

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」

2024年1月号

あけましておめでとうございます！

心理学のまめちしき～「HSP」ってなに？～

みなさんは「HSP (Highly Sensitive Person)」という言葉を知っていますか？
「繊細さん」とも呼ばれ、ここ数年メディア等で取り上げられる機会が増えているようです。
HSPとは、環境感受性がとくに高い人たちを表すラベルです。環境感受性とは、「ポジティブおよびネガティブな環境に対する処理や知覚の個人差」と定義されます。人は誰しも、物理的・心理社会的な環境から影響を受けますが、HSPは良くも悪くも影響を受けやすい人だと言えるでしょう。環境感受性の高さを自覚することで、環境からの悪い影響を避けたり、良い影響を活用したりすることができるかもしれません。一方で、環境感受性は連続的な特性（スペクトラム）であり、実際にはHSPと非HSPを切り分ける明確な基準はありません。HSPというラベルを貼ることで、それ以外の要因に目が向きにくくなったり、自分らしさが発揮されにくくなったりする恐れもあります。環境や情報に振り回されないためには、ラベル付けに留まらず自分自身の理解を深めることが大切です。新しい1年に向けて、ぜひ自分を見つめなおす時間を作ってみてくださいね。

担当：ピア・アドバイザー 岡本涼花

教員にインタビュー！



ピア・アドバイザーが相談支援部門の教員にインタビュー！第1弾は 部門長の**太刀掛先生**です！

Q. キャンパスライフ健康支援・相談センター (Health and Counseling Center, HaCC) ってどんなところ？

A. HaCCでは、ピア便りの発行などのピアとも（ピア相談）の活動のほかに、学生のみなさんの不安や悩みに寄り添う相談支援や診療を広く行っていますので、遠慮なくコンタクトを取ってみてください。どの相談窓口にいけばよいかわからないときも、受付スタッフが話をお聞きして適切な窓口へ案内します。また、みなさんの不安や悩みだけではなく、グループ活動（ピアStation Café、ゆるりとピアサロン）などの活動や広報に関心のある方からの連絡も歓迎しています。どうぞお気軽にお越しください。

相談支援部門長 太刀掛 俊之



「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/>)

★回答は順次公開予定
今年度は回答編④まで
公開済み！



コラージュをやってみよう

日時：1月15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：1月11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）



12月のイベント振り返り

12月20日(水)にゆるりとピアサロン「お茶会でございます」を行いました。お茶やお菓子を楽しみながら、学生生活での楽しみや困りごとについてゆるりと交流することができました。

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

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）

対面・電話・
Zoom(要予約)で
相談可能

☆ 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

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

吹田



学生交流棟 3階



サイバーメディア教育実習棟 2階

