

n i c o t t o ...
2 0 2 5 秋号



メンタルヘルス研修旅行 サンライズ淡路

2025年9月2・3日
サンライズ淡路へメンタルヘルス
旅行が実施されました。

バスで二時間ほど揺らされた後、
サンライズ淡路という宿泊施設で
2日間過ごします。

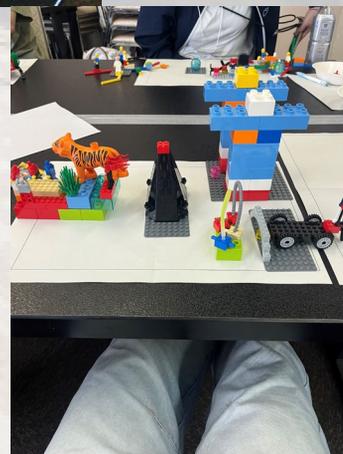


ついですぐに
レゴ研修！！！！

このレゴ研修では通常のレゴ
遊びとは少し違い、自分の手が
赴くままにレゴを作り、そこ
から自身の人物像を透かしてい
きます。



レゴから自分
のことを理解
する…



レゴの後はみんな
でBBQ!!



レゴ研修ではできなかったプライベートなお話もし合ってとても有意義な時間になりました。



二日目



二日目は一日目のレゴ研修の続きを終えサンライズ淡路を後にし、ピザ作りをしました。

具体的な指示などではなく、与えられた道具で自由に皆で考えながらピザを作っていきます。実際に窯で焼き上げるため、火加減の調整や焼き時間が難しかったです。



わかのうちら 釣物語

～夏の海已 地獄の調理編～ By 魚平



前回のあらすじ！！
巨大鱧を釣った魚平。意気揚々と帰った彼を迎えたのは母の冷たい視線と「で、これ捌けんの？」の一言だった！

午前9時。冷蔵庫をあけると、そこに120cmの蛇がいた。デカイ、デカすぎる。まな板どころか台所にのるかもあやしい。前日のアドレナリンもすっかり霧散し、低血圧な僕は、一旦現実逃避で二度寝した。しかし、現実は変わらない。僕は、冷たい箱で横たわる彼女に向き合わねばならない。（※魚の話です）

色々調べたが、アナゴやハモといったウナギ目の魚類は「骨切り」という作業が必須らしい。体をうねらせて泳ぐため、人間で言うあばら骨のようなものが全身にあるからだ。なるほど、結構、職人技なんだな。ふーん…。ほーん…。

「よし、プロに任せよう」

2秒で即決！世の中、愛と平和以外は金で買える。これライフハックな？

早速馴染みの鮮魚店に「ハモをさばいてほしいんですが」と問い合わせると

「申し訳ありません。ハモは…」と鈍い返答が…。なぬ??なら他の店だ！

「えー、ハモは1匹4,500円となりますがよろしいでしょうか」

よ、ヨンセン!?ふつうにハモ鍋食えるやんけ!と内心ツッコミながら

「あー、ちょっと考えますー」と言って電話を切る。

しかし、その後もまあ断られる断られる。どうやらハモは結構な厄介者らしい。近隣の鮮魚店にはあらかた連絡し終えたが、全滅。脳内は「は一ほんま、世界無理☺️」とメンヘラ女子化する。しかし、その時、僕はふと思い出した。「最終兵器はどこ」のことを。

釣り少年として地元新聞に取り上げられ、就活せずにアマゾンに数か月滞在して釣りに明け暮れ、「ドイツ語喋れたらかっこよくね?」という理由だけで、単身ドイツに渡り、向こうでパートナーを見つけ、先日、帰国してきた元鮮魚店勤務の庭師のはとこのことを。経歴が濃すぎる。

彼ならどこかいい店を知ってるかもしれない。早速電話してみると――

「ああ、俺、さばけるで。家いこか?」

「え…?(トウク)」

さすが、さすがである。職場、釣り場、あらゆるコミュニティに溶け込み老若男女から愛される男である。僕は「どしたん?話きこか?」であっさり落ちた女子のごとく「えと…、じゃあ…何時にウチこれる?」と返事をした。(続く)

そして、到着したはとこと解体開始。どうやらハモを美味しく食べるには、骨切りより皮膚のぬめり取りが重要らしい。なにせ、この皮膚が強烈にくさい。腐敗臭がすごいのだ。「くせえ！」と二人で連呼しながら、ひたすら金だわしてぬめりを落としていく。そして、作業の合間に、色々な豆知識を教わった。

なんでも、京都で鰹料理が発展したのは、海から遠い都でも、鮮度を保って輸送できる数少ない魚だったかららしい。ハモは皮膚呼吸ができ、生命力も強い。つまり、食味より、タフさで重宝された魚なのだ。そして、その後ちょっと怖い話が。



「シャークオントゥースってわかる？」

「ああ、ワ〇ピースのアーロンの？」

「そうそうあんな感じでさ」と、はとこがほほ笑む。

「こいつら噛みついた後に回転してねじ切るねん。人の手を」

「…………？」

「しかも、首切った後でも噛むねん。も〇のけ姫のモロみたいに」

「…??？」

がハハッと、はとこが笑う。いや笑えんよ？国民的アニメに例えられても全然和らがんよ？その後もハモに噛まれて大けがをした職人さんのエピソードが続く。食欲なくすわ。

なるほど、プロも捌くのを嫌がるわけだ。僕も鰹の危険性は理解したが、それでも手はとめない。少しでも美味しくたべたい。その一心で、作業を続け、骨切りも無事に終え（案外簡単だった）1時間半近くかけて、ようやく捌き終わった。

そして、ついに、ついに、完成した！ハモ鍋！！



おなかをすかせた家族が
「いただきまーす！！」
と一斉にほおばる。

「美味しい！」「おいしいね」
とロクに言う。

しかし、だんだん、ダンダンと、
みんなが眉をしかめていく。

たしかに身は美味しい。だが…

（続く）

芳醇なうまみのあとに、鼻の奥に漂い広がるヘドロのような腐★敗★臭
あ…これ、ぬめり取り、普通に失敗してますね…。

「ちょっと処理が甘いんちゃうか？これ？」と親父が一言いう

じゃあ、あんたが捌いてみろよ。

心の声が浮かんだが、口には出さない。

「わかったね (#^ω^) ピキキ」

と温厚に返事をすると、親父は何も言わなくなった。

なんてこった…。あれだけ頑張ったのに…。疲労感に襲われる。

人生って、どうしてこんなにおかしいの…？ (哲学)

手のかかる料理の失敗は虚無感のもとならしい。

食指は全く進まないが、貴重な命は無駄にできない。その後、なんとか鍋を
食べきったが、鰯の肉はまだまだ余っている。しかし、人におすそ分けする
には臭いがきつくてちょっと忍びない…。どうやって処理しようか…。

そして翌日、家に帰ると「天ぷらにしてみたよ」と母が食卓にハモを並べて
くれた。僕は昨夜の腐敗臭を思い出し、おそろおそろ食べてみると…



…うまい！ めっちゃくちゃうまい！

身がホロホロで、うまみがすごい！臭みも全くない！ぐんぐん食が進み、
あっという間に完食した。昨夜の地獄鍋から一転、最高の晩餐となった。

今回の教訓。鰯は天ぷら、歯が怖い

みなさんも、もしハモが釣れたら、
ぬめり取りは厳重に。あと、
シャークオントウースに気を付けろ。

それじゃ、また、冬の暮れに逢いましょう。
さて、つぎは何を釣ろうかな。

なめてっど、
かみ切っちゃ
うぞッ☆



ぼちぼちいこか～

はま

9月に機会があり、京都の南座に歌舞伎を見に行きました。

歌舞伎といえば、映画「国宝」の大ヒットが記憶に新しいですね。和歌山にもロケ地となったホテルがあったり、「二人道成寺」という和歌山の日高川町にある道成寺の安珍・清姫伝説をもとにした演目が描かれたりと縁がある作品です。

今回わたしが見に行ったのは、「国宝」で描かれていたような演目とは少し毛色の違う新作歌舞伎と呼ばれるもの。演目の名を「流白浪燦星」。みなさんも聞いたことがあるような漫画を歌舞伎化したものですが、タイトルが読めるでしょうか？なんと「ルパン三世」と読みます。当て字としてそのまま読むことはできませんが、盗賊を主人公にした歌舞伎の演目を白波物と読むことや、「ルパン三世のテーマ」の歌詞にある「ひとすじの流れ星」というフレーズを連想させる洒落の効いた当て字ですね。

内容については、原作漫画やアニメらしさを残しつつ歌舞伎の要素をうまく織り交ぜているどちらの方面から興味を持った人も楽しめる作品だったと思います。見どころとしては、斬り合いや格闘の場面で行われる「立廻り」や感情の高まりなどを表現する「見得」、花道を通る際の「六方」、川や池の中で立廻りを演じる「本水」など歌舞伎らしい演技や演出を楽しめるほか、演者同士の弄り合いや原作漫画やアニメのパロディ、銭形刑部役の市川中車（香川照之）の番組のパロディといった小ネタも楽しめました。劇場ではイヤホンガイドをレンタルでき、現代とは違う言い回しの多い歌舞伎のセリフや各場面の背景、様式美、劇中の小ネタなどの説明を聞くことができました。イヤホンガイドのおかげで作品全体への理解がかなりしやすかったです。

冒頭にも話題にした「国宝」の影響で歌舞伎に興味を持った人も多いと思います。これを機に劇場へ足を運び、歌舞伎を観劇してみるというのどうですか？

にゃんこ日記vol.2

如月ぷりん

この秋ハマったのはハーバリウム
毎月1回お店に行ってお店で作ってます
推しの概念を詰め込んだ**推しリウム**が楽しすぎる

ピンを選ぶ
大きさも形もちがう
円柱とか
六角形とか
丸とか
他にもいっぱい
大き複雑な形は
お値段が.....

いろんな花も
自分で選ぶ
葉っぱとか枝とか蔓とかいろいろ
可愛いものもある

花をつける
お店の人がしてくれる
めっちゃセンス良い



次は
どんなの
作ろうかな



四季を感じながら和大を散歩する企画、その名も、、、

“わだニャンぽ”

おまつりおまつりおまつり～♪
今日10月30日は“秋のわだにゃん祭り”ニャン！



いっぱい来てくれてるニャン～

みんな楽しんでくれてとっても嬉しいニャン！



ウギャ～！ホンモノの
“わだにゃん”ニャン！
やばい！眩しすぎる！！
しゃ、しゃ、しゃ、写真
とって欲しいニャン！！！！

祭りに来てくれた皆さんにインタビューしたニャン！
テーマ「あなたにとって“〇〇の秋”と言えば？

それにまつわるエピソードやおすすめの場所を教えてください！

“食欲”の秋

小学校の敷地で作って食べた
「芋ほり体験」を思い出します。
あのお芋おいしかったな。

システム工学部3回生の学生さん

“食欲”の秋

場所をはっきりと覚えていないのですが、
母・母の友達と行った「梨狩り」がとても良い思い出です。

社会インフォマティクス学環2回生の学生さん

“ファッション”の秋

朝晩は寒く、昼はまだ暖かいこの季節は
服装の「重ね着」を色々考えるのが面白いです！
また色んな人の重ね着コーデを、ついつい気
になって見てしまいます。

観光学部4回生の学生さん2人組

“駅巡り”の秋

駅巡りが好きで、次の電車を待つにも秋は
気候的に過ごしやすい最高です。
お勧めの場所は、京都の叡山電鉄の「もみじのトンネル」貴船口
駅は結構有名ですが、僕がそれよりもお勧め
するのは「貴船口駅」の一つ手前の「二ノ瀬駅」です。
あまり人が下りない駅で、誰もいない山の中に
広がる紅葉、とてもお勧めです！

ご協力いただきありがとうございますニャン！

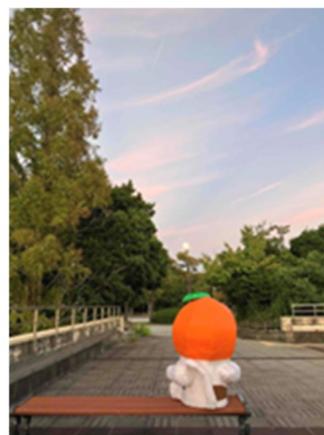
季節を感じる一枚をパシャリ

今回は10月6日“中秋の名月”に撮影した写真を載せるニャン！

※電球みたいな光が月です。

秋は人恋しくなる気持ちニャンね～

あれ、、、隣に誰も座っていないニャン、それが原因か、、、



人とのつながり あったかい

By ヘルステアタタ

音楽の作り方 趣味ない奴 必見!

by なー

作曲って特別な人だけが出来るもの...?



「楽器ができない...」「お金を使いたくない...」そんな理由で、作曲を遠い世界に感じていませんか？ 実は作曲の入り口はとても広く、誰でもすぐに踏み出せます。

必要なのは音楽への愛とちょっとした好奇心だけ。今やスマホやPCさえあれば、あなたの頭の中にある理想が“作品”として形になるのです。

まずは環境構築しよう

コンピュータ上で音楽制作を行えるソフトを「DAW」と呼び、内蔵する仮想の楽器や音声加工機能を用いることで、楽器がなくとも音楽が作れます。資金を積むほど楽に作れるのは勿論ですが、近年では無料のDAWも充実しており、高クオリティな音楽も低コストで作ることが可能です。以下の4つは数ある無料DAWの中でも、特におすすめしたいソフト達です。



Cakewalk by BandLab フル機能の総合DAW。Windowsのみ対応。

GarageBand 質の高い仮想楽器が付属。Apple製品のみ対応。

LUNA アナログサウンド特化の新星DAW。Windows、MacOS対応。

Waveform Free 特有の便利機能が搭載。Windows、MacOS、Linux対応。

また、DAWの機能を拡張するソフトを導入することで、新たな仮想楽器や加工機能を追加することもできます。詳しくは「DTMプラグイン」と検索してみてください。

具体的にどうやって作る？

テーマ・曲展開の構成

メロディ・コード進行の決定

伴奏・効果音の追加

音声の加工・調整

もちろん、音楽の作り方に正解はありませんが、大まかには左のような工程に分けられます。そのすべてに共通して、「好みの楽曲やヒット曲を参考にする」のがおすすめです。次のページでは、これらの概要を紹介します。



テーマ・曲展開の構成

楽曲全体の方向性や流れなどを決めておきます。「イントロ Aメロ Bメロ サビ」の起承転結が定番ですが、ジャンルや目的に沿って構築することで様々な効果が得られます。いろんな楽曲を分析・言語化し、自分の曲に取り入れましょう。

伴奏・効果音の追加

編曲です。DAWを使うことで、望んだ音色をコンピュータ上で扱えます。理想とする楽曲を分析するだけでなく、ジャンルや楽器ごとの特徴を調べることも役立ちます。展開やコード進行なども考慮することで、楽曲の完成度は飛躍的に高まります。

「この曲のどんな要素が自分を惹き付けるのか」を分析し、自分の曲に取り入れる。これこそが作曲の醍醐味であり、そこに“才能”は必要ないはずですが、しかし、“知識”は必要です。つきましては、私が厳選した作曲講座の動画をまとめた再生リストを作成しました。興味のある方は是非ご覧ください。

メロディ・コード進行の決定

「コード進行」とは、コード(複数の音程の組み合わせ)の流れを意味し、音楽の土台・雰囲気を作る役割があります。どちらも最後には感覚や好み次第ですが、理屈を知ることによって意図した効果を表現できます。想像よりも奥深いですよ。

音声の加工・調整

各楽器を聴きやすく整えてバランス良くまとめる「ミックス」、そうした楽曲をどこで聴いても最適な音に聞こえるように仕上げる「マスタリング」を、音声加工機能や音量調節などを用いて行います。ミックスを想定した編曲を意識することも大切です。



作曲するメリットとか



作曲は、自分の過程が形として残る数少ない趣味です。自分で楽しむのも、聴いてもらうのも、自分の作品ならすべて自由。それだけでなく、普段聴く音楽をより深く理解できるようになります。世界の見え方が変わります。AIを活用するのも一つの手段ですが、今のそれらにはまだ表現しきれない、より繊細な音楽を我々は生み出せます。この2ページがあなたと音楽との距離を1cmでも近づけられたなら幸いです。

作者：な一

米津玄師に私淑して幾数年、遂にPlazmaとBOW AND ARROWを超えた男。自認がKICK BACKであり、「良い子だけ迎える天国じゃどうも生きらんない」という歌詞を崇拜。アルバム8曲目の制作に難航した末、ゲーム制作へと失踪。カービィのエアライダー発売により、さらに難航予定。高校の卒業式に欠席したため、心は未だ高校生。

 <https://www.nicovideo.jp/watch/sm45330651>

編集後記

復刊して第3報である秋号を秋にお届け、、、は少し難しかったかと思いますが、まずはこうして無事にお届けすることができて大変嬉しく思います。
次回の冬号こそは、冬の期間にお届けできるようにと思っておりますので、ぜひお楽しみに！