

# ピア便り

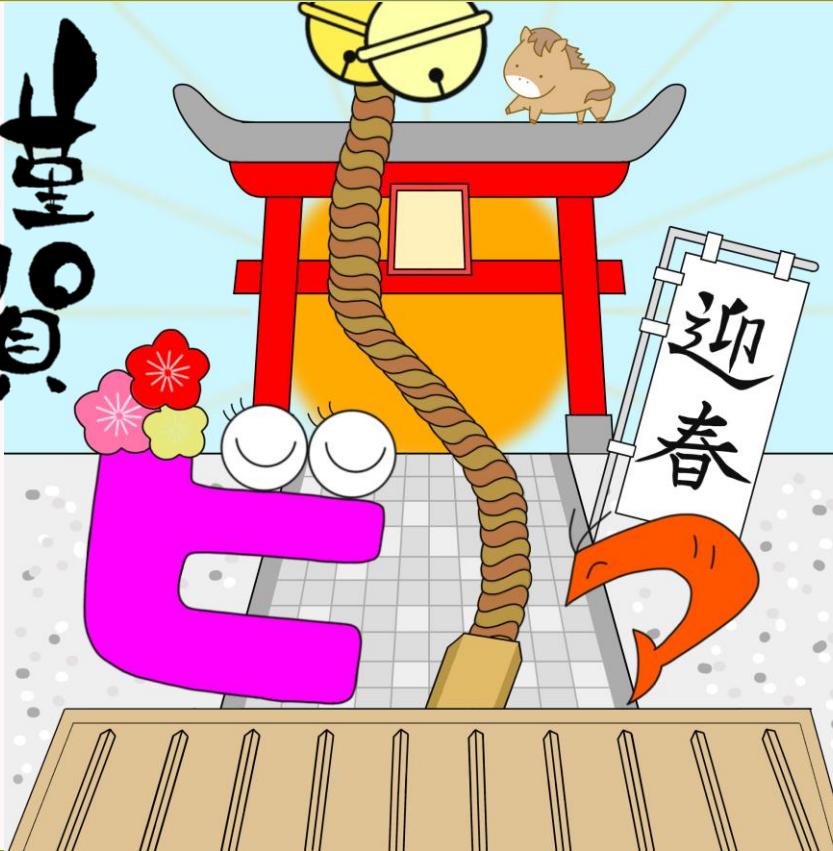
キャンパスライフ健康支援・相談センター  
相談支援部門「ピアとも」

2026年1月号

## 幸運駆け込む、飛躍の年

今年中は大変お世話になりました。  
今年も皆さまにとつて  
良い年になりますよう、  
心よりお祈りいたしております。

新年  
吉日



ピアとも 一同

### ちょこっとコラム ~買いすぎ注意、福袋~

巷ではキャッシュレス決済が増えていますが、お年玉は現金手渡しが根強いように思います。これを読んでいる人の中には、貰えなくなったり、渡す側になったりした人もいるかもしれませんね。

お年玉と言えば、いくらなのか金額について目が向いてしまいますね。去年よりも多くて嬉しかったり、その逆もあったり。ここで重要なのが、去年の金額と比較していることです。バイトなどの仕事をして得られる給料と比較すると、年始という理由だけでもらえるお年玉は、破格のようにも思えてきます。

これはどこを基準に考えるかで損得の判断が変わってくることの一例で、行動経済学では「参照点依存性」と呼ばれます。これをうまく利用しているのが福袋や年始セール。普段の値段と比べて「今なら50%オフ!」や、「本来なら1万円分の商品が6千円の福袋!」なんて文言を見ると、ついつい財布のひもが緩んでしまいそうになるものです。自戒も込めて、ある程度計画性を持って楽しみたいですね。

12月イベント振り返り

## ゆるりとピアサロン Vol.7 ゆるりとストレッチの会

参加者さん、スタッフでゆるめのストレッチを行いました。  
身体を動かす機会となったことに加え、実際に動きを  
やってみることで得られる気づきもありました！  
集中していて写真を忘れたので、お隣でピーちゃんたちに  
ストレッチしてもらっています。ちょっと堅そう…？  
(そもそもピーちゃんは肩が凝ったりするのでしょうか…?)

そして！ 次回のゆるりとピアサロンは？

### 「新春 ボードゲームの会」

日時：1月14日（水）13:30～15:00

ボードゲームを囲んで、ちょっとした息抜きの時間を過ごしませんか？

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	<p>Mail:campuslifeikenkou-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)</p>	



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ことが多くなった
- 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。

ピアとも  
Instagram



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/>)

