

★ぴあサポメルマガ6月号★ピアサポーターによる過去のメルマガ記事 紹介

2022/06/13 (Mon) 11:45

☆☆☆

ピアサポーターによる過去のメルマガ記事紹介

★ぴあサポメルマガ6月号★

梅雨の季節となり、雨の日が増えてきましたが、読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

今月はピアサポーターが過去のメルマガを読んで、特に面白いと思った記事を紹介します。それぞれの記事は本文中にあるリンクから読むことができますので興味が湧いたものはぜひ読んでみてくださいね。

■目次■

1. ピアサポーターおすすめの過去記事
2. さいごに

◆◆◆

1. ピアサポーターおすすめの過去記事

◆◆◆

・2016/5/24「ぴあサポメルマガ5月号」(顔見知りとの距離を縮めよう！少し知っている人との話し方をご紹介♪)
顔見知りの人とさらに距離を縮めるためにどうすればいいかという誰にでも起こりうるがなかなか解決が難しい問題に取り組んでいる記事。具体的なシチュエーション、使える話題例、サポーターの対処法、先生からのコメントという構成が秀逸。それぞれのサポーターの対処法がまとめられているので非常に読みやすいです。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1&m=13

・2016/09/01「【東京大学ピアサポートルーム】2016年8月号メールマガジン」(これといった予定が無いときの過ごし方-右左散歩のすすめ-)

筆者は「右左散歩」というものを提唱しています。これは「道に沿って歩いていき、分岐点を見つけたら右に、次に分岐点を見つけたら左に、次の分岐点では右に、といったように右左右左という進み方のルールのもと歩いていく散歩のこと」だと言います。赤門前から出発した筆者がたどり着いた先とは！？

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1&m=21

・2017/08/23「ぴあサポメルマガ8月号【進学選択のヒント】」

進学選択に関する心構えや、進学先以外での学びの可能性について語られている記事。進学選択を控える人も、進学選択を終えた人も、さらには進学選択の関係ない大学院生にも共通するような内容。学内のさまざまなプログラムに関するリンクも紹介されています。(※メルマガ中のリンクは当時のものであり、最新の情報を確認してください)

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1&m=37

・2018/03/22「ぴあサポメルマガ3月号【“不安”な出会いの場を“楽しみ”に】」

4月は対人関係、取り組む全てにおいて新しいことが増え、不安になる時期です。

そこで不安の対処法に特化して記事が書かれています。まずは新しい対人関係について。対人関係はソーシャルスキルとして後天的に身につけることができるので慣れていくことが大切。また新しいタスクに関して不安があった場合は周囲の人に聞くことを勧めます。このように他者と話すことは、他者も不安を抱えていると気づくことで不安が軽減できる上、ソーシャルスキルを身につけることもできます。6月は梅雨で気分が上がらない、テストも近くなり、漠然と不安が大きくなる時期。

皆さんもこの記事を参考に不安に対処していきましょう。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1&m=59

・2018/08/28「ぴあさぽメルマガ8月号【論文執筆を健康に乗り切る～夏の間、心の準備を～】」
卒論や修論の執筆にあたって、夏休みの時期に考えておきたいことを紹介した記事。読者に寄り添った雰囲気の記事で、これから執筆をする人も、まだ先の人にも役立ちます。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1&m=71

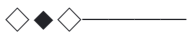
・2019/09/29「ぴあサポメルマガ9月号～ポジティブ心理学 ～学術研究から知る、幸福増進のコツ～」
「ポジティブエクササイズ」というものを実践的に紹介する記事。幸福感を高めるために日々できることや、自分の強みを知る方法を紹介しています。

梅雨の季節で気分が沈むこともあるかもしれませんが、そんなときこそ記事を読んで実践してみたいかでしょうか。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1&m=94

・2020/12/09「★ぴあサポメルマガ12月号★「幸せ」とは何か ～自分の軸を見つけるために～」
今年も6月になり、新年度の生活に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。大学（院）卒業後の進路を考えると、「何に幸せを感じるのか」自分の心を見つめなおすことがあるかもしれません。そんなあなたにおすすめの記事です。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1&m=124



2. さいごに



ピアサポメルマガのバックナンバーに公開されている最も古い記事は2016年3月29日のものです。既に6年に渡り連載が続いており、バックナンバーには59もの記事が公開されています。今回メルマガ記事を振り返って改めて活動続ける大切さを実感しました。過去の記事も参考にしながら、これからも学生生活の「ちょっと困った」に対するアドバイスやヒントを発信していきたいと思えます。

【編集者紹介】

文学部4年。最近は対面授業が増えて嬉しいです。

【ピアサポートルームのWebサイト／SNSの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆HP : <https://ut-psr.net/>

☆Twitter : <https://twitter.com/utpsr>

☆Instagram : https://www.instagram.com/ut_psr

☆公式LINE : <https://page.line.me/joz2558e>

☆note : <https://note.com/utpsr>

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://forms.gle/qV97bXEqigbKsX946>

上記URLまで、ご意見ご感想をどしどしお寄せください。

【配信停止について】

今後の配信解除を希望される方は、下記のURLから、解除の手続きをとってください。

https://b.bme.jp/bm/p/f/uf.php?id=ut_psr

【バックナンバー公開中】

これまでのピアサポメルマガの記事は下記のURLから確認できます。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1



東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム(PSR)

[学生の作るWEBサイト] <https://ut-psr.net/>

[PSR WEBサイト] <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[PSR Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

[PSR Tel] 080-9410-0093

+++-----+++