

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🎃10月🎃号



第5話 : Let's Halloween!

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「スポーツの秋！ Let's Exerciseの会」です！
秋の風が吹くようになってきましたね。「秋といえばスポーツ」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、なかなか自分だけでは運動を始めるのは難しかったりしますよね...。
そこで、オンライン形式にはなりますが、心者の方でもできる筋トレ・ストレッチを動画を見ながら皆で行ないます！後半は雑談タイムも設けています。一緒に身体を動かして、運動不足解消や気分転換の機会にしましょう(^ ^)

日時：10月29日（金）13:30~15:00

対象者：全学生

準備物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込： 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場合があります）

申込期限：10月26日（火）

お問い合わせ先：06-6850-6651



前回のイベントの振り返り

ゆるりとピアサロン Vol.4 「音楽好きさん集まれ！」

9月10日（金）13:30~、今年度4回目のゆるりとぴあサロン「音楽好きさん集まれ！」を実施しました。多くの申し込みをいただき、7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！

皆さんの好きなアーティストや演奏する楽器の話から広がり、J-POPや洋楽など、時にはYouTubeで再生しながら様々なジャンルの音楽について話したり、情報共有しました。また、参加者様の中に電子楽器を作成されている方がいらっしゃり、実際に披露していただいたことで更に盛り上がりました！

音楽について新たに知り、楽しめる場となっていましたら幸いです(*^^*)

ピアStation Cafe Vol.3 「新年度よろず相談会」

9月27日(月)15:30~、今年度3回目のStation Cafe「新年度よろず相談会」を実施致しました。2名の学生さんと2名のピアアドバイザーの計4人で、新学期に向けて、ゆったりとお話をすることができました。

コロナ禍にあってなんとなくせわしない日々の中、新学期に向けて考えること、感じることは人によって様々ですが、学生さん、ピアアドバイザー問わず、それを皆で共有できたことで、なんとなく心が軽くなった感じがあったのではないのでしょうか。

また、こういった季節柄にも合わせたイベントができればと思っておりますので、皆様ふるってご参加ください！



『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、**11月頃**の回答予定です（**締切は10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	

✿ 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。

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

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

Find us on Facebook