

# 今年一年宜しくお願ひします こころの森メッセージ

令和3年1月

since 1984



2021年が始まりました  
院長 善本正樹



## 病気から健康を知る

病気から得られるメッセージ。

健康、健康と言うけれど、本当に健康の大切さを知っている人はどれくらいいるのだろうか？

病気、病気と言うけれど、本当に病気の辛さを知っている人はどれくらいいるのだろうか？

健康であった体が、病気になると、日常生活が一変する。

辛く、苦しい治療の日々が始まる。

本人だけでなく、家族はそれ以上に心が痛む。

そのとき、健康だった生活をうらやみ、自分をくやむ。

病気向き合い、病気を理解して、病気と付き合えるようになれば、そのとき、本当の健康の有り難さが分かる。

その特効薬は、家族、人、時間、言葉、食事、自然だ。

人は、病気なって初めて、いつも目の前にある、当たり前の大切な存在があることに気が付く。

病気なったからこそ得るメッセージを大切にしたい。



## 健康の維持は習慣である

人は誰でも病気になります。いくら健康自慢と言っても病気にならない人はいません。健康の維持は日々の生活習慣が大切です。なぜか。同じ習慣をしていると、体の小さな異変に気が付きやすいからです。原因が特定出来れば、対処も容易になります。

健康の維持には、睡眠、運動、栄養の良い習慣を継続することです。ちょっとした小さな自分の変化に気が付くことです。少しでもやれることから目指して下さい。



# こころの森 メッセージ



伊勢原は、大山のお陰で自然が豊かな環境です。空気が綺麗で農作物が美味しい。自然環境は、私達の体にとって非常に大切です。

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹



## 腸は第二の脳である 腸内環境を整える



腸は消化吸収する臓器と思われていますが、実は私たちのメンタル面でも大きな役割があります。

緊張して下痢をする、不安で便秘になる、そんな経験は誰でもありますが、その現象は脳の緊張や不安が腸に影響している証拠です。

緊張や不安になったとき、腸はどうなっているか？

腸内には善玉菌と悪玉菌がいて、その勢力をいつも競いあっていますが、緊張や不安なときには、悪玉菌が優勢になってしまいます。しかも、その変化は極めて速く、一瞬で変化すると言われています。

悪玉菌が優勢になると、腸内に炎症を起こして、腸内環境が悪化して、下痢や便秘が

起こるわけです。

その逆もあります。

つまり、便秘や下痢をしていると、精神的に不安になります。

これは、迷走神経を通して脳に影響するだけでなく、腸内が悪玉菌優勢であるために、善玉菌が腸内で作るセロトニンなどの神経伝達物質などが減少して、メンタルへ影響します。

さて、あなたの腸内環境は大丈夫ですか？

メンタルが安定するためには、善玉菌を常に優勢にすることが大切ですね。

そのためには、善玉菌を育てる腸内環境がポイントになります。



## こころの森 メッセージ

家族のようにみんなが  
素敵な存在

令和3年3月



**東日本大震災から 10 年**  
2011 年 3 月 11 日、東日本大震災が起こりました。  
あれから 10 年です。

私は、2012 年 1 月から福島県相馬市のクリニックへ月に一度診療しています。  
クリニックは立ち上げのときに全国から応援医師が来て、私もその一員となり、現在に至っています。  
最初は医療支援という役割でしたが、患者さんやスタッフとの出会いから学ぶことが多くあり、今は医療研修として学びに行かせて頂いております。



## 伊勢原 こころの森メッセージ

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

### 一日で一番大切な時間はいつ？

一日で一番大切な時間は、起床時刻です。  
起床時には、体内時計がリセットされます。  
体内時計は周期が 24.5 時間であり、地球の自転との誤差があります。これを起床時に 24 時間に修正しています。  
起床時刻を起点にして、一日の体内的リズムが決まります。  
例えば、寝る時刻です。  
起床から約 15 時間後に体内時計から指令が出て、メラトニン分泌が開始されます。さらにその 2 時間後に睡眠のスイッチが入り寝付くことになります。  
また、夜間に分泌されるコルチゾール、成長ホルモンなどのリズムも起床時刻が決めています。

起床時の状態を観察すると自分の調子がよく分かります。  
例えば、目覚ましが時計が鳴る前に起きるときは、体内時計の狂いがないと思われます。そんなとき、体全体のリズムの歯車が合っているので、気分や体調は良いと思われます。もちろん、その日の寝つきも良いはずです。逆に、もし、目覚まし時計が鳴っても起きられないときには、体内的リズムの不調があり、そんな日は一日中怠いかも知れません。

自分の体内時計に起床時刻をセットして下さい。

# こころの森メッセージ

冬が終わり、春が来ました。

春は、スタートの季節です。

日本の四季の素晴らしさを実感する季節です。

春と一緒にスタートして、

春を楽しみましょう。



メンタルクリニックさとう 院長

善本正樹

令和 3 年 4 月

家族のように素敵な存在



クリニックに流れている音楽は、スタッフの選曲です。感動すると涙を流す患者さんがいました。私も音楽に癒されながら仕事をしています。

心地よいクリニックを目指しています。

## 成長は最後まで待つ

4 月は、入学式や入社式など新しい年度の始まりであり、一つの節目です。このような時期に、人は、これから自分を思い描きます。3 年後、5 年後、自分はどうのように生きているのかを考える機会になります。

人は誰でも平等に年を重ねます。誰でも一年経てば、1 歳の年が増えるのです。でも、案外、日常気が付かない人は多いと思います。だから、将来を構想することが大切です。

人の人生は偶然の連続です。思い描いたように進むことは出来ません。茨の道もあり、順風満帆の道もあり、進んでみないと分かりません。この道を進んで良い道だと分かればだれでも行きますが、そんなことはなく、もし、そんな人生なら面白くありません。やはり、人生はゲームのようなスリルが面白みです。

人生には成長が必要です。成長するためには、力を出し切ることも必要です。ときに 120%で進むときがあっても、それは成長のためには必要です。でも、それを長く続けると死にますのでやめましょう。いつも 60%ぐらいの力で長く継続するのが秘訣です。低め安定ぐらいがちょうど良いのです。

成長の過程は直線的に進むことはありません。最初はゆっくりと成長して、後半になって加速度的に成長するのが正解です。だから、前半において成長しないからと焦って諦めないこと。諦める人は残念ながら成長はありません。成長とは後半で一気に立ち上がる所以後半の成長までじっくり我慢するのです。

あせらず、あわてず、あきらめず、成長は待つののです。

# こころの森メッセージ

伊勢原

メンタルクリニックさとう 院長 善本正樹



## 3つの習慣

3つの習慣は、睡眠、運動、栄養です。

どんなに素晴らしい治療薬を使っても、その効果を最大限に発揮するためには、これらの3つの習慣が大切です。

しかし、現代は、3つの習慣に対して、なにかと邪魔が入ります。

スマホを見て寝るのが遅くなり、寝不足で体を動かさず、吃るのはファーストフードにする、、、なんてことはたくさんあります。

3つの習慣は、歯車のように重なって回っています。一つでも回らないとダメなんです。

3つの習慣をチェックしてみましょう。



## 不安や悩みは、書き出してみる

悩みや心配があると脳はフル回転になります。

それらはどんどん膨らんで不安が生まれます。

その対処法として、悩みや心配を書き出してみることをお薦めします。

書き出した内容をみて、解決方法を考えてみます。

このとき、悩みや心配は、脳の中から出て、それらを第三者の視点で眺めることができます。

書き出してみて気が付くのですが、案外、悩みや心配はシンプルであり、あっても数個です。

不安は、同じことがグルグル頭で回っているだけだとわかります。

自分の考えを客観的にみると結構冷静に解決策が見出されるものです。

ペンと紙が、あなたの悩みや心配を解決してくれる。

一度、実践して下さいね。



最近、自分の生活習慣を変えてやろうと考えて、早朝に外の掃除をしています。家の周りを塵取りを使って綺麗にしています。綺麗になるのは気持ち良いものです。そんな朝のスタートを加えました。日常に感謝です。

>

## 伊勢原　こころの森メッセージ

家族のように大切な存在

令和3年6月

### 自分と真剣に向き合っていますか？

自分を知る。

自分を理解する。

自分を大切にする。



他人のことはよく分かるけれど、自分のことはよくわからない。。。よくあることです。

他人を見て、我が振りを治す。。。誰でも経験あります。

それでは、自分を知り、自分を理解して、自分を大切にする。。。これはかなり難しい。

もし、それが可能になれば、自分をどんな場面でも上手にコントロール出来て、安定した自分によって、楽しい人生になるでしょう。

そのような理想的な自分は、時間はかかりますが、誰でも実現可能だと考えています。

その方法が、周囲の状況によって変化する自分と真剣に向き合う努力です。

あなたの人生の局面は、そのためにあるのです。



### 自分を信じることの大切さ

### 変わることを常に考える

私は、いつも変化を求めています。変化することは、不安や心配がありますが、それを上回る喜びや楽しみがあります。実は、このことは多くの患者さんから教わりました。人はいつでも良い方向へ変われるんだと。今が変化するチャンスです。



## こころの森 メッセージ

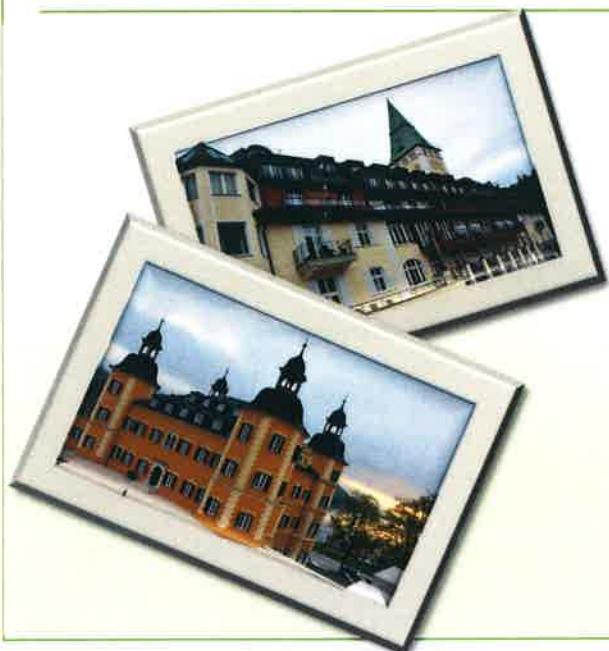
やる気を出し、継続させるコツ。

### やる気は、動いてから出る

やる気が出ないから、やれない、、、  
そう考えることは多いと思います。  
ところで、“作業興奮”って知っていますか？  
脳の神経は、作業してから、興奮するという現象です。  
脳科学的に、やる気は、動いてから出るものなのです。  
例えば、勉強のやる気はないけれど、勉強を始めるとやる気が出たいという感じです。  
やる気が出ないからと、動かなければ、いつまで経ってもやる気が出ないということになります。  
何事も、とりあえず、動きましょう。

### やる気は、日課で決まる

毎日、やることが決まつていれば、やる気の有無に関係なく、とりあえず、動くことになります。  
日課を決めて、とりあえず動けば、やる気を確認出来ますね。  
これを“日課療法”と言います。  
学校の時間割のように“日課”を決めて、あとはそれに従って動くだけ、、、なんていう治療方法です。  
例えば、午前中は図書館へ行き、午後は運動するとかと言う感じです。  
日課に従って動けば、“作業興奮”が起こりやすく、やる気が出るのです。  
やる気を出すなら、日課を作りましょう。



## 藤沢で講演してきました

令和3年6月3日  
ウエルビー藤沢にて

テーマは、“あなたの未来を創る健康へのストーリー”でした。  
オンラインでのズーム視聴も含めて 100 名程の参加者がいました。  
内容は、私の経験や社会的に成功している人達の成功曲線についてです。  
これを知ると、定めた目標を達成させる確率が高まるという内容です。  
このような機会に恵まれ感謝です。



伊勢原  
こころの森  
メッセージ

メンタルクリニックさとう

院長 善本正樹



人は波の中に浮いている  
今、どんな波に浮いていますか



元気でいたい。

人は、本来、調子の波がある。

すっきり過ごしたい。

良いことはあっても続きはしない。

不安をなくしたい。

悪いことはあっても続きはしない。

それが実現せず、自信をなくす。

私たちは、調子の”波“の中に浮いている。

元気がないからダメだ。

波は、思い通りになることはない。

すっきりしないから苦しい。

だから、調子の波にあわせて過ごせば良い。

不安があつて辛い。

元気とか、すっきりとか、そんな“素晴らしい”波は滅多に来ない。

そう考えて、自分を責める。

小波で穏やかな“さざ波”であれば一番良い。

周囲の人と比較して、自分だけがなぜ調子が良くないのかと悩む。

大切なことは、自分が“今、どの波”に浮いているかを感じ取る感覚である。

みんなは元気なのに、なぜ、自分だけが良くなきのかと悔やむ。

大波の後は小波、嵐の後はさざ波と決まっている。

人は、こんな考えになりやすいと思う。

自分の波を観察する力を磨きたい。



伊勢原

家族のよう  
に  
大切な存在

*Mental Clinic Sato*



令和3年9月

こころの森メッセージ



## スマホ依存の正体

スマホの世界は、無限に広がり、知りたいことを知り、人と出会い、世界の情報が入る。

これは脳にとって強い快楽刺激となる。

快楽刺激は、脳内のドーパミン活性を高めることになる。

スマホから作られるドーパミン刺激は、手軽でいつでも手に入る。

手軽に入る快楽刺激は、人を依存にさせる。

だから、スマホに依存して、それ以外の興味がなくなる。

スマホは一日 2 時間まで。



院長 善本正樹

## 不安と抑うつは こころの充電である

不安があれば、先が見えず、悪いことが起こりそうで苦しい。  
抑うつがあれば、自分の価値がないようで、やる気がなく苦しい。  
だから、不安や抑うつは、消えてしまえ！と言わんばかりに悪者あつかいになっている。

不安の反対は安心、抑うつの反対は躁(気分爽快)である。  
安心と躁(気分爽快)は、理想の自分であり、手に入れたい存在だが、それが本当に求めらえる姿なのだろうか。

我々の体内細胞には電気活動があり、常にプラスとマイナスの揺れが存在して、バランスを取ろうとしている。  
マイナスになると充電してプラスになり、プラスはやがて放電してマイナスになる。そんな揺らぎがある。

不安と抑うつはマイナス、安心と躁(気分爽快)はプラス、ちょうどそんなイメージになる。

マイナスは充電してプラスなる大切な期間だから、不安や抑うつは、自分を動かすエネルギーを充電する時期だと考えれば良いのだと思う。

不安や抑うつは、必要なものであり、悪者ではない。

不安や抑うつは、私達を動かす力を充電する大切なときである。

# こころの森メッセージ

家族のように大切な存在

伊勢原



メンタルクリニックさとう  
院長 善本正樹



不安や悩みは自分の理解を深める

健康は病気の後にやって来る

医師として、病気を乗り越えて、病気と付き合って、不安や苦しさに耐えながら、やがて本来の健康を取り戻した患者さんたちを沢山診てきました。

病気という不安や苦しさが、自分自身の危機や緊張を生み出し、それらをバネにして、健康への知識を深め、地道にそれらを実行すれば、誰でも健康的な生活を送れることを教えてもらいました。

確かに時間はかかりますが、諦めそうになりますが、焦ることが多いですが、苦労して一度獲得した健康習慣は生涯にわたって消えることはなく、死ぬまでの財産として蓄えられるでしょう。

健康しか知らない人は、危機感や緊張感がなく、健康に対する意識が乏しいと思います。病気になった人は、健康に対する意識が高まるのです。病気による心身の不安や苦しみは、自分を深く理解するチャンスです。

我々は、メンタルの治療をするだけでなく、健康になるための知識を自ら勉強して皆様に伝えています。健康は病気(不安や苦悩)の後にやってくる。我々は、そんなことを考えて診療しています。

病気から自分を知る

病気を通してることは、人間の体は無限ではなく、有限であり、いつかは死ぬと言うこと。

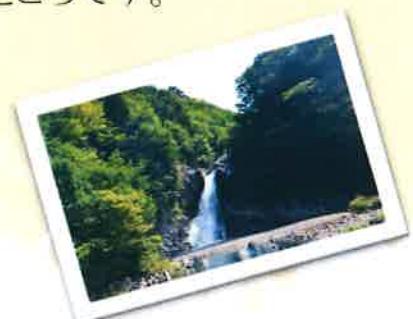
人は、死ぬために今を生きているという言葉を聞いたとき、私は衝撃を受けました。

私も病気になったことはありますが、あるときに“このままでは自分は近い将来死ぬな！”と考えたことがあります。

2005年、その危機感と緊張感のためか、私の生活は大きく変わって、早寝早起き、運動をして、腹八分目をするようになりました。

それは今も継続して、お陰で大きな病気は“今のところ”大丈夫です。

さらに、分子栄養学など健康に関する予防知識を勉強して、地道に自ら実践しているところです。



# こころの森メッセージ

令和3年11月 メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

伊勢原 家族のように大切な存在



## 日々成長、振り返り

私たちは、日々成長しています。

成長のコツは、“振り返り”です。

“喉元過ぎれば熱さを忘れる”ように人はすぐに物事を忘れてします。

今日は“〇〇”があって、△△だった“とか、振り返ることによって、感謝や反省が生まれます。

振り返れば、日常の変化を気が付くはずです。

変化を感じることは、自分を成長させる機会です。

日々振り返り、日々学べば、日々成長するのです。



## 小さな失敗と大きな教訓

私たちは、生まれたときから死ぬまで、小さな失敗を繰り返して、日々過ごしています。

そんな失敗を繰り返して、歩けるようになり、泳げるようになり、自転車に乗れるようになったのです。

普通の生活の中でも、失敗は付き物ですが、そこで落ち込んでいてはいけません。

例えば、自転車に乗れるようになったとき、何度も何度も立ち上がって乗れるようになったように、落ち込むより、上手に乗れるために頑張ったものです。

一生懸命生きていると、小さな失敗は必ず起こり、繰り返します。小さな失敗は、一生懸命に生きている証拠であります。

小さな失敗をしてしまったとき、そこから学び、私たちの自身を変えるチャンスです。

失敗にはたくさんの教訓があります。“なぜ失敗したのか？”と深く考えるのです。そこから“〇〇すれば大成功するかも！”というアイデアが浮かびます。

小さな失敗から、同じ失敗をしない教訓を学び、意識すれば、私たちは成長します。

小さな失敗から、大きな教訓を得るのです。



# こころの森メッセージ

令和3年12月

家族のように大切な存在

メンタルクリニックさとう 伊勢原

毎朝5時に起床して、毎日歩いています。外は暗く、月や星が綺麗です。行き交う人はほとんどいません。鳥の声もありません。自分だけの時間が流れます。今日を迎えたことに感謝する時間です。

院長 善本正樹

今年最後のこころの森メッセージです。

今年、やったことはどんなことですか。

来年、やってみたいことは何ですか。

体によいことはしていますか。

自分のために、人のために。



ALSACE

## 上機嫌の道

人は、非難したり、批判したりするのが得意です。

そこからは、怒りや争いしか生まれず、何ら進歩することはありません。

人は、感謝したり、親切をしたりすることを積み重ねたいものです。

そこからは、融和や幸福が生まれて、お互いが進歩するはずです。

人生の道は、自分だけの道。どうせなら、上機嫌の道にしたい。

感謝や親切を意識して、上機嫌で過ごしていれば、良い人や善いことが集まって来て、幸せな道へと進めるでしょう。

嫌なことがあっても上機嫌、そんな日々を目指したいと思っています。



当院では、職員の提案もあって、月に一度の勉強会を行っています。

昼の休憩時間を使って行っています。

何事も新しい知識を吸収するのは大切です。

新しい知識ほど刺激になるものはありません。

それらをクリニック運営に役立てます。