

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 3月号

第11話 卒業とピアとも

前回のイベントの振り返り

ゆるりとピアサロン vol.8 「うっかりさん集まれ！」

「うっかりさん集まれ！」では、ピア・アドバイザーと参加者さんで、「うっかり」にまつわるエピソードやあるあるについて2時間ほど語りました。自身のうっかりタイプをレーダーチャートにして分析してみる「ポケ○ン風とうっかりを考えてみよう」のワーク、こんな場面に遭遇した！さてあなたは何をうっかりしていた？というお題をいくつか出す「うっかりさん大喜利」などピアアドバイザーが用意した様々なコンテンツを通じて「うっかり」について共感しあい、どのようにうっかりと付き合うかについて考えることができました。来年度も、様々なイベントを企画していこうと思いますのでご参加お待ちしております！

過去の
イベント
詳細は
こちらから

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

ゆるりとピアサロン Vol.9 「第2回先延ばしさん集まれの会」

5月に一度開催した「先延ばしさん集まれの会」をもう一度開催します！前回のイベントに参加し損ねた人も、今回初めてこのイベントを目にした人も、一緒に先延ばしについてゆるゆるとお話してみませんか？先延ばし傾向に悩まされているピアアドバイザーがファシリテートします。

日時：2023年3月16日(木)13:30~15:00

対象：本学学生 費用：無料

場所：オンライン開催 (Zoom)

申込方法：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp宛てに

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

申込期限：3月13日(月)まで

お問い合わせ先：06-6850-6651(電話受付は13時~16時/月・水・木・金のみ)



「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、**4月頃**の回答予定です。（**締め切りは3月末まで**）★



心理のまめちしき

あなたは、木を描いてください、と言われたら、どのような木を描きますか？実はこれ、実際に心療内科などで使用されている心理検査の一つなんです。絵には、言葉にならない思いや感情が現れることも。絵を描くことで、気持ちが表現され、整理がついていくこともあるとされ、描画は心理療法の1つでもあります。絵を描くのはハードルが高い、と思われる方は塗り絵のような形でも大丈夫。これから、別れと出会いの季節。これまでの居場所を離れる寂しさを感じたり、新生活に向けそわそわと落ち着かなくなったりしたときに、絵を描く時間を持つことで気持ちの落ち着きが得られるかもしれません。また、もし何か不安になったときには学生相談やピア相談へご相談ください。皆さまの新生活が素敵なものでありますように！

開室時間・地区および連絡先 対面・電話・Zoom(要予約)にて可能。

| | 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/月・水・木・金のみ) | |

✿ 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