

こころが「ほっ」とするひとときを

# 同志社大学 カウンセリングセンターだより

みなさん、夏バテしていませんか？

今回のカウンセリングセンターだよりは、「こころに効くレシピ」をお届けします。  
簡単でお手頃なのにこころにもからだにも優しい。そんなうれしいメニューを  
管理栄養士さんに教えていただきましたよ。心理学豆知識もお楽しみに！  
こころとからだに、元気をチャージしてくださいね。

ほっこりハウス\*  
管理栄養士がお届けする

## こころに効く簡単レシピ 「サバのカレー煮」

サバに含まれるEPA、DHAは血液をさらさらにしたり、脳を活性化し学習能力を上げる効果があるといわれています。また、サバに含まれる豊富なビタミンDは、うつ病をはじめとした精神疾患の予防・改善に有効と多くの研究で明らかになっています。だけど、魚の調理って難しそうだな、と思っていませんか？そこで今回はお手軽に「サバ缶」を使ったレシピをご紹介します。缶詰は長期保存がきくので防災食として備蓄しておく便利です。

サバ缶を使えば  
調理も簡単です♪



### 材料

サバの水煮缶 …… 1缶  
カレー粉 …… 小さじ1/2  
小麦粉 …… 小さじ1/2  
水 …… 30cc  
濃口醤油 …… 小さじ1  
砂糖 …… 小さじ2  
みりん …… 小さじ1/2  
酒 …… 小さじ1/3  
だしの素 …… 0.4g(少々)\*なくても可

### 作り方

- ① サバの水煮缶の汁だけ鍋に移す。
- ② [A]をすべて鍋に入れ、煮立てる。
- ③ サバにカレー粉、小麦粉をまぶし、煮立てた煮汁で1～2分煮る。
- ④ 器に盛り付けて完成。

### 献立の ヒント

サバ缶には、ビタミンCや食物繊維はあまり含まれていません。これらの栄養を豊富に含む野菜やきのこ類、海藻類などと一緒に食べることでさらに栄養価がアップします。野菜サラダやきんぴらごぼう、きゅうりとワカメの酢の物などを添えてみましょう。

参考文献：『食べる投資～ハーバードが教える世界最高の食事術～』満尾 正 著（アチーブメント出版）



## 「こころの距離のこと～ヤマアラシのジレンマ」

コロナ禍のマスク生活やオンライン授業など、“ソーシャルディスタンス(社会的距離)”がすっかりお馴染みですが、今回は心理的距離についてお話しします。

ヤマアラシのジレンマとは、ショーペンハウアーの寓話から生まれた人間関係を表す言葉です。ある寒い日、ヤマアラシはお互いを温め合おうと身を寄せ合いました。けれども身体の棘で、近づけば近づくほどお互いを傷つけてしまいます。でも離れると寒さに耐えきれず、近づいては離れ、また近づいて…と試行錯誤を繰り返し、お互いを傷つけず温め合うことのできる距離を発見するというお話です。

人は一人でいると寂しくて、つながりを求めたくなります。でも近づくと、相手にどう思われるかが気になって、

その不安からまた離れたり…。恋人に会いたくて、でも会うたびになぜかケンカになってしまったり…。ほどよい距離をとることは、なかなか難しいものです。

お互いの棘を見て想いをめぐらせたり、相手の傷つきを思いやったりと、試行錯誤しながら少しずつ、居心地のいい関係ができていくのかもしれませんが。ごちなくともこんな体験を重ねてみませんか？



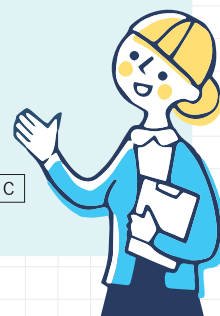
### スタッフの雑記帳



京田辺校地カウンセリングセンターからは、鳥のさえずりがよく聞こえます。なかでも「ホーホケキョ」と鳴くウグイスの声は美しく、癒しのひと時を運んでくれます。

このウグイス、カウンセラー情報によると、実は1年ほど前は鳴き方が下手でたどたどしかったそうです。毎日練習を重ねることで、今の美しい鳴き声になったのだとか！鳥も練習を積むことで上達するんですね。

ところで、「鶯色」は綺麗な緑ですが、ウグイスそのものは茶色なんですよ。みなさんが鶯色と聞いて思い浮かべる色をした鳥は実はメジロです。余談でした！<sup>C</sup>



## カウンセリングセンターの開室時間

	今出川校地	京田辺校地
開室時間	月 水 木 金 ☎ 9:00-17:00 火 ☎ 9:00-19:00	月 ▶ 金 ☎ 9:00-17:00
英語によるカウンセリング	水 木 金	月

\*変更の場合は大学HPや掲示でお知らせします。

カウンセリングセンターについてはこちら ▶

[https://www.doshisha.ac.jp/student\\_life/health/counseling.html](https://www.doshisha.ac.jp/student_life/health/counseling.html)



今出川校地カウンセリングセンター

📍 寒梅館 1F ☎ 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター

📍 知真館 1F ☎ 0774-65-7415