



聴くと 元気が出る歌

落ち込んだ時や元気を出したい時、
いつも背中を押してくれる歌はあり
ますか？ そんなみんなの

“特別な1曲”を集めました♪

なりました。 30才 女性

◆「パプリカ」Footin

ほぼ毎日、5才と3才の子
どもが踊っています。ヘトヘト
の毎日ですが、この曲とダンス
にパワーをもらえます！

◆「がむしゃら〜熱くなれ〜」 33才 女性

ウルフルズ

資格試験の勉強をしていた
時、この曲をヘッドフォンで聴き
ながら「がむしゃら」に頑張りま
した。そして、無事合格しまし
た。

◆「それが大事」 43才 男性

大事MANブラザーズバンド



3・11の後、沈んでいた気持
ちを奮い立た
せてもらいまし
た。その後も育
児に悩んだ時な
どに聴いて元気
をもらっています。 39才 女性

◆「エール」シクラメン

野球観戦で偶然この曲を知

りました。ちょうど仕事に行
き詰まっていた時だったので「フ
レッシュ！フレッシュ！頑張れ！」

から始まる歌詞にとても勇気づ
けられました。 48才 男性

◆「今宵の月のよつじ」

エレファントカシマシ

つらいことがあった時、最初
の「くだらねえとつぶやいて〜
♪」が気持ちにピッタリ当てはま
る。口ずさみながらペランダに
出てきれいな月を見ると元気が
出ます！ 35才 女性

◆「世界に1つだけの花」SMAP

落ち込んでいても、この歌を
聴くと自分なりに自分らしく
頑張ればいんだ〜と思えて、
元気が出ます！ 52才 女性

◆「元気を出して」竹内まりや

どうしていいのかわからないく
らい落ち込んでしまった時、こ
の歌を聴いて何度も元気づけら
れました。社会人になりたての
頃、薬師丸ひろ子が歌った時に
も救われたなあ。 55才 男性

◆「勇気100%」光GENJI

アニメの主題歌ですが、いつ
の間にか覚えてしまい、ここ一
番という時、知らないうちに鼻
歌で歌っていることも(笑)。元
気になります。 60才 男性

◆「ロッキーのテーマ」

この曲を聴くと、シルベスター・
スタロンのボクサー姿が思い
出され、やる気が湧いてきます。

◆「栄光の架橋」ゆず 62才 男性

2004年アテネオリンピック
のテーマソングですが、選手た
ちの頑張りや涙に感動し、未だ
にこの曲を聴くと、負けるもの
かと勇気づけられています。

◆「YELL」いきものがかり 63才 女性

母の介護をしていた時や、亡
くなった後によく聴いていまし
た。「サヨナラは悲しい言葉じゃ
ない それぞれの夢へと僕らを
繋ぐ YELL」。曲も歌詞もとて
も心に響きます。 65才 女性

◆「ガラスを割れ！」樺坂46

「やる前から諦めるなよ お前
はもっとお前らしく生きろ〜」と
いう歌詞に何度も励まされまし
た。振り付けも歌詞も曲調も
全てがカッコ良くて、すごく
大好きな曲です！ 14才 女性

◆「上を向いて歩こう」坂本九

落ち込んだ時に必ず思い浮
かぶ曲で、口ずさんでいると勇
気を取り戻せます。この曲が
きっかけで口笛が吹けるように