

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8月号

夏の始まり、ひとつ冒険してみる？

ちょこっとコラム ～試みの夏～

夏休みがやってきました。長期休みをどう過ごそうか、今からワクワクしている方もいるのではないのでしょうか。旅行など、普段はなかなかできないことに挑戦してみるのも素敵ですね。

そんなときに気をつけたいのが、心理学で「現状維持バイアス」と呼ばれるものです。これは、何かを選ぶときに、なんとなく「いつもの」選択肢を選んでしまう傾向のことを言います。実はこのバイアス、日常のさまざまな場面に潜んでいます。…たとえば今日買ったそのお茶、いつもと同じものではありませんでしたか？

現状維持バイアスは、いつも通りの生活を送るうえではとても役に立ちますが、新しいことに挑戦したいときには足かせになることもあります。そんな自分の傾向を少しだけ意識してみるのもよいかもしれませんね。

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

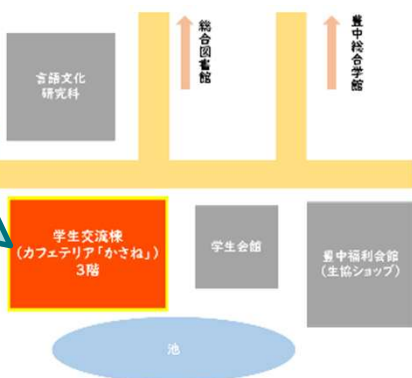
何個当てはまりましたか？

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！



ゆるりとピアサロン「漫画・アニメを語る会」～振り返り～

6月のピアサロンでは、漫画・アニメについて様々なジャンルや観点から交流を深めることができました。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。

「いろんな人と漫画・アニメについて交流できて、知らなかった作品を知れた」
「アニメや漫画が好きな人も周りにいると思えた」



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。ご参加お待ちしております!

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



ピアとも 七夕特別企画

星に願いを

学生交流棟1階に設置していた笹と短冊。およそ20人の方が
お願いごとを書いてくださいました!

ピアとも一同成就することを願っています♪

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました!

次の季節イベントも鋭意考案中です。お楽しみに!!



知

っ て る ?

ピアとも

Instagram



まだあまり知られていませんが、「ピアとも」では、
Instagramを運営しています!

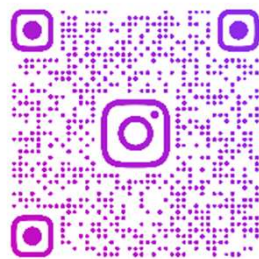
ピア相談の開室カレンダーやイベント情報などを
掲載しています。是非チェックしてみてくださいね♪



大阪大学 ピアとも



Follow Me!!



HANDAI_PEER

Peer Post

ピアポスト

投稿絶賛募集中!

投稿フォームは
こちら



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/>)



★回答は
随時公開予定