

2026年1月22日 第5回 ピアStation Café

# マインドフルネス呼吸法

## 今回のポイント

学期末そして年度末が近づき、モヤモヤも溜まる頃。

「マインドフルネス」の実践方法の一つ「呼吸法」に

取り組むことで楽になるかも。マインドフルネスとは

「今、ここ」に注意を向けることを目指すもの。

その中の一つ、「呼吸法」を試してみませんか？

過去、マインドフルネスのイベントにご参加いただいた方の、再びの参加も大歓迎です♪

担当ピア・アドバイザー：生田



### 今回のイベントはお昼休みからの開催です！

ピア・アドバイザーが進行しますので、安心してご参加いただけます。

※日本語での進行となります

### イベント概要

日 時：2026年1月22(木) 12:30～14:00



場 所：豊中キャンパス 学生交流棟3F 会議室（304号室）

お申し込みは  
こちら！

対 象：本学学生

カフェテリア  
かさねの上！

持ち物：特になし

参加費：無料

申込先：[campuslifeikenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp](mailto:campuslifeikenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp)

- ①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年
- ⑤連絡先 ⑥件名「マインドフルネス」を明記



申込期限：1月20日(火)まで

お問合せ先：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」

[campuslifeikenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp](mailto:campuslifeikenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp)

06-6850-6651(電話受付 13時～16時/ 平日 (火曜除く))

※障がい等で何らかの配慮が必要な方はお申し込みの際にお早めにご相談ください。

※当イベントで得られた個人情報は本企画のみで使用し、他の目的には使用しません。