

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



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。

こころを充電させるコツ

- 1、 一定の睡眠リズムを心掛けるが、眠いときに寝る。
- 2、 無理な外出はしない。
- 3、 人との交流は控える。
- 4、 食事は少量でバランスよく、糖質は控える。
- 5、 運動は軽い散歩やストレッチぐらいにしておく。
- 6、 ゆっくり日常を過ごす。
- 7、 頼れる人には頼る。
- 8、 無駄なエネルギーは消費しない。
- 9、 次へのエネルギーを蓄えている大切な時間であると感謝して過ごす。

こころを充電させるコツについて、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