



今年も宜しくお祈りします

院長 善本正樹



こころの森メッセージ

幸せの種は幸せと感謝の言葉で蒔く2024

あけましておめでとうございます。

今年一年、宜しくお祈りします。

人は皆、不幸になることはなく、幸せになるために生まれて来たと思います。

しかし、生まれてから周囲の影響を受けながら、次第に自分の存在を否定したり、他罰的になったり、不平や不満を言ったり、不幸の道を歩み出す人が多いと思います。

自分のことを幸せにするためには、自分の持っている力を精一杯信じて、自分の力を発揮するしかないのに、〇〇が悪いとか、〇〇がないから出来ないとか、〇〇のために邪魔されるとか、そんな言葉ばかり言っているから幸せになれません。

不幸の種を蒔いているのは自分です。

不幸の花を刈り取るのも自分です。

不幸とは自分が作り出しているのです。

自分は不幸だという人がいれば、一度、自分のことを見直す契機にして欲しい。

人は幸せになるためには、幸せの種を蒔くことです。

幸せの種はどこにあるのでしょうか。

それは自分の中にあり、幸せや感謝を表現する言葉にあります。

言葉には不思議な力があります。幸せな言葉を使っていると幸せの種を蒔いて幸せを引き寄せます。

精神科医として、毎日不安で悩んでいた患者さんが、幸せや感謝の言葉を使うようになってから、不安がなくなったケースを沢山経験しています。

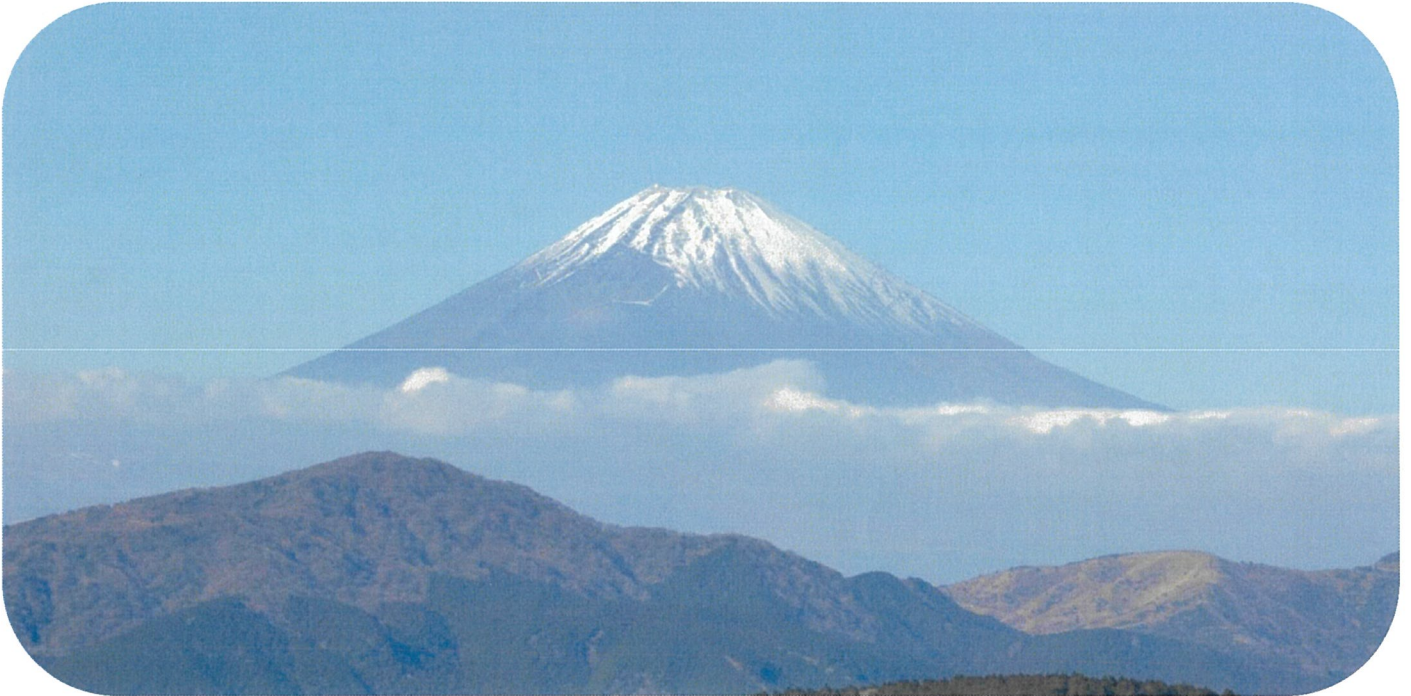
自分でも、練習中ですが、幸せと感謝の言葉を毎日繰り返して使っています。

幸せと感謝の言葉を使うコツは、幸せでも感謝する場面でもないときに使うこと。一見難しいことですが、練習して意識すれば結構簡単です。

今年一年が始まりました。幸せと感謝をどんなときでも意識して、その言葉を言い続けて下さい。一緒に幸せになりましょう。



こころの森メッセージ



当院は1984年に佐藤理事長が開設しました。今年の4月で40年になります。今後も当クリニックは伊勢原で継続と発展を続けます。

院長 善本正樹

親切は与えると帰って来る

世の中の法則として、GIVE AND TAKEがあると思います。

簡単に言えば、自分が与えたことが自分に帰って来ることです。

例えば、嘘やルールに違反したことをすれば罰を受ける、人を馬鹿にしたら馬鹿にされる、人の悪口を言えば悪口を言われるなどです。

一方で、良いことをすれば良いことが帰って来ます。

例えば、ごみを拾えば喜ばれる、道を案内すれば感謝される、席を譲れば笑顔になれるなどです。

もし、幸せで幸福になりたいなら、生活や仕事の中で小さなことで良いから、人から感謝される素敵なことをして下さい。

親切は与えると帰って来る。必ず。

親切を貰ったら心から返す

松下幸之助さんのエピソードを紹介します。

新幹線の中である夫婦が松下幸之助さんを見つけて、手持ちのみかんを持って行きました。松下幸之助さんはみかんを快く受け取ってくれました。新大阪のホームで降りた松下幸之助さんは、その夫婦の座席の窓際まで来て、ホームから新幹線が過ぎ去るまで頭を下げてじっとお礼をしていたそうです。

世界の松下幸之助さんは、貰った親切を心から返す人なんだと思いました。だから世界一になった、、、と。もし、親切を受けたとすれば、自分なりで良いから、しっかりお礼を言葉や行動で返して下さい。

親切を貰ったら心から返す。必ず。

令和6年年3月 伊勢原

こころの森メッセージ



院長 善本正樹

病気に感謝

病気になって嬉しい人はいません。

病気は辛くて不安です。

その感情は誰でも同じです。

病気はなんのためにあるのでしょうか。

私は、病気は、心身からの愛のメッセージだと思います。

愛のメッセージとは、自分を大切にせよ！という伝言ですね。

病気は、自分のことをあまり振り返らなかったときに起こると思っています。

頑張り過ぎるとか、生活習慣が乱れるとか、不平不満ばかり言っているとか、感謝が足りないとか、生きているだけで幸せな自分の存在に気がついていないのです。

病気になって、本心から、頑張り過ぎないとか、生活習慣に気をつけるとか、不平不満は言わないとか、感謝することか、生きている幸せな自分に感謝することです。病気になって、知ったこと、学んだこと、人と出会えたこと、多くの感謝が生まれたことに気がつけば最高です。

病気に感謝。

病気を良くする方法

病気になると、倦怠感、痛みや不快感など体の症状が出て、不安になり、気持ちが焦ります。

そんなとき、早く良くなりたいと、薬をたくさん使ったり、検査を繰り返したり、とにかく焦り、不安がさらに増えません。

病気になる前は何でも出来て、楽しく過ごして、元気だった自分を思い返しては悔やみます。

元気な自分に戻りたい、まだ全然良くならない、以前のように楽しく過ごしたい、と元気だった自分と比較します。

病気とは、健康な状態から体の不都合が起こり、不健康な状態に落ち込むことです。

病気は一気に治ることはなく、落ち込んだ状態を経てから少し少し元の状態へ回復するものです。

病気にとって焦りや不安はエネルギーを消耗させて、体が立ち直るエネルギーを低下させるために、病気の治癒力を下げます。

病気を治すためには、病気を治癒する力を最大限にして、そのエネルギーを使うことです。

病気を良くする方法

1. 焦りと不安は最初だけ
2. 元気なときを基準にするのではなく、一番辛かったときを基準にする
3. 少し少し、昨日よりもちょっとだけ、良くなったことを感じてあげる

ポイントは、元気な自分よりも辛かったときを基準にすることです。そこから、少しだけの変化でも良くなったことを見出すことです。

そして、病気になって成長した自分に感謝が出来たら最高！



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



個性は、あなたの幸せの種

小さな種を見つけ大切に育てる

人生は辛く苦しいことが多いと思います。
病気をしたり、ケガをしたり、挫折をしたり、山ほど辛いことがあります。
仏教の言葉で、生老病死という4つの苦がありますが、まさに生きることが苦なのです。
人生は苦しみの連続であると言えます。

そんな中でも、誰でも幸せになるための種は持っています。
その種を大切に大きく育てて、綺麗な花を咲かせるのが人生です。
人は誰でも幸せになるために生まれているのです。

しかし、ほとんどの人は幸せの種を見つけられません。
それは、苦が連続する人生において、不平不満愚痴ばかりになり、幸せの種を探す方法に気が付いていないからです。
不平不満愚痴ばかりの人生では見つかるはずもありません。

どうやって幸せの種を見つけるのか。

幸せの種とは、自分の個性にあります。
個性とは、得意とするところを注目しがちですが、実は不平不満のもとになる自分が苦手とすることも個性です。

個性を出すとは、苦手は苦手であると認めてゆるすことであり、得意を伸ばして自分を輝かせることにあります。

個性を見つけるためには、とにかく、好きなことをやってみる。好きなことがないときには、なんでも自由にやってみる。絵を描く、ゲームをする、散歩をする、映画を見る、動画を作る、なんでもOKです。

時間はたっぷりかけて探すこと。

苦手も得意も含めて自分に感謝すること。

私は、人の個性を見つけるのが大好きです。
その個性を育てて、綺麗な花を咲かせたいのです。
すべての人に輝く個性があるのです。

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



ポジティブ思考

人生には成功の道みたいなものがあると思います。それはポジティブな考え方で作られる道です。

不平不満愚痴ばかり言って、考え方をマイナスにしていると人生は困った方向へ行きます。

困ったことがあっても、それは自分の成長のためにあるとポジティブに考えている人は成功します。

精神科医の役割として、少しでもポジティブになれるような言葉を使うことに心掛けています。

外科医のメスのように、言葉は精神科医のメスです。



困っているときは学んでいるとき

生きてると必ず困ることが起こります。

ミスをした、、、事故をした、、、病気をした、、、

困ったことが起こったら、第一にそれを受け止めるしかありません。次にすべきことが、困ったことから学びを得ることです。ミスをした原因を考える、事故を分析して対策を考える、病気を予防する生活習慣を徹底するなど、と考えるのです。

困ったことに対して、困った困ったと言ってもなにも始まりません。

困ったら、学びだと思って解決すれば良いのです。

大きな樹が、日照りで水がないときに根を伸ばすチャンスとして成長するように、私たちも困ったときこそ、成長のチャンスです。

困ったと不平不満を言っているより、困ったことから学ぶことをした方が、人生は素晴らしくなります。