

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3月号

今年度お疲れさまでした！



ちょこっとコラム～新生活に向けて～

みなさん今年度お疲れさまでした！

来月から進級や進学、就職等、新しい生活が始まる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

新生活を前にわくわくドキドキ、気持ちがざわざわするときに落ち着く方法をいくつか挙げます！

- ・少し負荷のかかる運動をする
- ・何も考えない時間を作る
- ・マインドフルネス
- ・不安なことを書き出して具体的な改善案を考えてみる

個人個人で合う方法が異なるので、ぜひ試してみてください！

そして1年間過ごしたご自身を褒めてあげてください(^-^)

担当ピア・アドバイザー 古沢

1・2月のイベント振り返り

1/29(水)にピアStationCafé「せっかちさん集まれ」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^^

(2/19(水)ゆるりとピアサロン「推しを語る会」は、参加者不在により開催されませんでした)



話しやすかった。思い立って参加してみてもよかった！

1/29せっかちさん

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

新生活が始まると必ずと言っていいほど発生するイベント「自己紹介」。実は苦手としている方も多いのでは。今年度中に練習して、新年度に備えませんか？
自己紹介以外の新生活のお悩み相談也大歓迎です！

日時：**2025年3月14日(金) 13:30 ~ 15:00**

申込期限：**2025年3月11日(火)**

場 所：WEB会議サービス「ZOOM」

対 象：本学学生

参加費：無料



お申込みは
こちらから



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します。
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！

お知らせ

2025年度からピア相談は**豊中キャンパスのみ**での受付となります！
ピア相談をご希望される方は**豊中キャンパス 学生交流棟**までお越しください。



ピアアドバイザーよりご挨拶



月 田畑美乃里

今までありがとうございました！
色々な方と出会い、
お話できたとても
貴重な2年間でした。
今後も皆さまの
ご健康をお祈りして
おります！

水 丸井理会

今年度でPAを卒業
します。
これからも、イベント
や相談を通じて、
ピアともがお役に立
てればと思います。
ありがとうございます！

木 古沢光里

1年間ありがとうございました！
私は今年度でPA
を卒業しますが、皆
さんがこれからも健
康で過ごされること
を願っております！
!(^^)!

金 生田あやめ

卒業・修了される
皆さま、おめでとう
ございます。私は来
年度もイベントや相
談でお待ちしてい
ます！在学される皆
さまは、またお会い
しましょう(*^^*)