

# 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2月号

福を呼びこみ邪気をはらおう

## HaCC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2弾は**カウンセラー（准教授）の石金先生**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, 通称HaCC) の  
「相談支援部門」ではどんな支援が受けられるの？

A. 相談支援部門では修学面や心理面など広く学生生活を支える活動をしています。学生相談（心理カウンセリング）、アクセシビリティ支援（障がいや慢性疾患を有する学生の修学支援）、ピアとも活動（学生生活をより豊かにするための各種活動）の3つの活動の柱があり、臨床心理学や臨床発達心理学、特別支援教育などの専門性をもった12名のスタッフとピア・アドバイザー4名、業務を支えてくださる事務スタッフたちが働いています。大きな困りごとや悩みから、ちょっとしんどいことや話したいことまで、様々な受け皿があります。秘密が守られる場所ですので、安心して気軽にご利用ください。

カウンセラー（准教授） 石金直美

くわしくはこちら→



今月の  
ゆるりとピアサロン

## 推しを語る会

日時：2月15日（水）13:30～15:00（担当：岡本・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](mailto: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、件名「推し」でお送りください

申込期限：2月13日（火）まで

お問い合わせ先：[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto: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！

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（回答編④まで公開済み！）  
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/home/sosiki/piatomo/peernewsletter/>)

★投稿後、順次  
回答を公開予定

福

心理学のまめちしき ～外在化：悪いのは自分ではなく問題そのもの～

何か悩み事がある際、みなさんはどのように考え、感じていますか？「こんなこともできない自分はダメだな」「なんとなく悲しい気持ちになるばかりだ」という時もあるかもしれません。そのような中で、問題に対処しやすくしたり、気持ちを少し軽くしたりする方法として、問題の原因や責任をその人自身から切り離して、問題を客観的に見られるようにする外在化というものがあります。

あなたが苦しんでいる事柄や考え、感情を書き出してみてください。言葉にするのが難しければ、色や形のイメージを描いたり、形にしても構いません。それに名前をつけるのも良いかもしれません。始めの例でいえば、「ダメダメさん」や「悲しみさん」が自分の中に入って苦しめてきている状態、つまり、「ダメだな」「悲しい」と思っているのは自分ではなく「ダメダメさん」「悲しみさん」といえるでしょう。それでは、彼らはどこで生まれて、なぜあなたの中へ入ってきて、どのような影響を与えていくのでしょうか。本当に彼らがあなたを困らせている黒幕なのでしょうか。

というように、外在化をすることで問題と自分との距離を取り、楽な気持ちで向き合うことができるようになるかもしれません。自分を責めてしまう、うまく問題に取り組めないなど感じたら、ぜひ使ってみてください。

担当：ピア・アドバイザー 鈴木晴葵



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!

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