

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」

2020年 **11月** 号

第7話 新企画開始！ピアとも、動きます。

11月のピアともの イベントのお知らせ

第6回 ピアステーションカフェ 研究に関する研究室、できました

【概要】高学年になると、ゼミや研究室に所属される学生さんも多いと思います。講義中心の生活とは異なり、自分の力で研究を進めていったり、特定の先生や学生さんとの集団になじんだりすることが求められ、「何から手をつけたらよいか、よく分からない…」「ゼミの雰囲気になじめず、心が落ち着かない…」「先生との距離感が分からず、相談するのが難しい…」といった困りごとが出てくるのも自然なことだと思います。

そこで今回は、みなさまが少しでも安心して研究室で過ごし、卒業・修了に向けて研究を進めやすくなるよう、研究の進め方やゼミ・研究室での過ごし方などのコツについてのお話する時間や、参加者の方々とピア相談員とで、気がかりな点について自由に話し合う時間を予定しています。途中の入退室も自由ですので、少しでも気になった方は、ほんのちょっとだけ勇気を出して、ぜひお立ち寄りください。（鈴木）

【詳細】日時:令和2年11月16日(月) 13:30~15:00

場所:Web会議サービス「Zoom」/もしくは豊中キャンパスにて遠隔参加

対象:本学学部生・大学院生（特にゼミや研究室に所属している方、大歓迎です!）

参加費:無料 準備物:お菓子・お飲み物などを自由にご用意ください!

申し込み:メールにてご連絡ください! (①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年 ⑤連絡先を明記)

seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp まで

申し込み期限:11月12日(木)まで(企画の都合上、先着で10名までのご参加といたします)



ピア相談室
新企画!

ぴあポスト

アクセスはこちらから!
第1回は11月30日までに
投函してください!



日々の生活の中で気になるけど
面と向かって聞きにくいこと...

ぴあポストに投函してみませんか?

ピア相談員が話し合い、
年内発行予定のピアだより特別号として、考えを
お答えします。

右上のQRコードに詳しい説明や注意点があります。
多くのお便りをお待ちしております。



お問い合わせ先: 相談支援部門 ピアとも Mail: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp

【ゆるりとピアサロンについて】

※次回以降も学生のみなさまのご希望をお伺いしながら、ゆるりとした雰囲気でご参加いただけるようにテーマを企画したいと考えています。

テーマのご希望は以下のURL (または右のQRコード) よりご記載ください!

<https://forms.gle/oxs9sDQRzuNm4n889>



10月のイベントの振り返り

第5回 ピアステーションカフェ

『自己紹介マスターへの道！
～久しぶりの対面授業に向けて』

今回は、学生さん1名にご参加いただき、ファシリテーター2名とともに、自己紹介にまつわるこれまでの経験や思いを共有していただきました。

また、自己紹介に関連して、自己理解や話の引き出しを増やす意味もこめて、マインドマップを使い「そもそも自分ってどういう人間だろう？」と探ってみました。

そこから出てきた内容やエピソードをもとに、授業内や飲み会の席など、自己紹介するシチュエーションによって、盛り込むものを一緒に考えたり調整してみたり。

「印象形成」や「対人認知」などの心理学的な知識もヒントとして紹介させていただきました。あっという間に時間が過ぎ、一口に“自己紹介”と言っても奥が深いものだなあ、と運営側も存分に楽しませていただきました。(栗山)



“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の交流イベントである『ピアStation Café』『ゆるりとピアサロン』をそれぞれ月に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。

第5回 ピアサロン

とにか「マンガ」を語ろう会

早くもぴあサロンも5回を数え、今回は「マンガ」をテーマに5名の方に集まってもらい、それぞれの好きなマンガなど「マンガ体験」を共有しました。

「ハイキュー！」や「キングダム」「SPY FAMILY」「ゴールデンカムイ」などが紹介されていました。好きなものを説明する参加者さんの熱量が素敵だな、読んでみようかな、と思いたくなるような話ばかりでした。

(※余談として、この後影響を受けてハイキュー2巻まで読みました。田中が好きです。)

そのほか、マンガをテーマに研究している方や、マンガを描いて発表する経験など、単に娯楽としての消費するだけでなく、「マンガなるもの」について考えさせられる貴重な機会でした。聞きたいことが多すぎて、1時間半では時間が足りないな、と素直に思いました。

お互いの好きなものを認める、伝えあう、というのはコミュニケーションの一番楽しいことの一つです。今後もまた皆さんの好きなものを、マンガに限らず話しあう場を作っていきますね。(田中)

開室時間・地区および連絡先

10月より、対面相談を再開しました。
(Zoom・電話相談も受付中) ※要予約です

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

豊中



学生交流棟3階

吹田



サイバーメディア教育実習棟2階

(田中)

☆ こころの元気度チェック ☆

- 朝なかなか起きられない
 - たっぷり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？忙しい日々でも、こころの声にも耳を傾けてみて下さいね。