

うつと不安への認知行動療法の統一プロトコル セラピストガイド 改訂第2版

応用練習：音楽で感情を喚起して練習する

おすすめ曲リスト

「ありのままの現在への気づき」を練習する方法のひとつに、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 William's "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ーオリジナル・サウンドトラック」に収録)
- Samuel Barber's "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's "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)