

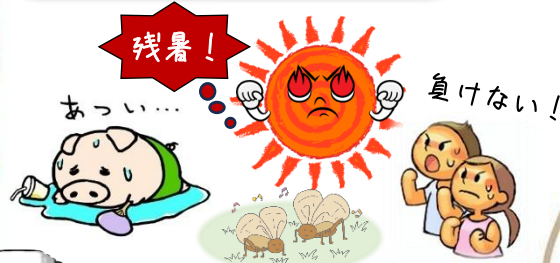


Coffee time of the heart

こころの
コーヒータイム

9月号

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@cslabo.com
(vol.13-No.9) 毎月 15 日発行 無料)



高いところから見ることでちょっと違うんだ!!

雑学問の扉
～メタ認知～

メタ認知とは、
アメリカの心理学者ジョン・H・フラベル(john. H. flavell)が、
1970 年代に提唱した概念です。

メタ(Meta) = 「超越した」「高次の」
認知(cognition) = 「判断や解釈に至る過程、意識」

認知していることを認知すること
自分の考え方や行動、感情などを客観的に知り、行動をコントロールする力。

構成する要素

メタ認知的技能

メタ認知的知識

モニタリング

今の自分の状態で
適切な行動か、不明な点はあるかを
確認する能力。

コントロール

モニタリングの情報から実際の行動
や感情を制御する
能力。

自分に関する

客観的な情報
得意不得意を理解し、どう取り組む
かに関する情報。

また散らかしてる!

私、今、とっても
怒ってるみたい。
(モニタリング)



でも、少し様子
を見よう。
(コントロール)

だって、私の声って
大きいから、怖がる
だけだもの。
(自分に関する情報)



自分が何も知らない
ということを知って
いる、これこそがメタ
認知じゃ。(無知の知)

ソクラテス



旋回上昇



日本に生息する
鷹の種類で
渡らないのは、
カムリワシくら
いなんだって!

鷹の渡り

タカ ワシ トンビ
鷹と鷲と鳶は
全てタカ目タカ科!!

鷹のような大きな鳥は、
長距離の移動にたくさ
んのエネルギーを使う
ので、一瞬で上昇する気
流を捕まえて羽ばたく
ことなく一気に高度を
上げます。

群れの先頭の鷹から
後方の鷹まで、まる
で柱のように連なる
ことから「タカ柱」と
呼ばれています。



♡おまけのクイズ♡ 上昇気流が発生する原因でないものは?

- ①風の収束帯 ②山の斜面 ③低気圧
- ④自然対流 ⑤ダウンバースト

答えと解説はホームページのブログを見てみてね♡ 15日(前後)に掲載するよ♡

食養生

和蕎麦のまぜそば 残暑バージョン

【材料】茹で和蕎麦・ミンチ肉・ミニトマト・刻みネギ
お好みで卵黄や味海苔やカイワレ・めんつゆ・(水)
★合わせだし…砂糖・ごま油・味噌*できれば赤味噌
豆板醤*辛いのが苦手な私は味噌を多め ◆比率=1:1:2:0.5

【作り方】

- ①フライパンにミンチ肉と★を入れて炒める。
- ②ミニトマトを4分の1に、ネギは小口切り。他、お好みのトッピングを用意。
- ③蕎麦をさっと茹でて冷水に晒して水気を切っておく。
- ④器に蕎麦を盛り、めんつゆ(濃縮の場合は水で薄める、お好みの味に)をかけて、①やミニトマトなどをのせて、ネギを散らして出来上がり♪

台湾まぜそばも
いいけど、
和風もね😊



秋も深まるとよく見られるのが渡り鳥の群れ。
鷹も寒い季節がやってくると東南アジアなどの熱帯地方に帰って
いきます。
普段はあまり群れることのない鷹ですが、このときは何千羽の集団
になって、上昇気流にのって旋回しながら高度を上げていきます。

よく俯瞰的と混同して使われることがあるけど俯瞰は全体を把握するために高いところから見ることでちょっと違うんだ!!