

ピア便り

2023年7月号



どう過ごす？学期末

ちょこっとコラム ～効率よく覚えるためには？～

7月に入り、いよいよ期末試験の時期が近づいてきましたね。テストやレポートなどの課題が提示され、きちんと全部こなせるんだろうかと不安に駆られる人もいるかもしれません。大学の試験は期間が長く、科目数も多いため、スケジュール管理が一つの大きな鍵となります。

一日のスケジュールを組むときに考慮していただきたいのが記憶の日内変動です。長期記憶に関しては、午前中もしくは就寝する1～2時間前にインプットする（そして勉強後はスマホ等で新たな刺激を受けることなくすぐ寝る！）ことが効果的だとされています。ちなみに最近の研究では、勉強の内容と時間との間にはあまり関係がないという報告もあります。休憩時間には脳を休ませるために、スマホを触ったり音楽を聴いたりマンガを読んだりするのではなく「ぼーっとする」ことが必要です。そのため、今挙げた活動は夜の勉強時間の前のリラックスタイムやモチベーションを上げるために行うのが良いかもしれません。

また、この日内変動は、脳の海馬にある体内時計が司っていると明らかにされています。試験期間だからといって生活リズムを崩すと、記憶を定着させるには逆効果となってしまいます。精神的にも追われることが多くなるかもしれませんが、睡眠時間やぼーっと休憩する時間はきちんと確保できるようにしたいですね。みなさんの成功を祈っています！

担当：ピア・アドバイザー 鈴木

予約なしの
来室もOK！

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

	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
- たったぶ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



学生交流棟 3階

吹田



サイバーメディア教育実習棟 2階

シリーズ企画「自分自身を整える」

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！
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！
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～
にはたくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました！
参加者さんからの声を一部紹介します（一部省略している部分があります）。

- ・自分の悩みを他者に話したり、自分の抱える問題の解決に向かって他者と話すことで、自分の悩みが軽くなったというか少し扱いやすくなった感じもする。話を聞いて、共感したし、仲間がいる感じがした。参加してみてもよかった。
- ・一人で考えるときとは違って、ピアサポーターの方に相談できたり、他の人の意見も聞けたので楽しかったです！
- ・気になっていたことについて、考えてみる機会ができて良かった。心理的なことに関して相談できる場所と繋がることが出来てよかった。

第二弾、第三弾からのご参加も大歓迎です！

第二弾「こころを整えよう」～マインドフルネス呼吸法～

2023年 7月 5日（水） 13:30～15:00（担当：岡本・丸井）

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～

2023年 7月28日（金） 13:30～15:00（担当：鈴木・田畑）

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：第三弾は7月26日（水）まで！

お問い合わせ先：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp

06-6850-6651（電話受付は、13時から16時/月・水・木・金のみ）



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）

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

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、7月頃を予定★

