

出会いと別れの季節

ちょこっとコラム ～感情のタイムラグ～

学年が変わる、進路が決まる、人との関係が変わる。3月は「切り替えなきゃ」と気持ちが前に進むことを求められる場面が増える時期です。けれど、環境が変わったからといって、心までもが一気に追いつくとは限りません。人の感情は、変化以前の状況や一連の出来事の影響を受けながら、少しずつ移り変わっていくものと考えられています。頭では分かっているけど、感情が追いつかないことは、決して不自然なことではありません。

桜も、ある日突然満開になるわけではなく、少しずつ色づき、準備をしながら春を迎えます。心もそれと同じ。「すぐに前を向けない自分」がいても大丈夫。気持ちが切り替えられない自分がいても、それは立ち止まっているのではなく、次の季節に向かう道の途中にいるということ。自分のペースで、ゆっくりと春を迎えていきましょう。

担当ピア・アドバイザー 多智花

次回のゆるりとピアサロンは…

自己紹介練習会

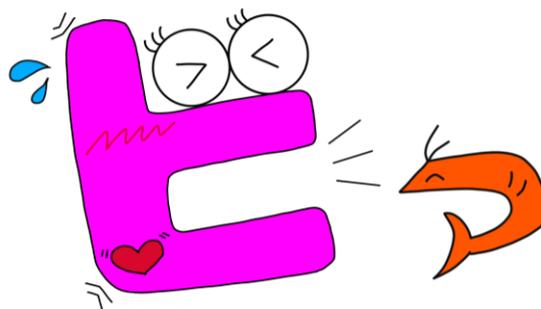
春は、新しい出会いが増える季節。でも、「自己紹介」と聞くだけでちょっとドキドキ、そわそわとする方も少なくないのでは。

「ちゃんと話せるかな」「変に思われたらどうしよう」「何を言えばいいの?」そんな思いを抱えている人同士で、自己紹介の練習をしてみませんか? アドバイスよりも“試してみる”“話してみる”ことを大切にする時間です。春の新しい一歩に向けて、一緒にゆるやかに準備を始めてみませんか?

日 時：2026年3月16日（月）
13:30～15:00

場 所：豊中キャンパス 学生交流棟
3F 会議室（304号室）

申込期限：2026年3月12日（木）



ピア・アドバイザーよりご挨拶

月曜日 横山 流世

短い期間でしたが、お世話になりました。イベントなどでお話しした皆さんの温かい雰囲気のおかげで助けていただきました。貴重な時間をありがとうございました。これからの学生生活が穏やかで楽しいものとなるようお祈りしております。

水曜日 多智花 遥

今年度で、PAを卒業することとなりました。様々なイベントやピア相談を通して、色々な方と出会い、交流することのできる貴重な1年間でした。ありがとうございました。皆さまが心身穏やかで、暖かな春を迎えられますように。

木曜日 生田 あやめ

長らくお世話になりました。多くの学生の皆さんとお話しさせていただき、とても素敵な時間を過ごさせていただいた3年間でした！皆さまのこれからの日々が、より素敵なものであることを願っております。これまで、本当にありがとうございました。

金曜日 平松 誓

3月でPAとしての活動を終えることになりました。イベントやインスタでの発信、ピア相談を通して多くの出会いと学びに恵まれた1年でした。本当にありがとうございました。来年度以降のピア活動にもご期待ください！

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)	

✿ 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！



ピアとも
Instagram



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

