

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。

海馬（場所細胞）を刺激するコツ

- 1、 体力をつける
- 2、 心身を安定させる
- 3、 世の中には魅力的な場所がいっぱいある
- 4、 欲を持って、美味しいものを探す
- 5、 欲を持って、楽しいところを探す
- 6、 たまには、ふらりと好奇心を持って寄り道してみる
- 7、 たまには、ワクワクして知らない所へ行ってみる
- 8、 旅へ出て、自分を高いレベルに持っていく
- 9、 旅に出て、感謝と親切をする

海馬（場所細胞）を刺激するコツについて、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

ココ

待ち時間を有効に使う

令和8年 No.77

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹 | その他のオンラインのプロパ



良かったこと



楽しかったこと



嬉しかったこと



ほめること