

4月号

こころの コーヒータイム Coffee time for the heart

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.4 毎月15日発行 無料)



♡おまけのクイズ♡

幸運の象徴といわれる、四つ葉のクローバー。では、世界ギネス記録は何枚葉のクローバーかな？

① 56枚 ② 63枚 ③ 71枚

答えと解説はHPのブログを見てみてね♡
15日前後に掲載するよ♡



食 春味さくらプリン

養

【材料】 卵2コ・飾り用の桜花塩漬け(Bと分けておく)

- (A) グラニュー糖 50g・牛乳 200ml・桜葉の塩漬け(適量)
- (B) グラニュー糖 20g・水 50ml・桜花の塩漬け(適量)
- (C) コーンスターチ 小匙半分・水 小匙半分→混ぜ合わせておく

生

☆桜の花エキスは老化を防ぎ、イライラや不安を和らげる効果があるよ☆

《作り方》

- ① 桜葉、桜花の塩漬けを塩抜きし、(B)の桜花と桜葉をみじん切りに。
- ② 鍋に(A)と桜葉のみじん切りを入れ弱火にかけ、グラニュー糖が溶けたら人肌に冷ます。
- ③ ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、編み目の細かいザルで濾す。
- ④ ③に②を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ プリンカップ(耐熱)に④を流し入れ、アルミホイルで蓋をし、鍋に並べる。
- ⑥ カップの高さ半分くらいまで熱湯を注ぎ、火にかけ、沸騰したら弱火にして表面がフルフルするくらいまで加熱する。(竹串を刺してプリンがついてこない程度)
- ⑦ ⑥を鍋から取り出し冷蔵庫で冷ます間に、別の鍋に(B)を入れて火にかけ、グラニュー糖が溶けたら桜の花のみじん切りを入れて、(C)を加えてとろみをつけ冷ましておく。
- ⑧ 冷蔵庫から出したプリンに⑦のソースをかけて飾り用の桜花を飾る。

ウォルターは「だから子どもに我慢させよう」
知ることでも少し先を想像させたり工夫する

マシュマロ実験は、1960年代後半から1970年代前半にかけて「満足遅延耐性」という仮説を証明するための実験として実施されました。この概念は、子どもが自分の欲求をどれくらい我慢し、満足をどれくらい先延ばしできるかという能力を示すもので、その我慢強さと将来の成功について、スタンフォード大学の心理学者ウォルター・ミシェル(Walter Mischel)が調査しました。

雑学問の扉

～マシュマロ実験～

と言っているのではなく子どもの特性を
よく促すことが大事だ説いたんだ!!

ウォルターは、4歳の子どもを1人ずつ静かな部屋に案内します。机の上にはマシュマロが置いてあり、子どもに「私は少しの間、部屋を出ます。このお菓子は今すぐ食べてもいいけれど、もし私が戻ってくるまで我慢できたら、もう一皿あげます」と説明し、部屋を出ました。参加した186人の子どもたちの反応は様々で、すぐにマシュマロを食べる子もいれば、我慢しようと歌を歌ったり、マシュマロを見ないように部屋の隅に行ったりというものでした。結果、約1/3の子どもが二倍のマシュマロを手に入れました。

その後、22歳になった子どもたちの追跡調査で、我慢した子どもたちと食べてしまった子どもたちの学業成績に大きな差があることがわかりました。また、我慢したグループの人たちは45歳時点で収入面が平均より高い水準にあると示されたのです。このことから、セルフコントロール能力とはプランニング能力であることが明らかになりました。

当時集めた子どもたちは家庭環境がバラバラだったから実験の信頼性に欠けていたんだけど、脳波を調べると我慢できる子は前頭前皮質(問題解決能力など)の活動が見られ我慢できない子は服側線条体(欲求など)が盛んなことがわかったんだ!!

2026

サクラ
偽客だよ!

ぜんいんしゅうごう
全員集合!

偽客(サクラ)の由来は、江戸時代の歌舞伎役者が自分の人気を上げるため、自分の屋号や名前を芝居の最中に呼ばせる目的で雇った人たちが始まりです。

明治時代に入ると「バナナのたたき売り」などの露天商が仕込むバイト、「賑やかし」の人たちを偽客と書いてサクラと読む隠語が、一般にも広まりました。

昭和の時代にはまだよく見かけていたこの風景も、平成になると露天商人の減少と共に偽客(サクラ)の居場所はネットの中へと移っていきました。政治家などのXやYouTubeなどに賞賛の書き込みを組織的にすることを「ネット版サクラ」というそうです。

ではなぜ、偽客をサクラと読むようになったのか・・・。諸説ありますが、お花見シーズンの花見客のように桜の木の近くで騒ぐ様子(お花見)を例えたという説が有力です。

昭和の時代にはまだよく見かけていたこの風景も、平成になると露天商人の減少と共に偽客(サクラ)の居場所はネットの中へと移っていきました。政治家などのXやYouTubeなどに賞賛の書き込みを組織的にすることを「ネット版サクラ」というそうです。

ではなぜ、偽客をサクラと読むようになったのか・・・。諸説ありますが、お花見シーズンの花見客のように桜の木の近くで騒ぐ様子(お花見)を例えたという説が有力です。

ウォルターは、4歳の子どもを1人ずつ静かな部屋に案内します。机の上にはマシュマロが置いてあり、子どもに「私は少しの間、部屋を出ます。このお菓子は今すぐ食べてもいいけれど、もし私が戻ってくるまで我慢できたら、もう一皿あげます」と説明し、部屋を出ました。参加した186人の子どもたちの反応は様々で、すぐにマシュマロを食べる子もいれば、我慢しようと歌を歌ったり、マシュマロを見ないように部屋の隅に行ったりというものでした。結果、約1/3の子どもが二倍のマシュマロを手に入れました。

その後、22歳になった子どもたちの追跡調査で、我慢した子どもたちと食べてしまった子どもたちの学業成績に大きな差があることがわかりました。また、我慢したグループの人たちは45歳時点で収入面が平均より高い水準にあると示されたのです。このことから、セルフコントロール能力とはプランニング能力であることが明らかになりました。

「ソナタあねえ!」と認められない認知の歪み、つまり、反対の意見を言われたことでより頑なに、岩になったワタシの脳のことです。顔面麻痺(病的共同運動)の治療がまもなく終わりを告げます。毎週毎週、脳神経内科や漢方薬科や針灸科やら頑張って通ったんだけど、とうとう先日「これ以上の回復は見込めない」と言われちゃいましたワイ。まあね、無表情だったら誰も気づかないけど、

「ソナタあねえ!」と認められない認知の歪み、つまり、反対の意見を言われたことでより頑なに、岩になったワタシの脳のことです。顔面麻痺(病的共同運動)の治療がまもなく終わりを告げます。毎週毎週、脳神経内科や漢方薬科や針灸科やら頑張って通ったんだけど、とうとう先日「これ以上の回復は見込めない」と言われちゃいましたワイ。まあね、無表情だったら誰も気づかないけど、