

ピア便り

2022年



3月



号



第10話：出会い、別れ、そしてまた出会う



次回のゆるりとぴあサロン

<新年度トーク>



今回のゆるりとぴあサロンのテーマは、「新年度トーク」です！

あっという間に1年が過ぎ、寒さも和らぎ、春の空気が感じられてきましたね。

春と言えば「出会いと別れ」。

今春で更に進級する方、卒業して就職する方、大学院へ進学する方などなど、進路は様々かと思えます。新生活が始まることへの希望もあれば、「上手くやっていけるかな…」と不安なこともあるかもしれません。そこで今回は、学年・進路問わず「新年度」というテーマでざっくばらんに話したいと思います！

様々な立場の方々と交流して不安を解消しつつ、新年度に向けて心の準備を整えていく場にしていきましょう(^ ^)

- 日時：3月9日（水）13:30-15:00
- 申し込み期限：3月4日（金）
- 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」
- 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.9

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？～



2022年2月14日に今年度9回目となるゆるりとぴあサロンを実施しました。今回は学生さんお二人にご参加いただき、ファシリテーターのピアアドバイザー1名を含めじっくりゆったりとお話することができました！

今回のテーマはタイトルからもお分かりいただける通り、今年度しっかりと走り抜けてきた学生さん（とピアアドバイザー）が、自分自身をしっかりとねぎらってあげよう、ご褒美をあげよう！というものでした。まずは1年間を振り返りつつ、疲れたとき、大変な時、どんな風にして自分自身をケアし助けてこられたか、皆様それぞれのお話を伺いました。もちろん、何がご褒美になるかは人それぞれです。おいしいものを食べることに、少しお出かけすること、あたたかいもの、おいしいものを飲むこと、映画や音楽に触れること…ほかの方々の方法を聞くことで、自分自身のご褒美の幅も少し広がったのではないかと思います。

もちろん今回残念ながら参加できなかった…という方も、この1年間一生懸命やってこられたことと思います。やりきった！という達成感がある方もいれば、もう少し頑張れたのに…と悔やんでいる方もいるかもしれません。そんな時人は自分自身にやさしくすることが難しくなり、どんどんと追い込まれてしまいます。悔しかったり、気持ちが落ち込んだ時こそ、自分にご褒美をあげてください！そこでリセットして、さあ新年度、ぼちぼち行きましょう～！

『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）： <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、**4月頃**の回答予定です。（**締切は3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	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

✿ こころの元気度チェック ✿

- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ たったふ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事が多くなった
- ☐ 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。