

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11月号

少しの幸せ積み重ねながら、冬支度

ちょこっとコラム ～小さなラッキー～

今年のまちかね祭のテーマは「EXPOSITION」だそうです。「EXPO（博覧会）」と「EXPLOSION（爆発）」を掛け合わせたんだとか。テーマを踏まえると、まちかね祭がまた違った体験として見えてくるかもしれません。

このような捉え方の変化を心理学では「リフレーミング」と呼びます。ネガティブな出来事をポジティブに捉え直す場合に使われることが多いですが、使い方はそれだけに限りません。たとえば、普段は何気なく通り過ぎる踏切を「引っかかりらずに通れた」と思うだけで、ちょっとしたラッキーに感じられたり。

こんな風に小さなラッキーを上手に見つけられると、忙しい毎日の中でも焦らず穏やかに過ごせるかもしれませんね。

担当ピア・アドバイザー 横山

次回の ピアStation Café ものづくりワークショップ「わたしの木」

- ①これまでに深く印象に残る木と出逢ったことはありますか？今回は、臨床心理学をご専門とされる相談支援部門 三田桂子先生にミニワークショップを開催頂きます！
- ②木の成長に思いを馳せながら『わたしの木（マインバウム）』を作ってみませんか？
- ③ピア相談員が進行致しますので、安心してご参加いただけます。※日本語で進行します



日時: **2025年11月21日(金) 13:30～15:00**

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11月19日(水)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



前回の
イベント振り返り

ゆるりとピアサロン Vol. 5 スケジュール管理どうしよう？

今回は3名の参加者さんと共に話し合いました。
スケジュール管理について、それぞれの困りごとや対処法を
共有し、意見を伝え合う充実した時間となりました！

参加者さんからの感想

考えるべきこと
が分かった

他の人の意見が
参考になった！

悩みを共有
できた！

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

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
- ☐ ものご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！

阪大

学生交流棟
(カフェテリア「かさね」)
3階

池

総合図書館

豊中総合学館

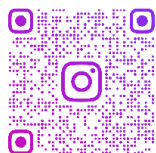
言語文化
研究科

学生会館

豊中福利会館
(生協ショップ)

ピアとも

Instagram



HANDAI_PEER

Follow Me!!

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。
★回答は随時公開予定です♪

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/>)

