

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。

ついでに 実践講座

- 1、 渋滞にあっても、ゆっくり安全に行けば、ついでに
- 2、 炊飯器が壊れても、ご飯が食べられたら、ついでに
- 3、 怪我をしても、命があれば、ついでに
- 4、 電車が遅れても、無事に着けば、ついでに
- 5、 仕事をミスしても、学びと思えば、ついでに。
- 6、 テストが0点でも、受けただけでも、ついでに。
- 7、 学校へ行けなくても、元気でいれば、ついでに。
- 8、 朝に目が覚めれば、今日一日、ついでに。
- 9、 生きているだけで、息しているだけで、ついでに！

ついでに実践講座について、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