



# Coffee time for the heart

ここらのコーヒータイム

2月号

エコーチェンバーの考え方は心理学者



雍学向の扉  
～フィルターバブルと  
エコーチェンバー～

フィルターバブル

ネット上でユーザー(使用者)の情報に基づき、アルゴリズム(機械的選択)によって、そのユーザーに関係した、あるいは興味のある情報のみを表示する状態をいいます。



エコーチェンバーの考え方は心理学者レオン・フェスティンガーの「認知的不協和理論」が基になってるんだ!!

カウンセリング・ラボ 広島  
～ここらの相談室～  
中区東白島町 16-25-503  
Tel: 082-909-2288  
Mail: [cocorolabo@cellabo.com](mailto:cocorolabo@cellabo.com)  
(vol.14-No.2 毎月 15 日発行 無料)



おせち料理の栗きんとんと黒豆が余っちゃった!  
そんなときはネ… ◆究極のマロンぜんざい◆ で完食ヨ!

材料: 白玉粉・栗きんとん 150g・牛乳 100cc・甘煮黒豆  
お好みトッピング…コーヒー・フレッシュ or 蜂蜜 or シナモンパウダー



横着な私は、白玉を袋ごと全部作って冷凍しておくよ。ぜんざいの他にも味噌汁や芋煮、風呂上がりには、市販のアイスクリームに添えて食べると冬でも至極の幸せよ。



の「認知的不協和理論」が基になってるんだ!!

エコーチェンバー



食いしん坊! バンザイ!

- 作り方: だいたい 丼椀1杯分(汁椀2杯分)だよ
- 栗きんとんの栗と練りを分けておきましょ~//
  - ボウルに白玉粉を入れて、水を少しずつ加えながらこねて、耳たぶの柔らかさになったら、一口大の大きさに丸めて、真ん中を押してへこませましょ~//
  - を熱湯で浮かんでくるまで茹でて、水に晒しておきましょ~//
  - 鍋に牛乳と栗きんとん(練り)を入れて中火にかけ、焦げないように混ぜ合わせましょ~//
  - お椀に④を入れて、水気を切った白玉、栗、甘煮黒豆を飾り入れて、お好みトッピングして出来上がりでしょ~//

一月一日は【重ね正月】の日

重ね正月は、厄年に当たる年を迎えた人が、もう一度歳を重ねることで、災難から逃れてもらう風習です。

つまり、正月(1月)が終わった2月1日をもう一度元日にして、厄年になった人がまた歳を重ねると、その厄が1ヶ月で終わるという考え方です。



厄年の起源は、中国から  
伝わった陰陽道といわれて  
います。男女それぞれ身体  
の節目には無茶をしないよ  
う「身を慎んで暮らせよ」と  
いう教えです。

♡おまけのクイズ♡  
2025年12月にオーストラリアで施行された、未成年SNS禁止法は何歳まで禁止?

- ① 17歳まで ② 15歳まで ③ 12歳まで

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