~coffee time for the heart~

こころのコーヒータイム

11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.11 毎月 15 日発行 無料)

♡おまけのクイズ♡

アドラーの「勇気くじき」のパターンで無いものは？

① 威圧 ② 失敗肯定 ③ 人格否定 ④ 原因追及

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♥



10 月号のハシビロコウのつぶやきが不明瞭でした。オマケのクイズ回答に掲載していますので、ご確認くださいませ

レシピをチョイスしています。その分、仕事や人間関係にはあえてじっくり取り組む時代に戻るような予感が…

今月の「食養生」はいつにも増して解読が面倒くさい書き方になってしまいました ラボのフリペで私がボンヤリだけど心がけているのはちょっとした頭の体操と心の勉強の押しつけ、元い、ご提供です。繰り返しますがボンヤリです。言い訳丸出ししたまま「材料」は一人暮らしの方や 10 人家族の家庭でも対応できる量になっていますが、実はラボの「食養生」は、できるだけ 1 人分の分量や割合で載せるようにしています。それと、レシピ・コラムを読んで頭の体操になるような、そして、教えられるより考えさせられるようなことを。

ちょ～カンタンでしたよ♥マーマレードでスペアリブ♥

材料

Ⓐ Ⓑ スペアリブ用ブタ肉（豚バラブロック肉でも OK）ニンニク（１人前Ⓐ約 200 ｸﾞﾗﾑに付き１片）
Ⓒ マーマレードジャム（ｸﾞﾗﾑ）
Ⓓ 醤油（㎖）
Ⓒ：Ⓓ＝２：１（例 １人前Ⓒ100 ｸﾞﾗﾑに付きⒹ50 ㎖）

食養生





煮きざみパセリがあると嬉しい ze♣

作り方

① マーマレードジャム・醤油・ニンニクを混ぜ合わせる。
ニンニクは縦半分に切っておいて ne♥

② 熱したフライパンに肉を並べて両面に焼き色が付くまで焼く。
油はいらない yo♥

③ 肉に焼き色が付いたら①を加えて蓋をして中火で約１０分焼く。
ジャムと醤油は焦げやすいから気をつけて ne♥

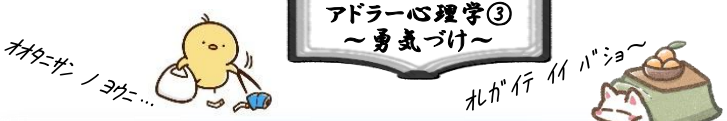
④ 蓋を取って弱火で更に１０分くらい、肉を返しながら焼く。
ソースはタップリめがいい yo♥

⑤ 焼き上がったらお皿に移してパセリをかけて完成 yo♥

マーマレードはオレンジで作るジャムなので、ビタミンを豊富に含み、血流の改善はもちろん、美肌効果も大いに期待できるのです！

雑学問の扉 アドラー心理学③ ～勇気づけ～

アドラーが最も精神の弱い人 克服する力を奪う「勇気くじき」をする人なんだ!!





【勇気づけの土台】

1. 所属感・・・家庭や学校・職場などに居場所がある感覚
2. 信頼感・・・周囲の人を信用している、信用されている感覚
3. 貢献感・・・自分が人や社会の役に立っている感覚

アドラー心理学に親しみを感じやすいのは、殆どの人が経験する挫折の解釈を分かりやすくしているからといわれています。心理学を勉強していなくても、経験から想像することができ、乗り越えるプロセスまで用意されているところは臨床心理学の基本を示しています。勇気づけとは劣等感の克服を諦めた人のエネルギーを、もう一度取り戻してもらう働きかけのことをいいます。



アドラーが最も精神の弱い人と位置づけたのが相手の意欲を失わせ困難を克服する力を奪う「勇気くじき」をする人なんだ!!

森の精霊といわれる茸は、地中に菌糸(木材腐朽菌・菌根菌)を張り巡らせて樹木と共生しており、子嚢菌類と担子菌類の２つのグループでその世界を作っています。

地下に菌糸のネットワークを張り巡らせた茸は、地上の清掃係(分解)と植物への給食係(共生)として約5億年も前から生き続けているのです。

茸の役割

腐生菌

木材腐朽菌
倒木などに生えて朽木を分解する。

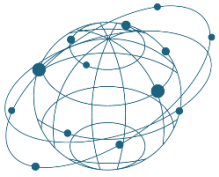
落葉分解菌
落ち葉に生えて朽ちらせて土に戻す。



菌糸を通して土中の栄養分を植物に届ける。

樹木 ⇅ 菌根菌

光合成で作った糖類などを茸に与える。



「雷が落ちると茸が豊作になる」という言い伝えは科学的な仮説が立てられ、研究により、菌が雷雨の電気刺激と水分増加や気温などの急激な変化を感じて生殖に向かうということが解明されています。それを踏まえ、地中に菌糸を張り巡らせている茸は情報を交わしているのか？という研究が続けられています。





古生代(カンブリア紀)の地球に生命のインターネットが!?