


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、 事故があって落ち込んだ後は、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