



こころのコーヒータ임



10月号

古代の人は宇宙をどう理解してきたのでしょうか。
不思議なことに、
今のように科学もインターネットもない時代
にもかかわらず、
どの国の人も「地球が宇宙の中心で静止」しており
太陽や月などの天体のほうが
地球の周りを回っているという共通した考えを持っていました。

古事記では別天津神(ことあまつかみ)が、
キリスト教では創造主(主イエス)が、イスラム教
では絶対神(アッラー神)が、どのように世界を
作ったと書かれているかを知ると、
古代の人々が 1400 年もの長い間、
天動説を信じ続けていた心理も
納得できます。



冬瓜の雲沢山スープ

市販の鍋用鶏団子・冬瓜・チンゲン菜
ニンジン・シメジとかマイタケとかの
キノコ類・青ネギ
スープ：鶏ガラスープの素・醤油
お好みでおろし生姜

アドラーは元々は眼科医でした。患者たちは身体的なハンディをいまして。アドラーは、そんな人達で「人は劣った部分を補おうとする」と



ココカ、ウチュウノ

チュウシン 40♡

した。
 トテレスの
 哲学的理論
 球が動いて

もし地球が動いているなら、真上に石を投げると地球に立っている私の後ろに落ちるはずだ。

ハンディを克服する工夫と努力

揺るぎない自信と自由な生活

劣等感とは誰もが持っている
自然な感情であり、
適度な劣等感が
《もっと良くなりたい》という
無意識下での《優越性の追求》
に繋がっていく。

劣等コンプレックスを抱きやすくなる環境は何らかの障害がある場合・無視される状況・甘やかしや過保護の3条件だと言われてるんだ!!

材料の量は
お好みでネ♡

冬瓜に多く含まれている
「サポニン」には
脂肪や糖の吸収を
抑える働きがアルヨ！

体重キ-7%

約 2,200 年前、地球の大きさを棒と太陽だけで計算した人物は？

- ① エラトステネス ② プラトン ③ アルキメデス

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♡

雑学問の扉
 アドラー心理学②
 ～劣等感～

甘やかしゃ過保護の3条件だと言われてるんだ!!

その後、内科医になったアドラーの持っているプロレタリアが多く

劣った部分そのもの=劣等性 → 劣等感(劣等性に対して持つ感情)

自分に合う環境になるのを待ったり
探したりするのではなく、
自分から自分を適応させる為の
変化に挑んだとき、
初めて人は成長していく、
ドラッカーはこれを「努力」と定義しました。

成長や変化を避ける言動

劣等コンプレックスと不自由な生活

劣等コンプレックスの状態に陥ると、
 言い訳ばかりして
 誰とも関わろうとしなくなり、
 変化を恐れて
 自分の殻に閉じこもろうと
 してしまう。

違うとおもう..

- ① キノコ類を食べやすい大きさに、ニンジンも細切りにする。
- ② 冬瓜は皮を厚めにむいて一口大の大きさに切る。
- ③ チンゲン菜は食べやすい大きさに、ネギは小口切り。
- ④ ③に鶏ガラスープの素を好みの量だけ入れて醤油で味を調える。
- ⑤ 一煮立ちさせたら火を落とし、チンゲン菜を入れてゆっくり一回しする。
- ⑥ 大きめの器に盛って、おろし生姜を一かけ分とネギを散らして出来上がり。

服
ちんた

