

# 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6月

かえるの歌が〜♪

今月の  
ゆるりとピアサロン

## 漫画・アニメを語る会



流行りの作品に不朽の名作、好きなキャラクター、印象的なシーンなど、漫画・アニメについての思いを一緒に話してみませんか？  
ほかの人のおすすめを知りたい！  
という方も大歓迎です！



日時：2025年6月27日(金)12:30～14:00

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

お申し込みは  
こちらから

## 「ぴあポスト」のご紹介

普段直接口に出しては聞けないけど、誰かに尋ねてみたいことやちょっとした悩み＝「心のつぶやき」を感じていませんか？そんなあなたの心のつぶやきを右下のQRコードより投稿すると、ピア・アドバイザーが考えて、ピア便り特別号で回答します。

これまでの投稿の例（一部要約）

人付き合いが苦手で、  
迷惑になりたくないと考え  
関わりを断ってしまいます

家の掃除ができません。  
片付けが捗る  
魔法をかけてください



投稿はこちらから



注意事項をよく読み気軽に投稿してみてください  
回答は、随時更新予定です

ピア便りのバックナンバーはこちら

(<https://hacc.osakau.ac.jp/ja/home/sosiki/piatomo/peernewsletter/>)

## ピアStation Café「セルフケアを考えよう」～振り返り～

5月のピアStation Caféでは、自分に合ったセルフケアを考えたりストレッチを実践したりしました。ご参加ありがとうございました!!  
参加者さんからの感想を一部ご紹介します。

「この機会に考え方を整理できて、今後悩みが深まったときに対処できると思います」  
「セルフケアがどんなことなのかははっきりした」



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  
待ちしています!

過去の  
イベント  
詳細

キャンパスライフ健康支援・相談センターHP  
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja>)で検索

Station Cafe

ピアサロン



## ちょこっとコラム ～雨の日は何する?～

雨音を聞く日がだんだんと増えてきました。せっかくのお休みなのに雨でうんざり、  
気がつけば動画を見ているうちに1日が終わっていた…という方もいるかもしれません。  
そんな雨の日でも心地よく過ごすために、「雨の日マイルール」を作ってみるのはい  
かがでしょうか。例えば、普段は手が届きにくいところの掃除をしてみたり、お風呂  
にゆっくり入ってみたり。雨の日用のプレイリストを聴くのもいいかもしれません。  
雨の日を「やりたいことができない日」として捉えるのではなく、「いつもと違うこ  
とができる日」として見てみることで、気分も少し軽くなるのではないのでしょうか。

とはいえ、気温も少しずつ上がり始め、体調を崩しやすい時期でもあります。体の  
調子と相談しながら、無理せず自分のペースで取り組んでみてくださいね。

担当ピア・アドバイザー 横山

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

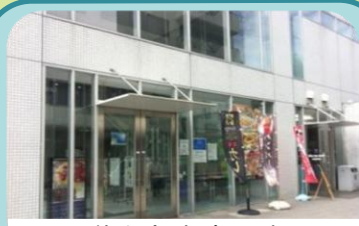
曜日	月・水・金	木
時間	13:00 ~ 16:00	13:30 ~ 15:00
場所	豊中キャンパス学生交流棟 3階	
連絡先	Mail: campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp Tel: (06) 6850 - 6651 (当日の電話相談の受付は 月・水・金: 15時まで / 木: 14時まで)	

### ✿ 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
- ☐ ものがとがなかなか決められない
- ☐ イライラや不安を感じる事が多くなった
- ☐ 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。



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!