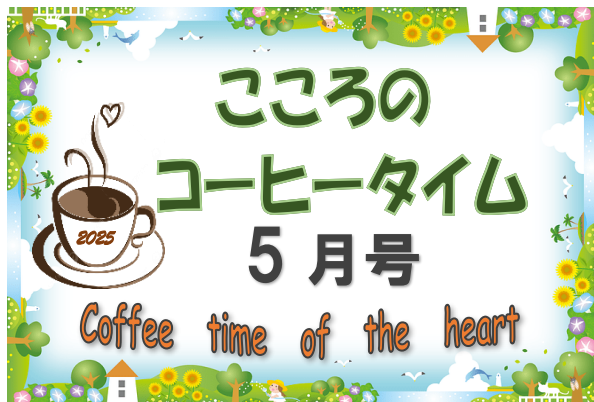




カウンセリングラボ広島
中区東白島町 16-25-503
Tel: 082-909-2288
Mail: cocorolabo@csllabo.com
(vol.13-No.5) 毎月 15 日発行 無料

♡おまけのクイズ♡

次の中で対人性や社会性を測る能力指数はどれ？

- ① CQ ② AQ ③ EQ ④ SQ ⑤ IQ

答えと解説はホームページのブログを見てみてね♡

3月から
ホームページに
ちょっとした
エッセイを



毎月1日頃(休日除く)に
連載しちゃってます！
隙間時間に
遊びに来てね(*^0^*)

スマホでは横にして読んでおくれ(^-^)*♡

認知症検査で有名な 100 から 7 を引き続け

雑学問の扉
~IQ と EQ~

できるから大丈夫という判断はしないんだよ!!

IQ とは・・・

知能指数(知的水準)を指しています。
知識や学力を身につけるための
「記憶力」「論理的思考」「処理能力」
が、同年代に比べてどのくらい
備わっているのかを数値化する
ものです。この能力が、
問題解決の基礎と
いわれています。



IQ検査の歴史

1900 年代半ばのフランスで、義務教育制
度が法律で制定されました。そのため、
支援が必要な子どもを選別するために
IQ 検査の開発が必要となったのです。

EQ とは・・・

心の知能指数と言われています。
「感情管理能力」や「忍耐力」「乗り越える
力」を測る指数です。その場の空気
を読み、周囲の感情を把握した上で
自身の感情を状況に応じてコントロ
ールする力を いいます。

EQ検査の歴史

1900 年代半ば、心の知能指数として
【他者との共存力】が発見されました。
その能力は「社会的知性」と名付けられ、
概念とその領域の研究が始まりました。

IQ・EQ 検査の種類

I Q 検査・・・田中ビネー知能検査 ウェクスラー式知能検査 他

E Q 検査・・・MSCEIT テスト SEI 検査 他

精神科医が診断に必要とした場合のみ実施される。実施者は主に心理士(師)。
私設のカウンセリングルームでも、相談者の希望のまま安易に行うことはない。

頭の善し悪しは、必ずしも知能テストの点数で決まるものではありません。

そもそも、IQ 検査は簡単に言うと、
脳の中を分割してどの分野が得意なのか不得意なのかを
数値化するだけのものです。

I Q をうまく使いこなすには E Q の能力が必要で
バランス良く身につけることが生きていくための基盤となります。

100-7=93
93-7=??
もはや
かんがえるの
めんど～

認知症検査で有名な 100 から 7 を引き続けるってのがあるけど単に正答できるから大丈夫という判断はしないんだよ!!



「五月蠅」は

旧暦5月頃に湧いてくる、

羽虫のような蠅の大群の事を言います。
「五月蠅」と書いて「サバエ」と読みます。

「五月蠅(サバエ)」は日本書紀や
万葉集にも登場し、
この頃もヒトはこの虫を
「うるさい」と感じていました。

因みに、夏目漱石が小説「坊っちゃん」でこの
漢字を「うるさい」と当てたとされているけど、
その約 10 年前に樋口一葉が書いた「十三夜」と
いう小説の中で既に使っていたんですって!

食養生

Be-to-nawu

Wi-ppon

◆チヨ～簡単！生春巻き◆

袋入りのカット野菜を使うからチヨ～簡単!

【材料】 豚しゃぶしゃぶ肉 ライスペーパー カット野菜
カット明太子(辛子明太子でも OK よ) 大葉

④ ポン酢・生薑(チューブ)・ごま油・白ごま(1:1:2:2)

【作り方】

- ① 豚肉をサッと茹でて冷ましておく。
- ② ライスペーパーを水にくぐらせて、軸を落とした大葉、カット野菜、豚肉、明太子の順に乗せ、左右を織り込むようにして巻く。
- ③ 食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた④を添える。

ライスペーパーは米粉やデンプンで出来てるから、生野菜や
お肉、魚介類など何でも巻くだけで立派な食事になるよ♡

