

**77期生が選んだ！
「心がしんどいとき&辛い時に超絶オススメな曲」106選**

1	TWICE	Celebrate	I can feel energy when I listen to this song. コロナ禍でも変わらないというメッセージを感じます！
2	Charlie Puth	Look At Me Now	This song has a nice tempo.I recommend that you listen to that song when you begin to study. この曲はテンポの良い曲です。勉強を始めるときにこの曲を聞くことがおすすめです。
3	徳永英明	夢を信じて	This song is often put on by my family while driving at night when I was young. I really feel lovely that this song 's attractive lyrics which lets me come to work hard towards my dream and gentle melody which makes me want to move to tears. この歌は私が幼い頃に、家族がよく夜のドライブで流していた曲です。この曲の夢に向かって頑張りたくなる魅力的な歌詞や泣きたくなるような優しい曲調が本当に素敵だと感じます。
4	Mrs.GREEN APPLE	僕のこと	This song encourages me. I heard it when I watched the TV commercial. The lyric of it is very impressed.
5	松任谷由美	ルーシュの伝言	"Message of Rouge" is a kind of Ghibli popular music born in the 1975s. This song appears in the Ghibli movie "Kiki's Delivery Services". It's a rhythmic and fun song, but it's said to actually have scary means that the world is not as good as you think. It's a wonderful song that contains the deep feelings of the composer and film director, so please listen to it. 「ルーシュの伝言」は、1975年代に生まれたジブリの曲の一種です。この曲はジブリ映画「魔女の宅急便」に登場する曲です。リズムカルで楽しい曲ですが、実は世の中は思っているほど良くないという恐ろしい意味があると言われています。作曲者と映画監督の深い思いが込められた素晴らしい曲ですので、ぜひ聴いてください。 魔女の宅急便の箒で飛んでるシーンの、爽快で陽気な雰囲気表現した曲を松任谷由美が優しい声色で歌っているのが心がしんどい時にはぴったりだと思います。

6	Run Away	TOMORROW X TOGETHER '9と4分の3番線 で君を待つ	I especially like its Japanese version,"9と4分の3番線で君を待つ".There are a lot of songs which have positive lyrics in the world but the song said,"RUNAWAY".This lyrics always help me when I feel hard.Also,members of TXT have very sweet singing voices so we are healed.I love their singing voices and songs♡ 私は特に「9と4分の3番線で君を待つ」というこの曲の日本語版が好きです。この世にはたくさんの前向きな歌詞の曲がありますが、この曲では「(つらいなら一緒に)逃げようか」と言っています。この歌詞は、わたしがつらくなったときにいつもわたしの心を楽しませてくれます。また、TXTのみんなのとっても素敵な歌声はわたしたちを癒してくれます。わたしはみんなの歌声と曲が大好きです♡
7	Greeeen	Green boys	I listen to this song before running in the track and field competitions.That's because this song encourages me. Especially, the rust part is amazing. 陸上の大会で走る前聞く。なぜならこの曲は私を勇気づけるから。特にサビの部分が素晴らしい👏
8	安全地帯	ブルーに泣いてる	
9	Fifth Harmony	That's My Girl	"あなたは頑張ってきたんだから、ここで終わりじゃない"というメッセージがこもった歌詞と、ノリやすいリズムが印象的で、強い気持ちになりたい時にいつも聞きます！
10	星野源	アイデア	I like that It is refreshed.その音楽の爽やかなところがいい
11	サンボマスター	できっこないをやらなく ちゃ	This song encourages me that there is nothing I can't do.

12	角巻わため	My song	The lyrics of this song are about trying again and again, which gives me courage. この曲の歌詞には何度も挑戦する姿が歌われており、それが勇気をくれるから。
13	大黒摩季	Anything Goes!	This is a Kamen rider song. The guitar is very cool. I always listen to up the tension. これは仮面ライダーの曲でギターがとてもかっこいいです。私はいつもこの曲を聞いてテンションをあげています。
14	どば師匠	生き様	This song makes me fine. When I heard at first time, I want to life like him. この曲のこの一瞬一秒にすべてを捧げたもん勝ちという歌詞を聞いて僕も頑張ろうと思えました
15	TWICE	Feel Special	While TWICE has been working as an idol for 4 years, it was composed by Park Jin-young who heard how he overcame the painful moment, and he was suddenly attacked by the feeling of losing himself, and every time he wanted to throw it out in the middle, he was cheered up as a fan that contains an episode that he can stand up again with the encouragement of the members and the support of the fans. TWICEが4年間アイドルとして活動してきた中で、辛い瞬間をどう乗り越えてきたのかを聞いたパクジニョンが作曲したもので、突然自分が失くってしまうような感覚に襲われ、途中で投げ出してしまう度にメンバーたちの励ましや、ファンの応援でまた立ち上がる事ができるというエピソードが込められているのがファンとして元気づけられるから。
16	米津玄師	アンビリーバース	I love this song because the song gently pushes my back. so, a when I feel ,I listen this song. 私がこの曲を好きな理由は、しんどい時一緒にしんどさを飲み込んでくれるような歌詞が好きだからです。ただ優しいだけでなく、強い意志を感じて、一歩踏み出せる気持ちになります。
17	EMINEM	Mockingbird	My song is Mockingbird because it has a positive effect on making me happy.

18	クリープハイブ	二十九、三十	I think this song about a person who is struggling with something but has the desire to move forward. この曲は何かつまずいているが前に進みたい時に聞くようにしてます
19	Mrs. GREEN APPLE	ケセラセラ	keserasera mean "naruyoninaru".It tells me, "All rights."It gives me power.
20	Céline Dion	My heart will go on	This song is so heartwarming この曲はとてもしみじみする
21	藤井風	きらり	This song is important for me. Because,this lyrics arevery beautiful. この歌は自分にとって大切。歌詞が美しいから。
22	ゴールデンボンバー	Yeah! めっちゃストレス	I listen to the song ,Yeah! めっちゃストレス by ゴールデンボンバー when i am tired.the song makes me fine.私はいろんなことで疲れたときに、ゴールデンボンバーさんのYeah!めっちゃストレス!という曲を聞きます。この曲は悩んでいたことをどうでもいいような気持ちにしてくれる、元気にしてくれる曲です。
23	Mrs.Green Apple	Soranji	When I'm mentally difficult,I feel relaxed listening to this song. 精神が辛い時に、この曲を聴くとリラックスします。

24	10-FEET	第ゼロ感	This song is the main song of the basketball video. This song encourages me and gives me motivation. この歌はバスケットボールの映画の主題歌です。自信をつけてくれたり、やる気を出してくれる曲です。
25	ピノキオピーさん	きみも悪い人でよかった	This is a very pure love song. It is not a common love song. It's one of the most my favorite songs. この曲は最も好きな曲の一つで、ありふれたつまらない恋、愛、好きを連発する恋愛ソングではなく、最後に一回しか好きを言わない歌
26	Daxten	Flawless	This song lightens my heart and makes me want to do my best.心が軽くなり、頑張ろうと思える曲。
27	ポルノグラフィティ	ギフト	My heart become clearly.
28	BEGIN	島人の宝	It's a song that you want to dance.つい踊り出したくなる曲です。
29	RESNECT	RESNECT	This song is by a certain girl idol group.A song that gave me the message that no matter what kind of person I am, I can step out. I like certain lyrics in this song."I want to change. But I can't change. No matter how painful it is. But I still want to live." It helped me to know that I don't have to back down if I can't move forward.この曲は、とあるガールズアイドルグループの曲です。自分がどんな人間であろうと1歩踏み出すことができるというメッセージを与えてくれた曲です。この曲のとある歌詞がとても好きです。「変わりたい 変わらない どんなに苦しくても それでもまだ生きてたい」前に進むことが出来なくても、諦めないでいいんだ、引き下がらなくてもいいんだと知ることができました。

30	SexyZone	ぎゅっと	this song is good.
31	Leo/need × 鏡音レン	アトラクトライト	this song has very nice lyrics.
32	Vaundy	しわあわせ	This song gives me a very strange feeling when I listen to it.
33	Mrs. GREEN APPLE	soranji	I like the orchestra-like accompaniment and nice lyrics.まるでオーケストラのような伴奏と素敵な歌詞がよい。♡♡
34	WANIMA	シグナル	This song makes me fine! しんどくなった時に聞くと頑張れる
35	ベリーグッドマン	雑草	This song is too important to keep my mind. 失敗したときとか、めっちゃ聞きます!!

36	King&Prince	シンデレラガール	I'm a King & Prince fan. So when I feel down, I listen to their songs and it cheers me up. (私はKing&Princeのファンです。だから、私は気分が落ち込んだとき、彼らの曲を聞くと元気が出ます。)
37	SPICY CHOCOLATE	アガリサガリ feat. R-指定 & CHEHON	This music give me many power.
38	DISH	沈丁花	I recommend you to tintyouge. That's because this song is uptempo and pop melody. it make me happy. 私は沈丁花をお勧めします。なぜなら、この曲はアップテンポでポップなメロディだからです。この曲は私を幸せにします。
39	Tani Yuuki	W/X/Y	It is very relaxing.
40	CHEHON	みどり	This song makes me high.素晴らしい曲です。
41	大和田建樹/多梅稚/上眞行	鐵道唱歌(東海道線)	

42	Luna	アトラクトライト	The lyrics depict a protagonist pursuing a dream. The hero finds a new dream from the bottom.
43	星野源	drinking dance	It's a very upbeat song, so when I'm depressed, my body gets excited. とても明るい曲でどんなに辛い時でも体がノリノリになってしまう。
44	清水翔太	curtain call	I like the strong melody that matches the lyrics.歌詞にあった力強い曲調が良いです。
45	BLACKPINK	THE GIRS	this song gave me strong power.because,strong words of a song!! この曲を聴くと自分が強い女性になった気持ちになる。強い歌詞が書かれていて力を貰える。
46	優里	ビリミリオン	I think it is a fantastic song. It's because it makes me think that just to be alive. 私はこの歌はとても素晴らしいと思う。なぜなら、この歌はただ生きているだけでいいと思わせてくれるから。
47	久石譲	人生のメリーゴーランド	The song don't have lyrics but it give us something energy.歌詞はありませんが、世界の壮大さ、人生の長さを感じ取れる曲です。悩み事で気持ちが落ち込んだ時に聞くと、自分の悩みのちっぽけさや、違う世界があるということを教えてくれます。

48	クリープハイブ	5%	This song is slowly tempo, so I f can feel relax when I listen it. この曲はゆっくりなテンポなので、これを聞いた時にリラックスできる。
49	優里	ビリミリオン	This music made me to think that value of my life.
50	マカロニえんぴつ	サウンドオブサイレン	this song encourages my spirit.favorite point is good sound and emotional lyric.自分の心を奮い立たせるのに一役かっている。とても良い音楽と歌詞だ。
51	the pillows	MY FOOT	I listen "MY FOOT" mede by "the pillows" when I'm having a hard time. This song gave me courage. the pillows の「MYFOOT」は自分が辛いときに聞く曲で、僕にとって一歩踏み出す勇気をくれる曲です。
52	KAT-TUN	Will Be All Right	This song makes me positive. This is support song and Lyrics of this song are greatful.Lyrics are made by KAT-TUN. their voices is very good. この曲は私を前向きにしてくれます。この曲は応援ソングで歌詞がとても良いです。作詞はKAT-TUNです。彼らの声はとてもいいです。
53	のびしろ	Creepy Nuts	I think you can relate to this song and be moved when you make a mistake or feel depressed at work or study.

54	SexyZone	ぎゅっと	<p>This song always makes me happy.</p> <p>The part in the song " No matter how hard it is now, there are people waiting you."is very good lyrics.</p> <p>この曲はいつも私を幸せな気持ちにさせてくれる。「どんなに今辛くたって君を待っている人がいる」という歌詞がとても良い。</p>
55	あいみょん	ハルノヒ	<p>This song is made me calmed.This song is sung always lives.I feel so excited.この曲は自分の気持ちを落ち着かせてくれる。この曲は普段の日常が歌われており、焦っていたりする自分を日常に引き戻してくれる。</p>
56	ししゃも	明日も	<p>歌詞が、アクティブで一週間頑張る気持ちになる。</p>
57	Hump Back	拝啓、少年よ	
58	ROF-MAO	Challengers	<p>The song say "Don't be afraid, step into the future," encourage the audience to try their best even if they hit a wall or something like that.</p> <p>「恐れなくて未来へのstep」といった壁にぶつかったりしても大丈夫という応援をするような歌詞になっているのでしんどくても頑張ろうという気持ちになります</p>
59	Wanted!	Wanted!	<p>The song's word is always encouraging me.</p>

60	WANIMA	ともに	
61	サンボマスター	できっこないをやらなく ちゃ	
62	Daniel Powter	Bad day	
63	Mrs.GREEN APPLE	ダンスホール	It always cheers me up. The lyrics and melody are pleasant. It certainly makes you a happy feeling. この曲は、いつも私を励ましてくれます。 歌詞やメロディは魅力的です。間違いなくあなたを幸せな気持ちにしてくれるでしょう。
64	EMINEM	Lose yourself	"This opportunity comes once in a lifetime "とかそういう励ましたり鼓舞してくれる歌詞で試合前とか大事な行事の前に聞いてます
65	和田たけあき	わたしのアール	https://youtu.be/ocAKhyWuawo?si=YHRRxV6wofJqF6xZ When I see people who are having a tougher time than me, I can feel like I have to try my best. After listening to this song, please also listen to the song ``Watashi no Miseinenkansoku".私より辛い思いをしている人を見ると、私も頑張らなければと思えます。この曲を聞いた後に「わたしの未成年観測」という曲も聞いてみてください。→ https://youtu.be/fF_yQsBRfJ8?si=VC5oUCTBSVxeWlf-

66	Orangestar	DAYBREAK FRONTLINE	This song is up tempo and When I listen to this song,I want to run.この曲はとてもアップテンポな曲で、この曲を聞くと駆け抜けたくなります。下を向いてしまう日でもこの曲を聞くと、前を向いて駆け抜けようと思えます！
67	wacci	大丈夫	This song says it's good to cry. この歌は泣くことをプラスに捉えているから
68	ケツメイシ	友よ	This song remember important point about my friendship.It really sticks with me. And it makes me realize once again how grateful I am to have friends.This song was KUREYONSHINTYAN movie thema song.この歌は友情の大切さを思い出させてくれる。この曲は心にしみる。そして友達のありがたさをあらためて気づかせてくれます。この曲は映画のクレヨンしんちゃんの曲です。
69	Saucy Dog	グッバイ	It's a lyric that sticks in your heart when you get lazy. I often listen to it during the test period. 怠けてしまう時に心に刺さる歌詞です。テスト期間によく聴きます。SHISHAMO「明日も」 It's a lyric that gives you energy when you listen to it when you feel frustrated.心が挫けそうな時に聴くと元気を貰える歌詞です。
70	DISH	Starting Over	This song makes me feel good.歌詞がいい。
71	Vivid BAD	Flyer	This music is very bright.So if you listened when you are tired, it makes you fine. この曲はとても明るく、疲れている時でも聞けば元気にしてくれるから

72	Teary planet	懐色虚色	The song shows us beautiful summer sky.we can refresh by this song.この曲は綺麗な夏空を切り取ったような曲です。この曲で元気になります。
73	BLACKPINK	lovesick girls	The song cheers me up. Women are strong
74	WurtS	Talking Box	
75	Re:nG	SING & SMILE	I listen this song when I feel sad.This song make me happy.聴くと元気が出てやる気が出ます。
76	Paul Blanco	Summer	This song's rhythm is very addictive!!! His voice makes me feel lighter.
77	平井堅	楽園	When I listen to this song , I can be relaxed. この曲を聴いたら落ち着けます

78	ブルーノ・マーズ	Locked Out of heaven	サビに入る部分が個人的には心を揺らして来る。とてもいい曲。
79	ウルフルズ	ええねん	This song give me a power when I am sad or tired.Also,listening this song,I can forgive myself. この曲は、悲しいときや疲れた時に元気をくれます。また、この曲を聴くとで自分を許せます。
80	BOL4	思春期の私へ	高校生の生活のちょっとした疲れや複雑な人間関係に疲れて自分について見つめ直す時に聞くのがおすすめです！最後は希望を掴んで明日への力になります！韓国語の歌詞ですが、日本語のMVがあるのでそれがおすすめです。
81	サンボマスター	できっこないをやらなく ちゃ	lyrics are very good.歌詞にとっても励まされる。なんかがんばれる
82	ブラック・ビスケッツ	タイミング	
83	欅坂46	サイレントマジョリティー	

84	I's	青虫	ダメな自分を肯定してくれるような寄り添ってくれるような曲
85	GADORO	チャレンジャー	it's my bible
86	LUNA	アトラクトライト	
87	サンボマスター	できっこないをやらなく ちゃ	サビがシンプルで好きです。
88	Mrs. GREEN APPLE	ケセラセラ	
89	日常組	くだらない日常	I often listen to the song when I feel anxious about the future. Words in the lyrics such as "It's okay to give up and leave" and "You don't have to laugh" support me. It's a song that gives me courage that everything is okay in the past, present, and future. 私はいつも将来のことで不安になった時に、よく聞きます。歌詞の中にある「見切り発車でいい」という言葉や「笑わなくてもいい」といった言葉が私のことを支えてくれます。過去も今も未来も全部大丈夫だと勇気づけてくれる曲です。

90	れるりり	神のまにまに	<p>Melody is slowly and Japanese style, and lyrics is kind. So, this song can close up me. I listen this song when I want to calm down and look forward. Story based on "Ama no Iwato". Cute deities get despressed with me.</p> <p>和風のゆっくりとした曲調と温かい歌詞が心に沁みる、共感して全肯定してくれる曲。落ち着いたり、前を向きたい時に聞いています。曲のストーリーは古事記の「天の岩戸」を元にしており、可愛いイラストと共に神様と一緒に落ち込んだり背を押してくれます。</p>
91	Lady Gaga	Marry The Night	<p>This song is powerful. So it makes me encouragement.</p> <p>レディー・ガガの力強い歌声と、何事にも負けない気持ちが表れている歌詞が勇気をくれて自信が出てきます。</p>
92	Ado	向日葵	<p>This song is used as theme song of the drama. This song which pushes my back when I can't have confidence toward oneself and put on the courage that I takes forward. This song makes many people positive minds.</p>
93	Mrs.GREEN APPLE	ケセラセラ	<p>'Que sera sera' is Spanish words. And it's meaning "what will be, will be". As the name suggests this song has lyrics that gives to me brave to move forward. I often helped the song. 「ケセラセラ」はスペインの言葉で、「なるようになる」という意味があります。名前のとおり、前に進む勇気を与えてくれるような歌詞で、私はよくこの歌に助けられています。</p>
94	King Gnu	stardom	<p>Actually, this song was used soccer game as theme song. So, this song encourages me.</p> <p>この曲は実際にサッカーの試合のテーマ曲として使われていて、私を勇気づけてくれます。</p>
95	SixTONES	こっから	<p>This is my favorite song. I always listen to this song. This lyrics is very nice.</p>

96	Zorn	all my homies	This song is kind of Japanese song. It tells that you are free to choose how you want to live your life. This is especially helpful when you have made a mistake or are unsure of what to do next.この曲は日本の曲。この曲は、自分の人生をどう生きるかは自由だということを伝えている曲。特に何か失敗をしてしまった時やこの先どうしたら良いかわかんない時に聞くと思い浸れる。
97		Daylight	No lyrics only piano accompaniment. 歌詞なしピアノ 🎹だけの曲
98	阿部真央	Believe in yourself	This song makes me positive and strong. When I am tired or sad, I can be happy. メンタルが不調になった時とか疲れた時とか落ち込んだ時に聞くと頑張ろうと思えます。
99	YOASOBI	夜に駆ける	I choose one of the YOASOBI's song. I like this song, so this song makes me happy.
100	優里	ビリミリオン	寿命を売ってほしいと言われた時、50億、100億を出されても売りたいくないと思う。それは人生にそれ以上の価値があるということ。「生きているだけで丸儲け」という歌詞があり、この曲を聴くと明日も頑張ろうと思える。
101	Orangestar	Sunflower(feat.夏背)	The acoustic guitar sound and vocal's clearly voice make me relax. アコギの音とボーカルの人の透明感のある声が落ち着く

102	SEKAI NO OWARI	サザンカ	This song give me motivation.
103	IDOLiSH7	PARTY TIME TOGETHER	This song has very kind and positive lyrics! I love a word in this song “泣き虫だって大丈夫 そう、嬉しい涙に変えちゃうんだ！” because This words always cheer up me! この曲にはとても優しくて前向きな歌詞がついています！私は中でも「泣き虫だって大丈夫 そう、嬉しい涙に変えちゃうんだ！」という歌詞が、いつも明るく元気づけてくれるので大好きです！
104	さユり	花の塔	This is a brilliant song.It is an Anison. It makes me happy.
105	すりい	バカになって	MV is so cute.Thanks to the song lyrics, I can stop thinking somethings . MVがとても可愛い。歌詞のおかげで考えることを考えることをやめられる
106	トンボコープ	Now is the best	It is so exciting song. It makes me fine.