

**今年度の3万円脳ドック助成金は3/31までです。ご予約はお早めに！**  
脳卒中予防の高まりから、今月のみ特例で脳ドック予約枠を拡大しています！



## 今週の **花言葉**

オクラレルカ

良い知らせ

トサミズキ

伝言

デルフィニューム

男心

## **松田院長からあなたへ 耳より情報！**

■日常生活を豊かにする「しなやかな心」を身につける！

土屋裕睦氏 大阪体育大学教授

近年、メンタルトレーニングの存在が注目されています。自分の心を理解し、上手にコントロールできるようになるといいですね。

### ◆強い心とは状況に順応できる心

「強い心」とはどのような心でしょうか。鋼のような強さでは、大きな衝撃が加わるとバキッと折れてしまいます。**しなやかさが大切**なのです。「状況に合わせて臨機応変に順応できる」しなやかな心を身につけることが出来れば、状況や環境は変わらなくとも、**心が軽くなり、日常生活が豊かに感じられるようになります。**

### ◆人は、人との関係性の中で傷つき、そして癒される

人の悩みの多くは人間関係です。「しなやかな心を身につける」第一歩として、まずは**自分の対人関係を図（ネットワークマップ）**にしてみましょう。心を眺めるのは難しいですが、対人関係を眺めるのは簡単です。このネットワークマップは「心の投影図」で問題解決の糸口になります。

### ◆対人関係の「見える化」で関わり方を考え直す

対人関係を「見える化」して眺めてみましょう。色々な気付きがあります。それをもとに**人との関係性を見直し、時には関わり方を変えていくことが大切**です。

### ★院長よりメッセージ

心が疲れていると思ったら、ネットワークマップを書いて、**人間関係の整理**をすると良いそうです。**強い心（しなやかな心）**手に入れたいですね♪