



許す技術で心は軽くなる。『何れも』に『何れ』に『何れ』

腹が立つて許せないという思いに駆られる事はありませんか？
 そんな嫌な気分も「いい気分」に変えてしまおう技術を紹介します。

今、許せない人が増えている
 「許せない」という思いに駆られることが誰にでもあはす。こっちの気持ちを考えて勝手に勝手な事を言う人。自分の都合ばかりを主張する人。面倒な事を人に押し付けようとする人。嫉妬深くてすぐに嫌味を言う人。そうした嫌味な相手というのは、どこにでもいるものです。

イヤな目に遭えば、許せない思いを誰かに共有してもらいたくなるものです。そして身近な人に「こんなことを言われたの、本当にむかつく」「あの人そういうところがあるでしょ、すごい自己チューでイヤだよな」などとこぼします。大抵の場合は、ちよっと吐き出せばスッキリするのですが最近では、それだけでは足りずに、誹謗中傷をネットに書き込む人や、本人に対してキレる人が目立ちます。

自分の心を探ってみよう
 「許せない」という思いに駆られるが人の人の特徴として、相手の視点への興味が乏しいということがあります。『どういふつもりで言ったんだろう』『相手の意図に想像をめぐらさず』となく、自分が傷



ついたということだけ強く意識し腹を立てる。「何か事情があったんじゃないか」と相手の事情を探ろうとせず、失礼だと言ってしまう腹を立てる。「最近イライラしているけど、何かあったのかな」と相手を気遣わず、きついことを言われたことに憤る。結局、失礼な相手だけでなく、憤っている自分も、人のことを思いやる気持ちの余裕を失っているためです。

① 相手の視点に立つ
 「許せない」思いがこみ上げてきた時の対処法として効果的なのは、相手の立場や気持ちに想像してみることです。ママ友から嫌味を言われたり、仲間外れにされても、その人の家庭事情を想像し、こっちのことが羨ましいんだなと気づいてからは、気持ちに余裕が出て許せるようになったといえます。

② 観察者の視点に立つ
 「許せない」ほど腹が立つのは、自分の感情に巻き込まれ過ぎているからです。それを防ぐには、自分を突き放して客観視することです。姑の理不尽な指図や嫌味な言い方にムカッとくると、「○○ちゃん、もう許せないぞ心の中で叫んでいます、ものすごい形相、ついに千切れるか試験の時を迎えました」と自分の心模様を実況中継して乗り越えると言つ人もいます。

③ 『へき思考』を書き換える
 「許せない」という激しい思いの背景には、そのような感情を生む思考があります。「『いつあるべき』『いつあつてはならない』といった『へき思考』です。それを自分の頭の中から探り出して書き換えるのです。自己チューな人は許せないという思考を「自己チューな人は周囲から嫌われてかわいそうだな」と書き換えてから、自分勝手な人に腹を立てなくなりました人もいます。「許せない」といった思いは心の中にネガティブな状態を生み出します。ネガティブな気分が続くと免疫力が低下していろいろな病気にかかりやすくなります。反対に相手を許すことによって心の中はポジティブな状態になっていきます。そうすると気持ちに余裕が生まれ、ストレスが溜まりにくくなり、心が折れにくくなります。許すことによって「いい気分」が持続し、生き生きは和らぎます。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ
 皆さんこんにちは。春爛漫ですね。如何お過ごしですか。
 先月十一日、東日本大震災から二年を迎える被災地では、慰霊祭、テレビ、ラジオでは特別番組が放送されていました。個人的に地震が起こった時刻に合わせて黙祷を捧げた方も少なくないと思います。もう二年なのか、まだ二年なのか、とても複雑でした。私自身当日のことは思い出せるのですが、翌日からの記憶が薄れています。原爆のこと、計画停電のことなどいろいろあったはずなのに。今月被災地に行く機会が得られたのでこのニュースレターでも報告したいと思えます。
 さて、話題が変わってワールドベースボールクラシック(WBC)。残念ながら三連覇とは行きませんでした。日本チームのライバル国が次々と予選で敗退し悠々三連覇達成できるかもしれないと思っていました。メジャーリーガーの出場もなく前回、前々回と比べるとやや小粒この評価もありましたが、山本監督も、よく頑張ったと選手を讃えたコメントも格好良かったですね。景気が回復の兆しとの報道を耳にし、この活躍がさらなる起爆剤になるといいですね。
 ガンバレ日本！



実践 健康のミニ情報

炭酸水でダイエットしやすい環境を作ろう

炭酸水を飲むと、胃の中で「炭酸ガス」が発生して、胃を膨らませます。それにより脳の「満腹中枢」が刺激され、食欲が抑えられるそうです。さらに、炭酸が「胃壁」の毛細血管を広げて血流をよくしてくれる効果もあるので、消化力がアップするとも言われています。ダイエットするときは食事中に炭酸水を飲んでみましょう。



読めば トクする 裏ワザ大百科

お風呂の鏡が曇らないようにする方法

お風呂で洗顔したり、髭を剃っていると鏡が曇ってしまい困る事はありませんか。何度もお湯をかけて曇りを取るのはとっても面倒な作業。鏡が曇って見えるのは、お風呂から出る無数の「水滴の粒」が凹凸状に鏡に吸着して、その粒が光を乱反射させるからなんです。



この乱反射を防ぐのがお風呂には必ずあるシャンプー。シャンプーを少し手に取って薄く鏡に塗ると、しばらくの間曇りを防ぐことができます。これは、シャンプーの粘性と親水性が水滴の粒同士をくっつけて、鏡に平らな水の膜を作るから。この水のコーティングが曇りを防いでくれるのです。これは台所の中性洗剤でも応用可能です。

今月のひと言

「良きお客ぶり」
 「引き上げぶり」これは出発にもまして大切なことである。演説は、最初の第一声が大切である以上に、最後の結びが肝要である。嘶家などは、出てくる第一声はたいして苦勞はしない。しかし、最後の落としは、一席のお笑いの死生を決定する。良きお客ぶりと言うのは、飽かれもせず、早すぎもせず、ちょうど良い潮時に、さっと引き上げて帰ること。
 (丸山敏雄一日一話)

-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局 検索

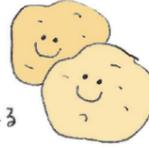
ポテトグラタン

- 木薯米汁(4人分)
- じゃがいも 4~5個(約600g)
 - 玉ねぎ 1/2個
 - ベーコン 3枚
 - とろけるチーズ 80g
- ホワイトソース用
- バター 20g
 - 小麦粉 大さじ3
 - 牛乳 3カップ
 - 塩 小さじ1/2~
 - 白コショウ 小さじ1/4~

今回は
粉がしみに
する下め。
卵黄、キマカ、
1本のめざめ等が
オンスです。

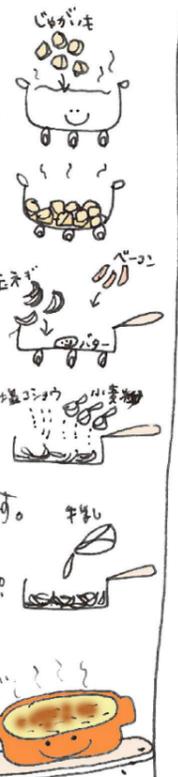
じゃがいも

じゃがいもは カリウムを多く含みますが、
ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維なども
含み、1年中食べられる
ビタミン源です。
じゃがいものビタミンCは
主成分であるデンプンに
守られているので、加熱による
損失が少なく、吸収率よく
摂取できます。



つくりかた

1. じゃがいもは皮をむいて
ひと口大に切ります。
水にさらしてから塩小さじ1/2(分量外)を
加えて茹でます。
2. じゃがいもがやわらかくなったら
茹で汁を捨て、火を戻し、
水分をききとります。
肉汁熱血に多くしておきます。
3. 玉ねぎは薄切りに、
ベーコンは2cm幅に切り、
金間にバターを塗り、玉ねぎが
透きとおるまで炒めます。
ベーコンも加えて炒めます。
4. 玉ねぎ、ベーコンに塩コショウを
少々振ってから火を止め、
小麦粉を振り入れてなじませます。
5. 小麦粉がなじんだら牛乳を
少しずつ加えてまた火をつけ、
もたたりするまで混ぜ、塩コショウで
味をととのえます。
6. このホワイトソースを2にかけて
チーズをのせ、220度のオーブンで
10~12分ほど焼いたら
できあがり!



知ったかぶり健康情報 「心筋梗塞がもっとも危険な季節」

春本番を迎え暖かさも感じるようになりました。
この季節、つい薄着で外出し、夕方になって冷え込
んできて、「しまった!」と後悔することがありま
すね。三寒四温の多いこの季節は体調をくずしやす
く、心筋梗塞を起こしやすい人にとっては最も危険
と言われています。

日本人の死亡原因第2位を占める病・心筋梗塞に
代表される心臓病の月別の死亡
者数は、12月から4月までが
ピークです。心筋梗塞になりや
すい天気があることが分かりま
した。中でも日々の気温差が最
も大きくなるこの3月~4月の
天気が最も危険といわれています。暖かさに慣れた
身体に、急激に寒くなって気温差が生じると、体は
ストレスを受け、血圧を上昇させ心筋梗塞を発症し
やすくなります。



体調をくずしやすく、血圧上昇の原因となります。
※立春が過ぎて初めての強風のことを「春一番」と言いま
す。この強風は1回だけでなく何回も吹くことがあります。

天気予報の寒冷前線に注意

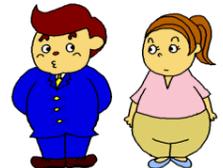
雨が降りそうなのに風が
生暖かく気温が高い日は寒
冷前線通過前のサインです。
一気に気温が低くなる前兆
です。寒冷前線が通過した後、心筋梗塞を起こす可能
性が高いので、天気予報で「寒冷前線」という文字が
ありましたら注意して下さい。首を冷やさないように
して、身体の真ん中(体幹部)を温める物を着ることが
よいと思います。



心筋梗塞を未然に防ぐ予防対策

保温性のある衣服を身にまとい、体温を奪われない
ようにするのが一番効果的です。

- 生活習慣をチェックし改善しましょう。
- 肉や揚げ物を好んで食べる。食事をするスピードが
早い。塩分を多く摂る。運動不足。完璧主義。タバコ
を吸う。血圧が高い。血糖値が
高い。ほぼ毎日アルコールを
飲む(日本酒なら2合以上。
ビールなら中瓶2本以上)など。
- また、高齢者になると動脈硬化が
進行し心筋梗塞を起こしやすいと考えられます。その
ため、高脂血症や高血糖などを日頃から気を付けてい
くことは非常に重要です。



菜種梅雨タイプ

3月中旬から4月にかけて菜の花が咲く頃に降る
長雨のことをいいます。本州南岸に前線が停滞する
ので曇りや雨の日が続き、朝よりも日中の気温が低
下する寒々とした雨です。

春一番タイプ

冬から春になる時期に吹く
強い南風で気温が上昇しま
すが、必ず、真冬の寒さに戻り
ます。暖かさに慣れたところに、
急激に気温が下がるので、



雑学の小部屋

なぜわき腹や足の裏はくすぐったいの?

動脈保護のために神経が集中しているから

人がくすぐたさを感じる場所は、わき腹
や足の裏などがすぐに連想されますが耳回
り、首筋、足の付け根などといったところも
実は耐え難いこそばゆさを感じます。実はこ
れらの場所の表皮近くには、動脈が走ってい
て、動脈が傷つくと、大量出血につながり、
命の危険にもつながりかねません。そこで危
機回避のために、こうした場所に神経が集ま
って、外部からの刺激をいち早く察知するこ
うな訳です。こうした場所を自分でくすぐ
っても平気なのは、自分でく
すぐっている刺激は危険性
のない刺激として処理して
いるためです。



旬の食材と栄養成分「めばる」

目が大きいので、「目張る」と呼ばれたのが名前の由
来と言われています。生息場所によって体色が変わり、
「赤めばる」「黒めばる」などと呼び分けられます。目
が澄んでおり、身がふっくらしているものを選びます。

栄養成分は、良質のたんぱく質を含む、低脂肪、低エ
ネルギーの自身魚です。カリウム、リン、カルシウム、
ビタミンD・Eなどを含みます。不飽和脂肪酸のEPA
やDHAも含みます。

カリウムが高血圧を予防し
カルシウム・リンが骨や歯を
丈夫にしたり精神を安定させ
ます。EPAやDHAは、血
液をサラサラにする・アレル
ギー症状を緩和する・ガンを
予防するなどの効果があります。

DHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上
させる効果があります。



(めばるの煮付け)

この「故事成語」の意味わかりますか?

「画龍点睛を欠く」(がいうてんせいをかく)

【意味】 もっとも肝心なところをやり残す
ほぼ完璧に仕上げた仕事のうち、小さいけれど極めて
重要な部分をやり残すことです。現代では、うっかり

- ミスや手抜きで、せっかくの苦勞が台無しにな
ってしまうことのとえとして、よく使われます。
- 【用例】 署名せずに書類を提出してしまった! 大事な
書類だったから何回もチェックしたのに、画龍点睛を欠
●くとはなあ。