



放送大学
青森学習センター

放送大学青森学習センター公開講演会 青森市民大学・大学院合同講演会

音楽の力で心も身体もリフレッシュ！ ～効果的な音楽利用法～

音楽は、人を「癒す」だけではありません。体内リズムを「整える」、脳や神経系を「刺激する」、気持ちや思い出に「寄り添う」、人と人とを「繋げる」など、心身に様々な影響を与えます。一方、音や音楽の感じ方は、人それぞれ。自分の好みの歌や音楽を他の方に強要すると副作用を引き起こすこともあります。音楽の効果的な利用法について、実際に体験しながら楽しく学びましょう。

日時 2026年8月20日(木) 10:30 ~ 12:00

会場 青森市男女共同参画プラザ「カダール」 AV 多機能ホール
(アウガ 5 階) (青森市新町1丁目3-7)

講師 青森音楽療法研究会理事長 佐々木 純子氏
伴奏 青森音楽療法研究会 吉島 薫氏

参加 入場無料
(一般の方、どなたでも参加できます)



あおもり県民カレッジ単位認定講座



主催：放送大学 青森学習センター

〒036-8003 弘前市駅前町 9-20 ヒロコ4階
TEL 0172-38-0500

共催：青森市教育委員会 中央市民センター

〒030-0813 青森市松原一丁目 6-15
TEL 017-734-0164



オンラインで学ぶ
放送大学



すべての
「学びたい」に、
OPEN。

お問い合わせ・資料請求（無料）

青森学習センター 八戸サテライトスペース



〒036-8003
弘前市駅前町 9-20
ヒロコ4階

TEL0172-38-0500



〒039-1102
八戸市一番町 1-9-22
ユートリー4階

TEL0178-70-1663

BS 放送(テレビ・ラジオ)やインターネットで、自分のペースで学習できます。

- 放送大学は、正規の通信制大学です。大学卒業やキャリアアップ、生涯学習を目指す方を応援します。
 - 放送大学では、半年または1年の短期在籍で、好きな科目や必要な科目を1科目から学ぶこともできます。
 - 入学は、4月・10月の年2回。10月入学生の出願期間は2026年6月10日(水)~9月9日(水)です。
- ※インターネットでの手続きもできます。⇒ <https://www.ouj.ac.jp>

《講師プロフィール》

佐々木 純子 (Junko Sasaki)

《北海道出身。現在、青森市在住。》

- ・ N P O 法人青森音楽療法研究会理事長
- ・ 日本音楽療法学会認定音楽療法士
- ・ 日本認知症予防学会認知症予防専門士指導者
- ・ 日本教育カウンセラー協会認定
中級教育カウンセラー
- ・ 青森県立保健大学客員研究員



【活動内容】

音や音楽による効果を研究し、県内各地で様々な分野の音楽療法を数多く実践している。音楽療法講座で後進の指導にあたっているほか、音楽による介護予防・認知症予防講座などの講師を務めている。

また、県の自殺予防事業にも関わり「心の健康づくり教室」にも取り組んでいる。



放送大学って
どんな大学？

放送大学は、学校法人 放送大学学園
(文部科学省・総務省所管)によって
設置された正規の通信制大学です。

POINT 1 学びたい科目だけ学べる

外国語を含め、多彩な約300もの科目があります。

POINT 3 自宅で学べる

授業は、BS放送やインターネットで視聴できるので、スマホやタブレットでも学習できます。また、単位認定試験もWebで受験できるようになりました。

POINT 5 大学卒業資格が取れる

4年以上在学し124単位以上を修得すれば、他の国公私立大学と同様に「学士(教養)」の学位が取得できます。既に13.5万人以上の方が大学卒業資格を取得しています。

POINT 7 キャリアアップ(資格の取得)

- 教員の上位免許状取得
- 心理学に関する資格取得
- 看護師試験や学位取得
- 放送大学科目群履修証明



放送大学って
こんな大学！

POINT 2 全国のキャンパスで学べる

青森県には、「青森学習センター」(弘前市)「八戸サテライトスペース」(八戸市)「青森学習センターあおもり校」(青森市)があり、現在約700人の学生が、それぞれ自分のペースで学んでいます。

POINT 4 入学資格

15歳以上の方なら、どなたでも無試験で入学できます。入学の時期は、4月と10月の年2回。

POINT 6 授業料の負担が少ない

卒業に必要な金額は、**768,000円**(全科履修生)(入学科+卒業に必要な124単位を修得した場合の授業料)です。

POINT 8 自己啓発研修としての利用

職業上の知識を得る科目が多数あります。企業の研修ご担当者さまはぜひご検討ください。

POINT 9 大学院

「修士(学術)」の学位が取得できます。修士全科生の場合
生活健康科学・人間発達科学・臨床心理学・社会経営科学・人文学・情報学・自然環境科学の7つのプログラムがあります。

