こころの コーヒータイム
Coffee time of the heart
8月号

♥おまけのクイズ♥　誰かの名言第２弾！

「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ 褒めてやらねば、人は動かじ」

誰の言葉？

①　吉田松陰　②　上杉鷹山

③　山本五十六　④　福沢諭吉

答えと解説はホームページのブログを見てね♥
15日（前後）に掲載するよ♥

カウンセリング･ラボ 広島
～こころの相談室～
中区東白島町 16-25-503
TEL:082-909-2288
Mail:cocorolabo@csllabo.com

（vol.13-No.8）毎月15日発行　無料）

食養生

昨今の夏はエアコンが欠かせないけど、

冷房に当たりすぎて代謝が悪くなってない？

身体が冷えたな・・・と感じたらおかゆはいかが？

夏こそ朝がゆで胃腸を労って！

【材料】白米・発芽玄米・塩・大根・椎茸・クコの実を数粒
鶏肉（私はモモ肉だけどササミでもムネ肉でもOK！）

【作り方】

①白米1カップにつき発芽玄米1/2カップをといで、一口サイズに切った野菜、鶏肉と一緒に炊飯器に入れ、全がゆの目盛まで水を入れて炊くよ。

＊お粥機能のない炊飯器の場合は鍋にご飯と材料を入れてね。
ご飯：水＝1:3が目安よ。

②クコの実を水に浸けておくよ。

③おかゆが炊き上がったら、塩を入れて混ぜ合わせ、味を調えるよ。

④お茶碗に盛り付けて、水を切ったクコの実を乗せたら食べ頃よ。

大根は胃腸に優しく、鶏肉は免疫力を高めたり体温維持するよ。椎茸は身体のサビ（活性酸素）の除去作用。クコの実は身体の乾燥を補うけど、食べ過ぎると身体を冷やす・子宮収縮などの副作用があるので特に妊婦さんは食べ過ぎないで5粒程度ね😋

風鈴のおはなし

風鈴は、古代中国で占いの道具として使われていました。
その名も「風鐸」といって青銅でできていたので、鈍くどこか厳かな音色なのだそうです。

遣唐使によって日本にもたらされた風鐸は、主にお寺の魔除けとして利用されました。
平安時代になると、貴族たちも魔除けとして屋敷の軒先に吊すようになったのです。

鈴虫を飼って鳴き声を楽しむ風習があった江戸時代になると、ガラス製の「ビードロ風鈴」はその鈴虫に似た音だったため、粋人たちに好まれました。

風鈴の‥種類‥アレコレ

①　なんといっても王道！「吊るし型風鈴」

②　現代の住宅事情にぴったり「置き型風鈴」

③　個人的にはこれだな、真鍮でできた「高岡風鈴」

他にも、「火箸風鈴」や「備長炭風鈴」といった変わり種もあります。

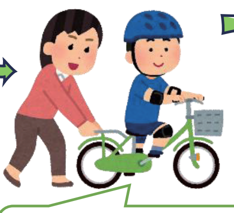
集合住宅や密集地では、家の中に吊したり、夜は屋内に取り込んでおくのがマナーだそうです。
近所に迷惑をかけないように楽しみたいですね。

雑学問の扉
～発達の最近接領域～

できないと思ったことでもその子のために　次第に学習してできるようになるんだ!!

「発達の最近接領域」とは心理学者ヴィゴツキー（Vygotsky）が提唱した理論で、「一人でできるもん」と「まだできないもん」の間の領域のことをいいます。
つまり発達の段階で「まだ一人ではできないけど、経験豊富な大人がヒントをくれたらできる」領域を指します。
子どもは、既に一人でできることより、まったくできないことより、少しだけ難しい課題を助言を受けながら取り組む方が興味を示しやすく、達成させようとする、それを繰り返して成長するという考え方です。

どうしたら乗れるの～



くどいのはNG！

もう手伝ってくれなくても乗れるよ～♥

ちゃんと持っててね～♪
（最近接領域）

「今頃の子どもは生まれたときからスマホやインターネットがある生活だからいつの間にか覚えちゃってるのよねぇ」というのは、生後間もない頃から周りの大人が使っているのを見て、学習しているからです。

この理論は子どもを対象にしたものですが、新入社員や大人の発達障害の人などへの教育にも有効です。

できないと思ったことでもその子のために周りの大人が何度でも助け船を出していると次第に学習してできるようになるんだ!!