

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 12月号

第8話 クリスマスとピアとも

「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“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

ピアとも相談 当日受付再開

キャンパスライフ健康支援・相談センターでは、心理士による学生相談室のほか、ピアアドバイザー（臨床心理学研究分野の大学院生）によるピア相談でも阪大生のみなさんの相談を受け付けております。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、当日受付によるピアとも相談をしばらく停止しておりましたが、**2022年12月より再開しました**。これまでの事前予約によるピアとも相談も併せて受け付けております。

- ・ピアアドバイザーの在室している「相談日」の開室時間中は相談可能(ピアともカレンダーを参照)
- ・当日受付は対面もしくは電話による相談のみ。Zoomでの相談は前開室日16:00までに予約が必要

詳しくは「2022年12月1日以降のピア相談について」のお知らせをご覧ください。次頁のキャンパスライフ健康支援センター相談支援部門の連絡先までお問い合わせください。

Q. どんな時にピア相談に行けばいいの？

A. 普段関わりはないけど同じ阪大の学生と雑談してみたい、学業や人間関係、恋愛のことで相談したい、自分の好きなことについて誰かに話したい・などラフな理由でも歓迎です！
皆さんのご来室をお待ちしています！

ピアとも相談のお申込みは次頁へ





「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、**1月頃**の回答予定です。（**締め切りは12月末まで**）★



心理のまめちしき

普段人とコミュニケーションを取ったり、授業でグループワークをする中で上手く自分の意見を主張できていないなと悩んでいる人はいますか？自分も相手も尊重しながら上手く自己表現をするための**「アサーショントレーニング」**を紹介します。アサーショントレーニングの1つとして、**主語を「あなた」ではなく「私」で伝える**ようにする**「アイトレーニング」**があります。例えば意見の食い違いが起こった際「あなたの意見は間違っている」と伝えるより「私は違う意見を持っている」という方が相手は否定されたような気持ちになりません。何か意見を伝える時、主語を「私」にすることを意識してみましょ。他にも様々な方法がありますので、気になる方は「アサーショントレーニング」で調べてみてください！

開室時間・地区および連絡先 対面・Zoom・電話にて可能。※Zoom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	campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp (06) 6850-6651(電話受付は13時~16時/土日祝除く)	

✿ 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>

