

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、 悔しさや苦しみの上に光がある
- 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

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。

夢と希望を持つコツ

- 1、 苦しい現状を受け入れる
- 2、 現状に対する不平不満愚痴は一切なし
- 3、 一生懸命に生きている自分に感謝する
- 4、 自分を生かしてくれる周囲に感謝する
- 5、 ありがとうを口癖にする
- 6、 トイレ掃除、ゴミ拾いなど小さな親切を繰り返す
- 7、 昨日より少し進化した自分を褒める
- 8、 意味がないから、周囲の人と比較しない
- 9、 好きなことを自由にして、安心して進む

夢と希望を持つコツについて、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。

人を成長させるコツ

- 1、 失敗体験は脳を鍛える
- 2、 失敗から学んで脳はバージョンアップする
- 3、 仕事（家事、畑仕事、ボランティア含む）は脳を活性化する
- 4、 運動は脳をクリアにする
- 5、 ありがとうの口癖は脳を幸せにする
- 6、 不平不満愚痴は脳が嫌う
- 7、 甘い食べ物は脳を壊す
- 8、 脳の成長には焦りは禁物であり、時間をかける
- 9、 脳の成長には自分のコースがあり、周囲と比較はすることとは禁物であり、自分の脳を信じてあげる

人を成長させるコツについて、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。

やる気をチャージするコツ

- 1、 “ありがとう、楽しい、うれしい”など明るい言葉を使う
- 2、 不平不満愚痴は一切言わない
- 3、 朝は一定の時間に起きる
- 4、 トイレは綺麗に使い、トイレ掃除をする
- 5、 血糖値を急激に上げる甘いものは極力さける
- 6、 人と比較せず、自分の変化を見つめる
- 7、 自分が好きなことを徹底してやる
- 8、 生活の中で親切と思いやりを繰り返す
- 9、 自分が変わることを常に考えて、向上心を持つ

やる気をチャージするコツについて、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。



(旧ツイッター)

には、院長のつぶやきを見る
ことができます。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。

自分をリラックスさせるコツ

- 1、 人と比較しない
- 2、 人と争わない
- 3、 自分を大切にする
- 4、 自分をほめる
- 5、 不平不満愚痴は一切なし
- 6、 辛いときでも不機嫌にならない
- 7、 相手に期待しないが、自分に期待する
- 8、 小さな感謝と親切を繰り返す
- 9、 “ありがとう”を口癖にする

自分をリラックスさせるコツについて、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。

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

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
ことができます。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。

欲を持つ（側坐核を刺激する）コツ

- 1、 やってみたいこと、手に入りたいもの、なんでも興味を持
ってみる
- 2、 何歳になっても欲を忘れない
- 3、 ワクワクする楽しみリストを作る
- 4、 欲をつかむためには、健康になるしかない
- 5、 欲を実現するためには、体力をつけるしかない
- 6、 欲があるからこそ、本来の力が出る
- 7、 欲は自然現象であり、どんな場面でも素直に従う
- 8、 欲に向かって、側坐核を刺激すれば、ワクワクして、心
地よく、前向きに生きることが出来る

欲を持つ（側坐核を刺激する）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