

### 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。

### 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と感謝
- 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している
- 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も面白く観察する
- 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、乗り越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

 **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



(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、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、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

 **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

 **(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

 **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

 **(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。

### 幸せの種を探すコツ

- 1、 不得手や苦手なことも個性と認めてゆるすこと
- 2、 出来ないことに対する不平不満は言わないこと
- 3、 自分のそのままに感謝すること
- 4、 好きなことを何でもやってみること
- 5、 好きなことがないときにはなんでも自由にやってみること
- 6、 得意がないときは好きなことがやれる大きなチャンス！
- 7、 少し出来たら、大きく褒める
- 8、 小さなことをクリアしたら、大いに喜ぶ
- 9、 幸せの種は長い時間をかけて探して、ゆっくり育てるものである

**幸せの種を探すコツ**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。



**(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。

### 困ったときに学ぶコツ

- 1、 ミスをしたと愚痴を言うより、ミスの原因を考えて同じミスを起こさない
- 2、 事故があつて落ち込んだ後は、同じ事故を起こさない教訓を考える
- 3、 病気になって辛いなら、これからの生活習慣を健康的に変えてみる
- 4、 大きな樹が日照りで根を伸ばして成長するように、困ったときこそ自分を伸ばすチャンス到来である
- 5、 困ったことは大切な学びだから、人生に困ることは起こらない。
- 6、 困ったことは、悩むより、学びのためにある

**困ったときに学ぶコツ**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