

音楽から力を！！



いつもはランニングチャレンジを行っているS先生ですが、今日は音楽の話です。

自分は体育の授業を行っていますが、音楽がとても好きです。なんと、昔はピアノを習っていました（今はカエルの歌が限界）。な、な、なんと、小学校5年生の時にはマーチングクラブでトランペットを吹いていました（今は持つことが限界）。そんなS先生ですが、通勤の際には、いろいろな歌手の歌を口ずさみながら来ます。

皆さんには お気に入りの歌手がいますか？ お気に入りの曲はありますか？

「勉強に行き詰ったとき・苦しいとき・嫌なことがあったとき・気持ちが落ち込んだ時」など様々な場面で、自分に力をくれる素晴らしい曲があると思います。

歌と心の関係は世界中で研究されていて、密接につながっていることはたくさんの方が示してくれています。

音楽を聴くだけで「楽しい・幸せな気分になる・気持ちが盛り上がる・嫌なことが忘れられる」それは本当に素晴らしいことだと思います。

休校が続く、気持ちがもやもやしている皆さん、好きな曲を聴いて気分を晴れやかにしてみてください。

「あんまり、音楽聴かないんだよねー」という人、先日1年生の先生も Mr.Children をお勧めしてくれていました。参考にしてみてもいいかもしれません。



S先生のおススメ！

Bank Band (バンクバンド)

音楽プロデューサーの小林武史さんと Mr.Children の櫻井和寿さんを中心としたスーパーバンドです。本当に様々なアーティストが参加しています。皆さんのお気に入りの歌手もいるかもしれません。

彼らのCD やライブの収益金などは、環境保護や自然エネルギーの促進など、環境保全のために使われています。音楽を通じて、地球環境のことを考えよう！ということです。

Bank Band の中でもおすすめ曲は『 to U 』（トゥーユー）という曲です。

戦争・自然災害など、苦しい場面状況に立たされている場面で、とにかく前向きにしてくれる曲です。自分が初めて聴いたのは高校生の時でした。はじめは歌詞が難しくてよく理解できなかったですが、歌詞を考えながら聴けば聴くほど深い曲です。

その中でも特に好きな部分は、ここです。

『 沈んだ希望が 崩れた夢が いつの日か過去に変わったら
今を好きに もっと好きになれるから あわてなくてもいいよ 』
『 悲しい昨日が 涙の向こうで いつか微笑みに変わったら
人を好きに もっと好きになれるから 頑張らなくてもいいよ 』

この通信を書いているまさに今 「to U -PROTECT "to U" version-」 という企画が始まったようです。これは、新型コロナウイルスと向き合う医療従事者や、状況に不安な思いを抱えている人たちに向けて制作されたものだそうです。ぜひ聴いてみてください！