

ピア便り

2023年9月号

夏休み後半戦 突入！

今月のイベント紹介



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。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嬉しいです。



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…。参加して下さった一人一人が、自由にお話できる「談話室」として運営しております。

今月のゆるりとピアサロン

新学期の不安 なんでも話そう！

もうすぐ新学期!休み明けの憂鬱な気持ちや不安、困りごとをみんなで共有してみませんか?新しい解決策が見つかるかもしれません。長い夏休み、だれかと話したい!という方も大歓迎!

日時：**9/20(水) 13:30~15:00** (担当：岡本・丸井)

対象：本学学生

場所：Web会議サービス「ZOOM」

豊中学生交流棟3階会議室(304号室)からご持参いただいたPCにてZOOMでご参加頂けます。ご希望の方は、申込時にお知らせください。

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：**9/15(金)**まで

お問い合わせ先：seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp または06-6850-6651

(電話受付は、13時~16時/月・水・木・金のみ)



今月のピアStation Café

先延ばしさん 集まれ！

やらないといけないことがあると分かっているけど、なんとなく動き出せない、後回しにして期日間近に慌てて取り組むことはありませんか?似たようなモヤモヤを抱える学生やピア・アドバイザーと悩みを共有したり、対処法を考えたりしてみましょう!

日時：**9/25(月) 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：**9/21(木)**まで

お問い合わせ先：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!

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。

★次の回答は10月頃を予定★



投稿フォームはこちら!



ちょこっとコラム ～9月病って知ってる?～

以前のピア便りで「5月病」についてご紹介させていただきましたが、実は「9月病」も存在することをご存じでしたか? 「5月病」が新入生や新人に生じやすい一方、「9月病」は誰にでも起きうる症状で、夏バテのような身体の不調に加えて心の不調も伴います。心の症状として、無気力、不安感や焦り、気分の落ち込み、イライラ、集中できない、などがあります。主な原因は暑い夏に体力を消耗している状態で、気温変化や日照時間が短くなっていくことなど、様々な環境変化についていけず、ストレスになることがあげられます。さらに9・10月は新学期が始まり、社会的な環境の変化も伴うので、気を遣う機会が多く、知らず知らずストレスを抱え込みやすくなります。解消するにはバランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠が有効です。夏休みの残り1か月、少しずつ新学期に向けて、無理なく生活リズムを整えていければ、「9月病」にも対処できるかもしれません。皆さんがスツキリと新学期を迎えられるよう祈っています!

担当: ピア・アドバイザー 田畑美乃里

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シリーズ企画最終回「からだを整えよう～ヨガやストレッチで柔らかかに～」ではお困り事に沿って様々なヨガの呼吸・ポーズを実践しました。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。

ヨガは初めてでしたが、優しくアドバイスなど声かけもあり、リラックスできる時間になりました。



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

ピアサロン

Station Cafe

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