

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 他ごとを考える時間がひらめきを生む？！

皆さんは普段の生活の中で「気づいたら他ごとを考えていた」という経験はないでしょうか。例えば、本を読んでいても内容が入ってこず別のことを考えてしまう、人の話を聴いているのにうわの空になって聞きそびれてしまうなどの場面を思い浮かべると分かりやすいかと思います。

「他ごとを考えるなんて注意散漫だ」「なんて集中力が低いのだろう」とネガティブに捉えることもあるかもしれませんが、今回は、そんな“他ごとを考えること”のポジティブな側面についてお話ししたいと思います。



“他ごとを考えること”は「マインドワンダリング(mind-wandering)」という名前がついています。今行っている作業から注意がそれて別のことをぼんやりと考える、いわゆる「心ここにあらず」な状態だとされています。もう少し具体的に考えてみると、例えば、人の話を聴いている時に「窓の外に若いカップルが歩いている→もうすぐバレンタインデーか→去年はチョコレートケーキを作ったな」というように頭の中で連想ゲームが行われている状態を指しています。頭の中の連想ゲームをしている時、人の話はあまり聴けていないかもしれませんが、しかし、この連想ゲームによって物事をひらめく力や新しい発想を生み出す力が高まるということが分かっています。

普段の生活の中で起こる出来事を解決していく上でも、ひらめく力や新たな発想は必要性が高く、クリエイティブな思考が求められる仕事も多いかと思います。ひらめきの達人になるには、他ごとを考えることも必要そうです。



〈愛知医療学院短期大学 助教 松田裕美(作業療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



キャベツのスープ煮

## 【材料2人分】

- キャベツ(ざく切り) .....3枚
- コンソメスープ※ 30cc
- 白ワイン .....大さじ1/2
- にんじん(1cm幅の短冊切り) .....4cm程度
- 水 ..... 70cc
- 塩 .....少々
- ツナ(ほぐす) .....20g
- こしょう .....少々

## 【作り方】

①鍋にコンソメスープを沸かし、キャベツ、にんじん、ツナ、白ワイン、水を加えてひと煮立ちしたら弱火で10~20分煮込む。

②塩・こしょうで味を整える。

※コンソメスープは、水300ccに対し、コンソメキューブ1個又は顆粒 小さじ2で作っています。残りのスープは冷凍保存することができます。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
キャベツのスープ煮	35kcal	2.7g	0.4g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

## ◆管理栄養士のコメント◆

今回ご紹介する「キャベツのスープ煮」は、「キャベツのコンソメスープ」と何が違うの?と思われるかもしれません。違いは、スープの量です。スープ煮は、スープの量が少ない分、塩分の摂取量を減らすことができます。

白ワインが入ることで香りをよくすることができますが、白ワインがない場合は、酒で代用してみましょう。お好みで、ツナをベーコンに代える、他の野菜を足すなどしてもよいですね。

広告

「セレモ友の会」  
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

**セレモニー鳳凰殿** ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の  
ご葬儀はお任せ下さい。

セレモニー美和  
あま市花正七反地 40-1

セレモニー朱雀殿  
あま市七宝町川部出屋敷73

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

**24時間 救急外来対応**

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/>