

ピア便り

2025年5月号

夏も近づく八十八夜

ちょこっとコラム ～早めの小休止～

新年度も1か月経ち、暦の上の夏も近づいてきましたね。慣れない環境でバタバタしたり、緊張したりすることも少し減ってきた頃でしょうか。ちょっと慣れた今だからこそ、心の状態にご用心。「五月病」と言うように、この時期は新年度のお疲れが出やすいものです。新年度、ここまで頑張った自分自身を労わる時間を作ってみませんか？好きな音楽を聴く、良い香りの入浴剤を使ってみる、ちょっと贅沢なスイーツを食べてみる、などなど。小さなご褒美が心の余裕につながるかもしれません。もちろんお悩みを一人で抱え込まないことも大切です。ピア相談は飛び込みも大歓迎。お気軽にいらしてくださいね。

担当ピア・アドバイザー 生田

ピアともイベント紹介

ピアともでは、月1,2回ほどの頻度で2種類のイベントを開催しています。毎回テーマを設けて参加者を募っているので、気になるイベントのときは参加してみてください。参加者同士の出会いや交流の場となれば嬉しいです。

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。その時のテーマに興味をもった参加者同士でお喋りしたり、一緒に体験したりします。



過去のテーマ
映画、先延ばしさん、お茶会、外部生 など

2024年10月
「フィンガーペイントをやってみよう」

隔月開催 ピアStationCafé

ピア・アドバイザーが心理学的な技法や知識を紹介したり、その技法を実際に体験してみたりするイベントです。



過去のテーマ
完璧主義、マインドフルネス呼吸法、時間の使い方、ヨガ など

2024年11月
「マインドフルネス呼吸法」



次回のピア Station Café



セルフケアについて考えよう

人に話すほどではないけどモヤモヤする。自分でもなんとかできたらいいのに、いい方法が思いつかない…！ちょっと五月病気味かも…。こんな時に役立つのがセルフケアの考え方。分かってはいるけど見過ごしがちな自分への接し方を、一緒に考えてみませんか？

日時: 2025年5月26日(月) 13:30~15:00

申込期限: 2025年5月21日(水)まで!

場所: 豊中キャンパス 学生交流棟3階会議室(304号室)

対象: 本学学生 参加費: 無料

お申込みは
こちらから



Peer Post
ピアポスト

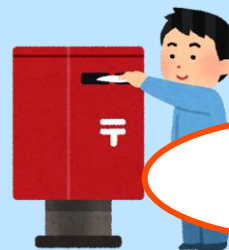
投稿絶賛募集中!

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/>)

投稿フォームは
こちら



★回答は
随時公開予定

予約なしの
来室もOK!

開室時間・地区および連絡先

対面・電話・
Zoom(要予約)で
相談可能

曜日	月・水・金	木
時間	13:00 ~ 16:00	13:30 ~ 15:00
場所	豊中キャンパス学生交流棟 3階	
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
- ☐ たった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ようになった
- ☐ 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ったでしょうか?
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。



学生交流棟 3階

今年度は豊中キャンパス
のみの開室です!

