

# ピア便り

2024年10月

後期 スタート！



ピアとも キャラクター「ピーちゃん」

## ちょこっとコラム ～体内時計を整えよう！～

長い夏休みもついに終わりを迎え、とうとう新学期が始まりました。長期休みで生活リズムが崩れてしまった人もなかにはいるのではないのでしょうか？崩れた生活リズムを修正する方法として、今回は体内時計について紹介します。

体内時計は地球上のすべての生き物が持っています。この体内時計は、朝の光に照らされる事でリセットされますが、パソコンやスマホを夜に触ると、本来朝に浴びるべき光を夜に浴びてしまい、体内時計が狂ってしまいます。体内時計には、自立神経のバランス調整、ホルモン分泌の調整、免疫力を高めるなどの働きがあり、体内時計が狂ってしまうと、生活習慣病などにかかるリスクが上がってしまいます。

体内時計を正常に戻すためには、まずは毎朝決まった時間に起きることが最も重要です。体内時計のズレをリセットできるのは朝だけであり、就寝時間が遅くても、できるだけ起きる時間は一定にするように心がけましょう。ただ、学生は勉強やバイトで忙しい！なかなか規則正しい生活を送るのは難しいかと思えます。そのような場合には、一週間のうち、毎週同じ曜日、1-2日だけでも上記のリズムで生活してみてください。これだけでも体内時計のズレをリセットしやすくなります。ぜひ皆さんも試してみてくださいね。

担当ピア・アドバイザー 田畑美乃里

## 後期 ピアイベント予定

- 10/17(木) ●フィンガーペイント
- 11/ 6(水) ●コラージュ
- 11/22(金) ●マインドフルネス 第2弾
- 12/11(水) ●写経・美文字練習会
- 1/17(金) ●アレルギー系企画
- 1/29(水) ●せっかちさん集まれ！
- 2/19(水) ●推しを語る会
- 3/14(金) ●新年度企画

●ピアStation Café／●ピアサロン

イベントごとに詳細をお知らせします  
それぞれ続報をお待ちください！



※内容は変更になる可能性があります



## ピアとも インスタグラム開設しました！

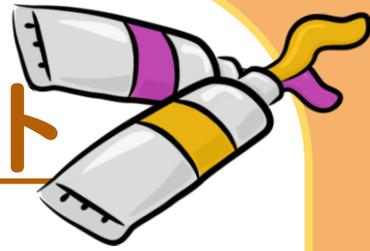
KOANや学内の掲示と併せて、こちらのインスタグラムでも、ピアとものイベント予定や活動紹介を掲載していきます！ぜひ、フォローをよろしくお願いいたします！！



HANDAI\_PEER

今月の  
ゆるりとピアサロン

# フィンガーペイント



“自分の指”で描く、フィンガーペイント。絵筆を使わないからこそできる表現や感覚を体験してみませんか？手で絵の具を触る感覚でちょっぴり懐かしい気持ちが味わえるかも。感じたものを自由に表現してみましょーう！！ピア相談員が進行しますので、安心してご参加いただけます。途中での入退室もOK！※汚れてもよい服でご参加ください。

日時：2024年10月17日(木) 13:30～15:00 (担当：生田・古沢)

対象：本学学生 参加費：無料

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 ⑥件名「フィンガー」を明記してください。

申込期限：2024年10月11日(金)まで!

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

もしくは 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

## 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

13:00～16:00

曜日 月・水・金

木

連絡先

[campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp](mailto: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/>

