

謹賀新年

# 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”

2022年 1月 号



第8話：あけましておめでとうございます



## 次回のゆるりとぴあサロン

今年度第8回目のゆるりとピアサロンは、昨年度8月に実施して好評だった、「**既婚・子持ち学生、集まれ!**」の**第2弾**を行います!

子育て中や結婚している学生さん同士、学業・家庭・育児などに日々どう取り組んでいるか、その苦労ややりがい、工夫などについて雑談しませんか? 少しでも、一息つけたり、いろいろなお話ができる場になればと思っています。

- 日時：1月13日(木) 13:30-15:00
- 申し込み期限：1月11日(火)
- 対象者：既婚・子育て中の学生

### 【各イベントについて】

●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」  
※第5回ぴあStation Café (1/21開催)のみ、豊中キャンパスでの授業の間などで豊中学生交流棟3階会議室 (304号室) からご持参いただいたPCにてZOOMでご参加いただけます。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



## 次回のピアStation Café

第5回ぴあStation Caféは、「**繊細さん集まれ!**」の回です! 「ちょっとしたことなのに傷ついてしまう」「気を使いすぎて疲れる...」「人が怒られている状況に耐えられない!」などなどの対人関係での繊細さ、「化学繊維の服が着られない」「大きな音が苦手」「香料がダメ!」といった感覚の繊細さ、十人十色の繊細さがあると思います。我慢しながら生活するのも大変ですよ...“繊細さん”にまつわる困りごとや対処法を共有してみませんか? 皆様のご参加お待ちしております!

- 日時：1月21日(金) 13:30-15:00
- 申し込み期限：1月18日(火) ●対象者：全学生

## 前回のイベントの振り返り



### ゆるりとぴあサロン Vol.7 ~2021年を振り返ろうの会~



12月17日(金)13:30-15:00にて、ゆるりとぴあサロンを実施しました。テーマは「2021年を振り返ろう」ということで、2名の方にご参加いただき、ピアアドバイザー含め計4名でゆるりと雑談しました(^)互いに学部・学年共に異なる方同士だったので、知らないことが多く盛り上がりました!

コロナ禍での活動の話を中心に、それぞれの学部の授業内容や進路、授業以外でどんなことをしているかなど多岐に渡りお話ししました。コロナ禍で自分のやりたいことが思うようにできないなか、就職活動に力を入れたり、身体を鍛えたりなど努力されており、ピアアドバイザーも感心しながら聞かせていただきました。今後のイベントにもまた是非ご参加いただければと思います!





## 『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・相談センター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、**2月頃**の回答予定です。（**締切は1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し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	
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>

Find us on  
Facebook



## ✿ 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。