

# ニューヨーク生活におけるメンタルヘルスケア (14)

## 真壁弘子カウンセラー



### 人間関係と対立

6月の終わりに行われた今年のゲイ・プライド・パレードは、ストーンウォールの暴動から50周年を記念するものでした。日常生活ではこのような状況にはあまり遭遇しませんが「人間関係の悩み」はカウンセリングにお越しになる理由の上位を占めます。

多くの人が使う、対立を避けるために相手の言うことをすべて受け入れる受動型(Passive)・相手を責める攻撃型(Aggressive)・表面上は相手に合わせながら無意識の内に蓄積した「恨み」を別のところで晴らす受動攻撃型(Passive-aggressive)などは、いずれも不意な結果をもたらします。

双方が満足いく関係を構築・維持するには、相手も明確にする自己主張型(Assertive)が理想です。友人に誘われたシヨウのチャケットが当初提示された価格より高額だったことを知らされたRさんは、

「何と言わず他

「予算を削って捻出する」の責任を求め、相手の無責任な結果を後で精算する」と約束。その後相手と避けるなどの対処法を考えましたが、これらは友情が継続しない危険性にも気づきました。ご自身の気持ちを率直に伝えて助力を求め(Assertive)合意の上で出かけたシヨウは心から楽しめたものだったそうです。

難しい状況は関係を深めるチャンスにも転換できます。一度ご相談ください。

(真壁弘子カウンセラー、ニューヨーク州公認臨床心理療法士、LCSW,CASAC 保持)

# アメリカ人の大好きな野菜は トウモロコシ

## 大嫌いな野菜は？

米国人が一番好きな野菜はトウモロコシ、最も嫌いな野菜はカブであることが最新の調査で分かった。

ニューヨーク州エルムウッドパークに本社を置く冷凍自然食品メーカー「ドクター・プレイグ」は市場調査会社ワンポールに依頼し、米国人2000人を対象に野菜に対する意識や好みに関するアンケートを実施した。人気率91.4%のトウモロコシとほぼ同票数だったのはジャガイモ、3位はニンジンとトマトの89%、4位はタマネギとサヤインゲンで、匂いや触感が苦手という声が多そうなおブロッコリーは8位と拳闘した。大嫌いなという意見が最も多かったカブの投票率は27%、次いで2位はピーツ、3位はブレイッシュ、4位は芽キャベツ、5位はアスパラギン草だった。

野菜の摂取量を記録できるアプリ「ベジトラック」を開発した同社CEOのラリー・プレイグ博士は、「この調査結果で最も残念だったのは4分の1が『野菜を食べた』と答えたことだ」と話した。また、野菜を食べる人でも「毎日の食事に野菜が含まれている」と答えたのはわずか36%だった。

一方、同博士いわく、米国人の野菜の必要性に対する意識は高まっており、72%が「できればもっと野菜を食べたい」と思っている。67%が「食事で野菜を食べなかつた時に罪悪感を抱く」と感じているという。野菜の摂取不足の理由として最も多かったのは「食べる前に腐らせてしまう」と「単に野菜は値段が高い」(25%)、2位は「調理や準備に時間がかかる」、3位は「料理の仕方を知らない」だった。

# 愛の学校「地球」で学び



どの方のウンチは、ひどい臭いがします。おならも臭いです。誰かが入ったすぐ後のお手洗いにいって、ひどい臭いに出くわしたことが一度もない人はいないでしょう。今の世の中には、

経優位の「闘争か逃走か」という緊張状態を作り出しています。ストレスを感じやすく、ちよとしたことでもイライラ、ピクピクしてしまいます。また、朝起きると疲れが残っていたり、歯を磨くときに吐き気を感じたりするならば、便秘でなくとも、あなたは明らかにGAP症候群です。

姿勢への影響は犬を見て頂くと分かりやすいと思いますが、ピクついて緊張状態にある犬の尻尾は後足の間にクルッと巻き込まれています。人間の場合は、尻尾の名残である尾椎(タック・アンダー)という状態となります。この尾椎の骨の傾きによって後ろに倒れた背盤に引っ張られて背中がまるまるとなってしまう。丸まった背中では肺が十分に開きませんので、もちろん呼吸が浅くなります。呼吸が浅くなれば脳への酸素供給量は減りますので、記憶力や集中力の低下に始まって、常に眠い、イライラする、すぐ切れる、

# 第8回便秘と姿勢

姿勢の悪い人が必ず便秘というわけではありませんが、便秘の人に良い姿勢の人はいません。なぜなら、便秘の人の身体は常に緊張状態にあるからです。もちろん、緊張が先か便秘が先か、それはもうチキンが先か卵が先かみたいな質問なので、すぐ出る答えはありません。

理想的なお通じの在り方としては毎日1〜3回、バナナ状にまとまったものが何の苦痛もなくスルスルと出て最高。色はきれいな茶色であまり臭くない、それなりに健康的なウンチの臭いがするはずですが、GAP症候群(精神疾患、消化異常、発達障害、情緒障害)に常に筋肉に力が入り交感神

GAP症候群の人は珍しくありません。そう、あなたの前にそのお手洗いを使った人は、明らかにGAP症候群です。私が拝見してきたすべてのクライアントたちがGAPS食療法に変えてしばらくすると必ず、「おならとウンチが臭わなくなった」と報告してきます。これがGAP症候群改善の初めの一歩だからです。これらのひどい臭いの素は腸内に繁殖した悪玉菌が作り出す毒です。溜まったウンチが毒であること、簡単に想像できると思います。お腹の真ん中にそんな毒素工場を抱えてリラックスできる人はいません。常に筋肉に力が入り交感神



寿司バーガーNYに登場 (22ドル)

マグロの刺身を寿司シャリで、すしバーガーが登場した。値段は22ドル。レッドアイ・グリル。マンハッタンの7番街890番地、電話212-541-9000 詳細はwww.redeyegrill.com Photo Giada Paoloni

### 読者プレゼント

当選者発表

7月13日号の読者プレゼント「KJ・ジャパニーズ・アーティスト・ショー」のペア優待チケットは、トミー・トンさん、ミミ・マックスさん、キヨ・ヤマダさん、マツコシバヤさんが当選されました。おめでとうござい

「野菜を食べた」と答えたことだ」と話した。また、野菜を食べる人でも「毎日の食事に野菜が含まれている」と答えたのはわずか36%だった。

**日本語印刷と名入り販促品**

のこなら、何でもお任せ下さい。

- 名刺、レターヘッド、封筒、挨拶状、ラベル、プロシユアー、メニュー等印刷物全般のデザインと印刷
- T-シャツ/ポロシャツ、マグカップ、ゴルフボール、カレンダー、時計、ペン、ショッピングバッグ等へのロゴ及び会社名の印刷

**HONDA GRAPHICS**  
www.honda4.com  
(201) 461-0700

創業1978年

**保 車なら**

**門田保険代理店**

NY, NJ, CT, DC, MAなど14州の保険を扱って40年。お客さまの立場に立ってご満足のいく保険を「親切」「丁寧」をモットーに提供させていただきます。

80-19 Northern Blvd  
Jackson Heights, NY 11372  
Tel: 718-779-3070  
Web: www.kadotains.com  
E-mail: ykadota@msn.com

車のあれこれ **お任せください!**

**MEISEI MOTORS**

住所変更・業務内容変更のお知らせ

◎ Auto一般 コンサルティング業務  
☆ 買取り無料査定、引き取りサービス  
☆ 登録・車検サービス  
☆ Detailing, Undercoatingサービス  
☆ 板金見積りサービス

住所: 135 Fort Lee Rd, Suite LL2  
Leonia, NJ 07605  
Tel: **201-482-4921** 516-236-3657  
Email: meiseimotors@aol.com  
営業時間 月水金土 10:00am-5:00pm

秋冬のディズニー・ワールド

**5大豪華特典 present**

対象到着日: 9/1-18 11/17-12/23 (11/28-12/7を除く)

Walt Disney World FLORIDA ウォルト・ディズニー・ワールド・リゾート直営ホテルに4泊以上+4日間ホッパーチケットご購入で **下記5つ全てプレゼント!**

- 宿泊日数分ダイニングプランをもれなくプレゼント!
- プラス1日分のチケットを宿泊者全員にプレゼント!
- 空港⇄ホテル送迎プレゼント!
- ディズニー缶バッチをプレゼント!
- オリジナルパーク攻略本プレゼント!

対象の空室は即埋まりますのでお急ぎください! 詳細は IACE テーマパーク課にお尋ねください。

As to Disney artwork, logos and photos: ©Disney

**IACE IACE TRAVEL** (24) **1-877-489-4223** www.iace-usa.com iace usa