

# 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6月号

## 第2話 梅雨とピアとも

### 「ピアStation Cafe」・「ゆるりとピアサロン」って？

ピアアドバイザーが企画・運営している2つのイベントについてより詳しく紹介します！

※現在は主にZoomで実施しておりますが、今後状況に応じ対面イベントも実施予定です

#### ピアStation Cafe

毎回のテーマに沿って集まり、意見交換や情報共有を行っています。ピアアドバイザーから（心理学的な）技法や知識を紹介したり、みんなで何かを作ったりも。Station Cafeを通じて、少しほっとできたり、新たな発見や考え方が見つかったりしたらうれしいです。

過去実施したテーマ：

新学期的こと  
何でも話そう  
時間の使い方  
完璧主義さん集まれ  
研究の進め方

#### ゆるりとピアサロン

Station Cafeよりも“ゆるりと”交流を楽しむイベントです！同じ癖(?)持ち同士で集まったり、好きなものを語り合ったり…。参加者さん一人一人が自由にお話しできる「談話室」として運営しております。

過去実施したテーマ：

好きなものシェア  
マンガ好き  
先延ばしさん  
社会人学生

過去の  
イベント  
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

Station Cafe

ピアサロン



## 次回の ゆるりとピアサロン

次回のゆるりとピアサロンのテーマはZOOM開催「スイーツ好きな人集まれ！」です。スイーツ・甘いものについてまったりお話してみませんか？とにかく語りたい！誰かに勧めたい！おすすめを知りたい！など、スイーツ好き同士で気軽に語り合いましょう。洋菓子派、和菓子派どちらも大歓迎です(^^♪少し早めのティータイムを好きなスイーツについて語りながら過ごしましょう。新たなスイーツととの出会いがあるかも。たくさんのご参加、お待ちしております。 ※詳しくはHPにて (<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja>)

日時：6月17日(金)13:30~15:00

申込期限：6月13日(月)

対象：全学生

準備物：お菓子等をご自由に！



イベントへは、[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ください。

お問い合わせ先：06-6850-6651(電話受付は13時~16時)

大阪大学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」



## 「ぴあポスト」って？

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やちょっとした悩み＝「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、ピア便り特別号で回答します。



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  
ピア便りのバックナンバーはこちらから  
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/home/sosiki/piatomo/peernewsletter/>)

### これまでの投稿の例（一部要約）

人付き合いが苦手で、迷惑になりたくないと考え相手との関わりを断ってしまいました

家の掃除ができません。家の片付けが捗る魔法をかけてください



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**をよく読み気軽に投稿してみてください！

★次回は、**7月頃**の回答予定です。（**締め切りは6月末まで**）★



## 「ピアとも」の紹介

◆キャンパスライフ健康支援センター・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、教員と共に**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、サークル活動の問題など、**学生生活上の様々な問題について相談**にに応じています。

◆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**』、テーマに合わせて雑談ができる『**ゆるりとピアサロン**』を月に1回ほど実施し、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 対面・Zoom・電話にて可能。  
※要予約

	豊中地区	吹田地区
時間	13:00 ~ 17:00	13:00 ~ 17:00
曜日	月・水・金	月・水・金
連絡先	(06) 6850 - 6651 (電話受付は13時~16時) campuslifekenkou-peer@office.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下さいね。

### 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>

