



「復校六十周年」

# 輔仁大學外語學院大學生學習成果與畢業專題聯展

主題：減少壓力學習法-聽音樂學日文

姓名：倪靖崙

系級：日文四甲



在日本經歷了長時間足不出戶自肅生活，不知不覺累積了許多壓力，體認到快樂學習的必要性。

因此，此教材的預期目標為，減輕學習壓力的當下，也使日文得到有效的進步。

## 一、個人體悟

本人在有壓力時，依賴歌曲放鬆，並在細讀歌詞的當中，無意識的學到許多新單字與句型。

## 二、先行研究

寺內弘子(1995)「如何將困難的日文變得更容易被記住，在教學上使用歌曲是有體認到實際效果的。」

許志榮(2007)「音樂對於語言學習的助力在於讓學生放鬆並提升學習動機；音樂連結了學生的母語與目標語，讓學生產生高度動機去練習目標語。」

蔡振家(2013)「音樂就像是隱形的親友，給予支持、帶來溫暖，音樂的效果似乎類似於親友的陪伴或擁抱。」

以「能給大眾帶來鼓勵」的五首日文歌曲作為本教材主體，  
各曲目皆圍繞著「人生」，講述人生中會遇到的貧頸。

分別是

- 犯錯之時
- 別離之時
- 徬徨之時
- 挫折之時
- 至親離開之時

## 歌詞

出示歌詞全文

## 單字

統整難於N3~N2程度的單字  
並標示其讀音和中文語意

## 歌詞 分析 筆記

使用句構分析分析歌詞，並將其  
翻譯為中文，也包含關於單字、  
品詞、修飾語的說明

## 句型

統整歌詞中N3~N2程度的  
句型加以說明並提供例句

## 練習 題

確認學習者對於單元內容  
的了解，共有三種題型

## 思考 題

讀者可以將自己對於此單元的  
想法寫下

# 歌曲介紹

犯錯之時可以聽

King-Gnu「白日」

要抱持著不管多麼後悔，傷害已經造成，如何走出後悔勇敢面對明天的信念。

2019年2月22日發行  
作曲：常田大希  
作詞：常田大希

徬徨之時可以聽

乃木坂46「きっかけ」

做選擇的時候切勿隨波逐流。做出人生中會遇到的一切決定的只有你自己，不是別人。

2012年5月25日發行  
作曲：杉山勝彥  
作詞：秋元康

至親離開之時可以聽

LiSA「炎」

將那些永遠離開我們的重要至親放在心上，並作為心靈支柱，成為我們努力的動力。是一首很正向的歌。

2020年10月14日發行  
作曲：梶浦由記  
作詞：LiSA

# 歌曲介紹

別離之時可以聽

家入レオ  
「君がくれた夏」

就算和教會我們關於  
「愛」這件事的人分開  
了。我們要期許下一段  
旅程的開始，期待下一  
個邂逅。

2015年8月19日發行

作曲：家入レオ

作詞：家入レオ

挫折之時可以聽

桜坂46  
「nobody's fault」

這個世界上有很多我們  
無法改變的事。想要這  
個世界為了你運轉等於是  
做夢。因此與其整天  
抱怨，不如改變自己。

2019年2月22日發行

作曲：デレク・ターナー

作詞：秋元康

1

中文和日文的  
表現差異

日文中有些表現要將之完整翻譯呈現是有困難的，所以需要反覆的推敲。

2

中文和日文的  
表現差異

對歌詞的解釋和看法因人而異，因此有設置「思考題」使讀者能夠闡述自己的看法。

3

將歌曲作為教材  
會使它的放鬆感  
消失的疑慮

為解決此問題，特別一改傳統教材的外觀，讀者可以將本作當作一般圖書閱讀。

4

著作權

未來如要出版，將寫信取得歌曲的版權者同意，如有不同意的情况，將刪掉當歌曲。

# 教材封面

著重在助詞和動詞的活用

助詞と動詞の活用を重視して作成

音楽を  
聴きながら  
日本語を学ぼう

聽音樂學日語

- 歌詞分析筆記
- 單字
- 句型
- 練習問題

- 歌詞分析メモ
- 単語
- 文型
- 練習問題

日本の曲の良さを知り、日本語を学習しつつ、ストレスを軽減

認識到日語歌曲的美好、並能一邊學習一邊釋放壓力

FJCU



提供單字讀音  
和中文翻譯



## 單語

	読み方	中国語訳
犯す	おかす	犯下
煌めく	きらめく	閃耀
降り頻る	ふりしきる	不斷下著
真っ白	まっしろ	純白
真っ新	まっさら	全新
包み込む	つつみこむ	包圍
羨む	うらやむ	羨慕
見落とす	みおとす	忽略
鈍感	どんかん	遲鈍
凍る	こおる	凍結
忙しい	せわしない	忙碌的

## 白日 \_King Gnu

1

時には誰かを 知らず知らずのうちに  
傷つけてしまったり  
失ったりして初めて  
犯した罪を知る  
戻れないよ 昔のように  
煌めいて見えたとしても  
明日へと歩き出さなきゃ  
雪が降り頻ろうとも  
今の僕には何ができるの？  
何になれるの？  
誰かのために生きるなら  
正しいことばかり  
言ってらんないよな  
どこかの街で また出逢えたら  
僕の名前を覚えてますか？  
その頃にはきっと  
春風が吹くだろう  
真っ新に生まれ変わって  
人生一から始めようが  
へばりついて離れない  
地続きの命を歩いているんだ  
真っ白に全てさよなら  
降りしきる雪よ  
全てを包み込んでくれ  
今日だけは全てを隠してくれ  
もう戻れないよ 昔のように  
戻ってしまったとしても  
明日へと歩き出さなきゃ  
雪が降り頻ろうとも  
いつものように笑ってたんだ  
分かり合えなかったんだ  
曖昧なサインを見落として  
途方ない間違え探し  
季節を越えて また出逢えたら  
君の名前を呼んでもいいかな  
その頃にはきっと  
春風が吹くだろう

真っ新に生まれ変わって  
人生一から始めようが  
首の皮一枚繋がった  
如何しようも無い今を  
生きていくんだ  
真っ白に全てさよなら  
降りしきる雪よ  
今日だけはこの心を凍らせてくれ  
全てを忘れさせてくれよ  
朝目覚めたら どうかの誰かに  
なってやしないかな  
なれやしないよな  
聞き流してくれ  
忙しい日常の中で  
臆だけを重ねた  
その向こう側に  
待ち受けるのは天国か地獄か  
いつだって人は鈍感だもの  
わかりやしないんだ肚の中  
それでも愛し愛され  
生きて行くのが定めと知って  
後悔ばかりの人生だ  
取り返しのつかない過ちの  
一つや二つくらい  
誰にでもあるよな  
そんなもんだろう  
うんざりするよ  
真っ新に生まれ変わって  
人生一から始めようが  
へばりついて離れない  
地続きの命を歩いて行くんだ  
真っ白に全てさよなら  
降りしきる雪よ  
全てを包み込んでくれ 今日だけは  
全てを隠してくれ

完整歌詞



## 歌詞分析メモ

時には誰かを知らず知らずのうちに

有時候 把誰 不知不覺中

傷つけてしまったり

傷害 原形：傷つける 補助動詞しなう+接續動詞たり

傷つける-他動詞  
→傷害  
傷つく-自動詞  
→受傷

→有時候會在不知不覺中傷害他人

失ったりして初めて犯した罪を知る

失去 第一次 知道  
接續動詞たり表概況 連體修飾：犯下的

→在失去了之後才第一次知道所犯下的罪

戻れないよ 昔のようには 煌めいて見えたとしても

無法倒退 如以前般 燦爛 看起來 即便  
戻る可能型+否定 如……般 閃耀

→即使是那麼閃耀的從前也無法回去

明日へと歩き出さなきゃ 雪が降り頻ろうとも

不得向前走 即便  
方向助動詞へ+と 降り頻る  
→源源不斷地、沒有盡頭的 →下不行

→即使雪不停也不得不不斷地向著明天前進

## 歌詞分析筆記

### 此部分內容特色

- 有相關單字、活用的補充
- 動詞皆會標示辭書型
- 逐字逐句翻譯
- 著重解釋助詞、助動詞的用法和意思
- 標示修飾句

### 此部分美工特色

- 如同寫在筆記本上背景、字體，避免帶來教科書給人的壓力
- 顏色鮮豔，整體看起來活潑
- 排版較寬鬆，減少壓迫感

# 教材內裏

FJCU



## 共有三大題

- 「選出相同用法的助詞」
- 「選出意思相近的單字」
- 「接續確認」



## 練習問題

「 」のものに意味が近いのはどれですか。  
ア、イ、ウ、この中から、最も適当なものを選んでください。

- 強くなりたいと願い泣いた決意を「に」  
ア) 真っ白「に」 全てきよなら  
イ) 実力の差が大きいため、負ける「に」 決まっている  
ウ) それがルールならば悩まず「に」 行けるけれど
  - 一つだけ「の」 かけがえのない世界  
ア) その向こう側に 待ち受ける「の」 は天国か地獄か  
イ) 漢字「の」 成り立ちについて研究している  
ウ) 途方「の」 ない間違い探し
  - このまま続くと思っ「て」 いた  
ア) 残酷な世界に泣き叫んで 大人になるほど増え「て」 行く  
イ) 悲しみよりもっと大事なことを去りゆく背中に伝えたく「て」  
ウ) お金がなく「て」 タピオカミルクティーが飲めない
- 「 」の言葉に意味が近いのはどれですか。  
ア、イ、ウ、この中から、最も適当なものを選んでください。
- 強くなりたいと願い泣いた決意を「儀」に  
ア) 送別 イ) 去りゆく ウ) 保証
  - 「ぬくもり」と 痛みに間に合うように  
ア) あつがり イ) ほとぼり ウ) しもふり
  - 君の言葉君の願ひ僕は「守りぬく」と誓ったんだ  
ア) 守備する イ) 防護する ウ) 死守する

## 文型

～限り 表示界限  
動詞連體形  
形容詞連體形  
形容動詞連體形  
名詞+の } + 限り

校則を違反しない限り、何をしてもいい。  
在不違反校規的情況下，怎麼樣都可以。

力の限り犯人を捜す。  
盡力找出犯人。

～ように 為了

(非意志動詞) 動詞連體形 + ように

意志動詞：自己可以決定是否可以執行動作  
例：食へる（自己能控制要不要吃）

非意志動詞：自己無法決定自己會不會說  
動作  
例：話せる（無法決定自己會不會說）  
なる（無法決定自己能不能成為）

明日早起きできるように、早く寝よう。  
為了明天能起的來，早點睡吧。

いい成績が取れるように、授業で集中する。  
為了拿到好成績，我要認真上課。

～ぬく 堅持～到底

動詞連用形 + ぬく

宿題が多かったが、泣きながらもそれをやりぬいた。  
雖然作業很多，還是邊哭邊堅持完成它了。

富士山を登りぬいた私は、もうどんな困難でも乗り越えられる気がする。  
努力爬完富士山的我，已經覺得什麼困難都能迎刃而解了。

適時補充  
文型相關  
概念

標明  
接續

提供  
例句  
和其中  
文翻譯

## 考えてみよう

- ◎ あなたにとって、餓とはどのようなものですか。
- ◎ この曲について、自分なりの解釈を考えてみましょう。



在最後的一部分設置思考題，可以練習寫作也能闡述自己的想法。

数土直志「鬼滅の刃が日本中で愛されまくる4つの理由—劇場版公開の今年こそさらなる飛躍に注目」『東洋経済』12月14日（月）<https://toyokeizai.net/articles/-/342067>

寺内弘子（1995）「歌と教材とした日本語教育と異文化コミュニケーション」、『日本語教育方法研究会誌』vol. 2, NO. 2  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jlem/2/2/2\\_KJ00008196430/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jlem/2/2/2_KJ00008196430/_pdf/-char/ja)

内藤正智（2006）「音楽聴取後の感情変化についての研究：テンポとメロディと曲に対する好みと感情尺度と癒し感情に与える影響」、『日本大学大学院総合社会情報研究科紀要』NO. 7, p. 441-442  
<https://atlantic2.gssc.nihon-u.ac.jp/kiyou/pdf07/7-441-450-naitou.pdf>

脳Music 脳Life「【櫻坂46/Nobody's fault】歌詞の意味を徹底解釈！新たな坂道の始まりの歌」<https://saluteproject.com/2020/10/23/nobodys-fault/>

M-ON! MUSIC「誰かを想う気持ちが“切なさ”に——。家入レオの『君がくれた夏』」  
<https://www.m-on-music.jp/0000003597/>

# 参 考 文 献

FJCU

