

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4月号

2025年度 ピアともスタート！



ピアとってなに？

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」として活動しています。皆さん、お気軽にお立ち寄りください。



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・木・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

お問い合わせ先

✉ : campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp
☎ : (06) 6850-6651

お知らせ

今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。

毎週開催

ランチスペース

※授業期間に限る

毎週木曜日12:30～13:15に会議室を開放しています。昼食をとったり、誰かと雑談したり、静かに課題に取り組んだり、ゆったり自由に過ごしたいとき、ゆるりと遊びに来てくださいね。

通年実施

Peer Post

ピアポスト

ちょっと誰かに聞いてみたい。そんな「心のつぶやき」をWebで募り、ピア・アドバイザーが回答します。回答編は、ピア便り特別号としてHaCCのHPにて公開しています！

月1開催

ゆるりとピアサロン

ゆるく交流を楽しむイベントです。各回テーマを設けており、興味を持った方たちが学部・学年を越えて集まります。趣味を共有する座談会や、アートの体験など「ゆるりと」楽しみませんか？

隔月開催

ピア Station Cafe

心理学的な技法や知識を紹介し、実際に体験したり、情報を共有したりします。マインドフルネス体験や、専門家の先生をお呼びしての特別講義など、心理学にちょっと詳しく触れてみませんか？

ピア・アドバイザーってどんな人？

よこやま はやせ
横山 流世（月）

【自己紹介】

今年度からピア・アドバイザーを務めさせていただきます、横山と申します。来てくれた方が力を抜いて落ち着ける場所を作っていきたいと思っています。自慢話なども大歓迎です。話し相手の選択肢の一つになればと思います。よろしくお願いいたします。

【メッセージ／コラム】

「春霞」という言葉があるそうです。霞がかって遠くの山などがぼんやりと見える様子を指していて、平安時代の和歌によく使われていたとか。はっきりしない景色にも趣を見いだす昔の人の感性は、どこかあたたく感じられます。4月は慌ただしく、何かを見落とすことも多いかもしれません。そんな霞がかった日々を春らしさとして受け止めてみるのもいいかも…そう思わせてくれる言葉でした。

たちばな はるか
多智花 遥（水）

【自己紹介】

今年度水曜日のピア・アドバイザーを務めさせていただきます、多智花と申します。「一人で考えるのがつらい」「誰かに話を聞いてほしい」など、誰もが直面するなるとなくしんどい時間に寄り添うことができればと思います。よろしくお願いいたします。

【メッセージ／コラム】

春と言えば、ウグイスの鳴き声が思い浮かびます。自宅の近くでは毎年3月末から、まだ美しいというより可愛らしい、練習中のウグイスたちの鳴き声が聞こえてきますが、毎朝生活音のように聞いていると、4月末頃にふと美しい鳴き声に変わっていることに気が付きます。たくさん練習したんだな、となんだか愛おしい気持ちに。せわしなく過ぎる季節だからこそ、何気なく聞こえてくる音に耳を澄ませられるゆとりを持ちながら生活したいですね。

いくた
生田 あやめ（木）

【自己紹介】

昨年度に引き続き、ピア・アドバイザーを務めさせていただきます、生田です。ランチの会と一緒に木曜日にお引っ越しいたしました。疲れが溜まりがちな曜日だからこそ、ちょっと一息付ける場所を提供できれば幸いです。

【メッセージ／コラム】

少し前に春分も過ぎ、日の長さからも春を感じられるようになりましたね。先日、ちょうど太陽が沈む時間帯に外にいたところ、桜に夕日が映えてとても綺麗でした。「春はあけぼの」とは言いますが、春の夕暮れも良いものですね。こんな感じで馴染みがないものでも、合わせてみると良い感じ、というのは他にもあるかも。それなら、味の組み合わせが奇抜なお菓子にチャレンジしてみようか？なんて思った春の日でした。

ひらまつ せい
平松 誓（金）

【自己紹介】

今年度ピア・アドバイザーを務めさせていただきます、平松と申します。皆さんの身近な存在として困っていることを一緒に乗り越えていけるようお手伝いができれば幸いです。よろしくお願いいたします。

【メッセージ／コラム】

4月は出会いの季節。新たな環境での人間関係に不安を抱えている人も多いのではないかと思います。私が初対面の人と話す際に気を付けていることは、とにかく笑顔で明るく話すことです。笑顔で話すと第一印象も良くなりやすいですし、なにより話している自分も楽しい気持ちになってきます。友達作りの第一歩として笑顔を意識してみるのはいかがでしょうか？