



～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



気が付けば、もう梅雨の季節となりました。おかげさまで、先月5月19日に当院は開院半年を迎えました。今までも応援して下さった皆様のおかげと深く感謝しております。先月15日には開院半年を記念して、谷川賢作ピアノライブを行うことができ、地域の皆様との交流をさらに深めることができました。どうもありがとうございます。これからも、スタッフ一同、更によりより治療を目指して頑張っていこうと思っておりますので、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.05



ママ 「あーる君、世界で一番好きなのは誰？」
あーる君 「えっとねー、前はママ。でも今はみーちゃん！」
ママ 「え??ママが一番じゃないの？」
あーる君 「そう!だってねー。みーちゃんは、とってもかわいくって優しいの。だから大好き! あいちゃんと、るみちゃんとまいちゃんも大好き!」(満面の笑顔)
ママ 「ママはあーる君が一番好きだから悲しいなー」(ちょっと泣き顔)
あーる君 「ママ!仕方ないでしょ!ほら、がまんして!がんばって!!」(やっぱり満面の笑顔)
ママ (心の中で)「こうやって親離れが進んでいくのね〜悲しいけど、でも、ママに面と向かって言えるのがママを信じてくれてる証拠かもね〜」
あーる君 「でも、ママは5番目だから安心してね!」
ママ 「ありがとうー」(苦笑)

第112回日本精神神経学会学術総会 参加報告

今年6月2日~4日まで千葉県・幕張で行われた日本最大の精神科の学会である日本精神神経学会に参加して参りました。おかげさまで、最新の知識を勉強する機会を得て、大変貴重な勉強になりました。日本若手精神科医の会(JYPO)の懇親会にも参加でき、日本全国や世界12か国から来た精神科医と親睦を深めることができました。今後、今回の学会で得られた知識を、今後の診療にも役立てていきたいと思っております。どうもありがとうございました。(By 院長)



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J子さんは、勉強しない息子が心配でした。胸にある「大丈夫かなあ」という心配な気持ちについて取り組みました。心配というのは不安に近い気持ちでした。なかなか不要なエネルギーへたどり着けなかったのですが、時間ぎりぎりに、0歳のJ子ちゃんが出てきました。生まれたばかりのJ子ちゃんは、バタバタしている産院の中で、保育器に放置されていました。それから、色々な言葉が溢れてきました。どうしていいかわからない不安な自分。まだ足りないと思っている自分。置いていかれた不安。必要とされるか心配。育つか心配。だめかもしれないと聞こえる。自分を大切にしてほしい。0歳のJ子さんの感じた、不安、心配な気持ちが溢れてきたかのような様子でした。

第5回セミナー

院長の講演会等 情報

～心のストレスの対処の仕方～
やる気が起きない、疲れが取れないときの対処法(仮題)
(クリニック待合室にて)

日時:平成28年7月21日(木) 12時半~13時半

※セミナーの参加予約は不要です



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(5月15日実施)



5月15日に、開院半年を記念して、院長の又従兄弟にあたる谷川賢作(詩人・谷川俊太郎の長男)のピアノライブが行われました。いつも静かなクリニック待合室に椅子がぎっちり並べられ、大人20人、子供10人が熱心に谷川賢作さんのピアノと語りに耳を傾けました。クリニック全体がピアノの音に包まれ、皆さん熱心に聴いてくださいました。

ライブの後は、関係者での打ち上げも行われ、なんと谷川賢作さんのピアノ伴奏でカラオケ大会という贅沢な体験をしました。

貴重な日曜日にお越しくくださった皆様、本当にどうもありがとうございました！



【ピアノライブ感想】♪沢山の感想をいただきました♪

- ・ピアノも歌も楽しかったです。ジャズバージョンのアトムが良かったです。
- ・楽しい！面白い！グッときます。心に響きます。
- ・素晴らしい音楽と楽しい会話で元気を頂きありがとうございました。
- ・包容力のあるトークと情熱的なピアノの音に元気をもらいました。
- ・久しぶりに楽しい時を過ごせました。十数年前にお聴きして懐かしく思い参加しました。日常色々あるけど元気を頂いた感じです。ゆっくりゆきちゃん。いいですね。あったかいどぶ汁食べたくなりました。かっこいいアトムでした。心穏やかになれた気がします。ありがとうございました。
- ・子供も、お腹の中の子供も、私も楽しませて頂きました。贅沢な時間をありがとうございました。また福岡で演奏して頂きたいです。
- ・小さな子供から大人まで楽しめるコンサートで、しかも心温まるコンサートで家族一同楽しめました。
- ・リラックスしたライブでピアノの新しい側面を垣間見れました。ありがとうございました。

アロマなお話

ペパーミント

優れたリフレッシュ効果を持ちストレスや神経疲労を和らげ呼吸器のコンディションを楽にしてくれます。

神経痛、筋肉痛、風邪、頭痛、神経疲労、神経性のストレス、めまいやデオドラントとして日常生活で幅広く利用できます。車酔いかな？と思ったらポケットティッシュにペパーミントを一滴垂らして香りを嗅いでください。スッキリ解消してくれるはずです

ハーブティとしてミントの葉を浮かべて夏に向けて爽やかさを楽しむのも良いですね。



今日のツボ



～ 失眠 (しつみん) ～

早期覚醒、入眠障害などの睡眠障害に良いツボです。同じ足裏にある「湧泉」も刺激するとさらに効果的です。心地よい眠りを得るために寝る前に足を温めるのも効果的です。

編集後記

みなさんは、お食事をどの順番で召し上がってますか？ 昔、小学校で習った三角食べは、もう古いといわれています。食べる順番を見直すだけで、心身ともに健康度UPするといわれている方法をご紹介します。ご飯やパンの炭水化物(糖質)は、食後の血糖値を急激に上げ、下がる時も急激に下がり、過剰にインスリンを出させたり食後の睡魔を引き起こしたり脂肪を蓄えたりするので、なるべく食事の最後にとるのがおすすめです。成長期やスポーツ選手でない方は、おかずでお腹いっぱいにする方が健康的でダイエットにもなります。おすすめの食事の順番は、まずサラダや酢の物で野菜や海藻を先に取り、それからスープ類。そしてたっぷりのタンパク質を魚や肉を取ると、ご飯類などの前におなか一杯になるので、炭水化物を減らしやすく、インスリンの上昇も抑えられますので、おすすめです。よかったらお試しください。

☆栄養士カウンセラー・T ☆