

こころの森 通信

待ち時間有効に使う

令和6年 No.46

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

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。

幸せの種を蒔くコツ

- 1、 つまずいて転んでも、大きな怪我でなくてありがとう
- 2、 電車が止まっても、いつかは目的地に着くから感謝
- 3、 渋滞になっても、安全無事に走れることに幸せ
- 4、 試験に不合格でも、ご縁がないだけだとついている
- 5、 病気になっても、ますます健康になるチャンスだと楽しむ
- 6、 問題が発生したら、悩むのではなく、楽しく解決を探す
- 7、 嫌な人が現れたら、すごい立派な達人だと尊敬してみて面白く観察する
- 8、 失敗は出来ないことが見つかったと嬉しく盛り上がる
- 9、 目の前に起こることは自分のために起こり、乗り超えられないことは起こらないと信じて、どんと来いと楽しむ

幸福の種を蒔くコツについて、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



(旧ツイッター)

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。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

親切を与える、親切を心から返すコツ

- 1、お年寄りや妊婦さんには電車の中では席を譲る
- 2、散歩中はペットボトルなどを拾い捨てる
- 3、体の不自由な人がいれば声をかける
- 4、お土産を貰えば礼を言う
- 5、お礼をされたらそれ以上にお礼をする
- 6、嫌なことがあっても不機嫌にならず上機嫌になる
- 7、辛いことがあっても不満を言わず笑顔を見せる
- 8、親切を与えると幸福の道が一つ作られる
- 9、親切を心から返すと世界の松下幸之助にねれる！と信じる

親切を与える、親切を心から返すコツについて、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

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6年 №48

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

X (旧ツイッター)

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。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

病気を良くするコツ

- 1、 食べ物に気をつけること
- 2、 睡眠、運動などの習慣を一定にすること
- 3、 病気について学ぶこと
- 4、 同じ病気の人の体験を知ること
- 5、 不平不満を言わないこと
- 6、 良いときと比較しないこと
- 7、 辛く苦しかったときと比較すること
- 8、 病気からの学びを得ること
- 9、 病気に感謝出来れば病気は治ること（病は気にするから病気、気にしないなら病気ではない）

病気を良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

in ゆっくりと

ほめること