

# 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 10月号

## 第6話 実りの秋とピアとも

### 「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にて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：

新学期のこと  
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“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

## 予告 次回の ゆるりとピアサロン・ピアStationCafé

### ゆるりと ピアサロン vol.4 「推しについて語る会」

推しの存在ってとても大きいですね～。人それぞれ推しの対象は違いますが、たまには違う推しを持つ者同士で異文化交流をして少し世界を広げてみませんか？

日時：2022年10月19日(水)13:30～15:00

対象：本学学生

場所：Web会議サービス「Zoom」

イベントへのご参加希望は、[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/土日祝除く)

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」のご紹介

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。

## 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す



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  
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/>)

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、**11月頃**の回答予定です。（**締め切りは10月末まで**）★



## 心理のまめちしき

新学期に入り、ストレスを抱えていないでしょうか？ストレスを解消するために、どのようなことをすれば良いんだろう……と思う方はいらっしゃると思います。そんな時は**「ストレスコーピング」**について調べてみましょう！ストレスコーピングはざっくり分けて2種類あります。ストレスの原因になっているものに直接働きかける**「問題焦点型コーピング」**とストレスの原因に対するとらえ方を変えてみる**「情動焦点型コーピング」**です。例えば、テスト勉強がストレスになっている時、負担にならないように勉強のやり方を変えてみるのが問題焦点型コーピング、将来のための投資として捉えるなど勉強への考え方を変えてみるのが情動焦点型コーピングです。ご自身に合ったコーピングを考えてみましょう。

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	木
連絡先	(06) 6850-6651 (電話受付は13時~16時/火土日祝除く) campuslifekennou-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>



Find us on Facebook