

# 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4月

## 第1号 2023年度ピアとも、はじめました。



### 「ピアとも」ってなに？

- ◆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」では、学生生活全般にわたる個別相談を行っています。相談員は本学大学院人間科学研究科で臨床心理学を専攻している大学院生で、教員と共に「ピア・アドバイザー」として活動しています。
- ◆学業・進路・人間関係の悩み、サークル活動の問題など、学生生活上の様々な問題の相談に応じています。
- ◆体験の共有を通じて学生同士で交流できるイベント『ピアStation Café』や、テーマに合わせて気軽に雑談ができる『ゆるりとピアサロン』を月に1回ほど実施し、学生同士の交流の場を提供しています。また、フォームに届いた学生のお悩みに対し、ピア・アドバイザーがお答えする『ピアポスト』も実施しております。

### いつ・どこへ・どんなときに相談すればいいの？

#### 開室時間・地区および連絡先

予約なしの  
来室もOK!

対面・電話・  
Zoom(要予約)  
で相談可能

	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/ja/>





# 「ピア・アドバイザー」(相談員)ってどんな人?

～自己紹介とメッセージ/コラム～

おかもと りょうか

**岡本 涼花**(木曜・吹田)

## 【自己紹介】

今年度からピア・アドバイザーを務めます、岡本です。木曜日の担当として主に吹田キャンパスに在室します。ちょっと息が詰まった時、なんだか誰かと話したい時、少し気持ちを楽にするお手伝いができたらと思います。よろしくお願いします。



## 【メッセージ/コラム】

春の陽気が気持ちよく、いつのまにか肩の力が抜けているのに気づくこの頃です。毎年この季節は新しい1年を前に、期待と不安と少しの気恥ずかしさが混ざりあって、地に足がつかない感覚があります。ふわふわ、ざわざわ、言葉にならない感覚を「私、なんだかふわふわしているなあ」とそのまま眺めてみるのもいいかもしれません。一人では不安になってしまう方は、一緒に気持ちを整理するお手伝いもできます。お散歩がてら、気軽に立ち寄ってみてくださいね。

たばた みのり

**田畑 美乃里**(金曜・豊中)

## 【自己紹介】

今年度、金曜日ピア・アドバイザーを担当いたします、田畑です。何となくころがしんどい時や、誰かと話したい時など、一緒にそのしんどさを軽くしたり、悩み事を整理するお手伝いができたらと思います。よろしくお願いいたします。



## 【メッセージ/コラム】

春は環境が大きく変わる時期です。私は幼少期から春がとても苦手で、いつも不安でいっぱいでした。毎年経験しているはずなのに、何年経ってもこの感覚にはなかなか慣れません。でも大事なことは「自分の特徴をしっかりわかっていること」です。「このしんどさはいつものやつだ!」と理由がわかるだけで安心できますし、対策もできます。私の対策はたくさん寝ることです。最近は良い香りのするホットアイマスクなども使っています。もしよければみなさん試してくださいね。

すずき はるき

**鈴木 晴葵**(月曜・豊中)

## 【自己紹介】

今年度ピア・アドバイザーを務めさせていただき鈴木と申します。どこかモヤモヤしたものを抱えているけれど身近な人には少し話にくい、誰に相談したらよいか分からない、そのようなときにもお気軽にご相談ください。お待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。



## 【メッセージ/コラム】

コロナ禍の行動制限が大きく緩和され、対面で交流する機会の多い中で迎える久しぶりの春ですね。生のやりとりによる温かさを感じられる場面がある一方で、慣れない距離の近さや刺激の大きさから想像以上に疲れていることも少なくありません。私自身、気づかぬうちに疲れを溜めてしまうことがあるので、何もせず、ただその場にいるだけという時間も大切にしたいと考えています。あなたはどんな息抜きをしていますか?

まるい りえ

**丸井 理会**(水曜・豊中)

## 【自己紹介】

今年度水曜日のピア・アドバイザーを担当いたします、丸井と申します。「なんとなくしんどい」「誰かに話して気持ちを整理したい」など、ひとりでは抜け出せないときに選択肢のひとつになればと思います。よろしくお願いいたします。



## 【メッセージ/コラム】

春は出会いの季節ですね。私は自己紹介が苦手です。自分について話すだけとはいえ「こう思われたらどうしよう」と相手からの見え方を気にしてしまいます。しかし、本当の自分と別に「見える自分」があるのは自然なことだと思います。少しずつ「見せていい」部分を話す中で、本当の自分の方にも発見が生まれるかもしれません。最近私は自己紹介する中で『映画鑑賞が趣味だと言っているわりに、そういうば名作映画はあまり知らないな…』など気づき始めました。