

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”

2021年 5月号

第2話：花開く春、広がる活動の輪



『ピアStation Café』・『ゆるりとピアサロン』って？

4月号でもお伝えしていた通り、今号ではピアアドバイザーが企画・運営している2つのイベントについてより詳しく紹介します！
*現在は主にZoomで実施しています

ピアStation Café

毎回のテーマに沿って集まり、意見交換や情報共有を行っています。ピアアドバイザーから（心理学的な）技法や知識を紹介したり、みんなで何かを作ったりも。Station Caféを通じて、少しほっとできたり、新たな発見や考え方が見つかったりしたらうれしいです。

過去実施したテーマ：

時間の使い方

研究の進め方

研究室での過ごし方

留学生、元気？

自己紹介マスター



過去のイベント
詳細

キャンパスライフ健康支援センターHP

(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>) で検索

Station Cafe



ピアサロン



ゆるりとピアサロン

Station Caféより“ゆるりと”交流を楽しむイベントです！ 同じ癖(?)持ち同士で集まったり、好きなものを語り合ったり…。参加者さん一人一人が自由にお話できる談話室として運営しております。

過去実施したテーマ：

マンガ好き

先延ばしさん

好きなもののシェア

なんでも話そう

既婚・子持ち学生

次回のピアStation Café

2021年度 第1回ピア Station Café 「“新年度”のこと、なんでも話そう！」

新年度が始まり、2ヶ月ほどが経ちます。どんな環境の変化がありましたか？新年度に少し慣れ緊張が緩むこの時期は、ほっと一息つける反面、今までの疲れが出てきて調子が揺らぎやすい時期でもあります（いわゆる5月病ですね）。特にコロナの状況下で送る大学生活には、特有の大変さがありますね。「家で一人で過ごす時間が長くて気が滅入る」「OOのことよくわからないんだけど誰に訊いていいかわからない」「オンライン授業って調子が出ない」「誰かと世間話したいなあ…」などと思うことありませんか？

今年度初のピアStation Caféでは、新年度で感じた疑問や不安、感想や思いを共有し、よりよい大学生活を送る手がかりを一緒に探ってみようと思います。ぜひお気軽にご参加ください！

●日時：2021年5月28日（金）13:30～15:00

●対象：本学学生（新生以外も可）

●場所：Web会議サービス「Zoom」（詳細は参加者に後日説明） ●準備物：特になし

●申込：氏名、所属（学部or研究科、学年、学籍番号）、連絡先を明記の上、5月26日（水）までに、seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jpまでご連絡下さい（*Zoomでの会話に自信がない方は、お申し込みの際にお知らせ下さい）

●お問い合わせ先 06-6850-6651



『ぴあポスト』って？

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？ そんなあなたの心のつぶやきを右下のQRコードより投稿すると、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。



これまでの投稿の例（一部要約）：

詳細

キャンパスライフ健康支援センターHP

(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>) で検索

家の掃除ができません。
汚部屋（おべや）に住む
私に家の片づけが捗る魔法をかけて下さい

院に入学後、どこまでも
積み重ねの道が続くこと
に疲れてしまいました

ぴあポスト



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、気軽に話題にしてみてくださいね。

★次回は、**7月頃**の回答予定です。（締切は**6月末まで**）★

“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、サークル活動や経済上の問題など、**学生生活上のさまざま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**』や『**ゆるりとピアサロン**』をそれぞれ1、2ヶ月に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じて学生同士が交流できる場を提供しています。
- ◆さらに、なにげない“つぶやき”をGoogle Form上で募集し、ピア・アドバイザーがピア便りの中でお返事する『**ぴあポスト**』も不定期で行っています。

開室時間・地区および連絡先

現在Zoom・電話にて相談可能
※要予約

	豊中地区	吹田地区
時間	13:00～17:00	13:00～17:00
曜日	月・木・金	木
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

＊ 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くださいね。

<https://hacc.osaka-u.ac.jp>

Find us on Facebook