

# 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 12月 号



## 第7話：クリスマスが今年もやってくる

### 次回のゆるりとぴあサロン

### ～2021年を振り返ろうの会～

次回のゆるりとぴあサロンのテーマは、「2021年を振り返ろうの会」です！

昨年に続く新型コロナウイルスとのつきあい、東京オリンピックなど、今年も様々な出来事がありましたね。皆さんにもそれぞれ楽しかったこと、きつかったこと、新しい挑戦、物足りなかったこと、色々な思いがあったと思います。自分にとってどんな年だったか、皆にとってどんな年だったか、色々な面で今年を振り返って年末と新年を迎える準備をしてみませんか！是非ゆるりと雑談しましょう(^^)

●日時：12月17日（金）13:30-15:00 ●申し込み期限：12月14日（火） ●対象者：全学生

●準備物：特になし（ZOOM参加用のPCをご準備ください。）

●場所：Web会議サービス「ZOOM」

※授業の間などで参加される場合は、豊中学生交流棟3階会議室（304号室）からご持参いただいたPCにてZOOMでご参加頂けます。ご希望の方は、申込時にお知らせください。

●申込先：[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto: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

### 前回のイベントの振り返り

#### ゆるりとぴあサロン Vol.7

後期始まって1ヶ月半だよ！一旦休憩！

11月15日(月)13:30より、今年度6回目のぴあサロン「後期始まって1ヶ月だよ！一旦休憩！」を実施しました。

学生さんには2名ご参加いただき、ピアアドバイザー1名と計3名で1時間半ゆったりとお話することが出来ました。オンライン授業から対面授業が増えたことで感じられたことから、趣味のお話まで幅広い話題を共有でき、ピアアドバイザーとしてもとても快適な時間を過ごさせていただきました。きっと学生の皆様も快適にお過ごし頂けたことと思います。まだまだ思うようにストレスの発散などがしづらいコロナ禍にあって他の方の余暇の楽しみ方などを共有できるのはとても良いものですね！今後もこのように時期に合わせた企画を考えていきますのでふるってご参加ください！

#### ピアStation Cafe Vol.4

「ひとりで抱え込みがちさん集まれ！」

11月26日（金）に今年度4回目のぴあステーションカフェを実施しました。今回は「ひとりで抱え込む」ことをテーマに、学生さん1名とピアアドバイザー2名とでお話ししました。抱え込んで困ったときのことや、対処法、人に相談することにまつわる様々な思いなど、色々なテーマがあり、あっというまの90分となりました。

相談することはセルフケアの一つですが、なかなかセルフケアって普段意識が向きませんね。自分のキャパシティを超えそうな時や、なんとなく相談したい時は誰にお願いできるかなど、ピアアドバイザーも色々考えることができました。次回以降も、少し立ち止まって一息つけるようなテーマで、お話しできればと思います。また皆様のご参加をお待ちしています！

# 『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・相談センター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、**1月頃**の回答予定です。（**締切は12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。