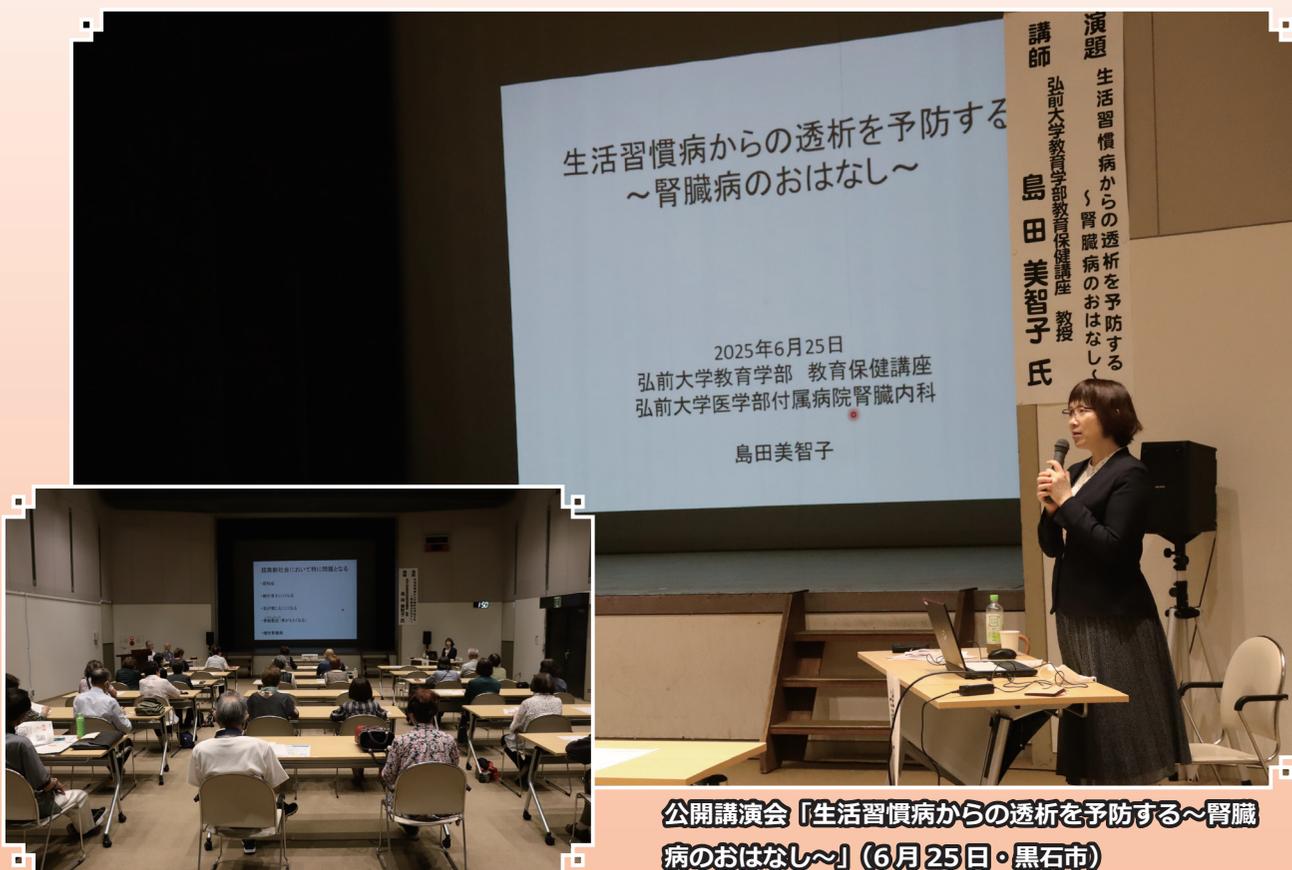


りんご



放送大学青森学習センター・八戸サテライトスペース

令和7年夏号



公開講演会「生活習慣病からの透析を予防する～腎臓病のおはなし～」(6月25日・黒石市)



2025年度公開講演会のご案内



2025-1 単位認定試験／2025-2 面接授業のご案内

2 | 巻頭言：北嶋先生

3 | “Professional Report”：井元先生

4 | 公開講演会のご案内&公開講演会レポート

5 | 在籍者の概要・新任職員の挨拶

6 | 2025-1 単位認定試験のご案内

8 | 2025-2 面接授業について

10 | 次学期にむけての手続きについて

11 | 7・8・9・10月のスケジュール

12 | 事務室からのお知らせ



放送大学青森学習センターウェブサイト
放送大学青森学習センターウェブサイト
放送大学青森学習センターウェブサイト



「おうちで続ける“その人らしい”暮らしを支える看護」

客員教員 北嶋 結 先生
(弘前大学 大学院保健学研究科・助教)

皆さんは「訪問看護」という言葉を聞いたことがありますか？

病院やクリニックで受ける看護とは異なり、訪問看護は看護師が利用者のご自宅に伺い、医療や日常生活の支援を行う看護です。病気や障がいがあっても、住み慣れた自宅でその人らしい暮らしを続けたい—そんな思いを支えるのが、訪問看護の役割です。

私は、地域・在宅看護学を専門とし、長年訪問看護の現場に携わってきました。ここでは、「病気を診る」のではなく、「人を見る」ことの大切さを、日々実感しています。

たとえば、認知症のお年寄りを介護しているご家族。病院では短時間の面会でしか見えなかった葛藤や疲れが、ご自宅ではにじみ出てきます。そんなとき、看護師がそっと話を聞き、ご家族の思いに寄り添うことが、大きな支えになるのです。

また、がんの治療を続けながら自宅で過ごす方や、脳卒中後に麻痺が残った方など、一人ひとり異なる状況に応じて、痛みの緩和やリハビリ、生活動作の支援も行います。医療と生活をつなぐ視点こそが、訪問看護の大きな特徴です。

訪問看護では、医療的な処置にとどまらず、食事や排泄、入浴といった日常のケア、さらにはご家族の悩みや不安にも耳を傾けます。その人が「どう生きたいか」「どのような暮らしを望んでいるか」を丁寧にくみ取り、医師やケアマネジャー、介護職の方々と連携しながら支援を行っていきます。

訪問先の生活の場は一人ひとり異なります。大まかな支援の枠組みはあっても、実際の看護は常にその人に合わせた対応が求められます。その分、創造力や柔軟な視点が大切になり、やりがいのある仕事でもあります。日々の暮らしに寄り添う看護は、時に静かで、ささやかですが、そこには確かな信頼関係が育まれていきます。

また、人生の最期をご自宅で迎えたいと希望される方も増えており、訪問看護はそうした思いにも応える役割を担っています。最期のときまで「その人らしさ」を大切にしたいケアを行う—それは、とても尊く、心に残る仕事だと感じています。

医療や福祉の分野に興味がある方はもちろん、「人の暮らし」そのものに関心のある方にも、訪問看護はきっと心に響く分野だと思います。地域の中で人々に寄り添い、支える。そんな看護のかたちを、より多くの方に知っていただけたら嬉しく思います。

食事調査の現在地——FFQ を中心に考える

客員教員 井元 紀子 先生
(八戸学院大学 健康医療学部・教授)

私たちは日々、さまざまなものを食べています。けれども、「自分が何をどれだけ食べているか」を正確に把握している人は、そう多くはありません。

それでも、食事内容を評価することは、健康を考える上で極めて重要です。近年、生活習慣病の予防や健康政策の立案において、食事調査の意義はますます高まっています。

この分野で広く用いられている手法の一つが、「FFQ (Food Frequency Questionnaire: 食物摂取頻度調査票)」です。

FFQ は、過去1か月や1年間など、ある一定期間にどのような食品をどの程度食べたかを尋ねる自己記入式の調査法です。

「1週間に卵を何回食べますか?」「牛乳は1回にどれくらい飲みますか?」といった問いに答えることで、栄養素摂取量の推定が可能になります。

このようにして得られた情報は、専用の分析ソフトで処理され、エネルギーや栄養素ごとの摂取量に変換されます。

とくに日本の多目的コホート研究 (JPHC Study) では、FFQ が十万人規模の食習慣と疾患リスクの関連性を解明する基盤となってきました。

FFQ の強みは、その簡便さにあります。詳細な記録を日々残す必要がなく、長期間の食習慣を比較的少ない負担で把握できるため、大規模な疫学研究や地域調査に最適なのです。

さらに近年では、個人の健康管理ツールとしても FFQ が活用されています。

保健指導の場で使用されたり、健康アプリと連携して栄養の偏りを評価したりと、生活の中での実用が進んでいます。

ただし、注意点もあります。FFQ は自己申告に基づくため、無意識のうちに実際の摂取量よりも少なく書いてしまう「過少申告」や、逆に健康的な印象を与えようとする「過大申告」が起こることがあります。

それでも、あくまで「傾向」をつかむツールとして活用するならば、有用性は高いと言えるでしょう。

後編では、食事調査全体における FFQ の役割を広くとらえつつ、他の方法との違いや今後の展望について考えてみたいと思います。

(参考文献)

厚生労働省

「日本人の食事摂取基準 (2025 年版)」策定検討会報告書

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf>

国立がん研究センター 次世代型コホート研究

詳細版食物摂取頻度調査票及びその短縮版による食物摂取状況推定の妥当性と比較

https://epi.ncc.go.jp/jphcnext/result/individual.html?entry_id=12

2025年度第1学期 単位認定試験のご案内

試験期間	記述・併用	web	7月16日(水) 9:00 ~ 20日(日) 17:00
	択一	web	7月16日(水) 9:00 ~ 24日(木) 17:00
	郵送		7月16日(水) ~ 20日(日) 必着

Web 受験方式で実施します。(一部科目のみ郵送受験方式で実施します。)

- インターネットを通じて、試験期間中、いつでも自宅等から受験することができます。
- 「行政学講読(‘24)」、「正多面体と素数(‘21)」、「日本美術史の近代とその外部(‘18)」、「量子化学(‘19)」のみ、郵送受験方式(自宅等で答案を作成し、郵便で提出する方法)で実施します。

1科目50分の制限時間があります。(郵送受験科目除く)

- 受験開始ボタンを押すとカウントダウンが始まり、一度カウントダウンが始まった後は、受験画面を離れてもカウントダウンは進行します。(一時停止不可、1科目1回のみ受験可能)
- 提出ボタンを押さずに制限時間が経過した場合、制限時間経過時点の解答が自動提出されます。

「択一式」はクリック、「記述式」は文字入力により解答します。(郵送受験科目除く)

- 科目ごとに「択一式」「記述式」「(択一式と記述式の)併用式」のいずれかの形式で出題されます。
- 各科目の出題形式は「授業科目案内」に掲載しています。

Web 単位認定試験体験版を公開しています。

- 体験版で、ログインから解答提出までの操作の流れを体験できます。

Web 受験が困難な方は、申請すれば、学習センター等で受験することができます。

- ご自宅等にインターネット環境がない、またはパソコンの操作が困難等のご事情があり、Web 受験が困難な方は、所定の期間内に申請を行うことで、学習センター等で受験することができます。

学習センター等での受験は事前申請済みの方が対象です。

- 「授業科目案内」およびシステム WAKABA に記載、またはセンターと日程調整を行った試験日・時限に来所し、学習センター等のパソコンをご自身で操作して、Web 受験を行います。
- 試験を開始する前までは職員がパソコン操作をサポートできますが、試験開始後は、ご自身でパソコン操作をしていただきます。職員はサポートできませんのでご了承ください。

学習センター受験申請方法

下記いずれかの方法で申請願います。

1. システム WAKABA で変更手続
「教務情報→変更・異動手続→単位認定試験受験場所変更」
2. 単位認定試験受験場所変更願(「学生生活の葉」巻末様式)を郵送提出(申請期間内必着)
申請期間により、反映時期が異なりますのでご注意ください。

大学院科目について

- 今学期単位認定試験から、Web カメラによる本人確認を実施いたします。詳細は、システム WAKABA の学内連絡をご確認ください。

結果の発表について

- 8月下旬にシステム WAKABA および、大学本部から送付される「成績通知書」によって通知します。
- 放送授業・面接授業・オンライン授業は、A~Eの6段階評価になります。

合格				不合格	
Ⓐ	A	B	C	D	E
100~90点	89~80点	79~70点	69~60点	59~50点	49~0点

注意事項

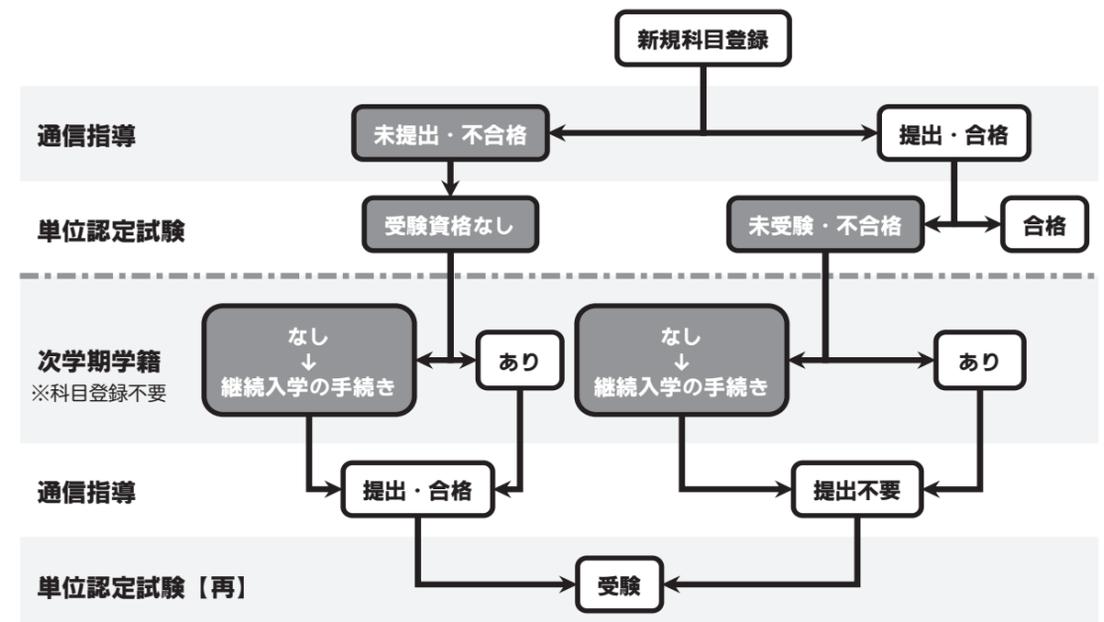
- ▲「Web 受験」は、試験期間中 24 時間受験可能ですが、7月24日(木)17時以降は受験できませんのでご注意ください。
- ▲解答は必ず受験生本人が作成してください。カンニング、剽窃、身代わり受験、その他試験の秩序を乱す行為等があった場合は、失格や懲戒の対象となります。また、試験問題は著作権法により転載、売買、私的利用以外での複製等が禁止されています。違反した場合は、懲戒の対象となります。
- ▲閉所日は問い合わせ等に対応出来ませんのでご容赦願います。
- ▲大雪・凍結・台風・大雨等による被災、その他不可抗力(大規模な停電等)により、受験に支障が生じた場合は、学習センター・サテライトスペースにご連絡ください。
- ▲単位認定試験の受験上のルールとして、他者の言葉や文章をそのまま引き写して自分の文章であるかのように使用する剽窃行為や、他者に解答を求める行為を禁じていますが、生成 AI を使用して解答する行為もこれらに類する行為となり得ます。そのため、単位認定試験の受験中に生成 AI を使用することは禁止します。使用した場合には不正行為として取り扱い、生成 AI を実際に使用した科目だけでなく、その学期に受験した科目全てを無効にする場合や、懲戒処分が下される場合もありますので、注意してください。

事前に、受験で使用する
端末・環境で、体験版の
操作を行っててください！



再試験について

本学の学生の多くが有職者であることから、仕事の都合により受験の機会を逸したり、やむを得ず受験準備に必要な時間が取れなかった学生の利便を図るため、新規に科目登録した学期において、単位を修得出来なかった場合は、次の学期に学籍がある場合に限り(休学中の場合を除く)、次学期に再試験を受験できます(再試験に係る授業料等はかかりません)。



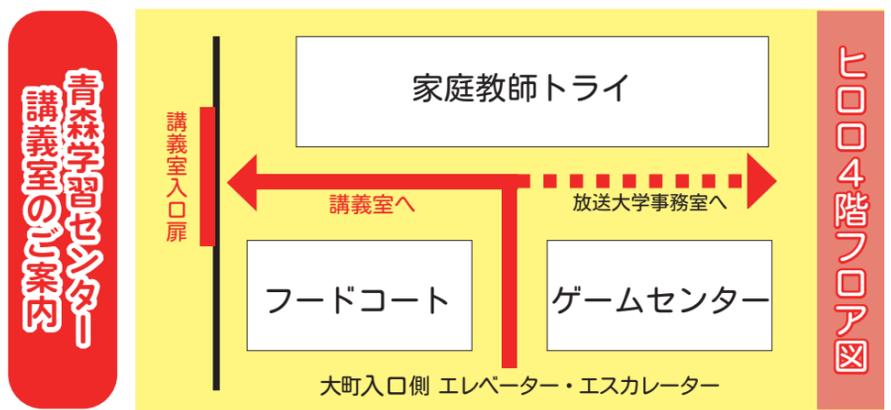
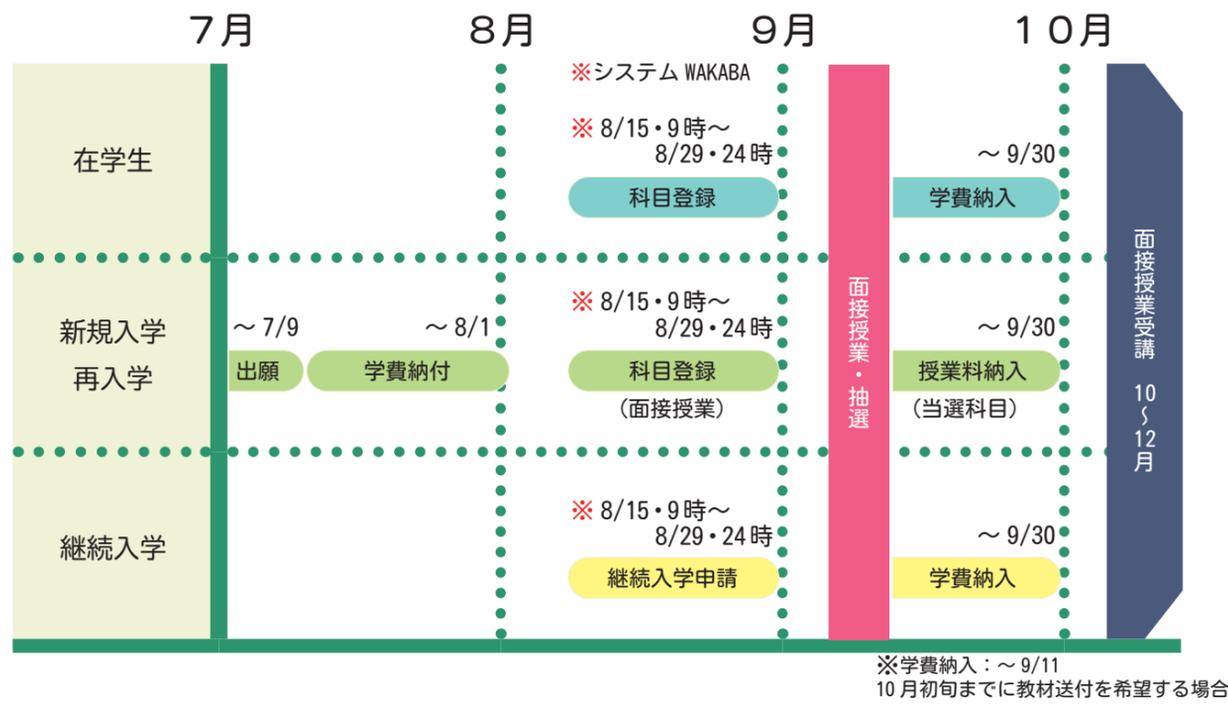
※2 学期続けて不合格の場合、再度科目登録が必要になります。



2025年度第2学期 面接授業について

- 「面接授業（スクーリング）」は、学習センター等で他の学生と一緒に教員から直接指導を受けます。
幅広い学問分野で、授業形態は通常の講義形式のほか、実験やフィールドワーク等多彩な形態で開講しています。
- 1科目1単位で、授業料は6,000円です。※放送授業は1科目2単位
 - 全8回（90分×7回+45分×1回）の授業を受講し、成績評価は試験、レポート等により行われます。
 - 全科履修生は、卒業要件として面接授業又はオンライン授業を20単位以上修得する必要があります。
 - 選科履修生・科目履修生も履修が可能です。
 - 全国で約8割の科目が土・日に開講されています。

入学学期当初（10月）から面接授業を受講したい



※ヒロコ開店（10：00）前は、駅前通り側「大町入口」から入り、エレベーターで4階までお越してください。その他の入口は開いていません。また、ヒロコ駐車場ご利用の方は、エレベーターで4階までお越してください。

※講義室には9：20から入室できます。

※全て土日開講・1～4時限

2025年度 第2学期 面接授業一覧

青森	2668998	10/18～19	「パソコン操作演習」 櫻田 安志（弘前大学教育学部・教授）	BYOD
青森	2669005	10/18～19	「芸術は人生に必要な夢、魂の救済」 岩井 康頼（弘前大学・名誉教授）	学習センター外
八戸	2669102	10/18～19	「自動車と救急医療」 浅川 拓克（八戸工業大学工学部・教授）	学習センター外
青森	2668815	11/1～2	「心理検査法基礎実習」 田名場 忍（弘前大学教育学部・教授） 田名場 美雪（弘前大学保健管理センター・准教授） 高橋 恵子（弘前大学保健管理センター・講師）	
八戸	2669099	11/1～2	「理論と実践の心理学概論」 今川 ゆき（八戸学院大学健康医療学部・助教）	BYOD
青森	2669021	11/8～9	「地域包括ケアシステムと ACP」 北嶋 結（弘前大学大学院保健学研究科・助教）	
八戸	2669072	11/8～9	「ユニバーサルデザインの面白さ」 安部 信行（八戸工業大学感性デザイン学部・教授）	
青森	2669048	11/15～16	「青森りんごの歴史と経済」 成田 拓未（弘前大学農学生命科学部・教授）	
青森	2668777	11/29～30	「心理学実験2」 櫛引 夏歩（弘前大学大学院保健学研究科・助教）	BYOD
青森	2669056	11/29～30	「伝統的工芸品と青森県の工芸品」 石川 善朗（放送大学青森学習センター・所長）	学習センター外
八戸	2669110	11/29～30	「是川遺跡の縄文考古学」 小久保 拓也（八戸市埋蔵文化財センター是川縄文館・副参事） 杉山 陽亮（八戸市埋蔵文化財センター是川縄文館・副参事） 横山 寛剛（八戸市埋蔵文化財センター是川縄文館・主査兼学芸員）	学習センター外
青森	4000811	12/6～7	「光と物質の科学入門」 島田 透（弘前大学教育学部・准教授）	ライブWeb授業
八戸	2669129	12/6～7	「防災と土木」 高瀬 慎介（八戸工業大学大学院工学研究科・教授）	
青森	2669030	12/13～14	「青森の食品機能学」 前多 隼人（弘前大学農学生命科学部・准教授）	
八戸	2669080	12/13～14	「認知症の人への対応の基本」 切明 美保子（八戸学院大学健康医療学部・准教授）	
青森	2669013	12/20～21	「中国思想の源流」 山田 史生（前弘前大学教育学部・教授）	学習センター外
八戸	2669064	12/20～21	「中国語を学ぼうー応用編へ」 楊 麗栄（八戸学院大学地域経営学部・准教授）	

追加登録

科目登録決定後に、さらに定員に余裕がある科目については、追加登録を受け付けます。事前申請は、窓口での申請に加え、Google フォームからウェブ申請でも受け付けていたします。詳細は、空席発表日に、学習センターのウェブサイトの「お知らせ」からご確認ください。

- 空席発表日…10月17日（金）15時
- 事前申請期間…10月17日（金）15時～10月22日（水）13時10分
- 先着申請期間…10月23日（木）15時～各科目の受付期限まで

次学期にむけての手続きについて

7月・8月・9月・10月のスケジュール

■次学期も学籍が続く方 → 科目登録申請が必要です。

申請期間	
システムWAKABA	2025年8月15日～29日
郵送（私書箱必着）	2025年8月15日～28日

- 申請期間の一月前に放送大学より送られてくる『科目登録申請要項』をよく読んで、次学期に履修する放送授業、面接授業、オンライン授業をご自身で登録してください。
- システムWAKABAからの申請は、必ず**整理番号**が表示されるまで手続きを行ってください。
- システムWAKABAで科目登録申請を利用すると**申請期間内**であれば、登録科目の**追加、取消**ができます。
- ※ただし、すべて取り消すことはできませんので、その場合は大学本部【電話：043-276-5111（総合受付）】へ連絡してください。
- 全科履修生が、科目登録申請および授業料納入を4学期間（2年間）続けて行わない場合は**除籍**となります。

■9月末で学籍が切れる方 → 継続入学出願が必要です。

出願期間		
システムWAKABA 郵送（私書箱必着）	第1回	2025年6月10日～2025年8月29日
	第2回	2025年8月30日～2025年9月11日

- 必ず『**学生募集要項**』をよく読んで、成績を確認のうえ、出願手続きを行ってください。
- 郵送での出願を希望される場合、放送大学 web サイトより資料請求のうえ、『**出願票他提出書類セット**』で希望する学生種の出願票を使用して手続きを行ってください。
- ※郵送による出願では面接授業・ライブ Web 授業の登録申請はできません。
- システムWAKABAからの出願は、必ず**整理番号**が表示されるまで手続きを行ってください。
- システムWAKABAで出願すると**選考前**（ボタンがクリックできる間）に限り、登録科目など一部情報の**変更**ができます。選考後は変更できません。
- ※修正する・しないにかかわらず、最後の「登録」をクリックすると受付日も**更新**されますので注意してください。
- はじめて全科履修生に出願される方は、期間内に**証明書類**の郵送が必要です。

■卒業見込みの方

- 次学期も学籍が続く場合と、今学期で学籍が切れる場合では、手続きが異なります。
- 放送大学から送付される再入学のご案内、または「学生生活の葉」の「継続入学」のページにてご確認ください。

システムWAKABAでの手続き

- 放送大学認証システム画面より、ログイン ID、パスワードを入力してログインしてください。
URL <https://www.wakaba.ouj.ac.jp/portal/>
放送大学ウェブサイト>在学生(WAKABA)>システムWAKABA
- 「教務情報」のタブをクリックし、「出願・科目登録申請」欄から必要な手続きを行ってください。

キャンパスライフ | 授業サポート | 教務情報

- ① 学生カルテ
学生カルテ
- ② 変更・異動手続き
変更・異動手続き
- ③ 履修成績照会
履修成績照会
- ④ 単位認定試験時間割
単位認定試験時間割照会（学生用）
- ⑤ 出願・科目登録申請
科目登録申請
継続入学申請
出願申請進捗状況確認

閉所日
面接授業
単位認定試験
利用停止期間

感染症拡大や大雨・暴風雪・地震等発生で通学・通勤に危険が伴う可能性が高い場合は、臨時閉所、開所時間を変更することがあります。

7月	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
7	7	8	9	10	11	12	13
14	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
28	28	29	30	31			

7月	
16日（水）～24日（木）	第1学期単位認定試験 ※科目によって締切が違いますのでご注意ください。
面接授業	5～6日：白神学－白神の動物と植物（青森）

8月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	
4	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
18	18	19	20	21	22	23	24
25	25	26	27	28	29	30	31

8月	
10日（日）～15日（金）	臨時閉所日
15日（金）	第2学期科目登録申請 開始
25日（月）	2026年度修士全生・博士全生出願 締切
28日（木）	第2学期科目登録申請《 郵送締切 》
29日（金）	第2学期科目登録申請《システムWAKABA 締切 》 第2学期 第1回出願 締切 （教養学部、大学院修士選科・科目生）
30日（土）	第2学期 第2回出願受付 開始 《～9/11》 （教養学部、大学院修士選科・科目生）

9月	月	火	水	木	金	土	日
1	1	2	3	4	5	6	7
8	8	9	10	11	12	13	14
15	15	16	17	18	19	20	21
22	22	23	24	25	26	27	28
29	29	30					

9月	
11日（木）	第2学期 第2回出願 締切 （教養学部、大学院修士選科・科目生）
24日（水）～30日（火）	マルチメディア視聴覚室（青森）・ 視聴学習室（八戸）の利用停止

10月	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
13	13	14	15	16	17	18	19
20	20	21	22	23	24	25	26
27	27	28	29	30	31		

10月	
4日（土）	第1学期学位記授与式・第2学期入学者のつどい（青森） ：大学院入試（一次選考）
5日（日）	第1学期学位記授与式・第2学期入学者のつどい（八戸）
17日（金）	第2学期面接授業 追加登録事前申請 【15時】空席発表・受付開始《～22日13:10 締切》
23日（木）	第2学期面接授業 追加登録先着申請 【15時】受付開始《～各科目の受付期限日》
31日（金）	第2学期単位認定試験「受験場所変更願」提出 締切
面接授業	18～19日：パソコン操作演習（青森） ：芸術は人生に必要な夢、魂の救済（青森） ：自動車と救急医療（八戸）

臨時閉所

8月10日（日）～15日（金）

上記の期間は臨時閉所いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

新学期準備に伴う利用停止期間

9月24日（水）～30日（火）

新学期準備のため上記の期間は、マルチメディア視聴覚室（青森）・視聴学習室（八戸）の利用を停止します。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



事務室からのお知らせ



2025 年度第 2 学期入学生募集中！ 出願締切：9/11 (木)

教養学部生、大学院修士選科・科目生大募集！

ご友人、ご家族・ご親戚、ご同僚など、皆様の周りに「学び」に関心のある方がいましたら、この機会にぜひ放送大学をご紹介します。

口コミでどんどん学友の輪を広げましょう。もしかしたら、身近なあの人が 10 月にはともに学ぶ仲間になっているかも…？もちろん、継続入学生も大歓迎です！資料請求、体験学習・入学相談を随時承っております。お気軽に学習センターまたはサテライトスペースにお問い合わせください。

2026 年度入学 修士・博士全科生 募集中！ 出願期間：8/15 (金) ~ 8/25 (月)

修士全科生は修士課程を修了して「修士(学術)」の学位取得を目指す学生、博士全科生は博士後期課程を修了して「博士(学術)」の学位取得を目指す学生です。入学資格を満たす方に対し入学者選考(筆記試験、面接試験)を行った上で入学を許可します。募集要項を希望の方は、お気軽に学習センターまたはサテライトスペースにお問い合わせください。

各種証明書の発行について

証明書の発行を希望の際は、「学生生活の栞」巻末様式の『諸証明書交付願』に所要事項を記入のうえ、発行手数料(1通につき 200 円)を添えてお申込みください。証明書の種類によっては発行まで 2 週間程度を要する場合があります。

郵送希望の場合

①~③を青森 SC へ送付してください。

- ① 諸証明書交付願
- ② 発行手数料(郵便定額小為替証書 ※現金送付の場合は必ず現金書留をご利用ください。)
- ③ 返信用封筒(長形 3 号、切手貼付：110 円、宛名明記)

窓口でのお支払いの際は、丁度の金額をお持ちくださるよう、ご協力をお願いいたします。

住所変更手続きについて

入学後、「現住所」「連絡先の電話番号」に変更があったときは、以下のいずれかの方法で速やかに、住所等変更届出を行ってください。また、「現住所」の変更は、最寄りの郵便局に「転居届」も必ず提出してください。

手続き方法

システム WAKABA : 「教務情報→変更・異動手続」から申請

郵送 : 「学生生活の栞」巻末の様式「住所等変更届」を学部・大学院それぞれの係へ提出

通信制大学にとって、郵便は「命綱」のようなものです。変更があった場合は必ず届出を行ってください。

青森学習センター 〒036-8003 青森県弘前市駅前町 9-20 ヒロコ 4 階
TEL : 0172-38-0500 FAX : 0172-38-1299 X : @aomoricenter

八戸サテライトスペース 〒039-1102 青森県八戸市一番町 1-9-22 ユートリー 4 階
TEL : 0178-70-1663 FAX : 0178-70-1667

青森学習センターあおり校 〒030-0801 青森県青森市新町 1-3-7 青森市民図書館内(アウガ 8 階)
※視聴・貸出のみ対応 TEL : 017-776-2455 FAX : 017-776-2400

放送大学ウェブサイト <https://www.ouj.ac.jp/>
青森学習センターウェブサイト <https://www.sc.ouj.ac.jp/center/aomori/>