

心身の健康を高める「調整的音楽療法」の体験 音楽をつかった心理療法

調整的音楽療法（RMT）は音楽の力を借りて、心身の状態が調っていく療法です。ドイツの生まれですが、禅やヨガにも通じる原理に基づく、マインドフルネス・トレーニングのひとつでもあり、健康な人の集中力や能率の向上や、スポーツ選手のメンタルトレーニングなどにも用いられています。この度、RMT の日本での第一人者である森平直子先生をお招きして市民講座を開催することになりました。音楽療法を体験してみたい方、音楽の持つ効果を知りたい方、集中力を高めたい・ストレスが高い方にもお勧めです。参加にあたって音楽の知識は必要ありません。一般の方から専門職の方までご参加いただける内容となっております。お気軽にご参加下さい。

講師：森平 直子先生

東京科学大学（旧東京工業大学）保健管理センター教授

日時：2025 年 9 月 13 日（土）10:00-12:00

場所：札幌学院大学江別キャンパス D202

江別市文京台 11 番地（駐車場有）

*新札幌キャンパスではありませんのでご注意ください。

定員：定員 50 名

申込締切：8 月 20 日(水)締切

（先着順 定員となり次第締切らせて頂きます）

参加対象：どなたでもご参加いただけます

参加費用：無料

申込方法：下記リンクまたは QR コードからお申込みください。



こちらの申し込み方法ができない方は、心理臨床センター
（011-802-8741）まで電話でお申し込みください。

<https://forms.gle/fztQVdtXRbtiEbW66>



森平直子先生のご略歴：国立大学法人東京科学大学（旧東京工業大学）保健管理センター教授

臨床心理士、公認心理師、博士（心理学）いくつかの大学の学生相談室などでカウンセラーとして勤務した後、相模女子大学人間社会学部人間心理学科教授を経て 2024 年より現職。学生・教職員のメンタルサポートを行っている。