

ピア便り



第9話 新年とピアとも



新年あけましておめでとうございます！ 本年もピアともをどうぞよろしくお願いいたします！

怒涛の年末年始行事ラッシュで心身ともにお疲れの方も多いかと思ます。

ところで、皆さんはマインドフルネスをご存じでしょうか？マインドフルネスとは、「今ここ」に注意を向け、日常の中のザワザワした刺激や自分の中でグルグルめぐる考えなどから上手に距離を取る方法として、近年注目されています。主に瞑想法や呼吸法やヨガのイメージが強いマインドフルネスですが、実は食べるマインドフルネスや読むマインドフルネスもあるのをご存じでしょうか？

今回は、食べるマインドフルネスの簡単なやり方をご紹介します！

- ① 食感のある好きな食べ物を1つ用意します
- ② その食べ物をじっくり色々な角度から眺めたり触れてみたりして観察します
パッケージを含めどんな形でしょうか？どんな触感でしょうか？
- ③ その食べ物の香りを観察しながら口に運びます
- ④ その食べ物が唇に触れる感覚・噛んだ時の感覚に注目しながらゆっくりと噛み締めます
- ⑤ 飲み込むときにのどを通り、胃の中に落ちていく感覚を見届けます
これを繰り返します。

イベントモードの食欲と疲れた内臓や脳のリセットに役立ててみて下さい！

次回の ゆるりとピアサロン・ピアStationCafé

ゆるりとピアサロン 「ボードゲーム大作戦！」

参加者のみなさんと一緒に楽しくボードゲームやトランプをしましょう！ゲームはピアともで用意しますが、お気に入りまたはおすすめのアナログゲームを持ち込んでいただいてもOKです！ボードゲームの好きな方はもちろん、ちょっとお話は苦手だけどゲームを介してコミュニケーション取ってみようかな…という方も大歓迎！

日時：2023年1月18日(水)13:30~15:00

対象：本学学生

場所：本学豊中キャンパス学生交流棟3F 会議室

申込締切：2023年1月13日(金)

ピア StationCafé 「部屋を片付けられない人集まれ」

年末に大掃除したはずなのにもう部屋がとっ散らかっている…まず何から片付けたいの…という方はいませんか？そんなお悩みを、ちょっと片付けが苦手な(?)ピアアドバイザーや同じような悩みを持つ学生と一緒に話ししながら考えます。お気軽にご参加ください！

日時：2023年1月26日(木)13:30~15:00

対象：本学学生

場所：本学豊中キャンパス学生交流棟3F 会議室

申込締切：2023年1月23日(月)

イベントへのご参加希望は、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(確実に連絡がつくメールor電話番号)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時から16時/月・水・木・金のみ)

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



家の掃除ができません。家の片付けが
捗る方法を一緒に考えてください

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/>)



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、**2月頃**の回答予定です。（**締め切りは1月末まで**）★

ピアステーションカフェ・ゆるりとピアサロンとは？

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！

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。

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 🔍

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/月・水・木・金のみ) 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
ころの声にも耳を傾けてみて下さいね。

<https://hacc.osaka-u.ac.jp>

Find us on
Facebook