

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」

2025年2月号



立春 春の訪れ

ちょこっとコラム～節分で心も体も健康に!～

今回は、節分についての豆知識をご紹介します！

日付 旧暦では、季節の変わり目、かつ1年の始まりとされる「立春」の前日
2025年の節分は2月2日です♪ 年によって日付が変化するのでご注意ください！

意味 「1年間健康に過ごせますように」という願いを込めて、
「悪いもの」を追い出す行事

新たな始まりのタイミング！ 豆を撒いて、心身の健康を祈りましょう！

なぜ鬼？

災い、病気、人間の煩惱や
欲望は鬼の住みかになって
いるようです



なぜ豆？

豆＝魔滅（まめ）という
意味。無病息災に通じる
そうです。

担当ピア・アドバイザー 田畑 美乃里

2月のイベント振り返り

1/17(金)にゆるりとピアサロン「アレルギーとの付き合い方」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^^

似たような悩みを持つ人がいると知れて良かった

「そういう悩みがあるのか」と気づきを得る機会になった



今後も様々なテーマでピアStation Café・ゆるりとピアサロンを開催予定です。
ご参加お待ちしております！

Peer Post
ピアポスト

投稿 絶賛募集中!

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
随時公開予定

それぞれの「推し」について語り合いませんか？

アイドル・芸能人・キャラクター・お店・たべもの・文房具などなど…

どんなジャンルでも構いません！熱い思いを共有しましょう！



日時：2025年2月19日(水) 13:30～15:00

申込期限：2025年2月16日(日)

場所：豊中キャンパス 学生交流棟3F 会議室(304号室)

対象：本学学生 参加費：無料

お申込みは
こちらから！



心の元気度チェック

心の元気を保つためには、
自分がいまどんな状態か知ることがとっても大事。
左のチェックリストで、ご自身がいま元気なのか、
お疲れ気味なのかチェックしてみませんか？

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。

- 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



ピアとも
活動紹介

ピア相談



受付時間

13:00～16:00

(1回あたり30～50分)

学業、進路、人間関係、サークル活動など学生生活について、
ピア・アドバイザーが同じ世代の立場からお話をお聞きます。
お困り事から、ちょっとしたお喋りまで、お気軽にどうぞ！

曜日・場所

月・水・金：豊中キャンパス
学生交流棟(レストランかさねの建物)3階
木：吹田キャンパス 旧サイバーメディアセンター
教育実習棟2階

お問い合わせ先

✉ : campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp
☎ : (06) 6850-6651
予約なしでの来室もOKです！