

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4月号



2024年度 ピアともスタートです!

ピアとってなに?

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」では、学生生活全般にわたる個別相談を行っています。相談員は本学大学院人間科学研究科で臨床心理学を専攻している大学院生で、教員と共に「ピア・アドバイザー」として活動しています。『ピア相談』では学業・進路・人間関係の悩み、サークル活動の問題など、学生生活上の様々な問題の相談に応じています。体験の共有を通じて学生同士で交流できるイベント『ピアStationCafé』や、テーマに合わせて気軽に雑談ができる『ゆるりとピアサロン』を月に1回ほど実施し、学生同士の交流の場を提供しています。また、フォームに届いた学生のお悩みに対し、ピア・アドバイザーがお答えする『ピアポスト』も実施しています。皆さん、お気軽にお立ち寄りください。

対面・電話・
Zoom(要予約)で
相談可能

予約なしの
来室もOK!

開室時間・地区および連絡先

	豊中地区	吹田地区
時間	13:00 ~ 16:00	13:00 ~ 16:00
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

カフェテリア
「かさね」の上

吹田



サイバーメディア教育実習棟 2階

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



「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。

★回答は順次公開予定
今年度は回答編④まで
公開済み!

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/>)

ピア・アドバイザーってどんな人？

たばた みのり

田畑 美乃里（月曜・豊中）

【自己紹介】

昨年度から引き続き、ピア・アドバイザーをさせていただく田畑です。昨年度の経験を活かし、イベントをさらに盛り上げたり、皆さんと近い存在として不安や悩みに寄り添えればと思います。よろしくお願いいたします。

【メッセージ/コラム】

春は苦手な私ですが、季節の変わり目は大好きです。去年の今頃はこんなこととしてたな、と季節と思い出をリンクさせ振り返ることができるからです。春は特に、ワクワクや不安な気持ちなど、色々な感情が渦巻いてきます。不安に押しつぶされないように思い出をお守りにしながら毎年春を乗り切っています。

まるい りえ

丸井 理会（水曜・豊中）

【自己紹介】

今年度も水曜日のピア・アドバイザーを担当いたします、丸井です。「なんとなくしんどい」「誰かに話して気持ちを整理したい」などひとりでは抜け出せないときに選択肢のひとつになればと思います。よろしくお願いいたします。

【メッセージ/コラム】

数年前の入学式の日、受験期にずっと憧れて眺めていたお洋服を買いに行きました。式典直後のスーツのまま、家と逆方向の電車に乗ってお店に向かったのを覚えています。4月になると色々なことが始まって、周囲のせわしなさに流されてしまいそうになりますが、ここまで来られたご自身の'これまで'もきちんといたわってくださいね。

ふるさわ ひかり

古沢 光里（木曜・吹田）

【自己紹介】

今年度から勤務させていただくことになりました、古沢と申します。至らない点もあるかと思いますが、皆さんが健やかに学生生活を過ごされるためのささやかなお手伝いができたらと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

【メッセージ/コラム】

春と言えば桜ですね。桜は私が大好きな花の一つです。この時期は桜が散っていくのがこれ以上なく悲しく感じます。でもその姿さえ美しいです。今あるものが無常だと思い知らされるとともに、毎年変わらずそこで咲き誇る力強い生命力に勇気づけられます。

いくた あやめ

生田 あやめ（金曜・豊中）

【自己紹介】

再びお世話になります。2022年度にもピア・アドバイザーを担当しておりました生田と申します。今年度から金曜日に開催するランチ会も担当します。お一人でも、グループでもお気軽に覗いてください。みなさんとお会いできることを楽しみにしています。

【メッセージ/コラム】

春眠暁を覚えず、と言いますが、何やら寝付きに時間がかかる今日この頃。そこで、ピローミストを導入したところ、寝つきがスムーズになった気がします。環境が変わって、無意識に疲れが溜まる季節だからこそ、自分をいたわるもう一工夫、いかがでしょう？