

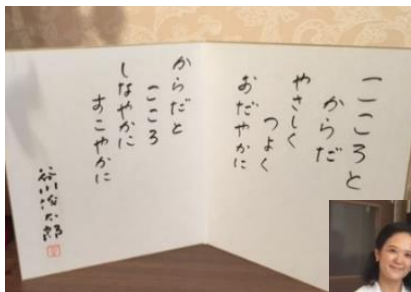


～News letter～ ニュースレター

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

気が付いたら、もう今年も半年が過ぎ、早いものでもう七夕の季節になりました。当院も試行錯誤しながら開院半年が過ぎ、ようやく鍼やアロマを取り入れた診療スタイルが徐々にできてきたように感じています。毎月のセミナーも毎回沢山の方が来てくださり、ありがたい限りです。これからもスタッフ一同精進しながらよりよい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



谷川俊太郎氏の来院

福岡で行われた詩のイベントの翌日、2016年6月20日(月曜)に、当院院長の父の従兄弟である詩人・谷川俊太郎さんが来院して下さいました。

80歳過ぎているとはとても思えないくらいお元気な様子で、厚かましくお願いした沢山のクリニックの本へのサインを快くして下さいました。更に、当院のためにこころとからだの詩を書いて下さいました。沢山のサイン入りの著作は待合室の本棚に、また、直筆の詩の色紙は受付に飾っておりますので、どうぞご覧ください。

♪ あーる君は5歳♪ vol.06

☆お星さま☆

(梅雨時、珍しく晴れた夜空を見ながら)



あーる君 「ねえ、ママ！ あのお星さま新しくできた！」
ママ 「あら、ほんとだ！ とっても明るいお星さまねー」
あーる君 「ママ知ってる？ あのお星さまね、ほんとは人間なの」
ママ 「あらまあ、そうなのー？」
あーる君 「そうなの！ で、おばあちゃんとかが死んでね、それで、みんな元気でねってお星さまになったと」
ママ 「そうなのー。あーる君は良く知ってるわねー。」
あーる君 「うん。だから、お星さまはえらいとよ」
ママ 「そうだったのねー」
あーる君 「だから、ぼく、お星さま見ると、ありがとうってお礼するの」(手を合わせてお辞儀する)
ママ 「そうなのー。あーる君はえらいねー。じゃあ、ママも一緒にありがとうってお礼するね」
あーる君 & ママ (お星さまに向かって2人で手を合わせて) 「お星さま、どうもありがとう☆」

アロマな話
ローズゼラニューム

ゼラニューム(ハーブ)は庭の虫よけとして庭に植えて楽しんだり、精油はアロマディフューザーで香りを楽しみながらの虫よけ効果が期待出来たりとこの時期良い働きをしてくれます。ゼラニュームは葉から精油を抽出されます。葉っぱを触って香りを楽しんでください。なんと成分はローズとほぼ同じなんです。ですから効果もローズとほぼ同じで女性にとっても優しいのです。

第5回セミナー ～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
(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

今月のツボ



～ 肩井 (けんせい) ～

肩井のツボの下には、太めの動脈が走っています。
このツボを刺激することで、頭部や肩の周辺の血流促進に繋がり、頭痛や肩こりの症状を和らげる働きをします。

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いたします。



50代のK子さんは、すぐに喉が痛くなるのを繰り返していました。不要なエネルギーは、喉を縛り付けているロープでした。結婚してから自分で付けたものでした。お姑さんやご主人とのいさかいを避けるため付けたものでした。でも、もう必要ないと思いつくことにしました。セラピーと薬の効果で喉の痛みも無くなると自信と意欲も出てきました。すると、昔からチャレンジしたかったイベント司会の勉強を始めて、もうすぐ司会デビューができるそうです。

♪アロマ施術価格についてお知らせ♪

アロマセラピーはアロマ（芳香）によって脳の感情や情動を司る大脳辺縁系などに働きかけ感情のバランスをとる、うつや不眠などこころの不調にも効果的な代替療法です。開院から半年間、当院では心身共に癒されるよう心を入れてアロマセラピーを施術して参りましたが、患者さんにより良いセラピーを提供するために平成28年4月18日より、アロマをセラピーの施術時間を15分から20分へ延長させていただきました。同時に、価格も20分2,000円→2,500円へと変更致しましたが7月中までは据え置き価格で提供させていただきますので、ぜひこの機会にご体験下さい。当院のアロマルームの心地よい空間でお待ちしております。



第4回セミナー(6月23日実施)のご報告

「自分や周りの大切な人がうつ病ではないか心配な方へ」

あいにくの曇天で足元の悪い中、沢山の方々にお越しいただきありがとうございました。今回、初の試みで院長のミニコンサートも致しました。参加者の方々からご感想をいただきましたので、いくつかご紹介いたします。

＜セミナー参加者のご感想＞

- 先生にもっと早く出会いたかったです。
- 先生の歌をお聞きし涙が出ました。
- アヴェ・マリアとっても素敵でした。癒されました。
- 2回目ですがいろいろとお話が聞けて良かったです。

アンケート結果

とてもよかった	...	76 %
まあまあ良かった	...	8 %
良かった	...	8 %
無回答	...	8 %

～森田療法について～

先日、森田療法のセミナーへ行ってきました。森田療法は、1919年に森田正馬先生によって創始された心理療法です。元々の治療対象は対人恐怖症やパニック障害などの神経症。治療は入院療法が基本ですが、今は通院療法もあるようです。治療の考え方は、「人生における様々な苦難や症状を、あるがままに受け入れる」というものでした。不安や症状を排除せず、そのまましておく態度を養い、不安の裏にあるよりよく生きようとする人間本来の生の欲望を、行動に発揮して行きましょう、という事でした。なかなか難しいですが、そうなれたらよいですね。(By カウンセラーH)

第6回セミナー

～心が疲れたなと思うとき～

眠れない、うつかな?と思ったときの対処法

(クリニック待合室にて)

日時：平成28年8月25日(木)12時半～13時半

※セミナーの参加予約は不要です

☆編集後記☆

気が付いたら梅雨の季節、もう七夕ですね。7月7日は1年に1回織姫と彦星が出会う日です。皆様は何をお願いしましたか？

