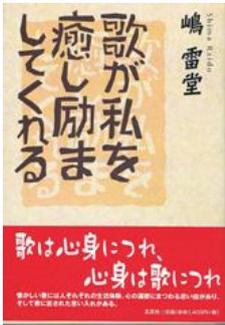


# 失意から癒やし励ましへと導く主な曲

## ～シルバー層、若かりし頃の懐かしの歌（その5）～ 歌曲索引（第1版）2025年2月

※拙書『歌が私を癒やし励ましてくれる』嶋 雷童（文芸社）に基づいています。



1. 「歌は世につれ、世は歌につれ」は、ただ世情や流行歌の移り変わりを表しているだけではない。歌は一人一人の心情に受け入れられて流行り廃りを見せ、人もまたそれぞれの歌に癒され励まされ、そして導かれて今日ここにある。正に「歌は心身（み）につれ、心身（み）は歌につれ」と言える。

2. 現代はストレス社会、人は誰もが不安や悩みを持っている。それでも今日まで、目の前が真っ暗になった時に、心身ともに疲れ果てた時に、打ちひしがれて何もできなくなった時に、歌を聴き、口ずさむことでその歌によって癒され励まされてきた。歌が立ち直りを助けてくれたのである。

3. 懐かしい歌には人それぞれの生活体験、心の遍歴にまつわる思い出があり、そして歌に託された思い入れが必ずある。人がそれぞれであるように、思い入れのある歌もまたそれぞれである。人生の節目節目に遭遇し親しんできた懐かしい歌を聴くと、過去に歌、特にある曲で癒され励まされた自分自身の実体験が、その時の回復作用を伴って蘇ってくる。

4. 歌詞の持つ心理的背景が、現在の自分自身のマイナス状態の心境と同質のものであればあるほど受け入れ易く、その曲から徐々にプラス志向の明るい曲へと読み進めることで、暗く塞ぎ込み、悩みに苛まれていた気分が段階を追う毎に晴れて行き、癒され励まされる。

5. 懐かしい歌がどのような事態や情景、心情を歌っているのか、悲しみ、失恋、別れ、未練、強がり、幼少化、望郷、母の愛、相愛、求愛、勇気、希望など、その歌詞から曲の性格や意味合いから同様のものをグループ化しています。歌の持つシチュエーションを最悪の状態から悟りきった幸せな状態まで、5つの段階（ステージ）と、そのステージを6～8の小段階にまとめている。

6. 今陥っている状態がどの分類に属するかを認識し、その段階から順次、次の段階へと歌い進んで行くことにより、自分の気持ちを整理し、落ち着かせ、徐々にでも改善方向へと気持ちを持って行ってください。

※曲名（黒字・青字）の中で、「黒字」曲は本に解説掲載、一部歌詞掲載したもの。

## 1. ストレス真っ只中

### ①絶望、挫折

星の流れに（菊池章子）  
昭和枯れすすき（さくらと一郎）  
帰らざる日々（アリス）

### ②失恋

テネシー・ワルツ  
今日でお別れ（菅原洋一）  
涙のリクエスト（フィッツ）  
あなた（小坂明子）

エリカの花散るとき（西田佐知子）  
女ひとり（デューク・エイセス）  
硝子のジョニー（アイ・ジューズ）  
白いブランコ（ペリバソ）  
ダンスパーティーの夜（林伊佐緒）  
長崎の女（春日八郎）

水色のワルツ (二葉あき子)  
霧氷 (橋幸夫)  
雪が降る (アダモ)  
夢は夜ひらく (園まり)  
ルビーの指輪 (寺尾聰)

### ③死に別れ

長崎の鐘 (藤山一郎)  
愛と死を見つめて (青山和子)  
群青 (谷村新司)  
江梨子 (橋幸夫)  
喝采 (ちあきなおみ)  
北上夜曲  
黒い花びら (水原弘)  
絶唱 (舟木一夫)  
戦友  
小さな日記 (フォー・セイツ)  
花はおそかった (美樹克彦)

### ④届かぬ愛、報われぬ

#### 恋

影を慕いて (藤山一郎)  
誰よりも君を愛す (松尾&和田マ)  
もしもピアノが弾けたなら (西田)  
愛人 (テレサ・テン)  
赤い靴のタンゴ (奈良光枝)  
雨 (三善英史)  
アンコ椿は恋の花 (都はるみ)  
異邦人 (久保田早紀)  
川は流れる (中曽根美樹)  
危険なふたり (沢田研二)  
君恋し (フランク永井)  
君は心の妻だから (鶴岡&東京ロ..) )  
こいさんのラブコール (フランク永井)  
恋のフーガ (ザ・ピーナッツ)  
この世の花 (島倉千代子)  
ざんかの宿 (大川栄策)  
上海帰りのリル (津村謙)  
月よりの使者 (竹山&藤原)  
天使の誘惑 (黛じゅん)

長崎は今日も雨だった (クールファ・)  
長良川艶歌 (五木ひろし)  
人形の家 (弘田三枝子)  
百万本のバラ (加藤登紀子)  
星のフラメンコ (西郷輝彦)  
ホテル (島津ゆたか)  
もしもピアノが弾けたなら (西田)  
湯の町エレジー (近江敏郎)  
宵待草  
旅愁 (あなたを..) (西崎みどり)  
わたしの城下町 (小柳ルミ子)

### ⑤身を退く別れ

好きだった (鶴田浩二)  
君こそわが命 (水原弘)  
忘れていいの・愛の幕切れ (谷村&小川)  
哀愁列車 (三橋美智也)  
北国行きで (朱里エイコ)  
くちなしの花 (渡哲也)  
啼くな小鳩よ (岡晴夫)  
星影のワルツ (千昌夫)  
ラヴ・イズ・オーヴァー (レナ) )  
わたし祈ってます (敏いとう&ハ)

### ⑥悲しみ、怒り、恨み

真白き富士の嶺 (七里ヶ浜の哀歌)  
原爆許すまじ  
哀しみ本線日本海 (森昌子)  
涙くんさよなら (ジャニーズ)  
浜辺の歌

### ⑦別離

白い花の咲く頃 (岡本敦郎)  
シクラメンのかほり (布施明)  
恋人よ (五輪真弓)  
青葉城恋歌 (さとう宗幸)  
赤いランプの終列車 (春日八郎)  
雨がやんだら (朝丘雪路)  
ウナセラディ東京 (ザ・ピーナッツ)  
贈る言葉 (海援隊)

お月さん今晚は (藤島恒夫)  
踊子 (三浦光一)  
帰ってこいよ (松村和子)  
小さな喫茶店  
釜山港へ帰れ (渥美二郎)  
二人でお酒を (梓みちよ)  
僕は泣いちっち (守屋浩)  
また逢う日まで (尾崎紀世彦)  
木綿のハンカチーフ (太田裕美)  
山のロザリア (スリークワイ) )  
夕焼とんび (三橋美智也)  
夜のプラットホーム (二葉あき子)  
リンゴ追分 (美空ひばり)  
りんご村から (三橋美智也)  
別れの一本杉 (春日八郎)

### ⑧孤独、無常感

船頭小唄 (森繁久彌)  
誰もいない海 (トイ・EP)  
影法師 (堀内孝雄)  
網走番外地 (高倉健)  
大利根月夜 (田端義夫)  
カスバの女 (エト邦枝)  
悲しき口笛 (美空ひばり)  
霧の摩周湖 (布施明)  
圭子の夢はよるひらく (藤圭子)  
荒城の月  
古城 (三橋美智也)  
さすらい (小林旭)  
終着駅 (奥村チヨ)  
時には母のない子のように (加ルミ) )  
泣けるうちいいさ (和田&マヒナ)  
ひとり寝の子守唄 (加藤登紀子)  
ブルー・シャトー (ブルーメッツ)  
目ん無い千鳥 (霧島&松原)  
もずが枯木で  
柳ヶ瀬ブルース (美川憲一)  
りんどう峠 (島倉千代子)

## 2. 耐え忍ぶ、慰め

### ①我慢、慰め

ガード下の靴みがき (宮城まり子)  
どしゃぶりの雨の中で (和田ア)  
飾りじゃないのよ涙は (中森明菜)  
涙のかわくまで (西田佐知子)  
ラブユー東京 (黒沢&ロスプリ)

### ②悔やみ、未練

女の意地 (西田佐知子)  
悲しい酒 (美空ひばり)  
待つわ (あみん)  
赤坂の夜は更けて (西田佐知子)  
お久しぶりね (小柳ルミ子)  
北の宿から (都はるみ)  
なみだの操 (殿さまキングス)  
フランチエスカの鐘 (二葉あき子)  
港のヨ-J・ヨハ・ヨカ (ダウ・カウツ)  
別れても好きな人 (吹伊・洲)

### ③お酒で逃避、忘却

酒は涙か溜息か (藤山一郎)  
水雨 (佳山明生)  
酒と泪と男と女 (河島英五)  
おもいで酒 (小林幸子)  
酒よ (吉幾三)  
チャンチキおけさ (三波春夫)  
舟歌 (八代亜紀)  
夢追い酒 (渥美二郎)

### ④失意の旅立ち

湖愁 (松島アキラ)  
津軽海峡・冬景色 (石川さゆり)  
矢切の渡し (細川たかし)  
あずさ2号 (狩人)  
風 (はしだ&シューベルト)  
カナダからの手紙 (平尾&畑中)  
高原の宿 (林伊佐緒)  
湖畔の宿 (高峰三枝子)  
岬めぐり (山本&ウイ・)  
みちのくひとり旅 (山本譲二)

### ⑤流れ者

北帰行 (小林旭)  
東京流れもの (竹越ひろ子)  
風雪ながれ旅 (北島三郎)  
潮来笠 (橋幸夫)  
落葉しぐれ (三浦光一)  
俺は待ってるぜ (石原裕次郎)  
北へ (小林旭)  
サーカスの唄  
琵琶湖周航の歌 (加藤登紀子)

### ⑥おどけ、義侠、パロデ

イ

お祭りマンボ (美空ひばり)  
男はつらいよ (渥美清)  
ウェディング・ベル (シュガー)

有難や節 (守屋浩)  
お富さん (春日八郎)  
買物ブギ (笠置シズ子)  
帰って来たヨッパライ  
勝手にしやがれ (沢田研二)  
唐獅子牡丹 (高倉健)  
傷だらけの人生 (鶴田浩二)  
受験生ブルース (高石ともや)  
浪花節だよ人生は (細川たかし)  
ハイそれまでヨ (植木等)  
走れコウタロー (川口ユウジ)  
街のサンドイッチマン (鶴田)  
メランコリー (梓みちよ)

### ⑦納得、諦め、いさぎよ

さ

君待てども (平野愛子)  
いいじゃないの幸せならば (佐良直美)  
夜桜お七 (坂本冬美)  
精霊流し (さだまさし)  
人生劇場 (村田英雄)  
スイート・メモリー (松田聖子)  
好きになった人 (都はるみ)  
すきま風 (杉良太郎)  
時の過ぎゆくまに (沢田研二)  
みんな夢の中 (高田恭子)  
夢想花 (円広志)

## 3. 子供帰り、現実逃避

### ①童心回帰

仲よし小道  
ドラえもののうた (大杉久美子)  
少年時代 (井上陽水)  
青い目の人形  
赤い靴

赤城の子守唄 (東海林太郎)  
あの子はたあれ  
五木の子守唄  
おもいでアルバム  
おもちゃのチャチャチャ  
月光仮面は誰でしょう  
島原の子守唄

鉄腕アトム  
花のメルヘン (ダーク・ダックス)  
聖母たちのララバイ (岩崎宏美)  
めだかの兄弟 (わらべ)  
山寺の和尚さん  
揺籠の歌

## ②学生時代

鈴懸の径 (灰田勝彦)  
学生時代 (ペギー葉山)  
卒業写真 (松任谷由実)  
「いちご白書」をもう一度  
学生街の喫茶店 (カロ)  
高校三年生 (舟木一夫)  
修学旅行 (舟木一夫)  
青春時代 (森田&トップ・・)  
我が良き友よ (かまやつひろし)

## ③望郷、郷愁

かえり船 (田端義夫)  
あゝ上野駅 (井沢八郎)  
北国の春 (千昌夫)  
赤い夕陽の故郷 (三橋美智也)  
柿の木坂の家 (青木光一)  
竹田の子守唄 (赤い鳥)  
南国土佐を後にして (ペギー葉山)  
埴生の宿  
望郷じょんがら (細川たかし)  
椰子の実

旅愁 (オードウェイ)

## ④田舎の原風景、のど

### かさ

夏の思い出  
ちいさい秋みつけた  
与作 (北島三郎)  
赤とんぼ  
からたちの花  
北の国から (さだまさし)  
里の秋  
知床旅情 (加藤登紀子)  
花 (春のうらら)  
故郷  
村祭  
山小舎の灯 (近江敏郎)

## ⑤エキゾチズム (外国

### 風情)

上海ブルース (ゲイック・ミ)

パルナスの唄  
無錫旅情 (尾形大作)  
夜来香  
お菓子と娘 (奥田良三)  
カチューシャ  
国境の町 (東海林太郎)  
桑港のチャイナタウン (渡辺はま子)  
支那の夜 (渡辺はま子)  
蘇州夜曲 (李香蘭)  
月の沙漠  
トロイカ  
ローレライ

## ⑥ユーモア

かぐや姫 (三木鶏郎)  
およげ! たいやきくん (子門真人)  
だんご3兄弟 (速見・茂森)  
いい湯だな (ドリフターズ)  
おどるポンポコリン (BB クイーンズ)  
煙草屋の娘  
日本全国酒飲み音頭 (パカダ)  
ユーフォー・UFO (ピッパディ)  
老人と子供のポルカ (左ト全&ひ)

# 4. 愛を求めて

## ①母の愛、母への愛

お母さんおぼえていますか  
おふくろさん (森進一)  
秋桜 (山口百恵)  
母さんの歌  
肩たたき  
岸壁の母 (二葉百合子)  
東京だよおっ母さん (島倉千代子)  
母に捧げるバラード (海援隊)

## ②家族愛

人生の並木路 (ゲイック・ミ)  
こんにちは赤ちゃん (梓みちよ)  
野風増 (河島英五)  
祝い酒 (坂本冬美)  
おうま

大きな古時計 (平井堅)  
弟よ (内藤やす子)  
おやじの海 (村木賢吉)  
兄弟船 (鳥羽一郎)  
子連れ狼 (橋幸夫)  
こんにちは赤ちゃん (梓みちよ)  
七つの子  
ねえ! ムーミン  
浜千鳥  
ぼくの妹に (加山雄三)  
娘よ (芦屋雁之助)  
浪曲子守唄 (一節太郎)

## ③若い愛、幼い愛

星は何でも知っている (平尾)  
神田川 (かぐや姫)  
なごり雪 (いるか)

赤いスイートピー (松田聖子)  
或る日突然 (トア・エ・モア)  
美しい十代 (三田明)  
黄色いさくらんぼ (スリー・キャッツ)  
銀座の恋の物語 (石原&牧村)  
黒い瞳の (ロシア民謡)  
ゴンドラの唄  
月の法善寺横丁 (藤島恒夫)  
なごり雪 (いるか)  
晴れたらいいね (朝ドラ)  
若いふたり (北原謙二)  
若葉のささやき (天地真理)

## ④純愛

すみれの花咲く頃  
君といつまでも (加山雄三)  
長い夜 (長瀬剛)

恋しているんだもん (島倉千代子)  
小指の思い出 (伊東ゆかり)  
白いギター (チェリッシュ)  
世界は二人のために (佐良直美)  
月がとっても青いから (菅原)  
ブルー・ライト・ヨコハマ (いしだ・)  
ほんきかしら (島倉千代子)  
夜明けのスカット (由紀さおり)

## ⑤夫婦愛

あゝそれなのに (美ち奴)  
夫婦舟 (三笠優子)  
関白宣言 (さだまさし)  
うちの女房にゃ髭がある (美ち奴)  
3年目の浮気 (ヒヨ&キポー)  
平城山

## ⑥夜の街の恋

東京ナイト・クラブ (永井&松尾)  
夜の銀狐 (斎条史朗)  
男と女のラブゲーム (葵&日野)  
お座敷小唄 (和田&マヒナ)  
祇園小唄 (藤本二三吉)  
北酒場 (細川たかし)  
コモエスタ赤坂 (吹・イディ・イ)

新宿そだち (津山&大木)  
ダツッ・ホルト (モリ&ブラザーズ)  
昔の名前で出ています (小林旭)

## ⑦愛情、慕情、友情

有楽町で逢いましょう (ワタシ永井)  
この広い野原いっぱい (森山)  
そして・・・めぐり逢い (五木ひろし)  
あざみの歌  
熱き心に (小林旭)  
雨の慕情 (八代亜紀)  
大阪で生まれた女 (BORO)  
大阪ラブソディー (海原千里・万里)  
奥飛騨慕情 (竜鉄也)  
おゆき (内藤国雄)  
グッドナイト・ベイビー (キョトソ)  
恋の季節 (ピコ&キゾ)  
恋のバカンス (ザ・ピーナッツ)  
コーヒールンバ (西田佐知子)  
達者でナ (三橋美智也)  
誰か故郷を想わざる (霧島昇)  
小さなスナック (パ・ブル・アドニス)  
ついて来るかい (小林旭)  
東京ラブソディー (藤山一郎)  
バラが咲いた (マイク真木)  
ブランデーグラス (石原裕次郎)

星降る街角 (敏いとう&ハッピー)  
まつの木小唄 (二宮ゆき子)  
魅せられて (ジュー・イ・オグ)  
もしかしてPART II (小林&美樹)  
夢芝居 (梅沢富美男)  
夢の途中 (来生たかお)  
夜霧よ今夜もありがとう (石原)  
ラブストーリーは突然に (小田和正)

## ⑧愛を求めて

君の名は (織井茂子)  
骨まで愛して (城卓矢)  
天城越え (石川さゆり)  
あの鐘を鳴らすのはあなた (和田)  
イヨマンテ (熊祭) の夜  
お百度こいさん (和田&マヒナ)  
禁じられた恋 (森山良子)  
恋におちて (小林明子)  
知りたくないの (菅原洋一)  
シルエット・ロマンス (大橋純子)  
虹をわたって (天地真理)  
春よ！来い (朝ドラ) (松任谷由実)  
四つのお願い (ちあきなおみ)  
ワインレッドの心 (安全地帯)

# 5. 反発、積極化から立ち直り、希望の出立

## ①不撓不屈、情熱

異国の丘 (竹山逸郎)  
そして神戸 (クルファグ)  
負けないで (ザード)  
愛は勝つ (KAN)  
明日があるさ (坂本九)  
男ならやってみな (木原弘)  
ここに幸あり (大津美子)  
それが大事 (大事 MAN ブラザーズ)  
東京砂漠 (内山田洋&クルファグ)  
東京のバスガール (コロンビア・ブローズ)  
どんなときも (槇原敬之)  
陽はまた昇る (谷村新司)  
歩 (北島三郎)

## ②勇気、志気高揚、威勢

若鷲の歌  
海、その愛 (加山雄三)  
宇宙戦艦ヤマト (ささきいさお)  
暁に祈る  
朝だ元気で (柴田&藤原)  
アルプスの牧場  
いっぽんどっこの唄 (水前寺清子)  
王将 (村田英雄)  
お山の杉の子  
加藤隼戦闘隊  
月月火水木金金  
サウスポー (ピコ&キゾ)  
下町の太陽 (倍賞千恵子)

空の神兵  
同期の桜  
東京ブギ (笠置シズ子)  
狙いうち (山本リンダ)  
ハチのムサシは死んだのさ (ヒメ・)  
春一番 (キャンディーズ)  
まつり (北島三郎)  
ヤングマン (YMCA) (西條秀樹)

## ③決別、再起

吹けば飛ぶよな (若原一郎)  
夜明けのうた (岸洋子)  
TOMORROW (岡本夏夜)  
さよならをするために (ビリーバンバン)

島唄 (ザ・ブーン)  
チャンピオン (アリス)  
遠くで汽笛を聞きながら (アリス)  
TOMORROW (岡本夏夜)

#### ④祈り、爽やかさ

公園の手品師 (ワタケ永井)  
虹と雪のバラード (トワ・I・E7)  
翼をください (赤い鳥)  
あおげば尊し  
あこがれの郵便馬車 (岡本敦郎)  
襟裳岬 (森進一)  
おーい中村くん (若原一郎)  
鐘の鳴る丘  
黒ネコのタンゴ (皆川おさむ)  
寒い朝 (吉永・和田)  
青春サイクリング (小坂一也)  
世界の国からこんにちは (三波春夫)  
早春賦  
東京五輪音頭 (三波春夫)  
坊がつる讃歌 (芹洋子)  
真夜中のギター (千賀かほる)  
山男の歌  
りんごの歌 (並木路子)

#### ⑤希望、ほほえましさ

丘を越えて (藤山一郎)  
見上げてごらん夜の星を (坂本九)  
いい日旅立ち (山口百恵)  
憧れのハワイ航路 (岡晴夫)  
お江戸日本橋  
季節の中で (松山千春)  
希望 (岸洋子)  
今日の日はさようなら (森山良子)  
サライ (加山&谷村)  
幸せなら手をたたこう  
昴 (すばる) (谷村新司)  
旅人よ (加山雄三)  
鉄道唱歌 (東海道篇)  
鉄道唱歌 (山陽・九州篇)  
遠くへ行きたい (ザ・イレ-藤尾)  
ビューティフル・サンデー  
ビューティフル・ネーム (ゴダ仔)  
ひょっこりひょうたん島  
見上げてごらん夜の星を (坂本九)

雪山讃歌  
若者たち (ブロードサイドフォー)

#### ⑥結婚

新妻に捧げる歌 (江利チエミ)  
てんとう虫のサンバ (フェリツユ)  
乾杯 (長渕剛)  
潮来花嫁さん (花村菊江)  
お嫁においで (加山雄三)  
キャンキューセレブレイト (安室奈美恵)  
結婚しようよ (よしだたけろう)  
瀬戸の花嫁 (小柳ルミ子)  
花嫁人形

#### ⑦生活の謳歌、生活訓

青い山脈 (藤山一郎)  
いつでも夢を (橋&吉永)  
時代おくれ (河島英五)  
上を向いて歩こう (坂本九)  
三百六十五歩のマーチ (水前寺)  
スーダラ節 (植木等)  
空に星があるように (荒木一郎)  
東京音頭 (小唄勝太郎)  
東京の屋根の下 (灰田勝彦)  
隣組 (徳山)  
若しも月給が上がったら (林&新橋)  
森の水車  
山の人気者 (関大八)  
柔 (美空ひばり)  
若いお巡りさん (曾根史郎)

#### ⑧人生とは

喜びも悲しみも幾年月 (若山彰)  
愛燦燦 (美空ひばり)  
川の流れるように (美空ひばり)  
おさななじみ (テュークエイセス)  
君について行こう (ザ・ジャデラックス)  
しあわせの歌  
四季の歌 (芹洋子)  
人生いろいろ (島倉千代子)  
星空に両手を (守谷&島倉)  
雪の降る街を (高英男)

---

失意から癒やし励ましへと導く  
主な曲～シルバー層、若かりし頃の懐かしの歌(その5)～

(第1版)  
2025年2月

---