

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 9月 号

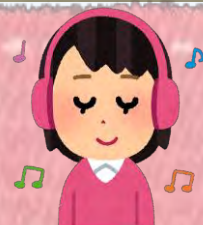


第4話：もう9月ですね～

👥 次回のゆるりとぴあサロン

次回の「ゆるりとぴあサロン」のテーマは、「音楽好きさん集まれ！」です。

皆さんの中には普段から音楽に親しんでいる方も多いのではないのでしょうか？
通学時や勉強時に好きな曲や流行りの曲を聴いたり、趣味や習い事で楽器を弾く方も多くいらっしゃると思います（ちなみに、筆者は小さい頃から習ったかったピアノを、去年春に習い始めて今年2年目になります笑）。
一方ここ1,2年はコロナ禍の関係で、カラオケに行きづらかったり、部活動やサークル所属の方はライブ・演奏会も思うような形で実施できず、もやもやする方もいらっしゃるのではないかと想像します・・・(TT)
音楽を楽しむのが一部難しい状況ですが、次回のぴあサロンでは様々な形で音楽に親しんでいる方々にご参加いただきたく思います(^ ^)
皆さんが好きな音楽について、気軽に雑談しながら一緒に楽しみましょう！！



日時：9月10日（金）13:30-15:00

申し込み期限：9月7日（火）

対象者：全学生 準備物：特になし

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（企画の都合上人数の制限を設ける可能性があります）。お問い合わせ先：06-6850-6651

前回のイベントの振り返り

ゆるりとぴあサロン Vol.3 「ステイホームでハマったものシェアろう会」

8月25日（水）13:30～、今年度3回目のゆるりとぴあサロンを実施しました。今回のテーマは「ステイホームでハマったものシェアろう会」で、1名の学生さんと、2名のピアアドバイザーで気軽に雑談しました！

人数は少なめでしたが、読書やゲーム、料理など様々なことに興味を持っている学生さんのお話を沢山聞け、ピアアドバイザーも楽しませてもらいました！「そんな趣味や過ごし方もあるんだ！」と、逆に新しい気づきや刺激を得る機会となりました（笑）
学生さんにとっても、新しい趣味を始めるきっかけや、気晴らしになる機会となっていましたら幸いです（^^）



ピアStation Cafe Vol.2 「完璧主義さん集まれ！」

7月29日（木）15:30～、今年度2回目のピアStation Cafeを実施しました。今回のテーマは「完璧主義さん集まれ！」で、興味を持っていた3名の学生さんと、2名のピアアドバイザーが参加する会でした。

参加動機としては、「自分は完璧主義ではないか？」と思い、詳しく知りたい」「周りに同じような人がいない」等で、参加者の皆さまと会話しながら、完璧主義について心理学的な観点からミニ講義を実施した上で、自身の考え方や思考を見つめるちょっとしたワークにも取り組みました。お三方とも、短時間で気づきを多く得ていらっしゃる様子が窺え、少しでも完璧主義についての学びが深まっていたら嬉しく思います！

『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

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、**10月頃**の回答予定です。（**締切は9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

※8・9月の新規相談受付は停止しております。

	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>

