



今年も宜しくお願ひします

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹



こころの森メッセージ

こころと体の変化を意識する

あけましておめでとうございます。

今年一年、宜しくお願ひします。

健康に関する私の考えを話します。

健康には、こころと体の2つの構成要素があります。

どちらも少しの変化でも気が付くぐらいに常に意識することが大切です。例えば、昨日と今日の違いとか、朝と夕方の変化とか、微妙な違いが分かればベストです。

変化として大切なのが、ここで言えば“気分や感情”であり、体で言えば“睡眠と食欲”です。

これらは、“日々刻々常に変化”しているので、しっかりとらえる必要があります。

次に大切なのが、ここで言えば“思考や意欲”であり、体で言えば“痛みなど違和感”です。

これらは、“不快なサイン”なので気が付きやすいですが、大きな変化の前兆のときがあり、見逃せません。

3つの生活習慣を規則的に回す

こころと体の変化に気が付くためには、“3つの生活習慣”が大切です。

3つとは運動、睡眠、栄養の習慣です。ポイントは、これらを規則的にすることです

決められた時間に起床して、目標を定めた運動をして、体に良い栄養を摂ることを日々、グルグル、356日、3つの習慣を回して行くことです。

そうすると、昨日と今日、今日と明日、朝と昼、昼と夜など、こころと体の変化が微妙に分かるようになります。

また、変化が起こったら、疲れや心配事などストレスがあるからだとか、その原因が分かりやすくなります。

3つの生活習慣を規則的に回すと、こころと体の微妙な変化に気付きやすいのです。

これが、私自身が実践している、私の健康に対する考え方です。そこから学んだことは、“こころと体は常に同じ状態ではない”ことです。

今年一年宜しくお願ひ致します。

伊勢原

こころの森メッセージ

令和4年2月 伊勢原 家族のように大切な存在



こころの森

笑顔が素敵なこころの森
家族のように大切な存在
本来の自分を見つめる

メンタルクリニックさとう 院長 善本正樹



自分の輝きを見つけ出す

ダイヤモンドの原石は、白く濁って輝きはありませんが、磨きをかけることによって、本来の輝きが出ます。人の魂には原石があり、原石となる良いところを見つけて、それに磨きをかけば、自分の輝きが生まれます。

自己の中にある輝き（原石）を探すにはどうすれば良いのでしょうか？

自己の中に良いとか悪いとかのレッテルを貼らず、強がらず、むしろ弱いところを認める。他人と比較することなく、自己の中における比較をして、成長する自分を見つめる。少しでもやれたことを見つめて、生活の中で小さな積み重ねを心掛ける。

ダイヤモンドは、白い濁りから輝きが生まれる。今、輝いていない自分がいても、時間をかけて磨きをかけば、人は誰でも輝く信じること。”私は輝きます！”“、と何度も言って下さい。



言葉の力を信じますか。健康になるためには。“私は健康です”と100回言いなさいと聞いたことがあります。そうすると不思議と自分が健康だと思い込む結果、抱えている病気が改善するなんてこともあります。やってみて下さい。



言葉の力を信じますか。いやなことがあっても“今日はついているな”と言っていると、思わぬ善いことが起こり、奇跡が起こるかも知れない。何があろうとも、“ついている”と言う言葉は奇跡を呼び込むかも。やってみて下さい。

令和4年3月 家族のように大切な存在

こころの森メッセージ



院長 善本正樹

院長の独り言

大山

私は、朝、昼、夕方と一日に何回も大山を眺めます。

県外に行って帰って来ると、大山を見ると、”帰って来た”と安心する自分がいます。

大山は、いつも見守ってくれる優しい存在です。

湘南

関西生まれの私にとって、湘南という響きは、とてもオシャレです。

葉山から江の島へ抜けるドライブルートは最高に大好きです。

先日は夕方に車でドライブしていると、素晴らしい夕日と富士山が見えました。

鎌倉の大仏

鎌倉へ初めて訪れたとき、最初に大仏を見に行きました。大仏を見たとき、屋根もない場所に野ざらしの大仏があつて驚きました。でも、そのお陰で、自然の光の下で、大仏を斜めや横など360度眺めることが出来て、穏やかで優しい表情が見えました。素敵な場所です。

東日本大震災から11年

2011年3月11日から11年が過ぎました。想定外の原発事故によって、その周辺の精神医療は崩壊して、精神科入院ベッドと外来機能は完全に消失したことはご存知ですか？

そんなとき、有志が集まって、2012年3月、福島県相馬市にメンタルクリニックなごみが誕生しました。

私は、そのクリニックへ診療開始時から今も月に一度通って診療をしています。

新型コロナで緊急事態のときには現地に行けずオンライン診療も経験しました。

月に一回、福島相馬へ行くことは、私にとって研修のような勉強の場です。

どんな困難なことでも人は乗り越えられる。必要なのは、人の力と時間である。学びました。





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 4 年 4 月



脳のくせ

脳は、不安や危険を察知するように出来ている。

それは厳しい自然に生き抜くための脳のくせである。

だから、物事をみると、最初に、不安や危険がないかを感じ取ろうとする。

それは、人間関係も同じであり、自分に対しても同じである。

そんな“脳のくせ”を理解した上で、物事の良いところを探すことには意意識を向けてみたい。

良いところを見出すためには、日常の小さなことから、なんでも良いから、意識して探し始めるのがコツである。



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

自己肯定感をあげる



自己肯定感がない人は、過去の嫌な記憶にとらわれたり、失敗を悔やんで悩んだり、人の目を気にしたりして、自分に自信が持てない。その結果、何をするにも自信がなく、周囲のことばかり気にして、物事が思うように進まないことになる。

とくに対人関係が上手くいかず、常に自分の評価を気にする。

自己肯定感がある人は、過去の記憶には関係なく、何事も積極的であり、人のことを気にすることなく、自分に自信がある。その結果、何事にも自信を持って、周囲のことを気にすることなく、物事を進めて行く。

対人関係は良好であり、常に自分の評価など気にしない。

自己肯定感を上げるためにには、自分の視点を変えてみる。

出来ないことばかり、人を避難してばかり、不満ばかりを言うのを少しでもやめてみる。

その代わり、良いところ、褒めるところを少しでも意識して言ってみる。

日常の見るもの聞くものを、小さなことに対して、綺麗だね、素敵だね、可愛いね、素晴らしいねと語り掛けてみる。

そして、自分に対しても同じことをやってみる。

そうすると、自分の視点が変わり、自分の良いところが見えると、自己肯定感が自然と沸いて来る。やってみて下さい。

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



褒め上手

褒めることは結構難しいものです。

褒め上手になるためには、日々練習しかありません。例えば、町を歩いていて、景色を見て綺麗だね、店の飾りをみて素敵だね、小さな子供さんみて可愛いねと、日常の当たり前のことから褒めてみることです。

一番の練習は、自分のことを褒めることです。

今日も一日頑張ったね。食事が出来て幸せだね。

失敗しても大丈夫だよ。一番身近な自分のことをまず褒めてみる。

それが出来たら、褒め上手になれる。



人は不完全だから優しくなれる

Aさんは、完全主義であり、なんでも頑張り屋さんでした。社会人になっても完全主義で仕事をしていると心と体の不調を訴えてクリニックへ初めて訪れました。

Aさんは、学生時代と違って、社会人になると多様なスキルを求められました。失敗の連続でした。完璧主義は通用しなくなつたのでした。

Aさんだけでなく、人は完璧な人はいません。出来ることと出来ないこと、体調や環境によって人の力量は変化して異なります。

Aさんは、自分を見つめ直して、人は不完全なんだ、出来ないことがあっても大丈夫なんだと学びました。

不完全で良いと自分を認めたら、自分を大切にすることが出来ました。同時に、周囲にも“出来ないことがあってもいいんだよ”と優しくなれました。

人は不完全だから、自分や周囲に優しくなれると思う。



メンタルクリニックさとう 院長 善本正樹

>

こころの森 メッセージ

家族のように大切な存在

令和4年6月

ゆるしてみると自分が変わる こころと体をゆるめる

あの人はゆるせない。この人はゆるせない。
あれが出来ないからゆるせない
自分という存在をゆるせない。
自分をゆるせないから他人もゆるせない。
自分をゆるせないと、こころと体が硬くなる。
だから、前向きな行動が出来ない。



あの人もゆるす。この人もゆるす。
あれが出来ないことはゆるす。
自分という存在をゆるす。
自分をゆるせるから他人をゆるせる。
自分をゆるすと、こころと体がゆるむ。
だから、前向きな行動が出来る。

人は不完全だから、人はゆるせば良い。
出来ないことは、出来ないとゆるせば良い。
悩み苦しむ自分を認めてゆるせば良い。

ゆるすと人との関係が良くなる。
ゆるすと出来ることが見えて来る。
ゆるすは自分がゆるみ、自分が変わる。
ゆるすとゆるみ、千手の一手がみつかる。
自分をゆるすと幸せの道がつながる。

ゆるすと、ゆっくり、ゆるむ

ゆるすと、ゆっくり、ゆるむ
から、体の中の緊張が取れます。

今までの緊張が解きほぐされると、不思議と考え方が前向きになって来ます。

あれも、これも、一度ゆるす
という視点を持ってみると良
いと思います。

ゆるしてみて、ゆっくり、ゆ
るんで下さい。



こころの森メッセージ 伊勢原

健康になりたければ、良いことを努力するしかありません。しかも、それを継続することが必要です。その結果、やっと、健康と言うご褒美がもらえます。しかし、人の脳はとにかく怠け者です。楽をしようといつも考えています。楽をしていると不健康というしつப返しが来ます。難しいものですね。

メンタルクリニックさとう

院長 善本正樹



3つの上手

褒め上手

褒められると誰でも嬉しい。
人には良いところがたくさんある。
褒め上手になれば、きっと、気分
が良い日になるだろう。

喜び上手

喜ばれると誰でも嬉しい。
嬉しいことは素直に喜べば良い。
喜び上手になれば、きっと、気分
が良い日になるだろう。



笑顔上手

笑顔を見ると誰でも嬉しい。
笑顔には明るくする魔法がある。
笑顔上手になれば、きっと、気分
が良い日になるだろう。



良い言葉を繰り返す

嬉しいね、楽しいね、幸せだね。こんな言葉を常に意識したい。良い言葉があれば、気分も自然と良くなる。気分が良くなれば、明るく行動的になる。周囲も同じように、嬉しく、楽しく、幸せになる。せっかく、人に生まれたのだから、良い言葉を繰り返して、嬉しく、楽しく、幸せになりましょう。



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



魔法の言葉

ついている、ついている、ついている



“ついている”と言う言葉は、普通は、宝くじが当たったとか、お金を拾ったとか、そんなラッキーなときに使います。

ただ、当たり前の使い方では何も起こりません。

“ついている”という言葉は、“ついていない”と思えるときに使うと魔法のような効果があります。

例えば、高速道路で急いでいるときに渋滞になったとき、、、どう思いますか？

普通はイライラして、車の中で“ついていないなー”と言いたくなります。

でも、こんなとき、“ゆっくり走れば目的地に着くし、事故に遭ったわけではないから、今日は、ついているなー”と考えればどうでしょうか。

“ついている”と何度も言えば、不思議と嫌な渋滞もゆるせる気になるものです。

“ついている”と言う言葉は、“ついていない”と思ったときに使うと、こころがゆるみ、魔法のように、穏やかになるのです。

“ついている”言葉の魔法の実例を以下にお伝えします。

Aさん:一人暮らしで寂しくいつも不安な日々。あるとき炊飯器が突然に壊れました。以前なら“ついていない、なぜ私だけ、、、”と落ち込んでいましたが、“ついている、ついている、ついている”と考えていると、土鍋でご飯を炊くことを思いつき、そのご飯が凄く美味しい感動。“ついている！”と思ったそうです。

Bさん:階段から転んで足を怪我して救急受診。以前なら“ついてないなー”と落ち込んでいましたが、“ついている、ついている、ついている”と考えていると、看護師さんから“これほどのケガで良かったね”と言われた言葉が嬉しくなって、“ついている！”と思ったそうです。

“ついていない”と思うとき、

“ついている”と何度も言えば。

魔法を引き起こし、奇跡が起きる。

人は皆、”ついている”幸せの道を歩む。



令和 4 年9月

こころの森メッセージ



呼び寄せの法則

褒める練習をしているとあることに気が付きます。

身の回りに、ついている、良いことが起こります。

褒めていると自分も周りも上機嫌になります。

0 点でも次があるからと笑っていると次々と良いことが起こって 100 点に近づきます。

人は褒めて育つとか、人は褒めると動くとか、人を褒めていると成長が自然に普通に起こるようになっているのです。

褒めるこころは、良いことを呼び寄せるのです。

褒める練習は面白い
褒めると心に光がともる



院長 善本正樹

褒める言葉は言って下さい、、、と質問すると、結構言えないで
す。その一つの原因として、脳はネガティブを見つけるのが得意と
いう性質があります。

自然界ではいつ何があるか分からず、生きていくためには危険を
察知する力が必要です。それが物事をまずは危険、つまり、マイ
ナスにとりやすくするのです。

○子供が学校を休めば心配で注意する。

○職場で後輩が失敗すればダメだと非難する。

○ラーメンを頼めばチャーハンが出てきて間違いに怒る。

脳の性質を知ってポジティブに言い換える練習をしてみる。

○子供は自分の意志で学校を休んだからえらい、成長だ。

○後輩はひとつ学んだから良かった、嬉しい。

○ラーメンよりたまにはチャーハンで良かった、ついている。

物事にはプラス面とマイナス面があるので、マイナス面をオセロの黒を白に変えるようにプラス面に変えてしまえば面白い。

脳の性質を変えるのは容易ではないですが、練習に練習を重ね
れば変えられます。私は日々褒める面白くやっています。

そして、褒めると心に光を灯してくれますよ。これ、本当です。

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



考え方と受け止め方を変えると面白い 嫌なことをコロリと良くする方法

世の中には嫌なことが多いものです。

例えば、上司から怒鳴られる、夫婦ケンカする、ミスをしてしまうなど、嫌なことだらけです。

気分が落ち込み、悲観的になり、非難や後悔が生まれます。

これは、起こった出来事と嫌な感情が結びついた結果として起こります。そして、繰り返して思い出して、嫌な感情が何度も何度も自然と湧いて来ます。

ならば、嫌な感情を良い感情に変えてしまえば、起こった出来事は面白く感じるかも知れません。そんな方法はないでしょうか、、、と。

私の一つの考え方として、嫌な出来事が起こったときに、ご褒美を自分に与えて(良い刺激を脳に伝えて)、そのときの感情を良い方向へ変えてしまう方法です。

例えば、夫婦ケンカしてしまったら、500円貯金をする。貯金が1万円になったら、夫婦で食事会へ行く! 夫婦ケンカをしても嫌な感情は少なるかもしれませんね。試しにやってみて下さい。

起こった出来事に対して、考え方や受け止め方をコロリと面白い良い方向へ変えてしまえば、“黒”く嫌なことも、面白い“白”へ変えられるかも知れません。オセロゲームみたいにコロリと変えれば面白いですね。

過去は変えられる

過去の記憶は、楽しい記憶や辛い記憶に分けられて脳に蓄えられています。

辛い記憶は思い出すと、結びつけられた辛い感情と一緒に思い出されます。

○○の失敗をして悲しかった。

○○が起こったときには落ち込んだ。

記憶の○○と悲しい辛い感情がセットなって思い出すのです。

ここで考え方と受け止め方を変えてみる。

○○のお陰で学んだ。

○○のときは経験不足だった。

つまり。○○があって失敗や悲しかったけれど、あのときは学んで成長出来たから、良かった、感謝しようと。

どんなことでも、考え方と受け止め方を変えて、乗り越える努力と行動をすれば過去は変えられるかも知れません。



こころの森メッセージ

令和4年11月

伊勢原 家族のように大切な存在



失敗したら自信を持つ

失敗をしたとき、出来ないことに気が付く。

失敗をしたとき、出来る方法に気が付く。

失敗したとき、出来ないことが出来るようになる。

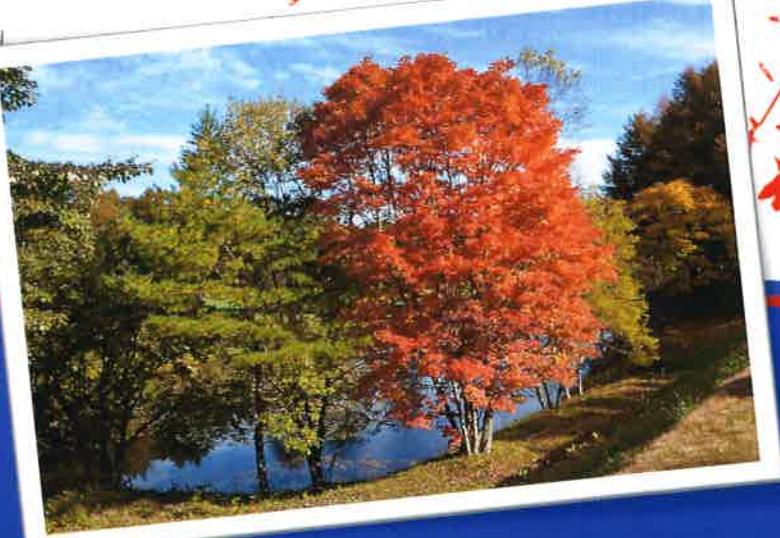
失敗したとき、また一つ出来ることが増えたことになる。

失敗したとき、また一つ自分がレベルアップしたことになる。

失敗があると、ますます自分に自信が沸いて来る。

失敗は、本来、自分に自信をつける絶好の機会である。

失敗よ、どんと来い。



失敗から自信が生まれる

失敗とは、新しいことをして、上手くいかないときに使われます。

失敗とは、叱られたとか、責められたとか、怒られたとか、マイナスのイメージが強いです。

失敗とは、繰り返すイメージがあり、自己肯定感を低下させることになります。

赤ん坊のとき、ハイハイから歩くようになるまで、何度も何度も失敗を重ねて、落ち込まず、励まされて、歩くようになった経験はだれでもあります。

失敗は、本来、良いイメージのはずです。失敗は、それがあるからこそ、今の自分があるはずです。

失敗とは、新しいことをするときは出会えるチャレンジの証です。

失敗とは、新しいことを学ぶときであり、自分のレベルを上げるのです。

失敗とは、成功の秘訣を学ぶことであり、ますます自分に自信がつくことになるのです。

失敗よ、どんと来い。失敗よ、どんと来い。

失敗すれば、ますます自信が生まれるのです。

令和4年11月



こころの森メッセージ

こころの森 家族のように大切な存在 令和4年12月



今年最後のこころの森メッセージです。

メンタルクリニックさとう
院長 善本正樹

この一年に感謝して 12月を過ごす

この一年はどんな年でしたか。
そんなことを振り返るのが 12月でしょうか。
私は自信を持って言えます。“最高の一年”でしたと！

たくさんの患者さんと会えて、楽しみも苦しさもなんとか一緒に乗り越えて、患者さんの言葉や笑顔に励まされ、ときには治療に悩み、効果を喜び、そんな波乱万丈な時間を過ごせたことは最高です。

ついている、ゆるす、感謝するなど言葉の力を実感した一年でもありました。自分でも実践して効果を上げ、患者さんも実践して効果を教えてもらって、すごく嬉しい一年でした。

言葉を-から+に変えて、行動をすれば、人は幸せになれるのです。
今があって幸せ、今日を過ごせて幸せ、いつも通りに12月を過ごして下さい。そして、令和4年12月を感謝して過ごして下さい。

今年最後の
こころの森
メッセージで
す

もう12月か、、、と考えていませんか。
一年が早く感じるのは充実していた証拠です。
日々、自分なりに一生懸命だったお陰です。
苦しいときがあったから、今があると思えるのです。
12月は自分を見つめる大切な月です。
12月は自分を励ます素敵なお月です。
12月もきっと良い月になります。