

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12月号

今年も残りあとわずか！



心理学のまめちしき ～どう振り返る？一年の締め括り！～

2023年もこの1か月で早くも終わりを迎えています。節目を迎えるこの機会に、ここまでのご自身の歩みの方向性を確認する「振り返り」をしてみませんか？今回は、経験を振り返るフレームワークの一つであるYWTMをご紹介します。手帳などを見てこの1年を思い出し、Y:やったこと（経験した出来事）、W:分かったこと（気づきや学び）、T:次にやること、M:メリットについてそれぞれ書き出してみましょう。2023年が始まった頃の過去自分と現在の自分とを比較すると、どんな変化があるのでしょうか。

出来事とそれにまつわる感情・考えを振り返ることには、気持ちの整理、自分についての新たな気づきや理解、前向きな気持ち・考えの増加、自分らしくある感覚の強まりなど、様々なポジティブな効果があるとの報告がなされています。また、自身の状態や動機付け、目標の明確化などにより、目標達成に向けた行動をさらに主体的に調整できるようになるともいわれています。これからの自分がより充実して過ごしていけるよう、無理のない範囲で優先順位をつけ、2024年の目標を立ててみてはいかがでしょうか？

担当：ピア・アドバイザー 鈴木晴葵

全国の“ピアとも”と交流してきました！！

11月4.5日に、ピアサポーターとして活動している全国各地の大学生と教員が集まる合同研修会「ぴあのわ」が開催されました。大阪大学からは、ピア・アドバイザー2名が参加してきました！会では、教員による分科会、学生によるワークショップ、各団体がその活動を報告しあうポスターセッションが行われました。

初対面の人同士でも楽しめて、安全な関係性づくりのきっかけになるようなアクティビティや、情報をより分かりやすく伝えるための工夫などを学ぶとともに、他のサポーターと意見交換するなどして刺激を受けた2日間でした！みなさんにとって更に身近な存在となれるようパワーアップしていきますので、今後ともピアともへの活動にどうぞご注目ください！



「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/>)

★回答は、投稿後
順次公開予定

お茶会でございます



日時：12月13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「お茶会」)

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：12月7日(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)

11月のイベント振り返り

11月8日(水)にゆるりとピアサロン「外部生さん集まれ」を行いました。外部生だけでなく内部生の方にもご参加いただき、阪大での生活や人間関係の難しさなどについて幅広く思いを共有しました。参加者さんからは、普段関わる同学部・同学年の学生との間では出てこない話題が新鮮だったという感想をいただきました。

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



対面・電話・
Zoom(要予約)
で相談可能

開室時間・地区および連絡先

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りましたか?
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

吹田



学生交流棟 3階



サイバーメディア教育実習棟 2階