



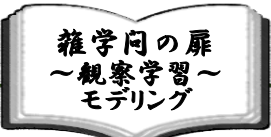
カウンセリングラボ広島
中区東白鳥町 16-25-503
Tel: 082-909-2288
Mail: cocorolabo@cslabo.com
(vol.13-No.2) 毎月 15 日発行 無料

食 養 生

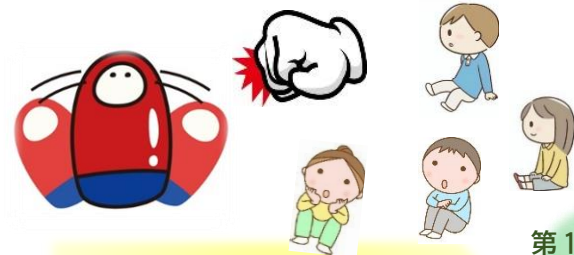
サーモン de グラタン and サラダ

バレンタインはちょっとお洒落に♪
ディルはハーブの一種♪バジルやローズマリーでも OK よ♪

この実験以前はヒトの行動は経験と
その繰り返しだけで学習されると考えられていたんだ!



「観察学習」とは、心理学者の Albert Bandura が提唱した概念です。
彼は、「ボボ」と名付けた人形を使って、
他者の行動が観察する子どもの学習にどう影響するかを実験で検証しました。



バンデューラは、3 歳～6 歳の幼児を集めて 3 つのグループに分け、見本役 (大人) のそれぞれのグループのボボ人形への扱いを観察させました。

- 第 1 グループ：見本役がボボ人形を殴ったり蹴ったりする。
- 第 2 グループ：見本役がボボ人形をなでたり抱きしめたりする。
- 第 3 グループ：部屋に見本役がいない。

その後、第 1 グループの幼児たちは他のグループに比べ、はるかに強い攻撃的行動をボボ人形に示しました。観察した行動をそのまま真似をしたそうです。

この実験から、バンデューラは、人間は他者の行動を観察し、それを模倣することで行動を学習する能力を持っていると証明しました。

いたんだ! この実験以前はヒトの行動は経験とその繰り返しだけで学習されると考えられていたんだ! この実験以前は

♡おまけのクイズ♡

ハラスメントの種類の中で、体臭やタバコ臭・強い香水や柔軟剤など、臭いに関するハラスメントはどれ?

- ① スメルハラスメント ② セカンドハラスメント ③ モラルハラスメント

答えと解説はホームページのブログを見てみてね♡



【サーモンとほうれん草のグラタン♪】
材料：サーモン・ほうれん草・粉チーズ・ディル
インスタントマカロニグラタンの素・バター
【作り方】
① フライパンにバターを引き、サーモンを焼く。
② ほうれん草をゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。(ちょっと硬めがいいかも)
③ グラタンの素を手順通りに作り、器に 7 分目盛る。
④ ①と②を③の上に乗せ、残りのグラタンの素を入れ、粉チーズ・ディルを乗せてトースターで焼く。

【サーモンのカルパッチョ風♪】
材料：刺身用サーモン・タマネギ・ディル
ピンクペッパー (あればお洒落♪)
味付け～今回はイタリアンドレッシングで代用しました♡
【作り方】
① サーモンをそぎ切りに、玉ねぎはスライスして水に 10 分程度さらす。
② ボウルにサーモンと水気を切った玉ねぎ (私は少し絞ります) を入れて、ドレッシングと和える。
③ お皿に盛り付けて、ディルとピンクペッパーを散らして出来上がり♡

サーモンは骨の健康維持に、ほうれん草は貧血予防に効果があるよ♡



義理チョコ問題がまことしやかに囁かれているようで…

義理チョコ配りを一人前の社会人になるための扉だと妙な使命感を抱いていた遠い遠い昔…。
現在、8 割の女性が「やめたい」、6 割の男性が「嬉しくない」と思っていると聞いて、
時代の流れを実感します。



数があるから結構な出費なのよねえ…。
でも、会社の空気が穏やかになるし…。

義理なのに意味あるのかなあ…。
だけど貰うのは嬉しいよなあ…。



今はハラスメントになる場合もあるらしい

- ・「今年はどんなチョコかな?」
- ・「お返し、期待してまーす!」
- ・「義理チョコでも貰ってあげるから。」
- ・「一つ貸しですからね!」
- ・「本命にはあげたの?」

義理チョコです
どなたもどうぞ♡



こんな工夫も!

お中元やお歳暮の簡易バージョンとして活用していることもあるようです。
日頃の感謝を込めて…。
もちろん自分自身にも…。