

## 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)

 **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。

## 目指すべき良い習慣

- 1、 起きる時間は一定にして、自分にあった睡眠時間を決める。
- 2、 一週間に150分は有酸素運動をして、筋肉や関節をチェックする。
- 3、 糖質は控えて、すい臓のインスリン分泌を抑える。
- 4、 排便は毎日気持ち良くするために、腸内環境を整える。
- 5、 腹は8分目として、胃腸に負担をかけない。
- 6、 本を読み、字を書き、脳を活動させる。
- 7、 口元を七分上げで笑顔を頻回に作る。
- 8、 背伸びして、姿勢を正す。

習慣について、疑問なことがあれば、相談して下さい。



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

## 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)

### 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。

## 腸内環境を整える

- 1、 運動して、腸内の血液を循環させる。
- 2、 規則的な睡眠をとって、腸に十分な休息を与える。
- 3、 腹八分目で腸の消化吸収に負担をかけない。
- 4、 甘いもの（糖質）は、悪玉菌の好物なので、控えてみる。
- 5、 食物繊維（野菜、キノコ類、海藻類など）は、善玉菌の好物なので、積極的に食べる。
- 6、 善玉菌を含む食べ物（納豆、キムチなど発酵食品）を毎日食べる。
- 7、 口の中で最低 30 回は噛んで飲み込む。
- 8、 歯周病や虫歯を予防する。

腸内環境について、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

## 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。

## 起床時刻を一定にする

- 1、 寝る前に目覚ましをセットする。
- 2、 起床後、カーテンを開ける（または明かりをつける）。
- 3、 起床時は脱水状態なので白湯を一杯飲む。
- 4、 部屋の窓を開けて外気を10分ほど入れる。
- 5、 軽く、体操、ストレッチ、ウォーキングなど体を動かす。
- 6、 日中は活動的に過ごす。
- 7、 起床時刻から約17時間後に明かりを消して就寝する。
- 8、 就寝時刻の1-2時間前からスマホなど明るい光をみない。
- 9、 “起床時刻が一日の中で一番大切！”と何度も言う。

起床時刻について、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

 **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。

## 成長するための秘訣

- 1、 失敗から失敗を学ぶ。
- 2、 何事も一步を踏み出す。
- 3、 現実逃避ではなく受け入れる。
- 4、 少しの成長を敏感に感じ取る。
- 5、 低め安定がベストと考える。
- 6、 人脈作りを意識する。
- 7、 知識を蓄えて実践する。
- 8、 周囲と比較しない。
- 9、 こうなりたいと理想を持つ。

成長の秘訣について、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

 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。

## 3つの習慣のチェック

- 1、 朝は一定の時間に起きている。
- 2、 夜は一定の時間に寝ている。
- 3、 週に5回、150分以上の運動をしている。
- 4、 ストレッチや筋トレを心掛けている。
- 5、 ジュースや甘いものは控えている。
- 6、 3色以上の野菜を食べるようにしている。
- 7、 排便は毎日すっきりある。
- 8、 体重は適正で一定である。
- 9、 やる気があるときとないときがあるが、なんとか毎日やっている。

3つの習慣（睡眠、運動、栄養）の秘訣について、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

 **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。

## 変わるチャンスを作る

- 1、 大きな目標と小さな目標を定める。
- 2、 小さなことから始める。
- 3、 小さな変化を積み重ねる。
- 4、 日常に感謝や親切を感じる。
- 5、 大きな変化はなくても、決してあきらめない。
- 6、 毎日とにかく行動してみる。
- 7、 失敗は課題であり、変わるチャンスになる。
- 8、 睡眠、運動、栄養のサイクルを回す。
- 9、 わくわくドキドキする、大きな目標を達成したイメージを忘れない。

変わるチャンスについて、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

 **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

### 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。

### 自分の波を観察するコツ

- 1、生活リズムは一定にして過ごす。
- 2、一日4回、朝、昼、夕、寝る前に心身をチェックする。
- 3、気分は、浮き沈みがあることを自覚する。
- 4、睡眠や食欲は、変化することを自覚する。
- 5、外の風や音を感じて、五感をチェックする。
- 6、読書や勉強を通して、集中力や意欲をチェックする。
- 7、趣味や楽しみを通して、興味や関心をチェックする。
- 8、10点満点ではなく、6点前後ぐらいを目指す。
- 9、一日は感謝して始まり、一日は感謝して終わる。

自分の波を観察するコツについて、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

 **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

## 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。

## 健康の意識を深めるコツ

- 1、 気分と体調の調子の波を感じる。
- 2、 心身の変化を観察する。
- 3、 運動、睡眠、栄養に関する健康に対する知識を学ぶ。
- 4、 1週間でも良いから健康の知識を自ら実践してみる。
- 5、 不調を感じたら、何より自分を優先して休む。
- 6、 病気になるかも知れないと緊張感と危機感を持つ。
- 7、 病気になったら、病気について学ぶ。
- 8、 病気は、治療だけでなく、予防について学ぶ。
- 9、 健康は、如何なる時も、努力した人だけにしか来ない。  
だから、努力するしかない。

健康の意識を深めるコツについて、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

### 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。

## 振り返りと成長のコツ

- 1、 一日一回は振り返りの時間を持つ。
- 2、 入浴のときなどリラックスしたときに振り返る。
- 3、 良かったことを振り返る。
- 4、 褒めることを振り返る。
- 5、 反省するべきことを振り返る。
- 6、 感謝したことを振り返る。
- 7、 予定と優先順位を振り返る。
- 8、 小さな自分の変化を感じ取る。
- 9、 未来の自分に向けてメッセージを考えて、自分の夢や希望を考える。

振り返りと成長のコツについて、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

## 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。

## 上機嫌のコツ

- 1、嫌なことがあってもありがとう。
- 2、面白くなくても楽しむ。
- 3、落ち込むことがあっても大丈夫。
- 4、過ちがあってもそれは教訓。
- 5、何があってもそれは順調。
- 6、非難より共感。
- 7、批判より感心。
- 8、悪意より許容。
- 9、上機嫌でいれば、上機嫌がたくさんやってくる。

上機嫌のコツについて、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