

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3月号

ご卒業おめでとうございます

心理学のまめちしき ～「ライフイベント」とストレス～

授業も終わった3月。春からの新たな生活・活動に向けて、片付けや準備に追われている方もおられるのではないのでしょうか。離別・結婚・昇進など人生の中で大きな変化を伴うイベントは「ライフイベント」と呼ばれており、今回経験する方もおられるような卒業・就職・進学などもそれに該当します。「ライフイベント」には落ち込むようなものから嬉しいものまで多様な転機が含まれますが、まわりの環境や自らの立場が急にガラッと変わることによって大きなストレスがかかり、心身に不調が現れる場合があります。この春転機を迎える方々は、今のうちに、自身の不調のサインを知っておくといいかもかもしれません。裏面の「こころの元気度チェック」項目も是非参考にしてみてください。

読者の中にはこのまま在学予定の方や、この春転機を迎える予定だったけれど…という方もおられるでしょう。そのような方々にとっては、少し遠い話題だったかもしれません。今このコラムを読んでこういった可能性もあると知ってくださったことが、いつか早めに不調に気づく手助けや、自身の心身の状態に注意するきっかけになれば幸いです。

担当:ピア・アドバイザー 丸井理会

新学期について、なんでも語ろう！

日時:3月11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 学生交流棟 3階 会議室(304号室) or Web会議サービス「Zoom」

(※お申込み時にご希望をお伝えください。その後の変更も可能です)

申込方法:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jpへメール(件名:新年度)

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) ⑥参加場所(対面豊中 or Zoom)を明記してください。

申込期限:3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)



「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
今年度は回答編④まで
公開済み！



1・2月のイベント振り返り



Vol.7 ゆるりとピアサロン「コラージュをやってみよう」

1/15(月)に実施した「コラージュをやってみよう」では、1枚の模造紙にコラージュ作品を作っていました。研究や趣味などの会話を交えつつ、和やかな雰囲気で行いました。

第6回ピアStation Café「マインドフルネスやってみよう」

1/31(水)に実施した「マインドフルネスやってみよう」では、4種類のマインドフルネスのワークを参加者の皆さんとともに実践しました。それぞれ難しさを感じつつも、工夫しながら「今」に集中してワークに取り組んでくださいました。



Vol.8 ゆるりとピアサロン「推しを語る会」

2/15(木)に実施した「推しを語る会」では、その名の通り、参加者さんとともに「推し」について語り合いました。参加者さんは普段話せる機会が少ないとのことでしたが、今回は存分にお話しいただき、聴いていた私たちにも好きなものへの熱量が伝わってきました。



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。

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