

# とっくりがま



発行：放送大学山口学習センター 2020年1月発行 第89号

## — 目次 —

- 『睡眠と光療法と運動』 山口学習センター客員教授 塩田 正俊 . . . . . 1
- 『2019年度学生研修旅行～セメントの道～に参加して』 全科履修生 渡邊 壽 . . . . . 3
- 事務室からのお知らせ . . . . . 4
- 図書・視聴学習室からのお知らせ . . . . . 10
- 1月～3月のスケジュール . . . . . 11



 **放送大学**  
山口学習センター

〒753-0841 山口市吉田 1677-1  
(山口大学吉田キャンパス大学会館 1F)

T E L : 083-928-2501

F A X : 083-928-2503

E - m a i l : yamasc35@ouj.ac.jp

ホームページ : <https://www.sc.ouj.ac.jp/center/yamaguchi/>



### 学習センターの利用時間

- ◆通常期 9時～17時30分
- ◆単位認定試験期間 9時～19時

### 2020年1～3月の閉所日

- ◆毎週月曜日、祝日
- ◆特別閉所日 : 1/1(祝)～1/5(日)  
1/18(土)～1/19(日)  
1/24(金)、1/31(金)  
2/25(火)、3/12(木)

# 『睡眠と光療法と運動』

山口学習センター客員教授 塩田 正俊

あけましておめでとうございます。お正月はどのようにお過ごしでしょうか。

年始年末の夜更かしなど不規則な生活で寝起きが悪いなどの人はいないでしょうか。この時期、山口県の日の出は7時20分頃と最も遅くなります。このため正月は朝が暗く起きるのがきついです。日の出の時間が遅いのもさることながら、私たちヒトの固有リズムは本来25時間周期で、夜更かしなどが続くとヒト本来の25時間周期が表出し、1日24時間周期から1時間ほど睡眠位相が遅れてきます(図1)。私たちはこの25時間リズムを毎日24時間リズムに修正し生活リズムを確立しています。この修正には「朝の日光を浴びること」が一番よさそうです(千葉喜彦、1997)。

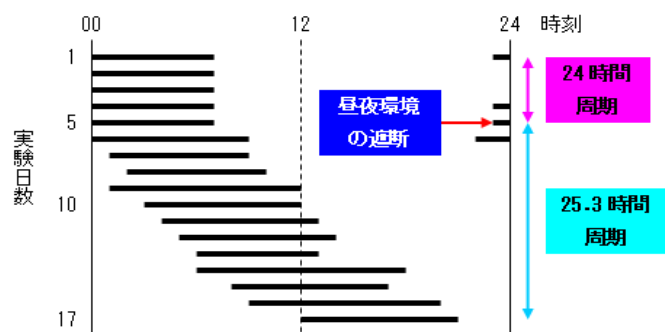


図1. 睡眠位相後退

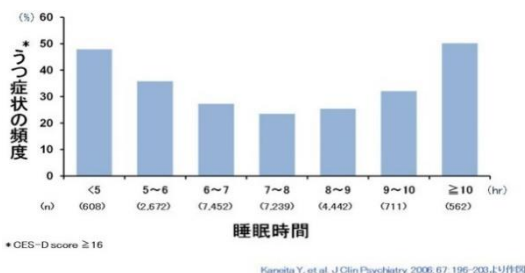


図2. 睡眠時間とうつ病

また、身体活動が不足し、日光に当たらないとうつ状態が起こり、そして睡眠の過不足もうつ病(図2)と関連しています。この解決のためには、日光を浴びながら散歩などをすることで、朝の寝覚めや睡眠不足が改善され、うつ状態も改善されます。こんなことから最近では、光は生活習慣病の改善にも利用されています(図3)。不規則な生活行っていると睡眠時間が徐々に後退し(斜めの→)、日中の活動に支障が出てきます。光治療は(太い下向きの矢印)、このような睡眠位相の遅れをもとの状態に改善します(図4)。また、うつ状態で振幅が平低化していた体温リズムの振幅も元の振幅に戻ります(図5)。このように日光に当たることで私たちの生体リズム(生活リズム)は改善し、日常生活に支障のないように修正されます。光をうまく取り入れた生活が重要のようです。(大川匡子：概日リズムと睡眠障害)



図3. 携帯タイプの高照度光療法器

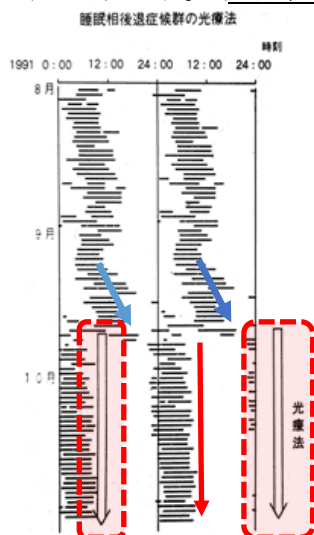


図4. 睡眠位相後退型の光療法

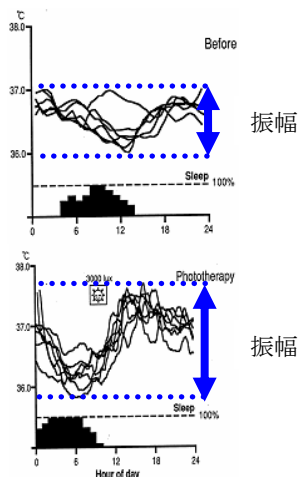


図5. 光療法による睡眠と直腸温の変化

さて、皆さんは「時差ボケ (Jet lag)」という言葉はご存知でしょうか。例えばアメリカ西部のロサンゼルス (Lax) へ行くととなると日本との時差は8~9時間になり、昼夜転倒という事態が起こります。つまりLaxの昼間に活動するとなると体の中は日本時間の夜の状態にあり、Laxの昼夜リズムと体の中の生体リズムは乖離(非同期)し、日中でも眠気やだるさが生じます。これが時差ボケです。パイロットの人たちは「2時ババが起こしに来た(ごめんなさい)」と言って、2時ごろにぱっちり目が覚めるといいます。このため睡眠不足に陥り、数日で日本に帰国するパイロットにとって帰りの操縦は睡魔との闘いになります。体内リズム(体温リズムや尿17OHCs 排尿リズムなどは比較的時差に影響されにくい)とLaxの昼夜リズムとのズレをできるだけ早く解消し、体調を整えてることが重要になります。そこでパイロ

ットの皆さんそれぞれゴルフ、海水浴、散歩などの運動をしています。その結果、運動して日光を浴びることで、運動群の体内リズム(▲: 170HCS 尿排泄リズム)は運動をしていない群(△)に比べ位相前進が起こり、Lax の昼夜リズムに早く対応でき、時差ボケが早く解消します(図 6)(Shiota M et al, AviatSpace Environ Med 1996; 67: 1155-60)。そして、帰りのフライトの安全を図っています。

また、運動は脳の血流量を増加させ、現地の生体リズムの適応に一役買っているかもしれません。ラットの実験で、活動量が増加すると脳内(海馬)の血流量が増加します(図 7)。これは脳(海馬)の活性化を示し、運動により脳が活発に働くことを示しています。さらに加えて、規則正しい食事は脳皮質のグルコースの消費量(図 8)のリズムをより振幅の高いリズムにしてくれます。先に述べたように、活動不足では昼夜のリズムの振幅が平低下し、気分もふさがち(うつ状態)になりますが、規則正しい食事によっても生体(脳)のリズムは改善されます(藤島正敏、CLINICIAN 429: 263-268, 1994)。

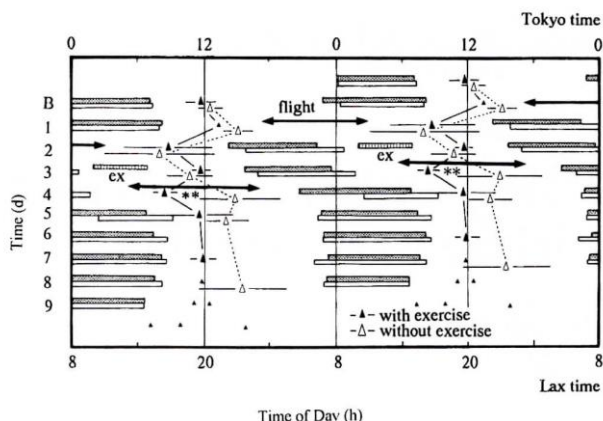


図 6. 運動・日光による生体リズム位相前進

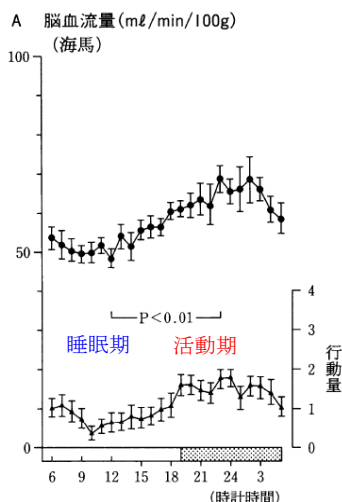


図 7. 行動量と脳海馬血流量

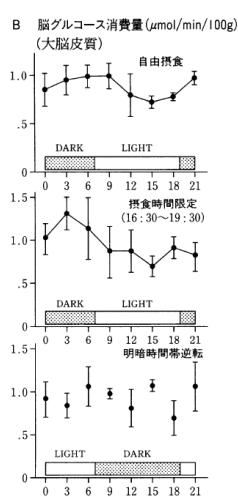


図 8. 摂食時間と脳グルコース消費量

このように冬季は生体リズム位相が遅れやすく、そのためうつ状態になったり体調を崩しやすくなります。これを防ぐためには日頃から運動、日光浴そして食事を規則正しく行うことが重要です。

さて最後に、私たちの生活リズムは睡眠・覚醒リズムから形成されています。これまでは覚醒期(昼期)の運動や食事について述べましたが、睡眠(期)も重要な時間になります。睡眠は図 9 のように約 90 分周期でレム睡眠(REM)とノンレム睡眠が繰り返されますが、これが数回繰り返され睡眠深度が浅くなり覚醒します(解剖生理学、医学書院 2019)。

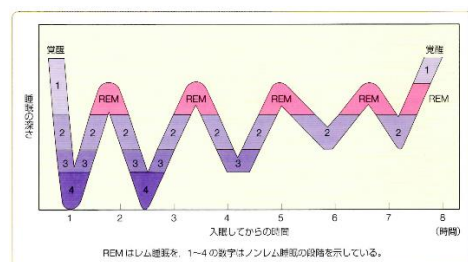


図 9-30 睡眠の周期

図 9 睡眠パターン

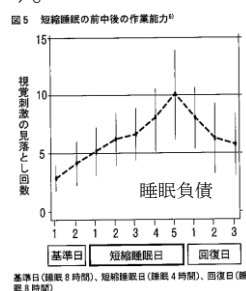


図 10 睡眠負債と注意力不足

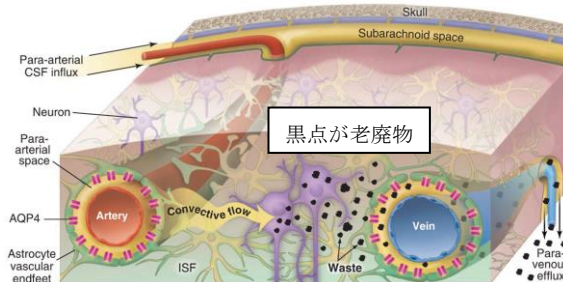


図 11 細胞間の「リンパ系」経路

最近分かってきたことですが、通常の睡眠時間(8時間)から睡眠時間(4時間)が十分とれていない状態では睡眠負債が生じ、注意力が落ちミスが多くなります(図 10; Axelson et al: Chronobiology International, 25(2&3): 297-308, (2008))。この睡眠負債の改善には、次の日に十分な睡眠時間(8時間)をとっても注意力(ミス)はすぐには改善されません。この回復には数日かかります(図 10)。また、十分な睡眠時間ばかりではなく睡眠深度(睡眠の質)も重要になります。特に睡眠初期の深い眠りが重要で(図 9 の 1~3 時間あたり)、この時に深い睡眠に入ると脳神経細胞間のリンパ系の流れが促進され、脳で産生された老廃物を除去してくれると報告されています(図 11; Benjamin A, Annu Rev Pathol. 2018 Jan 24; 13: 379-394)。この老廃物の一つに  $\beta$ -アミロイド(アルツハイマー病・認知症になる原因物質)もあり、アルツハイマー病の予防になるのではと考えられています。このように、私たちの健康を守るうえで睡眠も非常に重要になります。このように考えてみると私たちの生体リズムを確立するうえで、規則正しい睡眠、運動習慣、食事習慣などは重要な働きをしています。

そろそろ年始年末の体調不良から抜け出すために睡眠時間、運動習慣、食事習慣を立て直してみてください。

本年もよろしくお願い申し上げます。

## 『2019 年度学生研修旅行～セメントの道～に参加して』

全科履修生 心理と教育コース 渡邊 壽

今回、はじめて研修旅行に参加させていただきました。12 月に面接授業を受講した際に、掲示板の案内を見て、いつか「宇部興産専用道路を走ってみたい」と思っていたので、申し込みました。10 月実施予定だったのに台風で今回の運びになったとのこと、ラッキーでした。

12 月 11 日（水）は、天候にも恵まれ学生 26 名、センター長と事務員、総計 28 名で出発いたしました。経路は、宇部・美祢・山陽小野田「大人の社会見学」23 コースの第 1 章「渡邊祐策とセメントの道」に従い、メインの宇部興産専用道路へと伺いました。トレーラー整備場では、全長 32m もあるダブルストレーラーの試乗体験があり、余りの高さに足（短足）が届かない程でした。美祢で採掘される「石灰石」を宇部へ運び再び美祢へ。24 時間、3 交替で運搬されているとのこと。免許も厳しいものがあると、産業観光エスコートの田中様は、動く車中で、資料を片手に熱く語られました。

今回の研修で感じたのは、一貫した経営理念「共存同栄」でした。初代頭取 渡邊祐策翁の愛郷心の強さ、企業と地元の発展を同軸で捕え、宇部における石炭業が拡大期に向う過程で、将来掘尽くされ、地域社会に深刻な事態を招くことに備え、工業開発と社会資本の整備に努められたこと。子子孫孫の幸せを願って、地域の人材育成にも熱心であり学校の設立や社会人の教育的啓蒙と精神修養のための活動にも奔走された。永続性のある企業が地域の繁栄を促すことを考えられていたこと。車中での説明からその精神を伺うことができました。

この研修に参加して、只、単位修得に集中していた自分が小さく情けなく感じましたが、今後は後世の繁栄とは何なのかをテーマに学びを進めたいと開眼しました。とは云え「凡夫」ですので・・・。

最後に、今回の企画運営に尽力下さった方々に感謝しつつ感想文とさせていただきます。ありがとうございました。



## 事務室からのお知らせ



### ■ 2019 年度第 2 学期 単位認定試験について ■

2019 年度第 2 学期単位認定試験が 1 月下旬から実施されます。  
受験票で日時、試験会場を確認の上、注意事項を熟読されて試験に臨んでください。

#### ◆ 試 験 期 間

【大 学 院】 1 月 21 日 (火) 、 1 月 22 日 (水)

【教養学部】 1 月 23 日 (木) 、 1 月 25 日 (土)、 1 月 26 日 (日)

1 月 28 日 (火) ～ 1 月 30 日 (木)

※1 月 24 日 (金) 、 1 月 27 日 (月) は学習センター閉所日

#### ◆ 試 験 時 間

1 時限 9 : 15 ～ 10 : 05

2 時限 10 : 25 ～ 11 : 15

3 時限 11 : 35 ～ 12 : 25

— 休憩 —

4 時限 13 : 15 ～ 14 : 05

5 時限 14 : 25 ～ 15 : 15

6 時限 15 : 35 ～ 16 : 25

7 時限 16 : 45 ～ 17 : 35

8 時限 17 : 55 ～ 18 : 45

※大学院、教養学部ともに試験時間は上の表のとおりです。はじめに試験の説明を行いますので、試験開始の **10 分前までに入室** してください。遅刻の場合、試験開始後 20 分以内に入室すれば受験可能ですが、20 分経過後は入室できず、受験できません。

|          |                      |                                                                                                                                    |
|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受験に必要なもの | 単 位 認 定              | 試験日の 1 週間前までに受験票が送付されます。                                                                                                           |
|          | 試 験 通 知<br>( 受 験 票 ) | <b>1 月 14 日 (火) までに届かない場合は</b> 、大学本部総合受付 (☎043-276-5111) に連絡してください。                                                                |
|          | 学 生 証                | 学生証の交付をまだ受けていない方は、至急、学習センター窓口でお受け取りください。                                                                                           |
|          | 持 ち 込 み<br>許 可 物 品   | 受験票に同封されている「単位認定試験時間割」で確認してください。試験の約 1 ヶ月前に学習センターの掲示板、キャンパスネットワークホームページからも確認できます。学習センターでは、印刷教材、辞書などの貸し出しは行いませんので、お忘れ物の無いようご準備ください。 |
|          | 筆 記 用 具              | 解答には、必ず HB の黒鉛筆を使用してください。(シャープペンシルは不可)                                                                                             |

※試験場に時計は設置されていません。各自で持参していただきますようお願いいたします。

|           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受験の際の注意事項 | 座席                                                | 複数の科目の試験を同じ試験室で行うため、 <b>科目ごとに座席番号を指定</b> しています。<br>山口学習センターロビーの掲示板及び各試験室入口の掲示で確認のうえ着席してください。<br>なお、試験室名は必ず受験票で確認してください（同じ科目でも、試験室を分けて行う場合があります）。                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|           | 駐車場                                               | 同封の駐車場案内図でご確認ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|           | 控室                                                | 大講義室、図書視聴学習室、学生ラウンジを控室として利用いただけます。<br>（大講義室・学生ラウンジでは飲食可能です。）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|           | 不測の事態                                             | 天災、交通機関の事故、大雪・凍結・台風・大雨等による交通機関のまひ、その他受験生の責任に帰さないやむを得ない事態、（自家用車等使用時の学生の責任による事故等は除く）により、受験に支障が生じた場合は、 <b>必ず山口学習センターにご連絡ください。</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 単位認定試験終了後 | 問題公表                                              | 2月上旬に試験問題をシステムWAKABA及び学習センターで公表します。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|           | 試験結果                                              | 2月下旬に大学本部から試験結果を「成績通知書」によって通知されます。また、システムWAKABAの「履修成績照会」で成績を確認することもできます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|           | 成績評価                                              | ④、A、B、C（60点以上）の場合が合格で単位修得となります。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | 再試験                                               | <p>2019年度第2学期に新規に登録した放送授業科目の単位を修得できなかった場合、2020年度第1学期に<b>学籍がある場合（休学除く）に限り</b>、再試験を受けることができます。</p> <p>再試験科目については、あらためて科目登録をする必要がなく、授業料もかかりません。</p> <p>【単位認定試験に不合格、または受験しなかった（通信指導は合格している）】<br/>→ 2020年度第1学期の単位認定試験を受験できます。</p> <p>【通信指導問題に不合格、または提出しなかった】<br/>→ 2020年度第1学期の通信指導問題を提出し、合格すれば、単位認定試験を受験できます。</p> <p>【2019年度2学期末で在学期間が終了する】<br/>→ 再試験を受けるには、2020年度第1学期の<b>継続入学手続きが必要</b>です。再試験科目以外に受講科目が無い場合は、入学料のみがかかります。</p> |
|           | 2020年度第1学期の単位認定試験の日程は、2020年度第1学期の授業科目案内等でご確認ください。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## ■システム WAKABA の便利な機能（学期後半編について）■

まもなく、単位認定試験が始まります。その後、成績発表や次学期の科目登録など、システム WAKABA を最大限に活用して、試験を乗り切り、スムーズに次学期を迎えましょう。



- ①単位認定試験の過去問題・解答の確認
- ②受験科目の試験日と時間を確認
- ③成績評価の結果は・・・
- ④次学期の科目登録・継続入学申請をシステムWAKABAでしたい



## ■ 2020 年度第 1 学期 科目登録申請／継続入学について ■

### ◆ 科目登録申請 — 次学期も学籍が続く方 —

1 月中旬に大学本部から、『2020 年度第 1 学期科目登録申請要項』等の資料が送付されます。  
届いた資料をよくご覧のうえ、2020 年度第 1 学期に履修したい科目（放送・面接・オンライン授業）を下記の期間中に郵送、またはシステム WAKABA で申請してください。

#### 【科目登録申請期間】

|                   |                                            |
|-------------------|--------------------------------------------|
| 郵 送 に よ る 申 請     | 2020 年 2 月 13 日（木）～2 月 28 日（金）【本部必着】       |
| システム WAKABA による申請 | 2020 年 2 月 13 日（木）10：00 ～ 2 月 29 日（土）24：00 |

### ◆ 継続入学について — 今学期で在学期間が終了する方 —

1 月中旬に大学本部から、『継続入学用出願票』が送付されます。「学生生活の葉」等を必ず参照の上、2020 年度第 1 学期に入学を希望される方は、下記期間内に出願をお願いします。  
卒業見込みの方は、1 月中旬に本部から再入学の案内文書が送付されます。「継続入学用出願票」は希望した方のみ送付されます。

#### 【継続入学出願期間】

|             |                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 面接授業を登録したい方 | 必ずこの期間にシステム WAKABA（インターネット）で申請してください。<br><b>2020 年 2 月 13 日（木）9：00 ～ 2 月 29 日（土）24：00</b><br>（ただし、面接授業のみの登録での入学は不可）                   |
| 面接授業を登録しない方 | 郵送、またはインターネットで申請してください。<br><b>【第 1 回】</b> 2019 年 11 月 26 日（火）～2 月 29 日（土）【本部必着】<br><b>【第 2 回】</b> 2020 年 3 月 1 日（日）～3 月 17 日（火）【本部必着】 |

## ■ 2020 年度第 1 学期学生募集 ～ご協力のお願い～ ■

| 募集学生種                        | 出願受付期間（郵送・Web）                                     | 授業開始        |
|------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|
| 教養学部<br>大学院<br>（修士選科生・修士科目生） | 【第 1 回】 2019 年 11 月 26 日（火）<br>～2020 年 2 月 29 日（土） | 2020 年 4 月～ |
|                              | 【第 2 回】 2020 年 3 月 1 日（日）<br>～2020 年 3 月 17 日（火）   |             |

皆さんの家族・友人・知人に、ぜひ放送大学への入学をお薦めください。お名前・ご住所等を教えていただければ、無料で学生募集要項等を送付します。オープンキャンパスや個別相談会等も随時行っています。詳しくは、山口学習センターまでお問い合わせください。

※募集要項は下記からご請求いただけます

・山口学習センター ☎ 083-928-2501

・資料請求のページ

・資料請求専用ダイヤル ☎ 0120-864-600

・放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp/>



## ■ 山口学習センター所属学生データ(2019年11月1日現在) ■

### 教養学部 コース別学生数

| コース名     | 人数  |
|----------|-----|
| 自然と環境コース | 38  |
| 社会と産業コース | 55  |
| 情報コース    | 28  |
| 心理と教育コース | 158 |
| 人間と文化コース | 52  |
| 生活と福祉コース | 62  |
| 選科・科目生   | 141 |
| 学部計      | 534 |

### 大学院(修士課程) プログラム別学生数

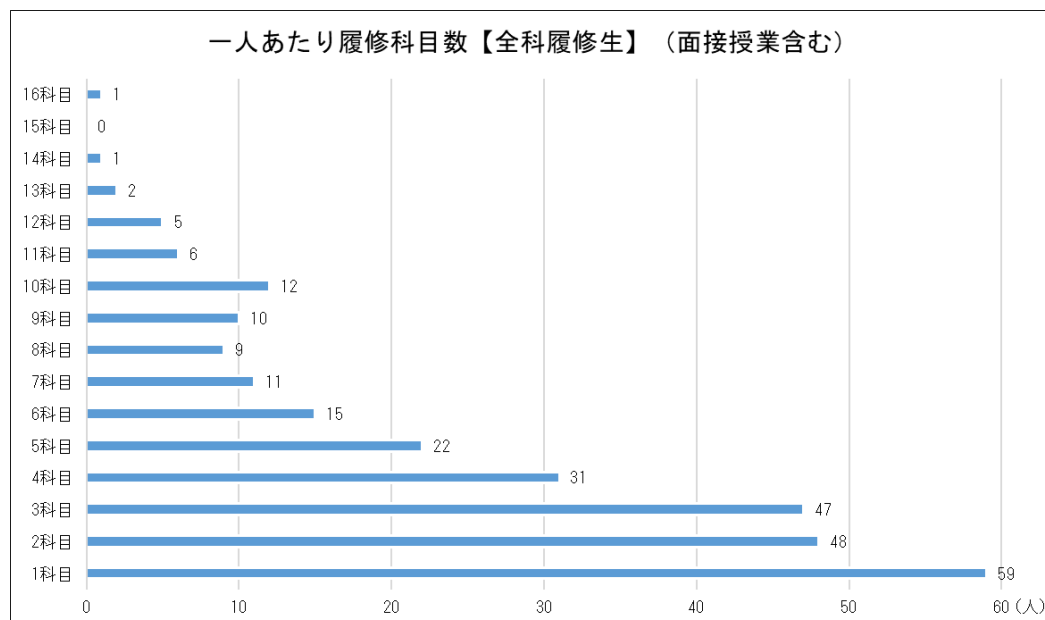
| プログラム名      | 人数 |
|-------------|----|
| 情報学プログラム    | 1  |
| 人間発達科学プログラム | 5  |
| 生活健康科学プログラム | 1  |
| 臨床心理学プログラム  | 1  |
| 選科・科目生      | 24 |
| 大学院計        | 32 |

### 教養学部 登録の多い科目

| 授業形態別科目名             | 登録人数 |
|----------------------|------|
| <b>(オンライン授業)</b>     |      |
| 小学校外国語教育教授基礎論（'17）   | 25   |
| 情報ネットワーク（'18）        | 5    |
| 情報ネットワークセキュリティ（'19）  | 4    |
| がんを知る（'16）           | 4    |
| 地域包括ケアシステムと在宅医療（'18） | 4    |
| 看護・医療の英語（'19）        | 4    |
| 幼児理解の理論及び方法（'15）     | 4    |
| <b>(放送授業)</b>        |      |
| 人格心理学（'15）           | 21   |
| 教育心理学概論（'14）         | 21   |
| 知覚・認知心理学（'19）        | 20   |
| 心理臨床の基礎（'14）         | 20   |
| 心理学概論（'18）           | 20   |
| 発達心理学概論（'17）         | 18   |
| 特別支援教育基礎論（'15）       | 18   |
| 英語事始め（'17）           | 17   |

### 大学院（修士課程）登録の多い科目

| 授業形態別科目名           | 登録人数 |
|--------------------|------|
| <b>(オンライン授業)</b>   |      |
| 特定行為共通科目統合演習（'17）  | 9    |
| 臨床薬理学特論（'17）       | 9    |
| 特定行為実践特論（'17）      | 8    |
| 医療安全学特論（'16）       | 7    |
| フィジカルアセスメント特論（'16） | 2    |
| <b>(放送授業)</b>      |      |
| 精神医学特論（'16）        | 3    |
| 臨床心理面接特論Ⅱ（'19）     | 3    |
| 教育心理学特論（'18）       | 3    |
| 臨床心理面接特論Ⅰ（'19）     | 3    |
| 発達心理学特論（'15）       | 2    |
| 投影査定心理学特論（'15）     | 2    |
| 海外の教育改革（'15）       | 2    |
| 障害児・障害者心理学特論（'19）  | 2    |
| 日本史史料論（'15）        | 2    |



## ■ 公開講座のご案内 ■

県内で公開講座を開催いたします。一般の方もご参加いただけますので、お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。**受講料は無料です。**

詳細は、山口学習センターホームページ

(<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/yamaguchi/>) をご覧ください。



| 日 時                                      | 会 場               | 講 師                                      | 定 員 |
|------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|-----|
| <b>◆テーマ:「ストレスとの上手な付き合い方」</b>             |                   |                                          |     |
| 2020年2月16日(日)<br>13:30～15:00             | 宇部市立図書館<br>2階講座室  | 春日 由美<br>(山口学習センター客員准教授/<br>山口大学教育学部准教授) | 50名 |
| <b>◆テーマ:「果実・野菜の科学～収穫後の”おいしさ”を保つために～」</b> |                   |                                          |     |
| 2020年2月17日(月)<br>13:30～15:00             | 山口市仁保<br>地域交流センター | 山内 直樹<br>(山口学習センター客員教授/<br>山口大学名誉教授)     | 50名 |

## ■ 行事案内 ■

### ◆山口学習センター研究発表会

【日 時】2020年2月8日(土) 10:00～

【場 所】山口学習センター大講義室

### ◆2019年度放送大学学位記授与式

【日 時】2020年3月21日(土) 13:00～

【場 所】NHKホール(東京都渋谷区神南2-2-1)

### ◆卒業・修了祝賀パーティ

【日 時】2020年3月21日(土) 15:45～

【場 所】都内ホテル

### ◆2019年度第2学期 学位記授与式

【日 時】2020年3月29日(日) 10:30～

【場 所】山口学習センター2階 会議室

### ◆2020年度第1学期 入学者の集い

【日 時】2020年3月29日(日) 13:00～

【場 所】山口学習センター2階 会議室



## 図書・視聴学習室からのお知らせ



### ■ 郵送による放送教材（DVD/CD）の貸出について ■

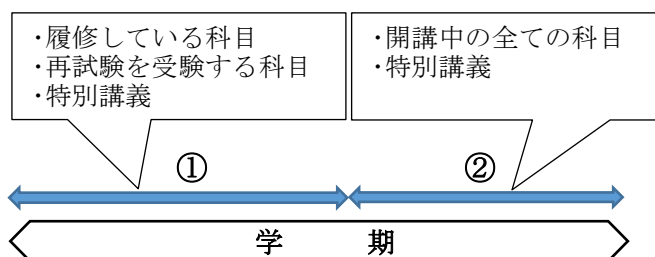


BS 放送が受信できない又はインターネット環境がない等、ご家庭等に放送授業を視聴する環境がない場合でも、放送教材（DVD/CD）を郵送にて大学本部からご自宅に取り寄せることが出来ます。



#### ◆貸出しできる放送教材

- ①学期の初めから単位認定試験期間終了まで
- ②単位認定試験期間の翌日からその学期の終了まで



#### ◆貸出数

5 枚以内

#### ◆貸出期間

14 日間（本州に在学）

18 日間（本州以外に在学）

※本部からの発送日及び返却到着日を含む

#### ◆貸出申込み方法

|           |                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 申込み方法     | ①郵送 ②FAX ③インターネット いずれか ※電話での申込は不可<br>※放送大学本部からの郵送方法は第四種郵便のみとし、 <u>往復送料は申込者（学生）負担</u> となります。                                                                                                                        |
| 申込みに必要なもの | ①②放送教材郵送貸出申込書（郵送・FAXでの申込みの場合）<br>（申込書は「学生生活の葉」の巻末の様式をA4に拡大コピーまたはシステムWAKABAからダウンロードしてください。）<br>①郵送申込：申込書と一緒に <u>送料分の切手を添付</u><br>②FAX③インターネット申込：放送教材返却時に送料分の切手を同封                                                   |
| 申込み宛先     | ①郵送：〒261-8586 千葉県美浜区若葉2-11<br>放送大学 学習センター支援室 放送教材 郵送貸出担当<br>TEL：043-276-5111（総合受付）<br>②FAX：043-298-4510<br>③インターネット： <a href="https://www.ouj.ac.jp/hp/BorrowDVD_v01/">https://www.ouj.ac.jp/hp/BorrowDVD_v01/</a> |

（注）視聴後は、郵送された際に同封されていた申込書のコピーも教材と一緒に返送してください。

# ・・・1月～3月のスケジュール・・・

## 1月

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

1日～5日 閉所日(年始および臨時)

11日・12日 面接授業「心理検査法基礎実習」,「漱石を読む」

18日・19日 閉所日(特別)大学入試センター試験

### 【単位認定試験】

●21・22日 単位認定試験(大学院)

●23～30日 単位認定試験(学部)

## 2月

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

13日 第1学期科目登録受付開始

(郵送28日, Web29日まで)

25日 閉所日(特別)山口大学入学試験(前期)

29日 教員免許更新講習修了認定試験



## 3月

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

1日 教員免許更新講習修了認定試験

1日～ 2020年度第1学期(第2回)学生募集出願受付開始

12日 閉所日(特別)山口大学入学試験(後期)

20日 閉所日(春分の日)

21日 2019年度学位記授与式(NHK ホール)

29日 学位記授与式・入学者の集い(山口学習センター)

閉所日
  面接授業
  単位認定試験

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。

まもなく単位認定試験も始まりますが、時節柄しっかり体調管理をしていただくとともに試験当日は時間に余裕をもってお出で下さい。

最後になりましたが、今回寄稿くださった方々に心より御礼申し上げます。