



### 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。

### 日課を作るコツ

- 1、 過ごす場所リストを作る。例えば、自宅、自室、リビング、図書館、カフェ、公園、ジム、プールなど。
- 2、 やることリストを作る。例えば、料理、掃除、読書、新聞、映画、ラジオ、筋トレ、ウォーキング、水泳など。
- 3、 楽しみリストを作る。例えば、コンサート、博物館、美術館、登山、釣り、ツーリング、旅行など。
- 4、 リストから、やること、やる場所を決めて、日課を決める。
- 5、 やることは、一コマ 60 – 90 分とする。
- 6、 日課と日課の間は 5 – 10 分ほどの休憩を入れる。
- 7、 日課が決まれば、とりあえず、行動する。
- 8、 行動したら、やる気が出ていることを確認する。

日課を作るコツについて、ご不明な点は質問して下さい。



良かったこと



楽しかったこと



嬉しかったこと



ほめること