



第10話 涙の～理由は～ご卒業～花粉症



ぴあポスト 投稿募集のお知らせ



普段直接口に出しては聞けないけど、誰かに尋ねてみたい
こと＝「心のつぶやき」を感じていませんか？
→のフォームから、心のつぶやきを投稿すると、臨床心理学
を専攻する大学院生のピアアドバイザーが考えて、ピアだ
より特別号で回答します。すべての質問には答えられないか
もしれませんが、注意事項をよく読んで、
でも気軽に話題にしてみてくださいね。

次回は、5月ごろの回答予定です。（締切は4月末まで）



2月のイベントの振り返り

第8回ゆるりとぴあサロン 話したいことを自由に話す会

2月8日に行った第8回のぴあサロンでは、あえてピアアドバイザーからは、
特に話題を提示することなく参加者の皆様のお話したい内容に合わせて、
自由にお話ししていただける会をセッティングしました！

初めての試みで、試みてはみたものの「沈黙の時間が続いたりせんかな…？」
「どんな話題だろう…？」と企画側も、ご参加の皆様もドキドキの企画でしたが、
5名の学生さんにご参加いただき、ピアアドバイザー2名も交じって楽しくお話をする
ことができました。1時間半と限られた時間の中ではありましたが、ポップに趣味の話題な
んかから、少しシリアスな話題まで、幅広く展開したと思います。また、ピアアドバイ
ザーばかりが話す、答える、ということもなく、参加者の皆様同士でお話ししていただ
ける場面も見られてよい雰囲気を感じられました。もちろん「今回は聴いているだけ」
とおっしゃっていただいてご参加いただいた方もいらっしゃる、そんな方にもよいお耳
のお供だったのではないかと思います！またこういった緩めの企画もしていきたいので、
ご興味のある方奮ってご参加ください！（岸）



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
で気軽に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>





第9回ゆるりとぴあサロン 先延ばし癖について話そう

今回は、学部生・院生を含め、5名の学生に参加していただきました。

「先延ばし」についてぎくばらんに話合う企画でした。課題や買い物、アルバイトの応募にたくさんの「先延ばし」の話が出ました。そこでは、「完璧主義」や「人からどう思われるのだろう」といった先延ばしに関連する要因の話や、「人に頼る」ことをめぐる声のかけかた、「先延ばしって本当に悪いことなの？」まで。聞いてるこっちが感心しきりなほど、盛り上がりました。振り返って、私は先延ばしは様々に工夫しつつもその工夫自体は手段であって、本筋にならないような意識って大事なのかなと思います。ライフハック自体に人生をハックされないようにする、とも言えるでしょうか。参加した皆さんありがとうございました。また次の企画もお楽しみに！（田中）

ごあいさつ

ピアアドバイザーの田中と鈴木はこの3月で、ピアアドバイザーを退職します。とーっても充実した、ただただ楽しい3年間でした。後任の方たちによって、来年度も楽しくタメになるようなイベントが企画されることでしょう。皆さんの参加をお待ちしています。ありがとうございました！

“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。

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	

✿ こころの元気度チェック ✿

- ☐ 朝なかなか起きられない
 - ☐ たったつ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。

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