

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.02

気を付けたい ネットの罭

……Health column……

あなたは SNS をどのように使っていますか？

同じ趣味がある、自分と似た境遇のようだ、意見が合うなど、多くの方が自分と似たような興味関心の方とつながっているのではないのでしょうか。

SNS 上で自分と似たような考え方の人とばかりつながると、事件やニュースなどに対して同じような意見



ばかりを目にすることになります。そういったときに気を付けたいのが「エコーチェンバー」です。エコーチェンバーとは「みんなが同じことを言っているからこの考え方は正しい」「みんな私の意見に賛成してくれている！」と自分と異なる考えは間違っている、と極端な思考になってしまうことをいいます。

また Youtube などの動画サイトやニュースサイトでも「フィルターバブル」という似たようなことが起こります。例えば一度猫の動画を見たら、同じような猫の動画ばかり上がってきたというような経験はありませんか？ あれは「あ、この人はこういう内容のものが好きなのね」とサイト側で学習して、ユーザーの好みに合わせたものをおススメしてくるという仕組みです。これが猫の動画の話であれば平和なものです。災害のニュースばかりが上がってきて疲弊してしまったり、虚偽の情報でもたくさん見ることによって真実だと思い込んでしまったりすることがあるのです。

まずは自分と違う意見があっても当たり前で、それは悪い事ではないと意識しましょう。そしてこういった心理効果があることを知って「視野狭窄に陥ってないかな？」と省みることはとても大事です。フィルターバブルの方はシークレットモード(履歴が残らないモード)を使用したり、意識して別のことを検索することで防げますよ。ネットと上手く付き合っ、心も健康に過ごしましょう！

■三つ葉とせりの和え物



つくり方

(1) 三つ葉とせり、切り干し大根をそれぞれ洗ってさっと茹でる。

(2) (1)を冷まし、軽く水けを切ってから食べやすい長さに切る。

(3) (2)としょう油、レモン汁を和えたらでき上がり

お好みですりごまをまがしてお召し上がりください。

材料

三つ葉…1 袋

せり…1 袋

切り干し大根…20g

しょう油…大さじ 1

レモン汁…1/2 個分

三つ葉にはビタミン類やカリウムや鉄分といったミネラルの他に、クリプトテネンやミツバエンといった香り成分が含まれています。食欲増進効果やストレス解消効果が期待できますよ。

2月の名言

「無言でする感謝は誰にとっても役に立たない」

2月3日生まれ ガートルード・スタイン
アメリカの詩人・美術収集家

美術収集家で有名なスタイン兄妹の妹で、パリで作家をしながら美術作品を熱心に収集しサロン活動をしていました。確かな審美眼でピカソやマティス、ゴッガンなどを見出したとされています。感謝の気持ちを伝えることは大切です。別に感謝を求めてやっていなくとも「ありがとう」と言われれば嬉しいものです……とは、いまさら言わなくとも多くの方はご存知の事でしょう。でも「言った方が良いのはわかっているけど『ありがとう』がなかなか言えない」という方は意外といらっしゃるもの。恥ずかしいとか、タイミングがつかめないとか、しゃべるのが苦手だとか……。これはもうとにかく慣れるしかありません。何かしてもらったらなるべく早く、出し惜しみすることなく言っちゃいましょう。「ありがとう」と言うのが苦手だと、言う前に構えてしまうので「あっ！ありがとう」とか「どうもありがとう」のように前に何かつけると言いやすくなる場合もあるようですよ。

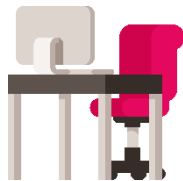
毎日の生活に
運動をプラス

チェアヨガ



- ① 足を肩幅に開いてイスに座り、両手のひらを上へ向けて、斜め下の方へ腕を伸ばす。
- ② 息を吸いながら両手を大きく広げ、背中の方へ回していく。
- ③ 今度は息を吐きながら、両手で体を抱きしめるように背中を丸める。

背中と胸がスッキリ！
5回ほど繰り返してください



とけるかな？
ナゾトキに挑戦！

脳トレ・なぞなぞ
誰もいない公園では
絶対に遊ぶことができない
のは何故？

誰もいないということは…？
(先月の答え: やつはし・ねりきり・きんつばで【はねつき】)

……おわりに……

2月ともなると、売っている服もインテリアや小物類もすっかり春の装いとなっていますが、春物を買いに走る前にちょっと冬のことを思い出してみませんか？

この冬買って良かったもの、逆に失敗だったもの、来年買ってみたいもの……ご自分だけでなく身近な方の意見も、手帳やスマホのメモ帳などにメモしておきましょう。過ぎ去ってしまうと、人はいろいろと忘れてしまうもの。今の学びを記録しておいて来年に活かしましょう！