

ピア便り

キャンパスライフ健康支援センター
相談支援部門“ピアとも”

2019年 5月号



第1話 ピアともって、何？

“ピアとも”の紹介

- ◆キャンパスライフ健康支援センター・相談支援部門“ピアとも”では、学生生活全般にわたる個別相談を行っています。相談員は、本学大学院人間科学研究科で臨床心理学を専攻している大学院生で、教員とともにピア・アドバイザー（相談員）として活動しています。
- ◆学業・進路・人間関係の悩みのほか、カルト団体・消費者トラブル・サークル活動や経済上の問題など、学生生活上の様々な問題について相談に応じています。
- ◆また、体験の共有を通じて学生同士が交流できるイベントである『ピアStation Café』を月に1回ほど実施しています。日常とは一味違った体験の共有を通して、学生同士が交流できる場を提供しています。

中の人（ピア・アドバイザー）、自己紹介！！

たなか かずき

田中和輝（金曜・豊中・写真左端）

こんにちは。昨年度に引き続き、ピアアドバイザーとして活動します、田中です。身近な人に言いづらい「もやもや」に関する一対一の相談はもちろん、ピアStation Caféでも皆さんの癒しになったり、ためになる企画を仕掛けていきます。興味のある方は是非参加したりお話に来てみて下さいね。

ふじのりょうへい

藤野遼平（木曜・豊中・写真中央左）

はじめまして！今年からピアアドバイザーとして活動します、藤野遼平と申します。よろしくお祈りします！出身は香川で、大学で4年間京都で暮らした後大阪に引っ越してきました。趣味は音楽を聴いたり本を読んだり皆さんともそういったお話ができれば嬉しいです！ぜひ気軽に遊びに来て下さいね！

すずき たかし

鈴木 孝（月曜・吹田・写真中央右）

吹田で活動を始めて2年目になります。普段は1対1でお話を聞かせてもらう機会が多いですが、ピアStation Caféや広報活動で外に出てみなさんとお話するのも楽しいです。硬すぎず、でも砕けすぎない、そんな相談員でありたいと思いますので、お会いする機会があれば、心に少しでもゆとりを持つお手伝いをさせてください。

なかむら ゆりか

中村友理香（水曜・豊中・写真右端）

今年度からピアアドバイザーに仲間入りしました。嬉しい気持ちや悲しい気持ち、何だかモヤモヤした感覚など、皆さんとお会いして共有できれば嬉しいです。“嬉しい気持ちは倍に、悲しい気持ちは半分に”と何だかどこかの歌の詞のようですか誰かとそんな経験が出来る皆さんの居場所をつくってきたいと思います。



2019年度 第1回 ピアStation Café 「マインドフルネスでリラックスしよう」

GWも明け、授業やアルバイトなど、いろいろ立て込む時期ですね。
そんな時期だからこそ、**ご自身のためにゆっくりリラックスしてみませんか？**

今回は、**マインドフルネス**という、心理学的な援助にも使われている
手法を用いて身体や心への気づきを高めるワークをします。
みなさんの家でもできるやり方をお伝えしますので、ぜひ遊びに来てくださいね！



【概要】

- **日時：令和元年5月27日(月)14:40～16:10**
- **場所：豊中キャンパス 全学教育推進機構
ステューデント・コモンズ セミナー室D** ● **対象：本学学生**
- **準備物：①動きやすい服装 ②バスタオルなど、寝転がることができるもの**
- **申込：名前、所属（学部or研究科、学年、学籍番号）、連絡先を明記の上
5月23日（木）までに、seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jpまで**
- **お問い合わせ先 06-6850-6651**



プチ心理学 ～原因帰属の心理学～

★人は何か出来事を体験した時、**原因がどこにあるか考えることがあります。**（心理学の用語で、原因帰属、といいます）

★ある研究では、原因帰属には個人のスタイルがあり、①**内在性**（自分の内側に原因がある）②**安定性**（いつもあてはまるか）③**一般化性**（他の場面でもあてはまるか）の3つに分けると、①**内的**②**安定的**③**全般的に原因を帰属するほど鬱を強めることがわかっています。**
右の例図では左上のコマがそれにあたります。

★皆さんは普段、出来事をどんなふうに原因帰属するクセがありますか？振り返ってみるとおもしろいかも。

数学の試験で失敗した生徒の例

	②安定性の次元		①内在性の次元	
			・ 内的	・ 外的
③一般化性の次元	全般的	安定的	私は頭が悪いから（能力）	授業で習わないことが出たから（課題の困難度）
		不安定的	疲れて努力不足だったから（努力不足）	今日は13日の金曜日だったから（運）
	特殊的	安定的	数学の能力がないから	数学の試験はいつも不公平だから
		不安定的	風邪をひき、計算力が鈍っていたから	数学の問題が13問だったから

参考文献：「臨床心理学」有斐閣

開室時間・地区および連絡先

	吹田地区	豊中地区
時間	12:30～16:30	13:00～17:00
曜日	月	水・木・金
連絡先	(06) 6850-6651 campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp	

吹田



サイバーメディア吹田教育実習棟2階

豊中



学生交流棟 2階

✿ こころの元気度チェック ✿

- 朝なかなか起きられない
- たった寝たつもりでも疲れがとれない
- 周囲から「顔色がよくない」と言われる
- 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く
- 部屋が片付いていない
- 学校に行くのがおっくうに感じる
- ものごとがなかなか決められない
- イライラや不安を感じる事が多くなった
- 異常に食欲が出る、またはなくなる

何個あてはまりましたか？忙しい日々のなか、こころの声にも耳を傾けてみて下さいね。