

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12月号

油断大敵、冬休み

ちょこっとコラム ～分かってるのに…～

「あの課題、冬休みの間にやっておかなきゃ」は、誰しも一度は口にしたことがあるはず。そして「結局やらなかったわ」もセットでついてきたこともあるのではないのでしょうか。

この現象、楽観性バイアスで説明できるかもしれません。これは、自分にとって有利な出来事が起こる確率を過大に評価する傾向で、「まあ大丈夫」と思ってしまう心理のことです。

今一度、冬休みの予定を振り返ってみるのもいいかもしれませんね。

担当ピア・アドバイザー 横山

知

っ
て
る
？

ピアとも

Instagram



開室カレンダー



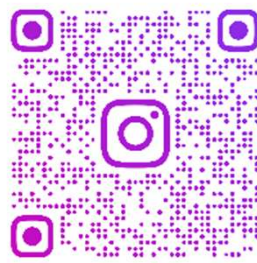
イベント情報



活動紹介



ピーちゃんも！



HANDAI_PEER

ピア相談の開室カレンダーやピアともイベント情報をお届け中。

ピアともキャラクター「ピーちゃん」も大活躍！

他にも大学生活に役立つ情報が盛りだくさん！

まだフォローしていない方は、この機会にぜひフォローお願いします♪

Follow Me!!

11月イベント振り返り

ピアStation Café ものづくりワークショップ「わたしの木」

11月21日に開催したピアStation Café「わたしの木」
初の試みであるワークショップ形式のイベントでしたが、総勢
5名の学生さんにご参加いただき、様々な木が完成しました♪
ここでは、いただいたご感想の一部をご紹介します！

ものづくりに没頭する時間は日々の
ストレスから解放されてとても
有意義でした。

木の形を作る際の自由度が高く
自分の好みの形を作れる点が
楽しかった



そして！

次回のゆるりとピアサロンは？

「ゆるりとストレッチ会」

日時：12月18日 12:30～14:00
お昼休みにみんなで体を動かしませんか？

次回イベント詳細は各種
SNS(Instagram・HP・X)
をご参照ください！



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)	



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。

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