



Coffee time for the heart こころのコーヒータイム 3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@csllabo.com
(vol.14-No.3 毎月15日発行 無料)



お電話でのお問い合わせは、留守番電話にメッセージを残してください。送った方のみ折り返させていただきます。



養

卒業おめでとう！

～知ってる？懐かしい？第二ボタンの思い出～

卒業式が終わると、好きな男子に第二ボタンをもらったり好きな女の子にあげたり…。あったあった、そんな遠い日が。でも、そもそもなんで第二ボタン？

これ実は少し悲しい歴史があるんです。

第二次世界大戦のさなか、特攻隊員が訓練する予科練学校の制服の七つボタンは少年少女の憧れの的でした。その制服の二番目のボタンが心臓に一番近い位置にあることから「心(命)を贈る」という象徴となりました。想いを寄せる女性に「二度と戻ってこれないが、せめて自分の心だけでもあなたのそばに残りたい」という想いと共に渡されました。まさに命と同じほどの愛の形。悲しい愛の証。

いまでは制服もブレザーが主流になり、贈る物もネクタイや校章などになっているようです。時代が変わり贈る物が変わっても、卒業の日の告白は今年もあちこちの学校で行われ…ますように。



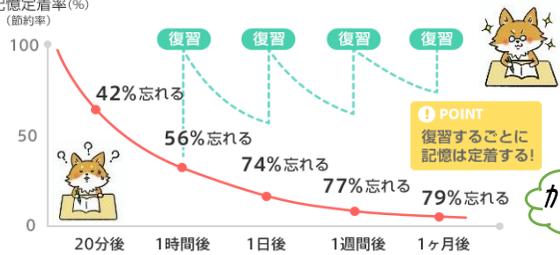
雑学問の扉

～忘却と記憶のメカニズム～

グングニの脳)の一種アストロサイトは「強体験」や「反復学習」をしたときに記憶を強めるスイッチを持ってるんだ!! 脳を形成するグリア細胞(よくみるグングニの脳)の一種アストロサイト

ラッセルの忘却曲線は「毎日」(記憶定着率%)
初日 97% 2日 91% 3日 84% 4日 77% 5日 71% 6日 65% 7日 60% 8日 55% 9日 51% 10日 47% 11日 43% 12日 40% 13日 37% 14日 34% 15日 31% 16日 28% 17日 25% 18日 22% 19日 20% 20日 18%

心理学者のエビングハウス(Hermann Ebbinghaus)は記憶に関する研究の第一人者で記憶の忘却曲線を発見しました。この忘却曲線は、ヒトの記憶が時間と共に変化するメカニズムを現したもので、覚えた直後は急速に忘れていき、時間が経つにつれなだらかに忘れていくことを証明しました。(赤色の曲線)



哲学や数学、論理学を極めた学者ラッセル(Bertrand Arthur William Russell)が研究した復習曲線は、どのタイミングで復習すると記憶に残りやすいかを現しています。この研究でラッセルは覚えてすぐの時から短い時間間隔で、その後はコンスタンスに反復すると記憶に定着することを立証しました。(緑色の罫線)



食べられる花～ エディブルフラワーでお祝い料理をおめかししましょ♪

【生クリーム不要のエディブル☆カルボナーラ】

《材料》パスタ・玉ねぎ・ベーコン・ニンニク・オリーブオイル
ブラックペッパー *パスタ200g:牛乳300cc
《ソース》牛乳・溶き卵・小さくちぎったとろけるチーズ(好きなだけ)

- 《作り方》①ニンニクとベーコンと玉ねぎを薄切りにしたら…。
②ニンニク、ベーコン、玉ねぎの順にオリーブオイルで炒めて…。
③パスタを少し硬めに茹でてザルに上げておくうちに…。
④②の中に牛乳を入れて塩コショウで味を調えたら中火で…。
⑤牛乳がフツフツいい始めたらちぎったチーズを入れて溶けるまで混ぜると火を止めて…。(ソースが硬めのときは牛乳で伸ばす)
⑥粗熱が取れたらよ〜く溶いた卵を入れて素早く混ぜるべし！
⑦③のパスタを入れて今度は優しく混ぜてお皿に盛って、ブラックペッパーを散らしてエディブルフラワーを飾るのだ！

【きらきらエディブル☆フラワーゼリー】

《材料》水(300cc)・アガーorゼラチン(大匙3)
砂糖(小匙1)・レモン汁(小匙1) *製氷皿(丸型)

- 《作り方》①鍋に材料を全部入れて、しっかりと溶かす。
②製氷皿にエディブルフラワーを一つずつ並べる。
③①が冷めたら②にゆっくり注いで、蓋をして穴から液がこぼれるくらい注ぐ。
④冷蔵庫で1時間ほど冷やして、そお〜っと型から外したら、なんと！
キラキラころころフラワーゼリーの完成よ♡

♡おまけのクイズ♡

[記憶]の3段階、○○の部分に入る言葉は？ 《記録》→《○○》→《想起》 答えと解説はHPのブログを見てね♡ 15日前後に掲載するよ♡