

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11月

急な冷え込み! 体調に気を付けて

心理学のまめちしき ~秋になると気持ち落ち込む?~

秋になり、急に気温が下がってくると、特に何か大きな出来事があった訳ではないのに急に「人肌が恋しくなった…」「なんだか寂しいな…」と感じた経験はありますか?実は季節や気温の変化によって心の状態が変化することがあります。この秋~冬にみられる現象の症状としては、気分の落ち込みや倦怠感、さらに過食傾向・過眠傾向・体重増加などがあげられます。この現象は、日照時間の減少が関係しています。夏から秋にかけて、どんどん日照時間が減少し、再び春の3月頃から長くなっていきます。日照時間が減少すると、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの量が不足し、このセロトニンの不足によって気分の落ち込みが生じるのです。対処法としては、意識して日光を浴びること、適度な運動、生活リズムを整えることが挙げられます。冬が近づくと、凍えるような寒さから外出への抵抗がでてしまうので、そうならないうちに秋の気候を楽しみながら外を散歩して太陽の光を浴びるといいかもしれませんね。

担当:ピア・アドバイザー 田畑美乃里



ゆるりとピアサロン振り返り

10月16日(月)に第4回ピアサロン「部屋を片付けられない人集まれ!」を行いました。参加者さんとともに、片付けにまつわるお悩みや解決策について話しました。穏やかな雰囲気の中、感じたことを率直にお話しただけのように感じました。

以下、参加者さんからの感想を一部ご紹介します。

「悩みを共有できて、自分が変な人間という訳ではないなと感じました」

「学生同士の交流ができる場が欲しかったので、今日参加して良かった」

「色々な意見が聞けたので、帰ったら試したい」

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!



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/>)

投稿フォームは
こちら



★回答は順次
公開予定★

今月の
ゆるりとピアサロン

外部生さん集まれ!

日時: 11月8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へメール (件名は「外部生」)

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: 11月6日(月)まで

問い合わせ先: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp or 06-6850-6651
(電話受付は、13時から16時/月・水・木・金のみ)

今月の
ピアStation Café

完璧主義さん集まれ!

日時: 11月20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 (件名は「完璧主義」)

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: 11月15日(水)まで

問い合わせ先: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp or 06-6850-6651
(電話受付は、13時から16時/月・水・木・金のみ)

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事が多くなった
- 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

<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>

Find us on
Facebook

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。