

ピア便り

2024年6月

じめじめ続き 不調に注意



「ぴあポスト」のご紹介



普段直接口に出しては聞けないけど、誰かに尋ねてみたいことやちょっとした悩み＝「心のつぶやき」を感じていませんか？そんなあなたの心のつぶやきを右下のQRコードより投稿すると、臨床心理学を専攻する大学院生のピアアドバイザーが考えて、ピア便り特別号で回答します。

これまでの投稿の例（一部要約）

人付き合いが苦手で、
迷惑になりたくないと考え
関わりを断ってしまいます

家の掃除ができません。
片付けが捗る魔法を
かけてください



投稿はこちらから



注意事項をよく読み気軽に投稿してみてください
回答は、随時更新予定です

ピア便りのバックナンバーはこちら
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/home/sosiki/piatomo/peernewsletter/>)

今月の
ゆるりとピアサロン

音楽好きさん集まれ！

歌うこと、聴くこと、弾くこと、あのアーティストのこと、など音楽に関するあなたの「好き！」を、一緒に語りませんか？語れることがなくたって、誰かのおすすめの音楽を知りたい方の参加も大歓迎！

日時：6月21日（金）13:30～15:00（担当：生田・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 ⑥件名「音楽」を明記してください。

申込期限：6月19日（水）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）



お申し込みは
こちらから

前期 (9月まで) ピアイベント予定

- 5/27(月) ● マインドフルネス呼吸法
- 6/21(金) ● 音楽好きさん集まれ!
- 7/ 3(水) ● 童心にかえろう
- 7/26(金) ● ヨガ&ストレッチ
- 8/ 5(月) ● ご褒美の日
- 9/20(金) ● 新学期に向けて
- 9/25(水) ● 睡眠について

● ピアStation Café / ● ピアサロン
 ※内容は変更になる可能性があります

気になるタイトルはありますか?
 イベントごとにKOANで詳細をお知らせします
 それぞれ続報をお待ちください!



コラム 梅雨と頭痛

雨の多い季節ですね。ジメジメして憂鬱なのに加え、体の不調を感じる人もいるかもしれません。天気が崩れたときに、その人の抱える症状が現れたり、悪化したりすることを「天気痛」と言います。頭痛、肩こり、だるさ、めまいなどが主な症状で、原因は気圧の変化だとされています。気圧が変化すると、耳の奥の内耳がそれを感じ取り、脳に情報が伝わって自律神経が乱れるのです。特に、耳まわりの血行が悪くなると内耳がむくんで過敏になり、天気痛につながりやすくなります。そのため予防として、耳まわりのマッサージや耳を温めることが有効とされています。

とはいえ、メカニズムや予防法が分かっても、しんどい時はしんどいですよね。不調の日は無理せず過ごしてください。

担当ピア・アドバイザー 丸井理会



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 13:00~16:00

時間 13:00~16:00

曜日 月・水・金

曜日 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



学生交流棟 3階

吹田



サイバーメディア教育実習棟 2階

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

