

こころの森 通信

待ち時間的有效に使う

令和5年 No.34

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

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。

人生を面白くするコツ

- 1、嫌なこと、嫌いなこと、苦手なことを○○ゲームと名付けて楽しんでしまう
- 2、仕事も生活もゴールを目指すゲームである
- 3、ゲームはいつも真剣勝負
- 4、一つ一つ勝つための知恵を考える
- 5、どんなに勝っていても油断は禁物
- 6、どんなに負けていても一発大逆転
- 7、最後のゴールまでハラハラドキドキ
- 8、皆平等にゴールへたどり着ける
- 9、正々堂々とゴールまでやり遂げる

人生を面白くするコツについて、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

令和5年 No.35

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

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



QR 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。

個性の花を咲かせるコツ

- 1、得意を伸ばす
- 2、苦手は得意になろうとしない
- 3、好きなことは好き、苦手なことは苦手と認める
- 4、人と比較しない
- 5、完全主義は捨てる
- 6、全部の個性で堂々と生きる
- 7、運動・睡眠・栄養の3つの習慣はしっかりとする
- 8、個性は一生かけて磨く
- 9、個性の花は自分のために咲かせる

個性の花を咲かせるコツについて、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

in ゆっくりと

ほめること

令和5年 No.36

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

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。

魅力的で素敵に生きるコツ

- 1、 空気を吸っても請求書が来ない地球に感謝
- 2、 無料で明るい光を与えてくれる太陽に感謝
- 3、 鑑賞料金が要らない綺麗な花に感謝
- 4、 500万年前から続く人として生まれたことに感謝
- 5、 自動的に、息をして、消化して、細胞を維持させている体の仕組みに感謝
- 6、 詩、歌、絵画、書道など、素敵な人の文化に感謝
- 7、 魅力的な素敵な言葉を使えること感謝
- 8、 当たり前の日常に感謝
- 9、 感謝には一銭もかからないことに感謝

魅力的で素敵に生きるコツについて、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



QRコード 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。

堂々と生きるコツ

- 1、人の目を気にしてないが悪い
- 2、クヨクヨする自分を輝かせる
- 3、自信がない自分はやさしさがあるからだ
- 4、苦手は得意にするつもりはない
- 5、苦手は自分の宝物になる
- 6、苦手は自慢の種なんだ
- 7、得意は大いに伸ばす
- 8、デコボコ個性はダイヤモンドの輝きだ
- 9、自分を押し出して堂々と生きてやる

堂々と生きるコツについて、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

し あきらめず

嬉しかったこと

in 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



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。

朝に心身のチェックをするコツ

- 1、朝に朝陽
- 2、朝に新鮮な空気
- 3、朝に白湯一杯
- 4、朝に深呼吸
- 5、朝にストレッチ
- 6、朝に散歩
- 7、朝に目覚めたことに感謝
- 8、朝に気分と体調の小さな変化をみる
- 9、不健康を感じたら自分のメンテナンスのチャンスだと思って、“お疲れ様、ありがとう”と自分を褒める

朝に心身のチェックをするコツについて、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

こころの森 通信

待ち時間的有效に使う

令和5年 No.39

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

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



QRコード 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。

期待しないで信じるコツ

- 1、期待は自分勝手な願望
- 2、期待するから失望する
- 3、失敗は成長への学び
- 4、成長は何度も何度も繰り返す
- 5、人生にはただ一度の失敗はない
- 6、信じて安心を与える
- 7、信じて励ましの言葉
- 8、信じて笑顔の力
- 9、信じることは愛を生む

期待しないで信じるコツについて、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

in ゆっくりと

ほめること

こころの森 通信

待ち時間的有效に使う

令和5年 No.40

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

クリニック情報のご案内

✉ ホームページに

は、隨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



QRコード 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。

盛り上がるコツ

- 1、 好きな音楽を聴き、踊る
- 2、 素敵な映画を見て、俳優になり切る
- 3、 お気に入りの本を読み、印象を書き残す
- 4、 小さなお花に感謝して、可愛いねと声をかける
- 5、 美味しいものに感動して、元気になる
- 6、 自然の中に身を置き、リラックスする
- 7、 家族をいっぱい褒めて、ニコニコする
- 8、 鏡の自分に向かって“大好きよ！”と手を振る
- 9、 盛り上がっていないときこそ、とりあえず、散歩して盛り上がる

盛り上がるコツについて、ご不明な点は質問して下さい。

✉ あせらす

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

in ゆっくりと

ほめること

こころの森 通信

待ち時間的有效に使う

令和5年 No.41

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

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。

人の特別な能力を知るコツ

- 1、 飛べる、潜れる、走れる、素晴らしい運動能力
- 2、 絵を描く、音楽を作る、演劇をする、感動させる能力
- 3、 動物を愛して、自然を大切にする、敬愛する能力
- 4、 お祝いや祭りなど、楽しみ盛り上げる能力
- 5、 仲間を褒めて励ます、優しい能力
- 6、 失敗はするけれど立ち上がる、諦めない能力
- 7、 泣いたり笑ったり、感情表出の能力
- 8、 言葉を巧みに使える、言霊の能力
- 9、 愚痴、不平、不満は言わない、最高の能力

人の特別な能力を知るコツについて、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

linkedin 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



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。

思考を深めるコツ

- 1、 転んだら痛いが、転ばない方法を考える
- 2、 体調が悪くなったら、それを受け止めて、治るのを待ち、健康になる方法を考える。
- 3、 人の言葉に傷ついたら、自分のレベルを上げてみる
- 4、 楽しいことがあつたら、明るく過ごす
- 5、 人に親切にすることをいつも考える
- 6、 何事には意味があるから、その意味を探す
- 7、 不平不満愚痴を言っていたら、思考の深みはなくなる
- 8、 辛いことも苦しいことも、成長のためになり、感謝に変えることが出来る
- 9、 思考の深さは感謝を生み、人の素晴らしい能力だ

思考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

in ゆっくりと

ほめること

こころの森 通信

待ち時間有効に使う

令和5年 No.43

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

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。

当たり前を感謝に変えるコツ

- 1、 眠れないけれど、雨風よける寝床があることに感謝
- 2、 お米を食べて、お米を作ってくれた農家の方に感謝
- 3、 魚を食べて、荒波を超えて漁をしてくれる漁師に感謝
- 4、 腰が痛いけれど、それ以外は痛みがないことに感謝
- 5、 嫌な上司はいるけれど、好きな上司と同僚に感謝
- 6、 出来ないことより、小さくても出来ていることに感謝
- 7、 ないものに不満を言わず、すでにあるものに感謝
- 8、 天国の中へ生まれて来たことに感謝
- 9、 人として生きているだけで感謝
- 10、 あなたの問題は感謝を忘れたときに起こる

当たり前を感謝に変えるコツについて、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

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



QRコード ホームページ

Twitter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。

ハードルは小さく、小さくのコツ

- 1、ハイハイから、ヨチヨチ歩きして、歩けるようになる
- 2、何度も何度も転びそうになりながら、自転車に乗れる
- 3、水に慣れ、手足の動かし方を練習して、泳げる
- 4、家の手伝いして、短時間バイトして、正社員を目指す
- 5、窓を開け、外の空気に触れ、そっと外へ出てみる
- 6、5分散歩して、10分散歩して、30分散歩が出来る
- 7、小さなハードルで安全・確実に前へ進む
- 8、大きな期待、大きなハードルは失敗のもとである
- 9、人生の成功の秘訣は、小さなハードルの積む重ねであり、皆同じである

ハードルは小さく、小さくのコツについて、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

in ゆっくりと

ほめること

こころの森 通信

待ち時間有効に使う

令和5年 No.45

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

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



QRコード 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。

幸福の道を作るコツ

- 1、ワクワクする道を選ぶ
- 2、好きなことをする道を選ぶ
- 3、嫌いな苦手なことは避ける道を選ぶ
- 4、当たり前の生活に感謝する
- 5、不平不満があっても上機嫌なふりをする
- 6、不安心配があっても幸せなふりをする
- 7、相性が会う人を探して仲良くする
- 8、不完全ながらも生きている自分は凄いと褒める
- 9、幸福の道は前になく、幸せで楽しく感謝しながら進んだ後に、自分で作る

幸福の道を作るコツについて、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

in ゆっくりと

ほめること