Coffee time for the heart

こころのコーヒータイム

5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@csllabo.com

（vol.14-No.5 毎月 15 日発行 無料）

食

自分の価値観や考え方を絶対じゃ思うたらいけんよ！

65 歳～

今までの経験は絶対なんかの意味があるんよ！

50～65 歳

できるんじゃけ自分を信じてあげんちゃい！

30～50 歳

雑学の扉 ～ペックの発達理論～

発達理論では「危機」を乗り越えることで新しい心理的強みを

次のステージに進むための手に入れられると考えられているんだ!!

人間の精神発達理論で有名なエリク・H・エリクソン(Erik Homburger Erikson)を師事したロバート・ペック(Robert Peck)は、中年期と老年期に焦点を当てた発達課題を提唱し、中年期の心理社会的葛藤を 4 つに、老年期の心理社会的葛藤を 3 つに特定しました。

《中年期（40～65 歳）の発達課題》

ミドル エイジ クライシス
～middle age crisis～

1. **知恵の価値付け VS 体力の価値付け**
   若さや体力中心の生き方から経験や知識を生かした生き方を見つける。
2. **社会化 VS セクシュアリゼーション**
   男女の魅力や役割から人間的関係を広げていく視点の転換を身につける。
3. **情緒的柔軟性 VS 情緒的硬直化**
   社会的要因に伴う人生の変化や喪失に対して柔軟に対応する。
4. **精神的柔軟性 VS 精神的硬直化**
   常に新しい考え方を学び取り入れる意識や自身の価値観を絶対視しない。

《老年期（65 歳～）の発達課題》

オールド エイジ クライシス
～ old age crisis ～

1. **自我の差異化 VS 職業・役割没頭**
   退職後の生活や人間関係の変化が大きいこの時期でも、新しい役割や活動を見つけ、「人間性」を重視していく。
2. **身体の超越 VS 身体への没頭**
   体力の衰えや体調の変化などを受け入れつつ、社会的に関わりを持つことで充実感や精神的満足感を得る。
3. **自我の超越 VS 自我への没頭**
   人生の終わりを意識しながら、次世代への継承が不変的なものと認識し、死後も生命やその価値が受け継がれていくと知る。

ペックは年齢を重ねることを喪失と捉えるのではなく新しい価値観を取得し更なる成長の機会として捉えてるんだ!!

ホクホクそら豆とシンシン玉ねぎのチーズグラタン

空に向かって伸びるから《そら豆》なんだ！

【材料】新玉ねぎ・そら豆・マカロニグラタンの素・とろけるチーズ
マヨネーズ・ミニトマト・あればパセリとかバジルの粉末
すべて適量お好きな量で

養 生

【作り方】

① ミニトマトを半分に切り、新玉ねぎは薄切りに、そら豆は硬めに塩ゆでして皮を剥いておく。
② 熱したフライパンにマヨネーズと①の玉ねぎを入れてコショウを振り、しんなりするまで炒める。
③ マカロニグラタンを作り耐熱皿に②の玉ねぎと一緒に敷き詰め、①のそら豆とトマトをのせて、とろけるチーズをかぶせるように置いたら、トースターで焼き色が付くまで焼いて出来上がり。
④ 仕上げにパセリやバジルを振りかけて召し上がれ♪

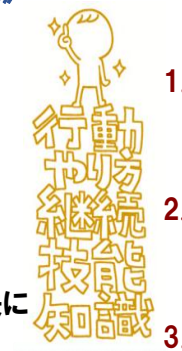
そら豆は薬膳の材料としても使われてます。
脾臓や胃腸を整え、むくみやだるさを改善する効果があります。
不溶性食物繊維のおかげでおベンもスルリよ

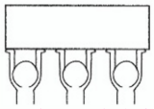
世界の兜いろいろ

11 世紀の西洋では、イスラム教とキリスト教の間で激しい争いが起きていました。この頃の騎士たちはバケツをひっくり返したような兜を被って闘っていました。頭頂部が平坦なバケツタイプは、時代と共に円筒形や突起状のタイプに変化します。

日本では、6 世紀頃には用いられていた事が後、兜の鉄板を止める最小限に抑える星兜が主流となります。私たちがよく知る形の兜は、筋兜と呼ばれ頭部に受けた刀が滑って衝撃を交わすことができるようになりました。

お椀を伏せた形の兜がわかっています。その鋲を尖らせてダメージを





♥おまけのクイズ♥

心理学者 エリク・H・エリクソン(Erik Homburger Erikson)は「人間の精神発達理論」の中での発達段階をいくつの段階に区分した？

① 3段階 ② 4段階 ③ 5段階 ④ 6段階 ⑤ 8段階

答えと解説は HP のブログを見てみてみてね♥ 15 日前後に掲載するよ♥