

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9月号



残暑厳しくも後期へ準備！

ちょこっとコラム ～生活を振り返って～

長い夏休みも残り約1か月。まだまだ楽しみたいところですが、秋冬学期に向けた準備も少しずつ始めておきたいところです。準備のひとつとして、今回は「生活リズム」に焦点を当ててみたいと思います。

崩れてしまった生活リズムを講義に間に合うように整えるのは気が進まないものです。とはいえ、その気の進まなさはやる気のなさだけが原因とは限りません。例えば友達との遊びなどの予定で帰宅時間がバラバラだったり、連日の暑さで昼間の活動にしんどさを感じていたり…。自分だけではコントロールしづらい事情もあるのではないのでしょうか。

そんなときは、ハードルとなっている要因を書き出してみるのも一つの方法です。「やりづらい理由がある」と気づけるだけでも、気持ちが少し楽になるかもしれません。無理なく整えていけると良いですね。

担当ピア・アドバイザー 横山

次回のピアStation Café

睡眠について



「いつも眠い」「夏休みでリズムが崩れた」など睡眠のお困りごとはありませんか？今回は、相談支援部門 足立 浩祥(あだち ひろよし)先生をお招きし、睡眠に関するミニレクチャーをしていただきます！

日時：2025年9月19日(金) 13:30～15:00 (担当:平松・横山)

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)

もしくは、WEB会議サービス「ZOOM」

※対面・オンラインのどちらの方法でもご参加いただけます。

申込期限：2025年9月17日(水)まで!

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



お申し込みは
こちらから

ピアともイベントカレンダー(10月~12月)

10/ 6(月) ● 13:30~15:00 スケジュール管理どうしよう？

一緒にスケジュールの組み方を考えてみましょう！

11/10(月) ● 13:30~15:00 食のおすすめ情報交換会

食欲の秋。おすすめ情報をみんなでシェアする会です♪

11/21(金) ● 13:30~15:00 マインバウム体験会

こちらは芸術の秋。葉っぱや他の素材を組み合わせて「わたしだけの木」を一緒に作ってみませんか？

12/18(木) ● 12:30~14:00 ゆるりとストレッチの会

お昼休みに、ゆるりと体のメンテナンスはいかがでしょう(^^)

●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♪



8月イベント振り返り

ゆるりとピアサロン「ご褒美の会」

8月7日に開催したゆるりとピアサロン「ご褒美の会」。総勢5名の学生さんにご参加いただき、おすすめのおやつをシェアしたり、趣味の話をお聞きしたりと、盛り上がりました(^^♪
いただいた感想の一部をご紹介します！

国ごとの文化の違いとか、食べ物のこととかを話せて楽しかった！

初めて参加したけど、いろんな人と話せて面白かった！

過去のイベント詳細

Station Cafe

ピアサロン

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

Peer Post

ピアポスト 投稿募集中！

投稿フォームは
こちら



他の人に直接聞くのはためらってしまうけれど誰かに少し聞いてみたい。そんな「心のつぶやき」にピア・アドバイザーが回答します。

★回答は随時公開予定です



予約なしの
来室もOK！

ピア相談

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！

