

気分誘導エクササイズで用いる音楽：おすすめリスト

感情への気づきの練習のひとつに、思い出や気持ちを喚起させる音楽を聴きながら、自分の感情を観察する練習があります。自分にとって特別な音楽を選ぶことが大切です。もし思い当たらない方は、バーロウ博士の研究グループが推奨している以下の楽曲を参考にしてください。

- ・John Williams - "Theme from Schindler's List" (from the soundtrack to Schindler's List, Geffen Records 1993)

※日本語タイトル「シンドラーのリストのテーマ」

(「シンドラーのリスト — オリジナル・サウンドトラック」に収録)

- ・Samuel Barber - "Adagio for Strings, Op. 11" (no particular recording)

※日本語タイトル「弦楽のためのアダージョ op.11」

(「バーバー：管弦楽曲集」、「バーバー：管弦楽作品集 第2集」ほかに収録)

- ・Sarah Maclachlan - "Angel" (from the album Surfacing, Arista Records 1997)

※日本語タイトル「エンジェル」

(サラ・マクラクラン「サーフィシング」に収録)

- ・Coldplay - "Fix You" (from the album X & Y, EMI 2005)

※日本語タイトル「フィックス・ユー」

(コールドプレイ「X&Y」に収録)

- ・Massive Attack - "Sam" (from the soundtrack to Danny the Dog, Virgin Records 2004)

※日本語タイトル「サム」

(「ダニー・ザ・ドッグ オリジナル・サウンドトラック」に収録)

- ・John Williams's - "Thoughts of Home" and "Encounter in London and Bomb Malfunctions" (from the soundtrack to Munich, Universal Classics Group, 2005)

※日本語タイトル「故郷への想い」、「ロンドンの邪魔者/起爆失敗」

(いずれも「映画『ミュンヘン』オリジナル・サウンドトラック」に収録)