

# 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。



《講師》  
NPO法人青森音楽療法研究会  
理事長 佐々木純子氏

《伴奏》  
NPO法人青森音楽療法研究会  
吉島 薫氏

公開講演会 / 会場・開催日

八戸  
会場

令和7年9月21日(日) 13:30～15:00  
ユートリー5階 視聴覚室《八戸市一番町1-9-22》

定員

《各会場》

30名

参加無料

一般の方どなたでも  
参加できます。

弘前  
会場

令和7年10月26日(日) 13:30～15:00  
青森学習センター 多目的室《弘前市駅前町9-20 ヒロロ4階》



〈あおもり県民カレッジ単位認定講座〉及び〈令和7年度大学コンソーシアム学都ひろさき活性化支援事業費補助金対象事業〉

◆主催／放送大学青森学習センター  
◆後援／八戸市教育委員会、弘前市教育委員会

《お申し込み・お問い合わせ》

●放送大学青森学習センター／TEL:0172-38-0500 FAX:0172-38-1299

●八戸サテライトスペース／TEL:0178-70-1663 FAX:0178-70-1677

※電話でのお問い合わせは、月曜日以外の9:30～17:30までをお願いします。

E-mail: aomori.center@gmail.com



青森学習センター



八戸サテライトスペース

放送大学  
青森学習センター



# 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。

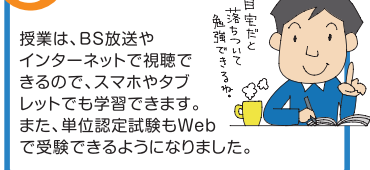


放送大学って  
どんな大学？

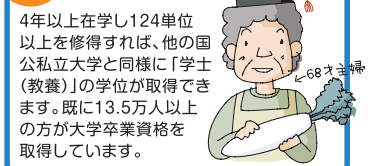
### POINT 1 学びたい科目だけ学べる



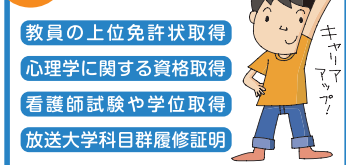
### POINT 3 自宅で学べる



### POINT 5 大学卒業資格が取れる

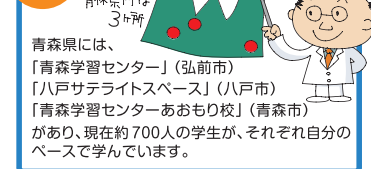


### POINT 7 キャリアアップ(資格の取得)

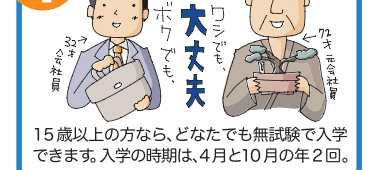


放送大学って  
こんな大学！

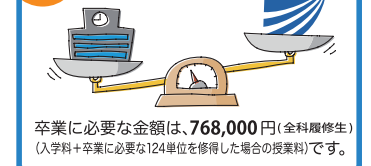
### POINT 2 全国のキャンパスで学べる



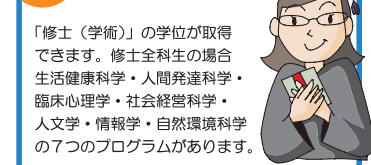
### POINT 4 入学資格



### POINT 6 授業料の負担が少ない



### POINT 9 大学院



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。

