

ていしかないか。今は動画配信って便利な代物があるからリハビリ動画探してみようかな。✧

カウンセリングラボ広島
中区東白島町 16-25-503
Tel: 082-909-2288
Mail: cocorolabo@cslabo.com
(vol.13-No.3) 毎月 15 日発行 無料)



✧ 帯状疱疹によるラムゼイハント症候群を発症してしまうと 10 ヶ月になります。手術を受けて治るのを期待したん

低体温症は災害避難時だけじゃないんです！

低体温症…寒さに長く晒されることで深部体温が 35℃ 以下になり、様々な症状が現れます。1.17(阪神淡路大震災) 3.11(東日本大震災)では、多くの方が低体温症で命の危険を経験しています。

**低体温症の発症場所は家の中が一番多いというデータもあります！
過度な暖房費の節約はお勧めできません。**

正常	軽度	中等度	重度
37～35℃	35～32℃	32～28℃	28℃以下
深部体温が正常に保たれている。思考や活動がスムーズにできる。	手足(末梢)、お腹(内臓)などが冷たくなる。震えやけいれんが起こる。	意識がもうろうとし(意識障害)、幻覚による支離滅裂な言動が現れる。	意識を失う。心臓の音が小さくなり脈も触れなくなってくる。
	毛布で身体を包む。白湯などの温かい物を飲ませる。	身体全体を擦る。脇の下や背中、腰回りを中心に暖める。	心臓マッサージを行いながら救急隊を待つ。

ヒトは3歳くらいまで嘘がつかないけど
嘘をつく能力が発達

稚学問の扉
～嘘～

「人を騙すことを知らない」のではなく
してないからなんだ！

嘘をつくためには、自分と相手が違う存在で、別々の経験や考えを持っていると知るところから始まり、相手の気持ちを想像してそれを理解する力が必要です。
心理学では「心の理論」と言われています。



①サリーとアンはお庭で仲良くボール遊びをしていました。

サリー アン

②遊び終わるとサリーはボールをバスケットに入れてお水を飲み家に入りました。



③一人になったアンは、ボールをバスケットから箱に移しました。



④戻ってきたサリーはボールをどこから取り出そうとしますか？



心の理論が成長したら、更に、自分と相手とのこれまでの関係性や背景、性格、考え方、目的、出来事の絡まりなどなどに矛盾のないよう瞬時にシナリオを組み立てる高度な技術が発達してやっと、嘘が上手につけるようになるのです。

成長したと思えば、冷静に論議することができるかも…

3歳くらいまで嘘がつかないけど「人を騙すことを知らない」のではなく嘘をつく能力が発達してないから

Coffee time of the heart 3月号



こころの コーヒータイム

Happy White Day



食

養生

アサリの炊き込みご飯とササミ長いも天ぷら

【アサリの炊き込みご飯】

材料:アサリむき身・大根・人参・油揚げ・あれば三つ葉
味付け④ 酒・みりん・醤油(1:1:2)・だしの素

【作り方】

- ① 皮をむいた大根と人参・油抜きした油揚げを食べやすい大きさの千切りにしよう！
- ② お米を研いで分量通りの水を入れ、④で味を整え、①とアサリをまんべんなく入れて炊飯しよう！
- ③ 炊き上がったら優しくほぐしてお茶碗に盛り、(あれば)三つ葉を散らして出来上がりしよう😊

【ササミと長いも天ぷら】

材料:鶏ササミ肉・長いも・大葉・梅肉・天ぷら粉

- ① ササミはスジを取り、長芋は皮をむき、食べやすい大きさに切るよ。
- ② 大葉に梅肉をお好みで塗り、ササミと長芋を乗せて巻くよ。
- ③ 冷水で溶かした天ぷら粉に②をくぐらせて170℃の油で2～3分揚げて出来上がりよ😊



低脂質で高タンパクのササミ肉と鉄分を多く含むアサリは「食事1セット」する時にオススメなの♡



♡おまけのクイズ♡ 2024年の特別詐欺の被害総額は？ ①159億円 ②15億9千万円 ③1059兆円 ④1059億円 答えと解説はホームページのブログを見てみてね♡