

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
ゆりりとピアサロン

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
思いと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） お申し込みは
対 象： 本学学生 参加費： 無料 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。
片付けが捲る
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 Café



ピアサロン



ちょこっとコラム～雨の日に何する？～

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かでしょうか。

とはいっても、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:campuslifeikenkou-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)	



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！



✿ こころの元気度チェック ✿

- 朝なかなか起きられない
- たっぷ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
- ものごとがなかなか決められない
- イライラや不安を感じることが多くなった
- 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ね。