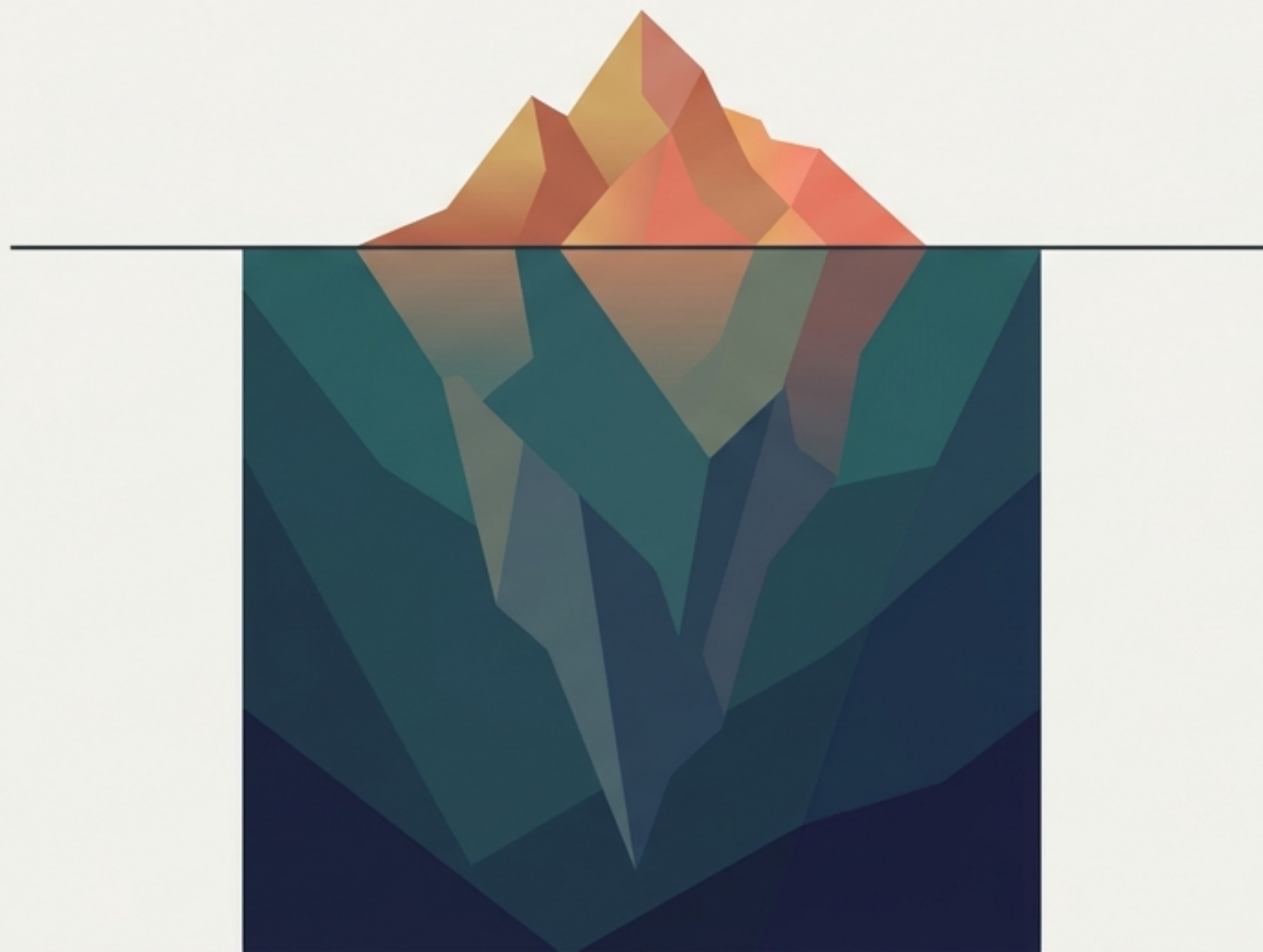
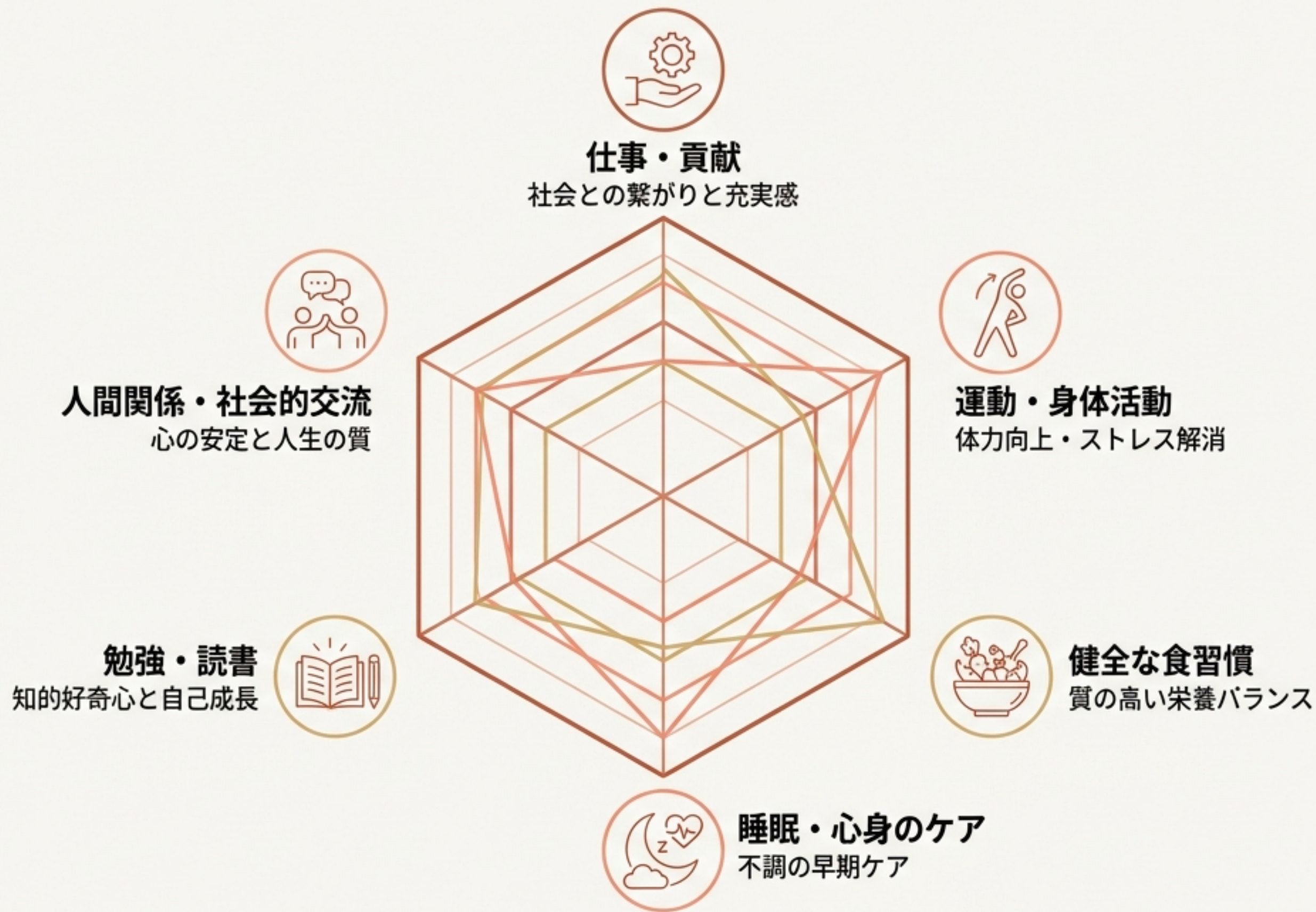


健康で豊かな人生を描くために

身体の習慣と、それを支える「思考の習慣」





どれか一つに偏るのではなく、全体のバランスが重要。最初の数週間が一番の踏ん張りどころ。
まずは、ささやかな喜びを感じられる「無理のない小さな一歩」から。

なぜ、不調から 抜け出せないのか？

当院が着目するもう一つの視点、
それは「思考力」です。

不調から抜け出せない方ほど思考力が弱く、
その思考の習慣自体が不調を招いている
ケースが多いのです。

25%

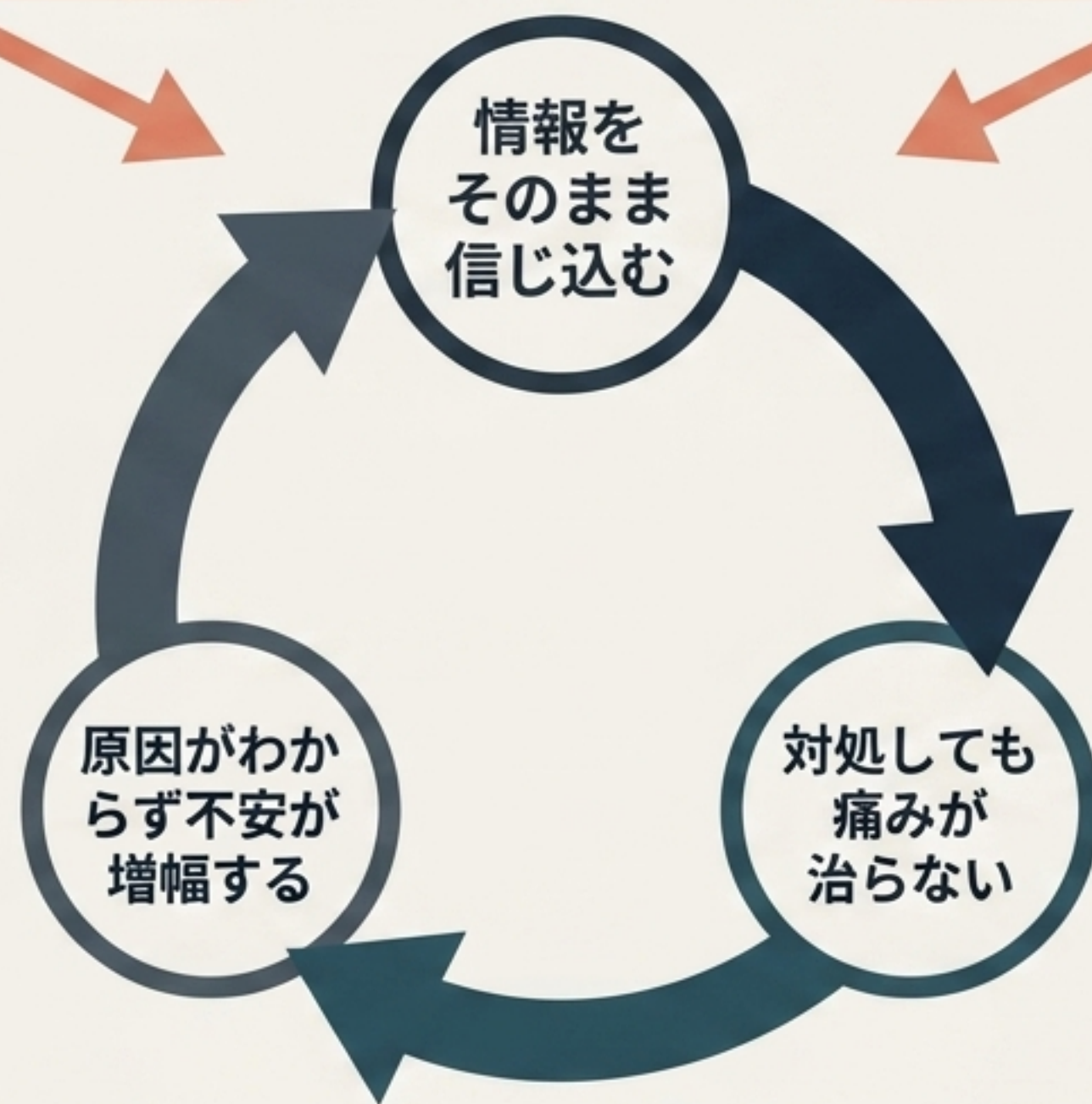
75%

「思考力」と
「思考習慣」



友人「足を組む癖が原因じゃない？」

医師「軽いヘルニアかもしれません」



「自分自身が納得し、理解した上で信じているのか？それとも、誰かが言ったからという理由だけで信じているのか？」

思考力が強い人

思考力が弱い人

状態の把握

予測誤差少なく客観的
(過大・過小評価しない)

自分の「今」を誤認しやすい

視点・角度

多角的で柔軟

狭く固まり、他の考えが浮かばない

情報の処理

自分なりに解釈し、
納得できる答えを探す

周囲の声や情報に振り回される

不安への対応

抜け出す発想が生まれる

毎回同じ不安・心配を繰り返す

変化の時代を生き抜く力：コロナ禍、大地震、 予期せぬリストラや大切な人との別れ…。



- 環境の変化に適応し続けるために最も頼りになるのは、日頃から培ってきた「力強い思考力」です。
- PCRT認知調整法を通じて自分の偏った視点に気づくことで、他の視点を手に入れ、環境の変化にようまく対応できるようになります。

健康で
豊かな人生

行動・生活習慣
(食事・運動・睡眠など、日々の行い)

思考習慣
(納得できる答えを探し、判断する習慣)

思考力
(物事に対して深く、幅広く考える力)

思考力がやがて思考習慣となり、
日々の行動につながっていく。
その連続が、豊かな人生を
描き出します。