

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7月号

願いが 届きますように



ちょこっとコラム ～願いは力に？～

7月と言えば七夕。七夕と言えばお願いごと。短冊に「こうなりたいな」とお願いを書いたことがある方も多いのでは。この「こうなりたい」願望、自分の力で実現に近づけるかもしれないんです。

人は無意識のうちに行動が考えに寄ってしまうと言われています。例えば、「自分は失敗しやすい」と思っている人は、知らずのうちに失敗しやすい選択肢を選んでしまう傾向にあるとか。反対に、「私は運が良い」と思っている人は、良い出来事に気づきやすいんだそうです。心理学では「自己成就予言」と呼ばれるこの現象。どんな願いも、叶えるために大切なのは自分自身を信じることなのかもしれませんね。あなたのあなた自身への評価を振り返ることが、願いを叶える第一歩になるかも？

担当ピア・アドバイザー 生田

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？

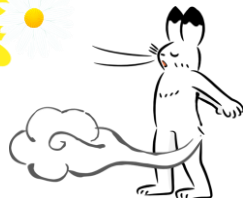
以前と比べて変化はあったでしょうか？
忙しい中でも意識的に自分を労わってみましょう。チェックが多い場合や不調が長引く場合は、お気軽にご相談くださいね。



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！





次回のピア Station Café マインドフルネス呼吸法



学期末が近づき、モヤモヤも溜まる頃。マインドフルネストレーニングに取り組んでみませんか？今回は、心理予防教育でマインドフルネスについて研究している相談支援部門 加藤起運先生と実践します！「マインドフルネスって聞いたことはあるけど、どうしたらいいの？」と、思ったあなたもお待ちしています！

日時：**2025年7月18日(金) 13:30～15:00** (担当：生田)

対象：本学学生 参加費：無料

場所：豊中キャンパス 学生交流棟3階会議室 (304号室)

申込期限：**2025年7月15日(火)まで！**

問い合わせ先：campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp



お申込みは
こちらから

ピアイベントカレンダー (7月～9月)

- 7/ 4(金) ● KAPLA !
- 7/18(木) ● マインドフルネス
- 8/ 7(木) ● ご褒美の会
- 9/11(木) ● 旅行好き集まれ！
- 9/19(金) ● 睡眠について考えよう

- ピアStation Café(ミニ講義)
- ゆるりとピアサロン(雑談など)

※内容は変更になる可能性があります

気になるタイトルはありますか？
イベントごとに詳細をKOANで
お知らせします。
それぞれ続報をお待ちください♪



Peer Post
ピアポスト

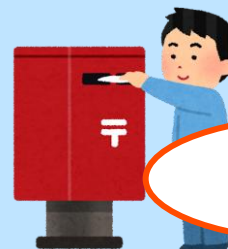
投稿絶賛募集中！

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