

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」

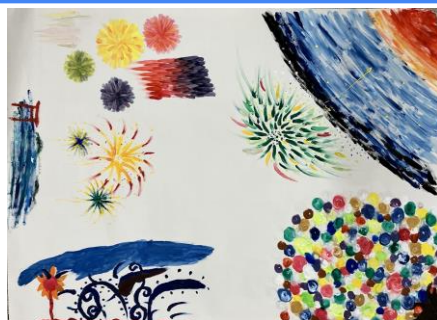
2023年10月号

後期スタート!

ピアStation Café・ゆるりとピアサロン振り返り

Vol.2 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」

8/9に実施した「フィンガーペイントをやってみよう」では、指に直接絵の具をつけて1枚の模造紙にそれぞれが思い思いの絵を描きました。完成した作品を紹介します! →



Vol.3 ゆるりとピアサロン「新学期の不安、なんでも話そう!」

9/20に実施した「新学期の不安、なんでも話そう!」では、参加者とスタッフで後期に向けて悩みや不安を共有しました。今年度初のオンライン開催でしたが、和やかな雰囲気でした。また、不安だけでなく楽しみなことも共有でき、新学期への期待も高まりました。



第4回ピアStation Café「先延ばしさん集まれ!」

9/25に実施した「先延ばしさん集まれ!」では、先延ばしの原因や対処法についてお伝えしました。また、各々の先延ばしに関する困りごとについて意見交流を行いました。この企画の中で新たな気づきもあったようで、色々な方法を試して後期に向けて改良を重ねていきたいという感想もいただきました。

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

Station Cafe

ピアサロン

「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
11月頃を予定

部屋を片付けられない人集まれ!

忙しくて掃除が出来ない、気が付いたら足の踏み場がない、あれ?大事な書類をどこにやったっけ...など、みんなで悩みを共有して解決策を一緒に考えましょう!

日時: 10月16日(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

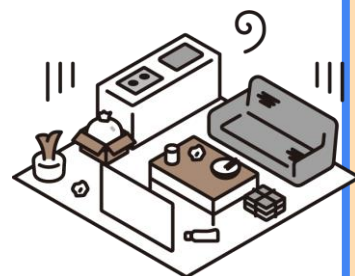
①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年

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: 10/12(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)



心理学のまめちしき ~だんだん上手になっていく「熟達化」~

そろそろ夏休みも終わり、後期に入ります。約半年間過ごす中で、新たな環境・活動には慣れてきましたか?人が経験を通してスキルや知識を体得していくことを「熟達」といいます。スポーツや音楽、チェスなどで研究されており、生活に近いものでは仕事での作業なども事例に含めることができます。みなさんならサークル活動や、研究室でのお仕事・アルバイトなどが当てはまるかもしれません。そんな熟達にも段階があります。はじめは、指導を受けながらルールや手順を学び、教えられたことであれば自分でできるぐらいの段階(「定型的熟達」)。次は知識も増え、作業の全体像が見えて、はじめての状況でも臨機応変に対応できるほどの段階(「適応的熟達」)。最後には新たなルールや技を生み出せるほどの段階に達することも(「創造的熟達」)。みなさんには思い当たる経験はありますか?

担当: ピア・アドバイザー 丸井理恵

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13~16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

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

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。