

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」
2022年 4月号



第1話 2022年度ピアとも、はじめました。



「ピアとも」ってなに？



- ◆キャンパスライフ健康支援センター・相談支援部門「ピアとも」では、学生生活全般にわたる個別相談を行っています。相談員は、本学大学院人間科学研究科で臨床心理学を専攻している大学院生で、教員と共にピア・アドバイザー（相談員）として活動しています。
 - ◆学業・進路・人間関係の悩み、サークル活動の問題など、学生生活上の様々な問題の相談に応じています。
 - ◆体験の共有を通じて学生同士が交流できるイベントである『ピアStation Café』、テーマに合わせて雑談ができる『ゆるりとピアサロン』を月に1回ほど実施し、学生同士が交流できる場を提供しています。
- また、フォームに届いた学生のお悩みに対し、ピア・アドバイザーがお答えする『ピアポスト』も5月号以降ピア便り特別号にて行う予定です。



いつ、どこへ、どんなときに相談すればいいの？

開室時間・地区および連絡先 対面・Zoom・電話にて可能。
※要予約

	豊中地区	吹田地区
時間	13:00 ~ 17:00	13:00 ~ 17:00
曜日	月・水・金	木
連絡先	(06) 6850 - 6651 campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp	

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

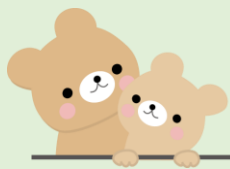
<https://hacc.osaka-u.ac.jp>



☆ こころの元気度チェック ☆

- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ たった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
- ☐ ものがとがなかなか決められない
- ☐ イライラや不安を感じるようになった
- ☐ 異常に食欲が出る、またはなくなる

何個あてはまりましたか？忙しい日々の中、こころの声にも耳を傾けてみて下さいね。



ピア・アドバイザーってどんな人？ ～自己紹介とメッセージ/コラム～



さきた じゅん

崎田 純（月曜・豊中）

【自己紹介】

今年度より、ピアアドバイザーになりました、崎田です。様々な悩み事や相談事などを一人で抱えている人は多いと思います。そんな多くの悩みを少しでも一緒に共有し、整理していくお手伝いをやっていきたいと思うので、ぜひお気軽にご相談ください。

【メッセージ/コラム】

近頃、新型コロナウイルスの影響で大学の雰囲気もだいぶ変わりました。対面が普通であった授業はオンラインや対面にコロコロと…。そんな変化の狭間に大学で過ごしている皆さんは、その時折の適応が強いられていると思います。人によってストレスの感じ方は異なりますが、うまくそれを発散できない方も多いのではないのでしょうか。友達や家族と話したり、体を動かしたり、好きな音楽を聴いたり…。そんな発散の方法を一緒に考えることができたらと思っています。ちなみに私は、寝る前の1時間は好きな映画を見てストレスを発散しています。ぜひ皆さんのおすすめも教えてください。イベントやピア相談でお待ちしています。

もり みき

森 未希（水曜・豊中）

【自己紹介】

今年度より、ピアアドバイザーになりました、森と申します。身近な人にはなかなか相談しづらいこと、ちょっとした悩み、一人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。一緒に整理していくお手伝いができれば嬉しいです。よろしくお願いいたします。

【メッセージ/コラム】

みなさんは、少し心身が疲れたときや、考えがまとまらずすっきりしないときは何をしていますか？私はサウナに行っています。「最近流行りだけど意識高い系的な趣味のイメージだしなあ」と最初は遠慮していたのですが、スーパー銭湯でサウナに入り水風呂に少し浸かり外で休憩してみたところ体が軽くなり、思考もすっきりしていく感じがしてハマりました！外気を感じながら外の音に耳を澄ませ休憩することは「今ここで」を感じるマインドフルネス瞑想を生活の中で自然に行えるきっかけになり、リラックスや思考の整理につながります。是非興味があったらやってみてください！

いくた

生田 あやめ（金曜・豊中）

【自己紹介】

今年度より、ピアアドバイザーに加わりました、生田です。何か困りごとや、お悩みがあるときはもちろんのこと、ちょっと話したいことがあるけれど友達には話にくいとき、とにかく誰かに話してスッキリしたいときなど、お気軽にご相談いただければと思います。これからどうぞよろしくお願いいたします。

【メッセージ/コラム】

ここ数年を振り返ってみると、お家時間が増え、運動不足になっていることを改めて感じました。そこで最近、小さい運動を意識しています。たとえば、駅やキャンパス内ではなるべく階段を使ったり、パソコンで作業をする合間に立ち上がって肩をまわしてみたり。些細なことですが、コツコツ積み重ねるうちに、体が少し軽くなった気がします。オンライン授業や、パソコンを使っている作業が続くと、姿勢が固まり息が詰まってしまうこともあるかと思います。そんなときには、ゆっくり息を吐き出して、体をほぐしてみるのはどうでしょう。リフレッシュに良ければ試してみてください。

にしむら あかね

西村 暁音（木曜・吹田）

【自己紹介】

今年度よりピアアドバイザーを務めさせていただく西村と申します。一人では抱えきれない悩みや困り事はもちろん、誰かに聞いてほしい、話してみたいことがあるときや普段かかわりのない相手と話してみたいときにもお気軽にご利用ください。心のモヤモヤを一緒に眺めたり整理したりするお手伝いができればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

【メッセージ/コラム】

春の陽気が心地よい季節になりましたね。最近私はこれでもか！というほど季節を感じる活動に勤しんでいます。例えば、空洞が大きく軽い春キャベツが店頭に並び始めたので、春キャベツ料理に凝ってみたり、わざわざ一駅手前で下りて春の日向の道を長めに歩いてみたり、朝のゴミ出しを「今日の気候に触れる時間」として楽しみの一つにしたり…実際の生活はせわしなく、特に春は新年度のざわざわ感で調子も崩しやすいですが、限られた時間の中で能動的に季節の恩恵を受けることで「感じる力」がめまぐるしい生活から守られているように思います。あなたの「季節を感じる瞬間」は？

