

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2月号



たまには、ちょこっと甘いブレイクタイムを

チョコっとコラム ～食べ過ぎ注意～

2月と言えばバレンタイン。バレンタインと言えばチョコレート。では、「チョコレート態度尺度」というのはご存知でしょうか。

これは、チョコレートにどれだけ惹かれるかと食べた時の罪悪感を確認するアンケートで、きちんとした心理学の論文として発表されています(福田・伊藤, 2024)。主に海外で発展してきたもので「〇〇が食べたいという、我慢できないくらいの強い欲求」を指す食物渴望の研究において使われてきたそうです。なんと、メンタルヘルスとの関連も調べられているのだとか。どうやら、チョコレートには底知れない魅力があるようです。

担当ピア・アドバイザー 横山

「ゆるりとピアサロン」・「ピアStation Café」って？

ピアともでは、月1、2回ほどの頻度で2種類のイベントを開催！参加者同士が、安心して出会いや交流を楽しめる場となるよう、ピアアドバイザーが毎回様々なテーマで企画し、参加者を募っています。気になるイベントを見つけてぜひ参加してみてくださいね♪

ゆるりと ピアサロン

ゆるく交流を楽しむイベントです。
その時のテーマに興味をもった参加者同士で語り合ったり、一緒に体験したりします。



2023年8月
「フィンガーペイントをやってみよう」

過去のテーマ
映画、先延ばしさん、
お茶会、外部生 など

ピア Station Café

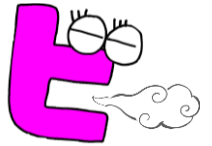
ピア・アドバイザーが心理学的な技法や知識を紹介したり、その技法を実際に体験してみたりするイベントです。



2025年11月
「ものづくりワークショップ「わたしの木」」

過去のテーマ
睡眠、ヨガ、時間の使い方
マインドフルネス呼吸法
など

前回のイベント振り返り



ゆるりとピアサロン Vol.8

ピアStation Cafe Vol.5

新春

1月14日(水) 13:30~

ボードゲームの会

簡単なルールのボードゲームを3種類ほど選択して、シンプルにゲームを楽しむ時間を過ごしました!!

勝敗に一喜一憂したり、互いの戦略を褒めあったりと、ボードゲームならではの交流が生まれる時間に。気持ちの緩急がつきにくい年始だからこそ、ゲームを通してほっと肩の力を抜くことのできる時間となりました♪

1月22日(金) 12:30~

マインドフルネス呼吸法

簡単なマインドフルネスについてのレクチャーを行って、呼吸法の実践を行いました!

初めはうまく集中することが難しかったり、実際よりも時間を長く感じたりと様々でしたが、次第に「集中できた」と手ごたえも感じていただけました!

ぜひこれからも続けていただけると嬉しく思います(〜♪

次回のピアサロン

2月19日(金) 13:30~

アレルギーについて語ろう!

日本全人口の3人に1人が悩まされているアレルギー問題。「食べ物が制限される」「ティッシュが手放せない…」など、似た悩みを持つからこそわかる大変さや対処法を共有してみませんか?

ZOOM
開催



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ね。

今年度は豊中キャンパス
のみの開室です!



阪大坂

ピアとも

Instagram



HANDAI_PEER

Follow Me!!

Peer Post

ピアポスト

投稿絶賛募集中!

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/>)

投稿フォームは
こちら

