

楽育しましょ！ に関連して

毎日のストレスを軽やかに乗り切る言葉の使い方についてのアドバイスを、マスタープラクティショナー(米国NLP™協会認定)の佐川貴典さんにお聞きしました。

言葉選びのポイント

物事を常にポジティブに捉えて、プラス言葉を使い続けると、身の回りに起こる出来事を良い方向にもっていくことができます。ふだん何気なく使っているマイナス言葉をプラスに言い換えるだけで、自分の中に起こる変化を体感できると思いますので、すぐに実践してみてください。

マイナス言葉…嫌な思いをさせる言葉、愚痴、不満、文句など。

プラス言葉…人を喜ばせる言葉、感謝の言葉、優しい言葉、温かみのある言葉など。

【マイナス言葉 → プラス言葉】

おとなしい → 周りの空気が読める、協調性が高い

しつこい → 根気強い、あきらめない

理屈っぽい → 論理的、順序立てて物事を見られる

弱気 → 優しさがある、温厚

頑固 → 気持ちをしっかり持てる、意志が強い

優柔不断 → 考えが深い、慎重に行動できる

愛想がない → 人に流されない、自分らしさを貫く

いい加減 → おおらか、こだわらない、執着しない

飽きやすい → いろいろなことに興味がある、切り替えが早い、好奇心旺盛



参考までにマイナス言葉をプラス言葉へ変換するリストを書き出してみましたが、プラス言葉には正解はありません。一見マイナスと思えることでも、プラスに捉える訓練をすることが大切です。さらに、それを習慣化できると、不安やストレスも軽減できますよ。

これいいね！ラブコープ商品「コープヌードル」に関連して

いわて生協をはじめ全国の生協で大人気の「コープヌードル」。
組合員さんおすすめのアレンジレシピを紹介します♪

コープヌードルチャーハン

<材料（1～1.5人分）>

- コープヌードルしょうゆ・・・1個
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ごはん・・・・・・茶碗1杯分（150g）
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 長ねぎ（粗みじん切り）・・・1/2本分

※ 「コープヌードル」1
個で1～1.5人分くら
いになります。



おいしい！！！！安い！！！！お昼に卵とご飯とネギ
等を足して今流行りの炒飯にしたりしています☆（20代）



<作り方>

- ①保存袋に「コープヌードル」の中身を入れ、麺棒などでたたいて粗目に砕く。
- ②コープヌードルの容器に①を戻し入れ、麺が浸るくらいの水を入れ、約2分置く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵、長ねぎ、ごはんを入れて炒める。
- ④③に②を加えて水分がなくなるまで炒める。

