

アハツは、バカだけと本音に助かるね。

お茶でもどうぞ、い苦勞さんとなってくる訳です。

こうなると、もう大丈夫！

世間はなしや、フライヤートのほなしも

るきまようになリ、スポーツや、テレビの話題

などであち容けていくのです。

そうこうするうちに、周りの人もあいつは

特別だとか、病気だとか自然に言わなぐたります。

周囲が病気のことになだめらなくなると、

自分も自信がついてきて、自然に病気のことを

忘れそうになるくらい普通にやっつけていける

ようになリます。

これが半年や一年で仕事をやめずに

長期間就労するコツです。

今、話したことは、社会性を獲得するとの
スキルですが、この状態までくると普通通に女の子
ともつきあえるようになるし、又、つきあうことで
パワーをもらって、元気が健康な精神に近づい
ていくのです。

男女間の交際も、精神を健康に保つ為に
必要な大事なコトです。でも、トランスルにならない
ように、充分配慮することが大事です。
トランスルをおこすと、だからアイルはダメだと
いったらううとか、アブナイ人だといったたらうと、
カゲムケをたたかかれたり、うしろ指をささめたり
する羽目になります。

刺戟は失敗したとしたら、それでもいいから、
自分のリスク管理として学習していきましょう。

次に二番目の精神病の予防です。

カゼでも、ガンでも、肉体の病は、早期発見が
症状を軽くします。精神病では、予防が
ポイントになってきます。

病気の人は、自分がいま、どういう状態にあるか、
だいたいわかるものです。

普通にかつていけるなとか、

調子がよすぎるなとか、(手を振げすまわっているという事)
ちよとあちこちでるなとか、自覚している者です。

発症する前に必ず予兆があらわれます。

その一番の特徴は、

睡眠、食欲、性欲の三大欲にあらわれます。
私でも三日眠れないと

いなくなります。

できるだけ夜更かしをせずに早く床につくという事、
 次に、私達の脳はとりいれたエネルギーの60%〜80%
 を脳で消費するのです。脳は特にブドウ糖を
 消費します。米の飯をとり入れた、バランスの良い
 食事をします。つかれた時ほど甘い物を食べよう。
 世間の困ちやうで、悪いことのおうに思いついたら
 する方もありますが、人由も動物だから性欲が
 あるのはあたり前です。

これがうまく機能したりかみ合おうと、
 人生のパワ―の源になるのです。
 残念ながら、奥さんや、恋人がいない人は、
 「私達のときほトルコ」といってしまいませんか
 お金で解決してもいいのです。
 風を乱したり、イタズラは絶対駄目です。

この内題は、非常にナーヴなことでして、
新田沙汰や敬言察にたくされようとは、
とうしようもありません。

日常のコースでは、健康が一般の人々も、
この話題にはことかきません。

学校の先生や職責のある方々が、この年の
内題をおこすと目もあつられませんか。

睡眠、食欲、性欲のバランスの大切さを
述べましたか。

ちよとつかれたなと思ったら、

思いきって休む勇気も必要です。

