



「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



日本で長期間の自粛生活を過ごした時、非常に強いストレスを感じた。そのうち、ストレスなしで楽しく日本語を学ぶことができる教材の必要性を感じた。

そのため、本教材は、日本語を学習する中国語母国話者が、ストレスを軽減しながら、効果的に日本語を学ぶことができるようにすることを目的にして作成された。

一、個人経験

非常に強いストレスを感じていた 時期に、日本の音楽を聴いたところ、歌詞の一言一言に心が救われて、次第にストレスを軽減させることができた、さらに自分の日本語力が上がったことも実感できた。

二、先行研究

寺内弘子（1995）「難しい日本語をいかに楽しく覚えやすく教えるか、その手段として、また、異文化理解を助け、日本事情を理解してもらう上で、歌の利用効果は極めて大きいと実感している」

内藤正智（2006）「音楽を利用した癒しとは、音楽聴取時に抑うつ・不安的な感情を減少させ、心を穏やかな気分させ、より心身をリラックスした状態にすることと言える。」

歌詞

歌詞全文を示す

歌詞の中における、N3～N2レベルの文型をその接続と例文を挙げてから詳しく説明する

単語

N3～N2レベルを超えた難しい単語をまとめ、意味と発音を示す

「同じ意味の助詞を選ぶ」、「意味の近い単語を選ぶ」、「接続練習」という三つの種類がある

歌詞 分析 メ キ

文法の分析、単語の説明、品詞の説明、修飾語の説明、中国語訳が含まれている

考える 問題

読者が考えたことを書き込む

本教材では、「みんなの励みになる」というテーマで選んだ日本語の楽曲五曲が扱われている。

この五曲は「人生の境遇」をめぐって、歌われている。

それぞれは

- 過ちを犯す時
- 別れる時
- 彷徨う時
- 挫折する時
- 愛する人が去り行く時

歌曲紹介

過ちを犯す時は

King-Gnu「白日」

いかに後悔しても傷つけてしまった罪は拭い去れず、「明日へと歩き出さなきゃ」という信念をこの曲は示している

2019年2月22日にリリース
作曲：常田大希
作詞：常田大希

彷徨う時は

乃木坂46「きっかけ」

選択する時ただ場の空気に流されてはいけない。人生の中で数ある選択肢を選ぶのは、他人でもなく、自分であることを示している。

2012年5月25日にリリース
作曲：杉山勝彦
作詞：秋元康

愛する人が去り行く時は

LiSA「炎」

すでにこの世にいない大切な人との思い出を心の支えにして、その人との思い出が思い起こされ、まだ頑張れるという前向きな気持ちになる一曲である。

2020年10月14日にリリース
作曲：梶浦由記
作詞：LiSA

歌曲紹介

別れる時は

家入レオ 「君がくれた夏」

今まで一緒にいた愛を覚えてくれた人と別れても、また新たに人と出会う旅に出ようという願いが込められている一曲である。

2015年8月19日にリリース
作曲：家入レオ
作詞：家入レオ

挫折する時は

桜坂46 「nobody's fault」

この世界には、私たちの手では変えることができないこともたくさんあるので、現実を見て自分の心を改めなければならないということを伝えている。

2019年2月22日にリリース
作曲：デレク・ターナー
作詞：秋元康

1

日本語と中国語
における差異

どのようにそれをうまく
中国語で表現できるのか
については、十分な熟考
が必要である

2

歌詞の解釈

各単元の最後には「自分
の考え」というコーナー
を設け、読者が考えたこと
を書き込むことができる
ようにした

3

曲のリラックス効果
が失われてしまう可
能性

一般的な教材とは違うメモ
の形式にした。彩りにも工
夫をし、一般的な書物とし
て気軽に読んでもらうこと
もできる

4

著作権

出版が行われる場合には
著作権者の同意を求める。
また、不同意の場合は、
その曲を本教材に収録し
ないこととする

問題と解決

FJCU



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

- 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

教材の表紙

FJCU



単語の読み方と中国語訳が示されている



単語

	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

1

白日 _King Gnu

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
戻ってしまっただとしても
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
歳だけを重ねた
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

歌詞全文が示されている ←

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+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 煌めく
戻る可能型+否定 如……般 閃耀 看起來 即便

→即使是那麼閃耀的從前也無法回去

明日 へと 歩き出さ なきや 雪が降り 頻ろう とも

方向助動詞へ+と
→源源不斷地、沒有盡頭的

降り頻る
→不行

→即使雪不停也不得不不斷地朝著明天前進

内容の特色

- 関連している単語と活用の補充がある
- 全ての動詞の辞書形も示されている
- 細かく段落が作られ、翻訳が行われている
- 助詞と助動詞が特に詳しく説明されている
- 修飾語が示されている

レイアウトの工夫について

- 教科書がもたらすストレスを避けるため、ノートの上で書いているかのような背景と書体になっている。
- 彩りはカラフルで、明るく見える
- 整理整頓されたデザインで、圧迫感を与えない

教材の様式

FJCU



教材の様式

FJCU



三つの種類の問題
が含まれている



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。

- 強くなりたいと願っていた決意を「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。

- 強くなりたいと願っていた決意を「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：食べる（自己能控制要不要吃）

非意志動詞：自己無法決定是否可以執行動作
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。

適宜、文型と関連している文法の解説が補足されている

接続が示されている



例文とその中国語訳が示されている



考えてみよう

- ◎ あなたにとって、銭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。



各単元の最後には、学習者に考えさせる問題が設けられており、作文の練習ができるだけでなく、自分の考えを書き込むこともできる

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

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/>