


## 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。

## こころと体の健康

- 1、 気分と感情は、高揚したり、うつ的になったり揺れ動く。
- 2、 睡眠と食欲は、多くなったり、少なくなったり変化する。
- 3、 思考と意欲は、マイナスからプラスまで変化する。
- 4、 痛みや不快感は、ゼロからプラスまで変化する。
- 5、 これらの構成要素は日々刻々変化している。
- 6、 朝の状態がもっとも大切な基準である。
- 7、 一日の中（朝、昼、夕、就寝前）、昨日と今日、今日と明日、自分の変化を観察する。
- 8、 自分の変化を細かく知れば、自分の変化が容易に分かり、自分を大切に出来る。

こころと体の健康について、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。

## 自分の原石を磨く言葉

- 1、多くの経験からしか、一つの成功は生まれない。
- 2、小さな積み重ねがあつてこそ、大きな成功を生む。
- 3、苦勞は重ねれば重ねるほど、優しくなれる。
- 4、苦勞は今、早く起こった方がお得。
- 5、他人を変えるのは無理、自分を変えるのは可能。
- 6、自分のエネルギーは、自分のために使うべし。
- 7、ありがとうと言うより、言われる行動をするべし。
- 8、たまには自分を許して、力を緩めてみる。
- 9、今日が無事に終われば、明日はもっと良くなる。

自分の原石を磨く言葉について、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。

## 震災から学んだこと

- 1、人を助けるのは人。
- 2、人を助けるのは知恵。
- 3、人を助けるのは用心。
- 4、人を助けるのは時間。
- 5、人を助けるのは避難。
- 6、人を助けるは情報。
- 7、人を助けるは繋がり。
- 8、人を助けるは愛情。
- 9、人は力強く、苦難を乗り越える存在。

震災から学んだことについて、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。

## 自己肯定感を上げるコツ

- 1、 自分の安定した土台をつくる
- 2、 規則的な生活をする
- 3、 適度な運動を心がける
- 4、 適切な栄養を心がける
- 5、 小さな自然に感謝。
- 6、 小さな成果に感動。
- 7、 小さな成長に歓喜。
- 8、 人を責めない・非難しない。
- 9、 自分の得意を伸ばす。

自己肯定感を上げるコツについて、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。

## 褒める才能を伸ばす

- 1、 遠くより近くから探す
- 2、 大きいより小さいことから探す
- 3、 目立つことより目立たないことから探す
- 4、 成功より失敗から探す
- 5、 得意より苦手から探す
- 6、 出来ることより出来ないことから探す
- 7、 褒める才能は人を動かす
- 8、 褒める才能は幸運を生む
- 9、 褒める才能は-を+にする魔法

褒める才能について、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。

### ゆるすコツ

- 1、人は不完全だとゆるす
- 2、人は未熟だとゆるす
- 3、人は不機嫌になるからとゆるす
- 4、人は相性があわない人もいるとゆるす
- 5、人との関係は学びと割り切ってゆるす
- 6、出来ないことは自分には向いていないとゆるす
- 7、頑張れないことは自分には無理だとゆるす
- 8、集中出来ないことは一旦出直してゆるす
- 9、ゆるすは、何もしないことではなく、千手の一手を使って、次の展開を生むためにある

ゆるすコツについて、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。

## 3つの上手を意識するコツ

- 1、自分を褒めることから始める
- 2、小さなことを褒める
- 3、楽しく関心を持つ
- 4、小さなことに感謝する
- 5、笑顔を作る練習をする
- 6、辛いときこそ笑顔を作る
- 7、小さなことに、嬉しさセンサーを働かせる
- 8、ささいなことに、楽しさセンサーを働かせる
- 9、平凡な日常に、幸せセンサーを働かせる

3つの上手を意識するコツについて、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。

### 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



## 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。

## 褒める 実践講座

- 1、 学校へいけなくても、それは学校に向かないだけだよ
- 2、 学校以外に向くものがあるから、将来楽しみだ
- 3、 得意がないのは、視野が広い証拠だよ
- 4、 視野が広いから、自由に好きなことすればいいよ
- 5、 ○○が苦手なのは、あなたに必要ないからなんだね
- 6、 必要なものをゆっくり探せば楽しいよ
- 7、 失敗しても学びだと思えば大成功じゃないか
- 8、 緊張が強いのはあなたに優しさが満ちているから
- 9、 褒めるところに光がとまり、良いことが引き寄せられる、面白いから、やってみな

**褒める実践講座**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


### 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。

### 感情をコロリと変える 実践講座

- 1、 転職して出世出来たのは、部長に怒鳴られて会社やめたから、部長に感謝しています。
- 2、 親といつもケンカしたのは、親も未熟だったから、親の一生懸命さに感謝しています。
- 3、 地震があって苦労したけれど、人に感謝出来るようになったから、地震は有難いと思っています。
- 4、 病気になったけれど、病気から学んだ大切な生活習慣が身に付いたから、今は病気に感謝です。
- 5、 自分が安定していたら、辛いことがあっても、考え方と行動を変える意志を持っていれば、感謝へと感情がコロリと変わる。

**感情をコロリと変える 実践講座**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。

## 失敗よ、どんと来い 実践講座

- 1、 失敗を繰り返して、赤ちゃんのとき、ハイハイから歩けるようになった。
- 2、 失敗を繰り返して、子供の頃、自転車に乗れるようになった。
- 3、 失敗を繰り返して、子供の頃、泳げるようになった。
- 4、 失敗を繰り返して、教習所で運転が上手になった。
- 5、 失敗から出来ないことが出来るようになった。
- 6、 失敗から出来ることが増えた。
- 7、 失敗すると、ますます自信が出て来る。
- 8、 失敗は、良いこと、だから、どんと来い。

**感情をコロリと変える 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

## 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。

## 1年を感謝で終えるコツ

- 1、あわてない。
- 2、怪我しない。
- 3、事故に遭わない
- 4、周りに感謝する。
- 5、小さな幸せを見つける。
- 6、自分をゆるす。
- 7、自分を褒める。
- 8、自分の力を信じる。
- 9、自分がついている、幸せな存在である。

1年を感謝で終えるコツについて、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