

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」

2023年5月

第2号 ピアともと新緑の季節



「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ご紹介します！

ピアStation Café

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 Café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。

過去に実施したテーマ：

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 Café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…。

参加してくださった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。

過去に実施したテーマ：

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

Vol.1 「映画好きさん集まれ！」

新学期が始まって1か月、授業や生活もようやく落ち着いてきた頃ではないでしょうか？「映画」をテーマに、同じ趣味を持つ学生と集まってまったりお話してみませんか？

日時：2023年5月31日（水）13:30～15:00

対象：本学学生

場所：豊中キャンパス キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門 会議室（学生交流棟3階 304号室）

申込方法：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jpへメール

①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年

⑤連絡先（メールアドレスor電話番号）を明記してください。

申込期限：5月24日(水)まで

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）





「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）

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>)
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/>)

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！
★次回の回答は、**6月頃**を予定（**今年度の投稿締め切りは2月末**）★

ちょこっとコラム ～「五月病」って？～

いちょう祭やゴールデンウィークが終わり、賑やかで少しフワフワした雰囲気も落ち着いてきたでしょうか。そんな頃に聞かれる言葉が「五月病」。正式な病名ではありませんが、主に、新しい環境に入った人のなんとなくやる気が出ない・体調が優れないなど不調な状態を指す言葉です。

新生活に期待して4月を迎えたものの実際はイメージと違い、今後の目標を見失ってしまった、連休中に疲れを取り切れないまま大学での生活が始まってしまったなど、思いあたることはありますか？誰もが経験するものですが、放っておくと長期的な不調にもつながる場合もあります。

今一度、食事や睡眠などを見直して生活習慣を整えたり、新たに目標設定をしたりしてみてもいかがでしょうか？ピアサロンを含め、何かを共有できる仲間を見つけられると心強いですね。

開室時間・地区および連絡先

対面・電話・
Zoom(要予約)
で相談可能

予約なしの
来室もOK!

豊中地区

吹田地区

時間 13:00 ~ 17:00

時間 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くださいね。

豊中

吹田



学生交流棟 3階



サイバーメディア教育実習棟 2階

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



Find us on
Facebook