

# ピア便り

2024年11月



どんな秋を過ごす？

今月の  
StationCafé

## 第2回 マインドフルネス呼吸法

後期も半ばに差し掛かり、モヤモヤも溜まる頃。マインドフルネス  
トレーニングに取り組んでみませんか？

マインドフルネストレーニングとは「今、ここ」に注意を向けることを  
目指すもの。今回は、心理予防教育でマインドフルネスについて研究  
している相談支援部門 **加藤 起運先生**といくつかの方法を実践しま  
す！今年度2回目のご参加も大歓迎です！

日時：**2024年11月22日(金) 13:30～15:00** (担当：生田)

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) ヘメール

- 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「マインドフルネス」を明記

申込期限：**2024年11月20日(水)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



5月に実施された  
第1回の様子



## 9・10月のピアイベント～振り返り～

### 9月ピアStationCafé 睡眠について



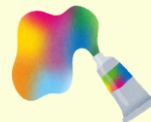
今年度3回目となるピアStation Café。今回は相談支援部門の足立浩祥先生に、睡眠について教えていただきました。専門的な知識から参加者のお悩みに沿った内容まで、盛りだくさんの講演でした。対面・オンライン併せて9名の方々にご参加いただきました。感想を一部ご紹介します。

睡眠について、意外と知らないことも多かった!

寝ることだけではなく、起きている時間も大事なんだ!と驚いた

自分にとっていい睡眠時間を見つけようと思った

### 10月ピアサロン フィンガーペイント



今年度5回目となったピアサロン。今回は3名の学生さんにご参加いただき、フィンガーペイントを行いました。1枚の模造紙に、それぞれが思い思いの絵を描き、素敵な作品が完成しました♪それぞれが描いていたつもりでも、物語が続いていたのも驚きでした!

素敵な作品が  
完成しました!



ご参加ありがとうございました!今後のイベントもお楽しみに!

# ピアともキャラクターの名前が決まりました!

今年8月からピアともと一緒に盛り上げてくれていたキャラクターの名前が決まりました!その名も「ピーちゃん」です♪

Instagramはこちらから



改めまして、ぼくピーちゃん!  
みんなと色んな所で会えるのがとっても  
楽しみ!そして、ぼくがいっぱい登場する  
Instagramのフォローもよろしくね!



## ちょこっとコラム ~秋はチャンス!??~

皆さん、秋と聞いて何を思い浮かべますか?食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、勉強の秋...など、「〇〇の秋」という言葉は沢山あります。秋にはこのような言葉が沢山あるのに、春・夏・冬にはあまりこのような言葉はありません。一体なぜでしょう?

その理由は意外と単純で、ずばり「気候がちょうど良く、過ごしやすいから」だそうです。夏は暑すぎて勉強をやるにしても集中できない、体を動かすのもしんどい。冬は逆に寒くて体が動かない。その点、秋は気候もちょうどよく、忙しい行事もないので、何をするにしてもちょうど良いのです。春も秋と似たような気候ですが、新学期が始まる時期でもあるため、バタバタと忙しく新しい環境に慣れることに精一杯なので、「〇〇の春」という言い方はあまりしないようです。

人間が最も活動しやすい温度は22℃前後で、生産性・集中力が上がりパフォーマンスがもっともあがるという研究もされています。皆さんも何か新しいことを始めるのであれば、秋がもってこいかもしれません!気候を味方につけて、新しいことに挑戦してみるのはいかがでしょうか?

担当ピア・アドバイザー 田畑美乃里

### 開室時間・地区および連絡先

対面・電話・  
Zoom(要予約)  
で相談可能

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 (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



(旧サイバーメディアセンター)  
吹田教育実習棟 2階