

# OASIS



科学技術高校  
相談室だより

第3号 2018.6.22

## こんにちは！相談室「OASIS」です。

あっという間に1学期も後半です。そして来週は第2回定期試験一週間前です。準備は准备好了吗？7月になると3年生は進路に向けての本格的な取り組みが始まります。それぞれが充実した夏休みを過ごすためにも「今、何をすべきか」しっかり考えてみましょう。



さて、今月の相談室からのお知らせです。

5月の下旬から始まった1年生の1分間カウンセリングが6月の半ばに終了しました。学校生活を順調におくっている様子に安心したり、人間関係やクラスの雰囲気気になるなどの様子がかえたり、素直に相談室でみなさんお話ししてくれました。ありがとうございました。相談室の雰囲気や担当の先生も知ってもらって、これからも気軽に相談室「OASIS」をのぞいてくださいね。2、3年生ももちろんお待ちしております。（ごめんなさい、夏休みはお休みします）



### 映画『あん』

是枝監督の『万引き家族』がカンヌ国際映画祭で最高賞のパルム・ドールを受賞しました。日本人監督の活躍が目覚ましいですね。先日、河瀬直美監督の『あん』を見ました。樹木希林さんがお孫さんの内田伽羅さんと出演しています。本木雅弘さんの娘さんです。わたしにとってはシブガキ隊のモックンですが、みなさんにとっては伊衛門の特茶のCMの「バラバラ」の人でしょうか。

『あん』はどらやきのあんこのことです。樹木希林さんの演じる徳江さんが永瀬正敏演じる千太郎の店「どら春」で働きはじめます。徳江さんは粒あん作りの名人で「どら春」は行列のできる店になるのですが、徳江さんがハンセン病（らい病）だという噂が流れ、客足が途絶えはじめてしまいます。

ハンセン病でいわれない差別を受け、つらい一生を強いられた人たちがいたこと、樹木希林さんの名演技、見所がいっぱいの感動の大作です。機会があったら是非見てください。



望月里佳子

### <相談室の担当>

	月	火	水	木	金
昼休み	小林	池田	山口	遠藤	佐藤
放課後	小林	遠藤	望月	望月	苫米地

メールアドレスは so-dan@sths.ed.jp すべて小文字

## 『 No Music No Life 』



こんにちは。保健体育の遠藤正紘です。今回はみなさんに「音楽」についてお話ししたいと思います。  
「No Music No Life」は、日本語で「音楽がない人生なんて考えられない！」という意味です。  
この「音楽」、気づいている人もいるかもしれませんが、ものすごい力があるんです。



☆モチベーションを上げてくれる！

スポーツ選手が試合前に音楽を聴いているシーンをよく見かけませんか？あれはテンションを上げるために聴いています。アップテンポの曲を聴くと心も体も弾んで、「よしっ！」と気合が入るそうですよ。また、集中力を上げてくれる効果もあるみたいです。

☆心を癒してくれる！

切ない曲を聴くと「あー…」って心がキューっとなることありませんか？また、みなさんが「なんだか心が落ち着くなあ〜」と感じる音楽ってありませんか？そういった曲は、“懐かしさ”や“安らぎ”を与えてくれて心が安定します。ストレスや精神的、そして肉体的な疲労も軽減してくれる効果があるそうですよ。

さて、では音楽好きな遠藤先生がみなさんにぜひとも聴いてもらいたい曲を紹介します。YouTubeなどで調べて聴いてみてください！特に、癒される曲は朝日が昇る前や夜に外に出て空を眺めながら聴いてみてください。インストというのはインストゥルメンタルの略で、歌詞のない曲です。Erik Mongrainさんの曲は演奏の仕方にも注目してみてください。ギターの使用方に衝撃を受けます。カバー曲については、みなさんも自分な好きな曲をアカペラやピアノ、ギターで調べてみてください。ぜひ、自分のお気に入りの音楽を見つけて、自分の心や感情のコントロールに役立ててみてください！もっとたくさん紹介したいのですが、今回はここまで！もっと知りたい人は遠藤先生のところまで^^

### テンションが上がる曲

- ♪Crazy for you/Kylee
- ♪Starships/PENTATONIX
- ♪トーチ/BUMP OF CHICKEN

### おすすめの曲

- ♪SAKURA/ニルギリス
- ♪Grider、Morrow/androp
- ♪Go the Distance、Beauty and the Beast/BYU
- ♪新しい世界/ゴスペラーズ

### 癒される曲

- ♪Damage、君が好き/清水翔太
- ♪明日への手紙/手嶌葵
- ♪Sky、Sing/GooseHouse

### インストでおすすめの曲

- ♪PercusienFa/Erik Mongrain
- ♪三葉のテーマ/「君の名は」より
- ♪Nobunaga Concerto/「信長協奏曲」より
- ♪アシタカとサン/「もののけ姫」より
- ♪My Heart/Different Heaven & EH!DE

