



～News letter～ ニュースレター

発行: 〒819-0002 福岡市西区姪の浜4丁目8-2 えきマチ1丁目姪浜2F(JR姪浜駅ビル北口側)
心療内科 あこアロマガーデンクリニック TEL 092-892-1333(診察要:電話予約) URL: http://ako-clinic.jp

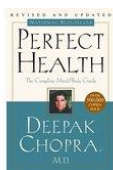
桜も咲き、新年度や新学期と人生の節目を迎える方も多い季節になりました。
おかげさまで、当院も気が付けば、来月早くも開院半年となりました。アロマや鍼、言葉のセラピーも取り入れた新しい形の心療内科のクリニックとして、短いながら確かな手ごたえを感じております。
今月4月19日には第3回セミナーを、来月5月15日には開院半年を記念して、ピアノライブも予定しております。これからもスタッフ一同初心を忘れず、皆さまのより一層の心の健康のために頑張っていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

あこアロマガーデンクリニック 院長 庭瀬亜香



クリニック開院までのこぼれ話

一昨年2014年の秋、まだ開院するかどうか迷っていた時、アメリカの有名なディーパック Chopra博士が数年ぶりに日本に来日した講演会に参加し、直接、Chopra博士に質問する機会がありました。私は英語で一生懸命、アロマや鍼などの代替医療と一緒にした心療内科のクリニックを創りたいのだけど、どうしたらいいかわからなくてとアドバイスをお願いしたら、あっさりど“That’s good! Just do it!”といわれて、とってもびっくりしました。そのときは、私がさんざん悩んでいるのにそんなに簡単にいうなんて、とちょっと思いましたが、後で、その言葉は実はとてつもない応援の言葉だったことに気が付きました。あとから博士からのギフトに気が付いた、そんな貴重な体験でした。(By 院長)



前回のセミナーの御礼

3月17日の「こころに効くアロマのお話し」は殆ど宣伝しなかったにもかかわらず、雨の中7名の方が来てくださいました。どうもありがとうございました。

とてもよかった・・・57%
よかった・・・14%
無回答・・・28%

感想:

とても役に立ちお話しが分かりやすくぜひまた来たいと思います。

セミナー・イベントのお知らせ

第3回セミナー

～最近 眠れない、気分が落ち込むと思う方へ～
こころの疲れを癒す方法

日時:平成28年4月19日(火) 12時半～13時半

あこアロマガーデンクリニック開院半年記念

♪谷川 賢作 ピアノライブ

平成28年5月15(日) 15:00 開場 15:30 開演

一般:2,000円 高・大:1,000円 小・中 500円

♪ あーる君は5歳♪ vol.03

マ マ 「ねえ、あーるくん、ママのどこが一番好き～？」
あーる君 「うーんとねー、ぼくママのお腹が一番好き！」
マ マ 「えっ?! お腹～?! もしかして、柔らかくてぷにぷにして気持ちいいから～？」
あーる君 「うーんとね、ぼくママのお腹にいたでしょー。だから好きなの！」
マ マ 「そうなの～(ホッ) お腹の中は気持ちよかった？」
あーる君 「うん、あったかくてちょっと暗くて赤かったけど、気持ち良かったよ～」
マ マ 「ほんとに～。よく覚えてるね～。どうもありがとう～！」



あこアロマガーデンクリニック開院半年記念

## ♪谷川 賢作 ピアノライブ

(於 クリニック待合室に)

平成28年5月15(日) 15:00 開場 15:30 開演

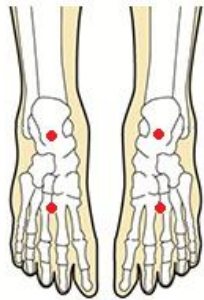
一般:2,000円 高・大:1,000円 小・中 500円



開院半年を記念して、院長の親戚であるピアニスト・作曲家の谷川賢作さん(詩人・谷川俊太郎の長男)のご厚意で、クリニック待合室にあるピアノでのライブが実現することになりました。将来的には、クリニックで音楽療法もぜひやってみたい！そんな想いで、院長は待合室にヤマハのアップライトでは最高級のピアノを備え付けました。いつもはCDで流れている谷川賢作さんのピアノ演奏をぜひライブでお楽しみください。

### ～ 今日のツボ～

失眠・湧泉～不眠や精神的な疲れに効くツボ



不眠で倦怠感があるなど、心身が疲れてる時に押してみてください。ここは、お灸をするとなお効果的です。

失眠・かかとの真ん中  
湧泉・第2と第3の指の骨の間の窪んだ所

### ハーブお話し

花粉症の季節となりましたね。こんな時期はハーブティでホッと一息いかがですか？

エルダーには抗炎症、抗アレルギーの作用があります。ジャーマンカモミールの鎮静効果と合わせるとより効果的です。お庭にミントが芽吹いてきたら新芽も一緒に頂きましょう。爽やかな気分になれます。

なんだか寝つきが悪いと思ったらジャーマンカモミール入りのホットミルクをお勧めいたします。

お鍋でミルクとカモミールを入れて温めたら、茶漉しでこして香りと共に楽しみください。

### インナーチャイルドの話

T子さんは、何故か夕焼けが嫌いでした。OL時代も主婦になってからも、皆んなが『夕焼けが綺麗ね～』とか言っても、ちっとも綺麗だなんて思いませんでした。特に冬になると寂しくて嫌だけど、そういうものだと思います、過ごしてきました。

何故かな？って、インナーチャイルドセラピーをしてみたら、冬の夕方、暗い玄関の前で、少し震えながらひとりで鍵を開けて家へ入る、小学校3年生のT子ちゃんが出て来ました。T子ちゃんは鍵っ子で、それは当たり前だったので、辛いとか嫌とか思っただけ、いけない事でした。T子ちゃんにとって夕焼けは、誰もまだ帰っていない暗くて寂しい家、そのものでした。

そのインナーチャイルドに大人のT子さんが気付いてあげて、一緒に辛かったね、我慢してたねって泣いて癒してあげると、T子ちゃんは明るく笑って喜んでくれました。それからT子さんは、美しい夕焼けを本当に美しいと思えるようになりました。

### 編集後記

春は、新人の季節。新入生、新社会人等多くの方が新しい世界で頑張る季節ですね。私は元銀行員でしたが、折角入った新入行員さんが、すぐにメンタルを壊して、休職してゆく状況を沢山見て、やるせない思いを持っていました。もちろん大変な事は沢山ある。でも、それに変わるくらい、面白い事や魅力的な事が沢山あるのに、と…。その醍醐味を、味合わないまま辞めてしまうなんて、勿体無いなあとも思っていました。もし、お仕事で辛い気持ちになった時はギリギリまで我慢しないで、どうぞ早めに相談に来てください。早めに来られたほうが、回復も早い人が多いと感じています。

