

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  2月  号



第9話：外は極寒、福は内！

次回のゆるりとぴあサロン



2021年度お疲れ会！

～今年度も頑張った自分たちにチョコレート、
いやご褒美をあげませんか？～

①後期、冬学期ももう終わり！皆さん、この1年よくぞ走り抜けました！

②「もうちょっと頑張れた...」という方も、「いやあ、めっちゃ頑張った！」という方も、いったん休憩、ご自身に対してのご褒美をあげませんか？バレンタインですし！皆さんで「自分自身にこういうことしてます～」という、ご褒美情報、共有しましょう！

※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：2月14日（月）13:30-15:00 ●申し込み期限：2月10日（木） ●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」

※豊中キャンパスでの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 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 「既婚・子持ち学生さん集まれ！」

今回は、昨年8月に実施し好評だった「子持ち・既婚学生さん集まれ！」のPart 2を行いました！4名の学生さんと、同じく子育て真っ只中のファシリテーター1名で、日頃感じていることや疑問に思っていることなどについてゆったりと雑談しました。

普段学業・家庭・育児で忙しい日々を送る中で、なかなか同じような境遇の方と知り合う機会も少ないこと、「他の人はどのようにしているんだろう？」と気になることが共通の話題として出ました。また、お子さんの有無・人数・年齢もさまざま、その時々での大変さや難しさはあれど、既婚・子持ち学生ならでのやりがいなども語られました。こんなふうになんかちょっとガス抜きできるようなイベントをまた今後も行っていきたいです！

ピアStation Cafe Vol.5 「繊細さん集まれ！」

今回のピアStation cafeは、「繊細さん集まれ！」のテーマで、学生さんとピアアドバイザーの3名でゆっくりお話ししました。繊細さにも色々なものがありますが、今回は主に感覚の過敏さを中心に扱い、あつというまの90分となりました。

過敏性は人それぞれなので、周囲にわかってもらえないととてもしんどいですが、どんな工夫ができるか、周囲にどのように必要な配慮を伝えられるか、ゆっくり考えられた会でした。ピアアドバイザーとしても、自分の「繊細さ」を労わるために、自分に対して、また周囲に対して、どんな工夫ができるか振り返ることができました。今後のイベントも、皆様のご参加お待ちしております！

『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/)

(<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、**3月頃**の回答予定です。（**締切は2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・水・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。