

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8月



夏休み到来!



ピアともからのお知らせ

Instagramアカウント開設しました!

← handai_peer



1 投稿
0 フォロワー
1 フォロー中

大阪大学 ピアとも (ピア相談)
大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門
に属する、こころの相談先のひとつです。
臨床心理学専攻の大学院生がピア・アドバイザーとして、
学生のみなさんのご相談に応じたり、イベントを
開催したりしています。

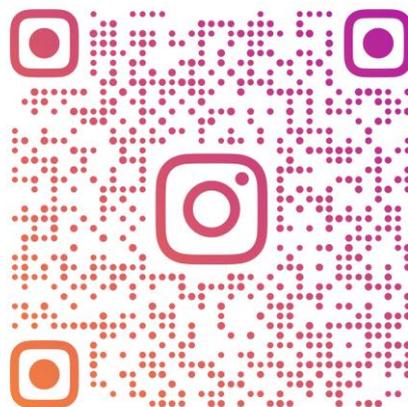
フォロー

メッセージ



みなさまのフォロー
お待ちしております!

KOANや学内の掲示と併せて、こちらのInstagramでも、ピアとものイベント予定や活動紹介を掲載していきます!!



HANDAI_PEER

ピアともに新しい仲間が加わりました!

既にInstagramをご確認いただいた方はご存じかと思いますが、ピアとものを盛り上げる新しい仲間として、公式キャラクターが加わりました~。主に、ピア便りやInstagram投稿で情報をお伝えする役目を担ってくれる予定です(^-^)
ワニ博士にも負けない(?)キャラクターを目指して頑張ります!

これから
よろしく~



ちょこっとコラム ～暑くても食欲を取り戻そう!～



いよいよ夏本番になってきました。皆さんの中に、毎年夏になると食欲が低下する、という方はいらっしゃいませんか?夏バテをしてしまうと、体の倦怠感や疲労感から食欲も同時に落ちてしまうことがあるようです。

夏に食欲不振を引き起こす原因はいくつかあります。まず一つは、冷たい飲み物やアイスの過剰摂取によるものです。冷たい物を食べ過ぎてしまうと、胃腸の温度が下がり、消化機能の低下に繋がります。胃の消化機能低下によって、下痢を引き起こしたり、栄養の吸収も妨げられてしまいます。また、冷たいそうめん、そば、冷麦など、炭水化物だけの食事では栄養バランスも偏ってしまい、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足してしまいます。

次に自律神経の乱れがあげられます。クーラーの効いた涼しい屋内と暑い屋外との温度差によって自律神経が乱れ、体のバランスが崩れて不快症状を引き起こし、食欲低下に繋がります。

食欲を取り戻す工夫としては、食欲増進効果のある、スパイス類やにんにく、生姜、しそ、梅、みょうがなど、香りや酸味のあるものを意識的に食べることがあげられます。ごま油やねぎ油、七味唐辛子や柚子胡椒もアクセントに使うと、風味が変わり、食欲を刺激してくれます。また、そうめんなどを食べる際には、おかずを1品だけでもプラスして食事全体のバランスが良くなるように工夫をしてみるのも良いかもしれません。夏野菜や果物など、夏の美味しい食材を探しながら、夏も食事を楽しみましょう!

担当ピア・アドバイザー 田畑美乃里



「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!



回答は随時発行予定です



投稿はこちら!

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

対面・電話・
Zoom(要予約)
で相談可能

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

吹田



サイバーメディア教育実習棟 2階