

# 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12月号



## 2024年 ラストスパート!

### ちょこっとコラム ～年末大掃除!気持ちよく新年を迎えましょう!～

今年もあと少しで終わりますね。年末と言えば、大掃除でしょうか。

大掃除の歴史をたどってみると、10世紀頃に始まり、当時は「煤払い（すすはらい）」と言われていました。一年間の汚れを払い清め、豊作や幸せをもたらす「年神様」をお正月にお迎えする準備として行われていたそうです。掃除と言うより厄払いとしての意味合いが強かったようですね。

現在でも、家の中をリセットして、気持ちよく新年を迎えられるよう、大掃除をしている方が多いのではないのでしょうか。

年末年始はゴミ収集日が普段とは違うことがありますので、収集日を確認することをお勧めします。事前に来るお知らせには目を通しておきましょう。

忙しい年末ではありますが、気持ちよく新年を迎えられますように!

担当：ピア・アドバイザー 古沢光里

## ぴあのわ行ってきました!



「ぴあのわ」とは、全国の大学のピアサポート組織・団体に所属する学生や興味のある学生、および教職員が一同に会し、交流と研鑽を行う研修会です。

今年は11月2日・3日に大阪経済大学で実施され、私たちは3日のポスターセッションに参加しました。



私たちの活動をお伝えしたり、他大学での取り組みを聞いたりして、非常に刺激的な時間でした!

## 「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。

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/>)

★回答は、  
順次公開予定



# 美文字練習会!

今年最後のイベント! 美しい文字を練習して、お手紙などを書いてみましょう!

日時: **2024年12月11日(水)**

場所: 豊中キャンパス 学生交流棟3階 304号室

申込期限: **2024年12月6日(金)**まで



←お申込みはこちら!



## 11月のイベント振り返り

11/22(金)にピアStation Café「マインドフルネス呼吸法第2弾」を行いました!  
イベントの様子と参加者さんの感想をお伝えします^^

- ・難しかったけど、ネガティブなことを考えない時間になった
- ・今回はお昼の実践だったので、今度は朝にやってみたい!
- ・頭がずっと何かを考えていると気づくことができた
- ・少しずつ自分でも続けてみようと思った!



### 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事が多くなった
- 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りましたか?  
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

吹田



学生交流棟 3階



(旧サイバーメディアセンター)  
教育実習棟 2階