

Coffee time for the heart

# こころの コーヒータイム

1月号

カウンセリング・ラボ 広島

～こころの相談室～

中区東白鳥町 16-25-503

Tel:082-909-2288

Mail: cocorolabo@cslabo.com

(vol.14-No.1 毎月 15 日発行 無料)



## 新年 明けましたら おめでとうございます。

今年で14年目(地域限定配布は2年目)の●こころのコーヒータイム●  
毎年1月号をこしらえる時期になると、申し訳ない💧気持ちになります💧  
だって、12月15日には発行だから…。(昔はいろんな事情があったの♥)  
でも毎月「次の月の先取りダ〜イ♪」と言い聞かせながら作っているの、  
笑わないで「これでいいのだヨ」って言うておくれ〜🍷

皆さま、今年も(来年も)よろしくお願い申し上げますルル〜♪

### 雑学問の扉

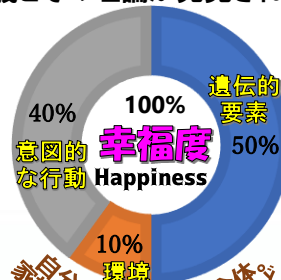
～幸せの法則～

意図的な行動という結果がでたんだ!!

ポジティブ心理学実験では「幸せになるために最も

マーティン・セリグマン(Martin E. P. Seligman)によって提唱されたポジティブ心理学は、  
1998年、人々の人生をより充実させるための概念として研究が始まりました。

その後、カリフォルニア大学のソニア・リュボミアスキー教授が行った様々な実験から  
幸福度の定義とその理論が発見されました。



遺伝子によって決まる素質。  
幸福を感じる力がどれだけあるか、という基準値。年齢や性別、経験などに左右されない。

『意図的な行動』で『良い環境』に変えることができる。『遺伝的要素(元に戻る力)』と合わせると『生涯にわたって不幸な人はいない』という理論になるよ。

自身が意識的に選択、判断し、決定することや実行する意志。誰にも委ねず自分の意思と責任において決める行為。

幸福度は自分で操作できるんだ…

天和笑委集は、実際に起こった江戸城下の火事をモチーフにした小説風の見聞録だよ。

## ことし ひのえうまとし 今年は丙午年!!

丙は「十干十二支」の十干の中の一つ。

世界を構成する五つの要素「木、火、土、金、水」の「火」に属している  
夢を叶えようと努力するエネルギーに溢れるという意味を持っています。

60年に一度訪れる丙午年は、混沌とした世界が知恵の光によって一掃され、  
人々が目標に向かって力強く走り抜け、夢を掴み取ることができる年なんですよ(^0^)

天和笑委集(てんなしょういしゅう)も実録だけど、かなり誇張して書いてあって、  
「八百屋お七」が丙午年生まれかどうか、どこにも書いてないんだよ。

迷信を生んだ「八百屋お七」は井原西鶴が天和笑委集を脚色して発表したんだよ。

八百屋お七を知らない人は調べてくれ。

## 玄米 de 小豆粥 ～豪華! 里芋入り!～

### 【材料】

玄米:小豆(1合:大匙2~3) 里芋2個 インスタント出汁8g(私はヤ○キの鰹○シを一袋) 塩 黒ごま 梅肉

### 【作り方】

- ①小豆を洗って水気を切り、1,000ccの水を入れた土鍋に30~40分浸しておく。
- ②里芋の皮を剥き、一口サイズの乱切りにし、水に晒す。
- ③玄米を研いで水気を切り、フライパンで炒る。このとき、爆ぜるコトがあるから気をつけて。
- ④玄米がひび割れしたら土鍋に移してインスタント出汁・塩少々を入れて中火にかける。
- ⑤煮立ったら弱火にして、水を切った里芋を入れ、蓋をして、ときどき木べらで混ぜながら約40分炊く。  
途中、煮詰まらないよう水を足していく。
- ⑥小豆が柔らかくなったら出来上がり。塩で味を調えたら、お椀に盛って黒ごまを振って梅肉を添えて召し上がれ。

1月15日の小正月に  
食べる小豆粥は、むくみ  
解消や血圧を下げる  
効果がアルヨ!

### ♡おまけのクイズ♡

「豆」は世界中で何種類ある?

- ① 約180種類
- ② 約1,800種類
- ③ 約18,000種類
- ④ 約180,000種類

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♡