



カウンセリング・ラボ 広島  
 ~ココロの相談室~  
 中区東白鳥町 16-25-503  
 Tel: 082-909-2288  
 Mail: cocorolabo@csllabo.com  
 (vol.14-No.6 毎月15日発行 無料)



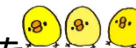
「生きたい」から始まり「関わりたい」と望む  
 期待する。これはマズローの「欲求5段階説」

雑学問の扉  
 ~脳の三位一体論~

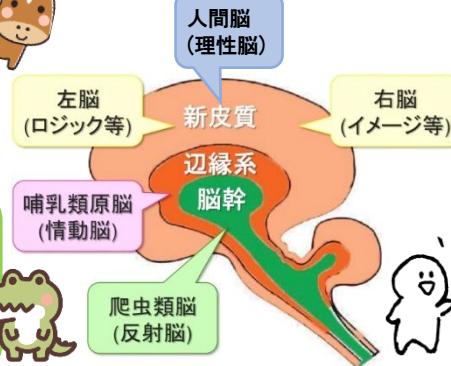
ようになり「成長したい」と  
 ともリンクしているんだ!!



地球に生き物が生まれた頃は 脳がありませんでした。  
 長い時間をかけた進化に伴い脳幹(爬虫類脳)が形成されます。  
 その後、辺縁系(哺乳類原脳)が発達し、  
 現段階で最も新しい脳の構造、新皮質(人間脳)となりました。  
 『脳の三位一体論』は脳進化学者 ポール・マククリーン(Paul D. MacLean)が  
 1960年代に提唱した理論です。



哺乳類原脳の特徴は感情です。ここでいう感情とは「快 vs 不快」「不安&恐怖」「愛情 vs 憎悪」などです。感情を持っていない場合は、危険なことを平気で行ったり、仲間と力を合わせることもないので絶滅していたでしょう。



人間脳の特徴は思考です。思考とは「知能」「創造」「記憶」などの知的作用をいいます。ヒトは、他の動物のように攻撃力や脚力など秀でた能力が無い代わりに、地球上で唯一、知恵を武器に生き延びてきました。

爬虫類脳の特徴は生命維持です。生きるための基本、心拍・呼吸・体温調整・反射などの役割を担っています。そのほか、食欲・睡眠欲・性欲、いわゆる三大欲もこの脳の役割です。



望むようになり「成長したい」と期待する。これはマズローの欲求5段階説ともリンクしているんだ!! 「生きたい」から始まり「関わり

# Amagasa Higasa 雨傘 日傘 パラソル アンブレラ Parasol Umbrella

雨傘と日傘 どう違う?

傘の本来の目的は日除けだった?  
 晴雨兼用傘と雨晴兼用傘 果たしてその実態は??



雨傘と日傘の違いで一番の特徴は、皆さんお気づきの通り大きさです。雨の日には頭だけじゃなく、服やバッグも濡れないように傘は大きいサイズになっていて、日傘は顔や首回りを中心に紫外線を守る形になってます。

### 【その他の特徴】

- 雨傘は防水性の生地を使用しているため日傘と比べ風を通さない。
- 雨傘は石突(傘の先端部分)が日傘に比べて長い。

今から4000年ほど前の古代エジプトでの傘の目的は高貴な人(ファラオ)の日除けとして使われていました。民は触ることも許されない権力の象徴でもあったのです。

### 《晴雨兼用傘》

日傘の生地の裏側に防水加工が施されている。

### 《雨晴兼用傘》

雨傘に紫外線(UV)カット加工が施されている。

それぞれのシーンに合った傘で  
 豪雨も酷暑も楽しみながら生活していきたいですネ



## 玉蜀黍のエスニック焼きめしっ

食養生

### 【材料】

米1合(タイ米あればなおよし)に対して・・・ヒゲ付玉蜀黍1本・鶏もも肉150g  
 えのき100g・生姜5g・ナンプラーとレモン汁は適量・青唐辛子(辛さは調節してね♡)

### 【作り方】

- ①玉蜀黍の実を芯から外す・えのきは2cm、玉蜀黍のヒゲは白い部分を1cmに。生姜は皮を剥いて千切り・青唐辛子は小口切り・鶏もも肉も一口大に。
- ②米1合対玉蜀黍の芯半分、ヒゲを入れて水は少なめに炊く(混ぜない♡)
- ③鶏もも肉をナンプラーと胡椒で揉み込んでおく(30分くらい♡)
- ④フライパンにサラダ油を敷き、玉蜀黍の実を焼き目が付くまでしっかり焼いて、ナンプラーを香り付けくらいの量で合わせ、皿に取り置く。
- ⑤④のフライパンに鶏もも肉を入れてしっかり焼き色が付くまで焼き、えのきと生姜を加えて炒め合わせ、ナンプラー適量とレモン汁適量を加えて汁気をとばす。(鶏肉から油が出るからサラダ油はいらない♡)
- ⑥炊き上がったご飯を、芯を取り除いてヒゲと一緒に優しくほぐし、フライパンに入れ具材と混ぜ合わせたら、ご飯におこげができるまで焼く(混ぜない♡)
- ⑦焼き上がったら皿に盛って焼き玉蜀黍と青唐辛子をトッピングして出来上がり♡



### ♡おまけのクイズ♡

五感覚の内、脳の大脳新皮質を經由せずダイレクトに大脳辺縁系に届くのは?

- ① 視覚 ② 味覚 ③ 触覚 ④ 嗅覚 ⑤ 聴覚

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♡

