


### 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。

### 一緒に一生懸命に生きるコツ

- 1、 自然のたくさんの支えがあって生きている
- 2、 不思議なぐるぐる回る力で生きている
- 3、 自分の意志で生きているわけではない
- 4、 進むときはゆっくりと慎重に
- 5、 一步一步大切に進む
- 6、 人生はデコボコ道があたり前
- 7、 悔しさや苦しみの先に光がある
- 8、 人生は自分を大好きになる修行である
- 9、 感謝とありがとうを一日 100 回以上言って、口癖にする

**一緒に一生懸命に生きるコツ**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。



 **(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。

### 自分の殻から抜けるコツ

- 1、自分が生まれたのは奇跡
- 2、自分が今生きているのは奇跡
- 3、自分はこれからも奇跡を起こせる存在
- 4、自分という奇跡の存在に感謝してみる
- 5、自分に“すごい”と言ってみる
- 6、プラスも必要だが、マイナスも大いに必要
- 7、才能も必要だが、欠点も財産になる
- 8、一生懸命に生きている自分を応援する
- 9、自分に“私にありがとう、感謝していうよ”と一日 100 回以上言う

**自分の殻から抜けるコツ**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。



 **(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。

### 相馬に感謝のコツ

- 1、 震災の大混乱の中でスタート
- 2、 相馬で初めてのメンタルクリニック
- 3、 精神科に対する偏見が強い土地
- 4、 入院出来る精神科病院が少ない
- 5、 入院に頼らない精神科医療の実践
- 6、 スタッフも被災者
- 7、 いつも笑顔のスタッフ
- 8、 不平不満愚痴のないスタッフ
- 9、 与えられた条件の中で、ベルトを尽くすと、そこから感謝がわいてくる

**相馬に感謝のコツ**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

 **ゆっくりと**

ほめること