

# 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8月号

## 夏バテに注意!夏本番

### 心理学のまめちしき ~からだところのつながり~

夏本番、じりじりと暑い日が続いていますね。暑さで身体が疲れてくると、気持ちもなんだか落ち込んだり、わけもなくイライラしたりすることがあるかもしれません。私たちの身体と心は密接につながっていて、相互に影響し合っています。身体と心のつながりをよく表す反応として、「闘争か逃走反応 (fight or flight response)」があります。強いストレスを受けたり恐怖や不安を感じたりした時、交感神経系が興奮し、動悸・発汗・瞳孔の拡大などの身体症状が現れるというものです。この反応が過剰になると、小さなストレスや不安にも反応して身体が緊張状態になり、身体症状によってさらにストレスや不安が増大するという負の循環に陥る可能性もあります。軽い運動やストレッチで身体の緊張がほぐれると、不安や落ち込みも少し楽になるかもしれません。疲れやすい夏だからこそ、自分の身体に意識的に注意を向けてみてくださいね。

担当：ピア・アドバイザー 岡本涼花

今月の  
ゆるりとピアサロン

## フィンガーペイントをやってみよう!

みんなで一緒に、普段とは少し違ったお絵描きをしてみませんか?「絵心」・「センス」などは一切必要ありません!心の向くままに指を動かしてみましょ♪

日時：8月9日(水) 13:30~15:00 (担当：岡本・丸井)

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](mailto: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：8月4日(金)まで

お問い合わせ先：[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp) または 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」への投稿も募集中!

投稿フォームは  
こちら



他の人に直接きくのはためらうけど誰かにきいてみたい  
そんな「心のつぶやき」にピア・アドバイザーが回答します。

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/>)

★次回の回答は  
9月頃を予定

## ピアStation Caféシリーズ企画「自分自身を整える」～振り返り～

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2弾「こころを整えよう ～マインドフルネス呼吸法～」では、参加者さんたちと2つの方法でマインドフルネスを実践してみました。ご参加いただきありがとうございました!参加者さんからの感想を一部ご紹介します。

不安やストレスに駆られた時の具体的な対処方法を学べたことは、非常に有意義だったと感じています。今後にも生かしていきたいです。



今後も様々なテーマでピアStation Café・ゆるりとピアサロンを開催予定です。ご参加お待ちしております!

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

### ピアともって?

- ◆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』も実施しています。

### 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ようになった
- 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。

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