

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

[sato-mc.com/sp/index.html](http://sato-mc.com/sp/index.html)



ホームページ

 **ツイッター**には、

院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 幸せの種を蒔くコツ

- 1、 つまずいて転んでも、大きな怪我でなくてありがとう
- 2、 電車が止まっても、いつかは目的地に着くからと感謝
- 3、 渋滞になっても、安全無事に走れることに幸せ
- 4、 試験に不合格でも、ご縁がないだけだといっている
- 5、 病気になっても、ますます健康になるチャンスだと楽しむ
- 6、 問題が発生したら、悩むのではなく、楽しく解決を探す
- 7、 嫌な人が現れたら、すごい立派な達人だと尊敬してみても面白く観察する
- 8、 失敗は出来ないことが見つかったと嬉しく盛り上がる
- 9、 目の前に起こることは自分のために起こり、乗り越えられないことは起こらないと信じて、どんと来いと楽しむ

**幸福の種を蒔くコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

[sato-mc.com/sp/index.html](http://sato-mc.com/sp/index.html)



ホームページ



(旧ツイッター)

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 親切を与え、親切を心から返すコツ

- 1、 お年寄りや妊婦さんには電車の中では席を譲る
- 2、 散歩中はペットボトルなどを拾い捨てる
- 3、 体の不自由な人がいれば声をかける
- 4、 お土産を貰えば礼を言う
- 5、 お礼をされたらそれ以上にお礼をする
- 6、 嫌なことがあっても不機嫌にならず上機嫌になる
- 7、 辛いことがあっても不満を言わず笑顔を見せる
- 8、 親切を与えると幸福の道が一つ作られる
- 9、 親切を心から返すと世界の松下幸之助にねれる！と信じる

**親切を与え、親切を心から返すコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。



**あせらず**

良かったこと



**あわてず**

楽しかったこと



**あきらめず**

嬉しかったこと



**ゆっくりと**

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

[sato-mc.com/sp/index.html](http://sato-mc.com/sp/index.html)



ホームページ

 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 病気を良くするコツ

- 1、 食べ物に気をつけること
- 2、 睡眠、運動などの習慣を一定にすること
- 3、 病気について学ぶこと
- 4、 同じ病気の人との体験を知ること
- 5、 不平不満を言わないこと
- 6、 良いときと比較しないこと
- 7、 辛く苦しかったときと比較すること
- 8、 病気からの学びを得ること
- 9、 病気に感謝出来れば病気は治ること（病は気にするから病気、気にしないなら病気ではない）

**病気を良くするコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

### クリニック情報のご案内

#### ホームページに

は、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

[sato-mc.com/sp/index.html](http://sato-mc.com/sp/index.html)



ホームページ

#### (旧ツイッター)

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 幸せの種を探すコツ

- 1、 不得手や苦手なことも個性と認めてゆるすこと
- 2、 出来ないことに対する不平不満は言わないこと
- 3、 自分のそのままに感謝すること
- 4、 好きなことを何でもやってみること
- 5、 好きなことがないときにはなんでも自由にやってみること
- 6、 得意がないときは好きなことがやれる大きなチャンス！
- 7、 少し出来たら、大きく褒める
- 8、 小さなことをクリアしたら、大いに喜ぶ
- 9、 幸せの種は長い時間をかけて探して、ゆっくり育てるものである

幸せの種を探すコツについて、ご不明な点は質問して下さい。

 あせらず

良かったこと

 あわてず

楽しかったこと


 あきらめず

嬉しかったこと

 ゆっくりと

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。



 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 困ったときに学ぶコツ

- 1、 ミスをしたと愚痴を言うより、ミスの原因を考えて同じミスを起こさない
- 2、 事故があって落ち込んだ後は、同じ事故を起こさない教訓を考える
- 3、 病気になって辛いなら、これからの生活習慣を健康的に変えてみる
- 4、 大きな樹が日照りで根を伸ばして成長するように、困ったときこそ自分を伸ばすチャンス到来である
- 5、 困ったことは大切な学びだから、人生に困ることは起こらない。
- 6、 困ったことは、悩むより、学びのためにある

**困ったときに学ぶコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと


 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。

どうぞ、ご覧下さい。



 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 親切の種をまくコツ

- 1、 小さな小さな親切を見つける
- 2、 自然が喜ぶこと、自分が嬉しいことをする
- 3、 綺麗な素敵なことを探す
- 4、 言葉はいつも感謝と親切モード
- 5、 他人の批判や不平不満愚痴は一切禁止
- 6、 家族、仲間、仕事は大切にする
- 7、 親切の種をまいたら、自分を褒める
- 8、 親切の種は自分の中にある
- 9、 親切の種は自分の中にある大切な宝物

**親切の種をまくコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと


 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。

どうぞ、ご覧下さい。



 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 自分を救うコツ

- 1、自分は欠点や苦手があるが、それが自分の個性だ
- 2、辛いことや嫌なことがあるが、それを乗り越えた自分は大きな存在だ
- 3、食べたものを吸収して、酸素を吸って、心臓が動き、毎日一生懸命に生きているすごい自分がある
- 4、他人と比較するのはやめて、自分の日々の成長を喜ぶ
- 5、昨日の自分より、今日の自分は一日進化成長したのだから、かっこいい自分がある。
- 6、自分に感謝したら、自分が喜ぶ。
- 7、自分が喜べば、自分は救われる
- 8、自分にありがとう、大好きだよと毎日一回以上言う

**自分を救うコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。

どうぞ、ご覧下さい。



 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 自分を変えて次元を上げるコツ

- 1、ちょっとした親切をする
- 2、いつも笑顔で上機嫌
- 3、早朝散歩、読書、体操で良い一日を作る
- 4、筋トレ、登山など体力を向上させる
- 5、素敵な憧れの人のまねをする
- 6、キラキラするようなオシャレをする
- 7、次元の低い人はキャンキャン吠える弱い犬と思う
- 8、自分がかっこいい凜としたシェパードのようになる
- 9、次元を上げたら見える景色が変わり、チャンスを与えてくれた次元の低い人に感謝する

**自分を変えて次元を上げるコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること



### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。

どうぞ、ご覧下さい。



 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 心身の対話のコツ

- 1、 気分と体調に分けて対話する
- 2、 気分は○、△、×で評価して、△で絶好調
- 3、 体調は○、△、×で評価して、△で絶好調
- 4、 気分×、体調×は、完全休息で回復を待つ
- 5、 気分○、体調○は、調子乗り過ぎに注意
- 6、 起床時、日中、寝る前などに少なくとも一日3回は心身に話しかける
- 7、 2時間に一回は心身の動きを止めて心身のメンテナンスをする
- 8、 自分を褒める、励ます、好きになる
- 9、 周囲に感謝、自分に感謝、すべてに感謝

**心身の対話のコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。

どうぞ、ご覧下さい。



**(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 不安のクセを治すコツ

- 1、 脳は不安になるクセがあることを認識する
- 2、 不安な情報を発するところから離れる
- 3、 不安の中枢である扁桃核を安心させる
- 4、 運動、仕事、趣味などに集中して日中はとにかく動く
- 5、 規則的な睡眠をして脳の状態を良く保つ
- 6、 上機嫌に過ごして脳を楽しませる
- 7、 絶好調と何度も言って脳を楽にさせる
- 8、 小さなことに感謝して脳を幸福にする
- 9、 小さな親切を繰り返して脳を喜ばせる

**不安のクセを治すコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。



**あせらず**

良かったこと



**あわてず**

楽しかったこと



**あきらめず**


嬉しかったこと



**ゆっくりと**

ほめること

## クリニック情報のご案内

 ホームページには、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。



 (旧ツイッター)

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

## じゃじゃ馬な脳を名馬にするコツ

- 1、 脳がベストな状態を保つ為に、運動、睡眠、栄養の生活習慣を心がける
- 2、 脳がミスをしたとしても大丈夫だと責めない
- 3、 脳が落ち込んでもよくやったと褒める
- 4、 脳が疲れたらゆっくりリフレッシュさせる
- 5、 脳が不機嫌でも笑顔でいる
- 6、 脳が好きな自然の中へ行く
- 7、 脳が明るくなる言葉を使う
- 8、 脳がじゃじゃ馬だから、あなたはナマケモノになる
- 9、 脳が名馬になれば、素晴らしい幸運を引き寄せる

じゃじゃ馬な脳を名馬にするコツについて、ご不明な点は質問して下さい。

 あせらず

良かったこと

 あわてず

楽しかったこと

 あきらめず

嬉しかったこと

 ゆっくりと

ほめること

### クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。

どうぞ、ご覧下さい。



 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

### 人生を面白くするコツ

- 1、 面白くないことでも笑顔で面白くする
- 2、 面白くないことでも上機嫌で面白くする
- 3、 面白くないことでも感謝して面白くする
- 4、 面白いことはもっと楽しんで面白くする
- 5、 面白いことはもっと盛り上げて面白くする
- 6、 不平不満愚痴は一切禁止
- 7、 人生はゲーム、いつも真剣勝負で楽しむ
- 8、 人生はゲーム、急がなくてもゴールは出来る
- 9、 人生はゲーム、いつでも一発大逆転すれば良い

**人生を面白くするコツ**について、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること