6月 のランチカレンダー（予定）

～芽室町図書館喫茶コーナー～

カフェ来（らい）★ぶら～り

2025

月	火	水	木	金	土	日
2 道産小麦の焼うどん	3	4	5	6	7	8
	蔵書点検のため休館日					
9 炊き込みご飯ランチ	10	11 ピザトースト トースト スープ	12 おにぎりランチ	13	14 ピザトースト トースト スープ	15
16 手作りカレー	17	18 ピザトースト トースト スープ	19 十勝まるごとピザ スープ	20	21 手作りパン スープ	22
23 道産小麦の焼うどん	24	25 ピザトースト トースト スープ	26 サンドイッチランチ	27	28 十勝まるごとピザ スープ	29
30 休館日	トースト・ピザトースト（毎回あります） クッキー（毎回あります） シフォンケーキ（木曜・土曜にあります） ※月曜・水曜も各種手作りお菓子あります					

パン・ピザ・クッキーなどは十勝産小麦を使用

（食材も極力地元のものにこだわっています）

営 業 日　月・水・木・土

営業時間　11：00～16：00

★印のメニューは、数量限定！
カウンターやお電話でご予約もお受けします

＜日替りランチメニュー＞

★おにぎりランチ（おみそ汁付）・・ 600 円

★サンドイッチランチ・・・・・・・600 円

★炊き込みご飯ランチ・・・・・・600 円

★道産小麦の焼うどん（小鉢付）・・ 600 円

★手作りカレー（ピクルス付）・・・600 円

（★印の食後のコーヒーは 150 円です）

＜飲みものメニュー＞

オリジナルブレンドコーヒー・・・・250 円

アイスコーヒー・・・・・・・・・・300 円

果汁 100%ジュース・・・・・・各 150 円

（アップル・オレンジ・グレープ）

カルピス・・・・・・・・・・・・・150 円

ごぼう茶・・・・・・・・・・・・・150 円

＜軽食メニュー＞

ピザトースト・・・・・・・・・・ 350 円

トースト（バター・ジャム付）・・・250 円

クッキー、シフォンケーキ・・・ 各 130 円

手作りお菓子・・・・・・・・・ ・・150 円

十勝まるごとピザ（月２回）・・・・450 円

手作りパン（月１回）・ ・ ・ １個/130 円

スープ（月数回）・・・・・・ １杯/150 円

来（らい）★ぶら～りＴＥＬ０９０－１５２１－５２０５

（お会計はご注文の際にお願い致します）

会議などでご利用頂けるポットでのコーヒーもご用意できます！

カフェ来★ぶら～り通信

文責：嶋野奈津美

「コーピングリスト」をご存じですか？

「コーピング」とは心理学の用語でストレス対処方法のことです。

①　「情動焦点型コーピング」
ストレスの原因そのものには働きかけず、ストレスの受け止め方を変えて対処すること。

例えば、【仕事中、人の噂話を耳にし、嫌な気持ちになる】ストレスの対処法として

・「人は人」と心の中でつぶやく
・休憩時間に外に出てストレッチをする
・温かい飲み物を味わって飲む
・家で動画を観て思いっきり笑う

と対処することです。

②　「問題焦点型コーピング」
ストレスの原因そのものを解決して対処すること。

問題解決のスキルを身に着けたり、第三者の力を借りることで状況を打開するような対処法です。

【人前で話すことが苦手で緊張してしまう】ストレスの対処法として

・プレゼンの技術を本で学ぶ
・上司、同僚の前で繰り返し練習する
・動画を撮り、客観的にどう見えているかをチェックする

といったような感じです。

どちらの対処法が優れているということではなく、場合によって柔軟に使い分けることが大切だそうです。

私もコーピングリストをいくつか考えてみました。本当は 100 個くらいあると良いそうです。

・よく寝る。

・「こいつら 100 パーセント伝説」という、とてもくだらなくて思い切り笑える漫画を読む
（唯一子どもの頃から続いている対処法）

・カフェらいぶらりに行く
（行けない日々が続く時は、余裕が無くなってとてもストレスが溜まっている…）

・犬を触る/犬の散歩

・赤ちゃんを抱っこする

・米津玄師（歌手）の暗い曲を聴く
（元気のない時にポジティブで明るい歌を聴くと疲れるので…笑）

・・・・など、なんとか絞り出してみました。
やはり少ないな～と思うので、100 個考えて、いつでもできるようにリフレッシュ方法を身に着けたいと思います。

皆さんはどんなことをして気分転換などされていますか？皆さんのコーピングリスト、ぜひ教えて欲しいです！

夫ジョージにも聞いてみました。

・白米を食べる

・音楽(アイリッシュ音楽、ビーズ)を聴く

・温泉に行く

以上だそうです。

スペースがまだ埋まらないから「他にはないのか？」と問い詰めてみたものの、「これだけあれば十分」とのこと…。
元々ストレス感じないと言っているので、コーピングリストもあまり必要ないのでしょうか。

実は通信を書いている今、明日から仕事のため一人で東京に 2 泊 3 日で行くことになって、かなりストレスフルです…涙。

まずは空港の新しくなった駐車場に車を停められるかが第 1 関門。一個ずつ乗り越えらえるように頑張ります。高校生の息子は帯広駅でも迷うと言ってたので遺伝ですかね…とほほ。