

ピア便り

キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門“ピアとも”

2021年 **11月** 号

第6話：深まる秋

次回のゆるりとぴあサロン



後期始まって1ヶ月半だヨ！一旦休憩！
～久しぶりの？対面授業って実際どうよ？～



後期が始まって一ヶ月半が経とうとしていますが、いかがお過ごしですか？久しぶりの対面授業、という方も多いのでは！

こういった授業形態の変化に思うところがある人も、ない人も、いったん小休憩、ということで気軽にお話ししに来ていただければと思います！

※参加者の方にもご発言を求めることがあります。気楽に、でも少し勇気を出して、スタッフや他の参加者さんと話せる雰囲気を作っていきます。

日時：11月15日（月）申し込み期限：11月11日（木）

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、人数の上限を6名とさせていただきます）。

※遠隔参加(豊中)を希望される方は申し込みの際に合わせてお知らせください。豊中キャンパス相談支援部門会議室からZOOMに参加できます。授業の間で参加されたい方にお勧めです。

お問い合わせ先：06-6850-6651

次回のピアStation Cafe

早くも2021年の終わりが見えてきました。久しぶりの対面でのコミュニケーション、学期末のもろもろ、いまだ続くコロナの影響…。いろいろ感じることや思うことはあっても、なかなか人に相談したりすることができず、「ひとりで抱えこんで」いませんか・・・？

「ひとりで抱えているのはしんどいな・・・」、「どうしてそうなっちゃうんだろう?」、「ちょっと誰かと話してみたいな・・・」などと思ったりすることもあるかもしれません。

そこで、今年度4回目のピアStation Caféでは、“ひとりで抱えこむこと”をテーマとします。すぐさま解決、とはいかないかもしれませんが、ひとりで抱え込むことにまつわる話題について、気軽に話し合いましょう！もしかしたら助けになるかもしれない心理学の知識や学内の相談窓口情報なども共有できたらと思います。ぜひ気軽にご参加ください！

日時：11月26日（金）

申し込み期限：11月22日（月）

対象者：全学生 準備物：特になし

場所：豊中キャンパス キャンパスライフ健康支援・相談センター相談支援部門 会議室

（学生交流棟3階 304号室）/Web会議サービス「ZOOM」での参加も可(詳細は参加者に後日説明)

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、人数の上限を6名とさせていただきます）。

お問い合わせ先：06-6850-6651

※遠隔参加を希望される方は申し込みの際に合わせてお知らせください。



『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・相談センターHP](https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/)

(<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**12月頃**の回答予定です。（**締切は11月末まで**）



“ピアとも”の紹介

- ◆キャンパスライフ健康支援・相談センター・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

	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

<https://hacc.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。