



～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

新緑のとき、早いもので、当院も今月19日で開院半年を迎えることになりました。

これもご声援くださっている皆様のお蔭と深く感謝しております。今月は、開院半年記念ライブと称して、谷川賢作ピアノライブなどの特別イベントも予定しておりますので、ぜひお気軽にいらしてください。これからも、皆様の心身のよりよい健康のためにスタッフ一同精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

あこアロマガーデンクリニック 院長 庭瀬亜香

♪ あーる君は5歳♪ vol.04

あーる君 「ねえ、ママ、なんでこの人は悪い人なの？
なんでいじわるするの？」
ママ 「そうねー、なんでかしらね～？
ママもわからないわー」
あーる君 「えっとね、きっとママもパパも
いじわるだったんじゃない？」
ママ 「そっかあ、そうかもね～」
あーる君 「そう！それでねー、
先生もいじわるだったんじゃない？」
ママ 「そうねえ、そうかもね～」
あーる君 「でねー、お友達もいじわるだったんじゃない？」
ママ 「ほんとね、そうかもね～」
あーる君 (ちょっと涙目になって)
「この人、かわいそうねー」
ママ 「そうね、ほんとね、かわいそうねー。
そうやって、かわいそうに思うあーるくんは、
とっても優しいねー。ありがとうね！」
(ママ、あーるくんをぎゅーっと抱きしめる)



待合室においてある本棚には、様々本を置いてあります。患者さんの心身の健康に役立つと思われる本を院長が選りすぐって置いてありますので、どうぞご覧ください。

また、詩人・谷川俊太郎の詩集が多く置いてありますが、これは、当院が開院した際に、谷川俊太郎の長男である谷川賢作ご夫妻から寄贈された本です。「一遍の詩は薬よりも人の心を癒すことがある」と当院の院長は思っております。ぜひ待ち時間にご興味がありましたらご覧ください。



言葉のセラピー

当院では、通常のカウンセリングより一歩踏み込んだ言葉のセラピーを行っておりますが、実際にセラピーを受けられた方からの感想を頂きましたのでご紹介します。

40代のD子さんは、反抗期の子供のせいで、イライラしていました。前頭葉にもやもやした物があるイメージでした。イメージの中で二人の兄達に手伝ってもらい、もやもやした物を外しました。「嫌だ」というエネルギーでした。幼いころ、いつも兄達に頼り、何かあって自分が泣くと叱られるのは、いつも兄達でした。「嫌だ」というエネルギーは取れましたが、D子さんは捨てませんでした。それは、自分のわがままのせいで、叱られる兄達を見る自分が嫌だというエネルギーだったので、手放さず温めることにしました。すると、反抗期のせいでイライラする自分をも、暖めることができるようになったそうです。

第4回セミナー

院長の講演会等 情報

～ 自分や周りの大切な人がうつ病ではないか心配な方へ ～

こころの疲れを癒す方法

(クリニック待合室にて)

日時：平成28年6月23日(木) 12時半～13時半

※セミナーの参加予約は不要です



第3回セミナー(4月19日実施)

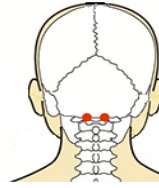
「最近眠れない、気分が落ち込むと思う方へ」

お陰様で27名とクリニックの待合室がいっぱいになるほど沢山の方に参加頂きました。ありがとうございました。

とてもよかった … 9名
まあまあ良かった… 3名
良かった … 9名
無回答 … 6名

今日のツボ

～天柱(てんちゅう)～



肩や背中のコリや張りを取るとともに、リラックスしたいときなどにも。後頭部の押していたいところに中指を当てて首を後ろに倒してみてください

セミナーアンケート:感想

- ・ なかなか自分では来ることが出来ないようなイメージがあったが気軽に来ることが出来そうです。身近な感じでびっくりです。
- ・ 今日貴重なお話をありがとうございました。西洋医学だけでなく東洋医学の治療が行われているクリニックで、とても良い印象を持ちました。
- ・ また次回も参加させて頂きたいと思います。
- ・ 新しい試みで、とても興味深かったです。心療内科の敷居が低くなりました。先生がとてもチャームングです。

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
♪心に癒しのピアノの調べを♪

日時:平成28年5月15日(日)
15:00 開場 15:30開演



この度、開院半年を記念して、院長の又従兄弟であるピアニスト・作曲家の谷川賢作さん(詩人・谷川俊太郎の長男)が、わざわざ お祝いに当院での演奏に来てくださることになりました。

実は、いつも待合室で流れているピアノCDは谷川賢作さんのもので、ご本人の優しい人柄が現れる美しいピアノの旋律は、みなさんの心もきっと癒してくれると思います。

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、当院で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



アロマな話

セントジョーンズワートの浸出油

先日、自宅でセントジョーンズワートの浸出油を作成しました。セントジョーンズワート(ハーブ)を購入し、アボガドオイルに漬け込み後はのんびり待つだけハーブの効能がしっかりと溶け出すのを楽しみに待っています。

セントジョーンズワートの効果

昔から鎮静剤として、うつ病や不眠症の改善にも利用されてきました。最近の研究では精神障害、生理痛、胃潰瘍を緩和するためにも使用されています。

※注意:セント・ジョーンズ・ワートは、ある種の薬物の量を体の中で減少させる作用があり、そのためその薬物の効果を減じさせますので注意が必要です。他の抗うつ薬(SSRIや三環系抗うつ薬)などと相互作用がありますので、**通院中の方は主治医に相談して使用してください。**

編集後記

病気になる原因は様々ですね。遺伝や環境、習慣やストレス…そして食事。人間には免疫があり、本来、身体に侵入してきた菌や発生した悪い細胞を自身の免疫機能で排除出来るようになっていられると言われていたのですが、免疫力が落ちると排除出来なくなり病気になってしまう人もいます。免疫力も含め、私たちの体は約60兆個の細胞から作られていて、その細胞は自分が食べた物で出来ています。病気にならない体になるために、自分が食べた物がどんな働きをしてくれて、どんな利益をもたらしたり、あるいは悪さをするのかを考えてみるといいかもですね☆