

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  号

第3話：梅雨 to you

👥 次回のゆるりとびあサロン

光陰矢の如く、あっという間に半期が過ぎますね。さて、次回のびあサロンのテーマは「**学期末のこと、なんでも話そう!**」です。

たださえ大変な学期末、オンライン授業ならではの難しさもありますね。**レポート提出やテストについての疑問・質問や、夏休みの過ごし方など気になることがあれば、ぜひシェアしてみませんか?**一人では「これでいいのかな?」「しっくりこない」と思うことも、シェアしてみると解消できるかもしれません。**ノウハウやアドバイスをお持ちの2回生以上の方のご参加も、大歓迎です!**

たくさんのご参加、お待ちしております。

日時：7月16日(金) 13:30~15:00

申込期限：7月13日(火)

対象：本学学生 準備物：特になし

※人数制限を設ける場合あり

各イベントへは、seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp へ①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年 ⑤連絡先を明記し、メールにてお申込み下さい。

お問い合わせ先：06-6850-6651

🗨️ 次回のピアStation Cafe

次回のピアStation Cafeのテーマは「**完璧主義さんあつまれ!**」です。課題やサークル活動、アルバイトなど、大学生活を送るなかで**何事も100%を求めてしまい、疲れてしまう**ことはありませんか?「これでいいんだろうか?」「またミスをしてしまった。自分はダメだ…(TT)」など、自己嫌悪に陥ってしまう方も少なくないのではないのでしょうか。忙しい毎日の息抜きとして、**完璧主義について気軽に話し合ってみたりしませんか? 完璧主義的な考え方が発生するメカニズムや、少しでも気楽に過ごすための対処法などについてお話しさせていただこうと思います!**

日時：7月29日(木) 15:30~17:00

申込期限：7月27日(火)

対象：本学学生 準備物：特になし

※先着順8名まで

👥 前回のゆるりとびあサロン 振り返り

6月14日(月)13時半~、今年度一回目のゆるりとびあサロンを行いました。今回のテーマは「**社会人学生さん集まれ!**」ということで、社会人をしながらの学生さん、社会人経験のある学生さん、そういった学生さんのお話を聞きたい学生さんを募集したところ、本当にたくさんのお申し込みをいただき、8名の学生さんと2名のピアアドバイザーが参加しての会となりました。

皆さんご参加の動機としては、周囲に同じような境遇の学生さんが多くないということや、同じような境遇、悩みをお持ちの方のお話を聞いてみたいということで集まっていただきました。実際、いわゆるストレートの学生に比べて、「体力が…」「金銭面どうしてる?」「家事、育児、仕事との両立は?」など、現在の困りごとのお話から、「この先どう考えてる?」「いわゆる就活ってこの先するの?」などこの先のキャリアにかかわるお話まで多岐にわたって共有できたと思います。皆様のご感想でも、「同じような悩みを持っている人の話を聞いて勇気がもたらされた」、「前々からこういうイベントがあるとよいと思っていたので、参加できてうれしい」との声もいただき、参加者の皆様にとっても、良い時間を過ごしていただけたのではないかと考えております!

今回応募多数によりキャンセル待ちということでご参加いただけなかった方もたくさんいらっしゃったかと思っております。また同様の企画をできればと考えておりますので、今後ともびあとの情報をチェックしていただければと思います!

2021年度 ゆるりとびあサロンPart1 「社会人学生さん集まれ!」

『ぴあポスト』

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

ぴあポスト



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。



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、**9月頃**の回答予定です。（**締切は8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

対面でのご相談を再開しました。ご希望に応じて、Zoom・電話でのご相談もお受けします。※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
- たった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