

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6月



第3号 ピアともと梅雨

次回のピアStation Café

シリーズ企画「自分自身を整える」

そもそも、ピアStation Caféって？

毎回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、少しほっとしたり、新たな気づきや考え方を見つけたりしていただけたらと考えています。

今回は、生活・からだ・こころのつながりに注目した全3回のシリーズ企画！

- 第一弾「生活を整えよう」～スケジュールを上手に管理するには～
- 第二弾「こころを整えよう」～マインドフルネス呼吸法～
- 第三弾「からだを整えよう」～ストレッチやヨガで柔らかかに～

どれか1回のみでもご参加いただくと、別途3回分の資料をお渡しします！しかし、その人に合う方法には個人差があるため、各回のワークを通して様々な「整う」手法を体験いただけるシリーズ通しての参加がお勧めです！

日時：第一弾 2023年 6月16日（金）13:30～15:00

第二弾 2023年 7月 5日（水）13:30～15:00

第三弾 2023年 7月28日（金）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：第一弾は6月12日（月）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）



【Station Café 担当者】

第一弾 PA鈴木・PA田畑
第二弾 PA岡本・PA丸井
第三弾 PA鈴木・PA田畑

お気軽に
ご参加
ください！

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



「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月中**を予定★

ちょこっとコラム ～梅雨と頭痛～

雨の多い季節ですね。ジメジメして憂鬱なのに加え、体の不調を感じる人もいるかもしれません。天気が崩れたときにその人の抱える症状が現れたり悪化したりすることを「天気痛」と言います。頭痛、肩こり、だるさ、めまいなどが主な症状で、原因は気圧の変化だとされています。気圧が変化すると耳の奥の内耳がそれを感じ取り、脳に情報が伝わって自律神経が乱れるのです。特に、耳まわりの血行が悪くなると内耳がむくんで過敏になり、天気痛につながりやすくなります。そのため予防として、耳まわりのマッサージや耳を温めることが有効とされています。とはいえ、メカニズムや予防法が分かってもしんどい時はしんどいですよね。不調の時は無理せず安静にするようにしましょう。

担当：ピア・アドバイザー 丸井理恵

(参考 <https://www.taisho-kenko.com/column/47/>)

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

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事が多くなった
- 異常に食欲が出る、またはなくなる

何個当てはまりましたか？

以前と比べて変化はあったでしょうか？
忙しい中でも意識的に自分を労わって
みましょう。チェックが多い場合や不調が
長引く場合は、お気軽にご相談ください
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