



～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

気が付いたら猛暑も過ぎさり、秋の音連れを感じさせる季節になりました。当院も開院して10か月となり、アロマや鍼、言葉のセラピーを取り入れた新しい形の心療内科のクリニックとして、様々な試行錯誤を繰り返しながらも、皆さんに受け入れられてきているような実感を感じております。これからも、更に患者さんのこのころの健康に役立つようスタッフ一同尽力していこうと思っておりますので、どうぞ宜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.08
～夏休み一番楽しかったことは??～

ママ 「ねえ、夏休み何が一番楽しかった?」
あーる君 「えっとね、お魚つかまえたり、泳いだり、それからスイカ割りしたりー」
ママ 「花火とかお祭りは?」
あーる君 「うん! 花火もお祭りも楽しかったよー」
ママ 「何が一番楽しかった?」
あーる君 「それはねーうふふふ」(やけに嬉しそう)
ママ 「なあに?? ママに教えて!」
あーる君 「お化け屋敷のおばけ!」
ママ 「えー!? どうして?」
あーる君 「だって、すっごいこわくて面白かった!」
ママ 「ほんとにー?? こわいの、面白いの?」
あーる君 「うんっ!!」(目をキラキラさせて☆)
「ママ、また行こうねっ!!」
ママ 「えー、ママお化け苦手なんだけど.....」
あーる君 「大丈夫! 僕が守ってあげるから!」
ママ 「どうもありがとう～」(苦笑)



日韓若手精神科医の研修会 参加報告
～“日本一美しい”病院見学も～

先月8月26日～28日に九州大学医学部で行われた日韓若手精神科医の研修会に参加してきました。



院長の恩師である福岡大学名誉教授の西園昌久先生が、17年前に韓国の閔教授と始めた会で、日本と韓国の各地から精神科医が集まり、ディスカッションや講義を受けて、知識と理解を深めました。九州大学精神科神庭教授の講義もあり、非常に充実した内容でした。

また、研修の一環で鳥栖のいぬお病院も見学しました。会のOBである犬尾明文先生が自ら“日本一美しい病院!”と豪語するだけあり、北欧調でまとめられた外観とインテリアは高級ホテルのようで、今までの心療内科・精神科病院の常識を覆す素晴らしい病院でした。環境も治療に大切と考えて、このような病院にしたそうです。当院も同じ考えから、内装もこだわって作ったのですが、クリニックではなく病院レベルで実現したことに非常に感銘を受けました。



いぬお病院の待合室

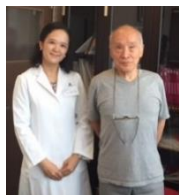
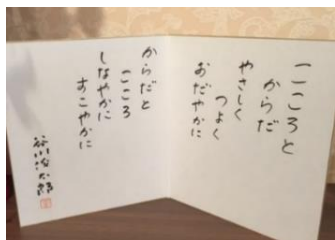
普段このような機会はなかなかないので、参加できて非常に勉強になりました。ここで学んだことをまた患者さんの治療のために役立てていきたいと思っております。ありがとうございました。(By 院長)

第7回セミナー
～ 最近、疲れやすい、眠れない方へ ～
心の疲れのデトックス方法について
(クリニック待合室にて)

日時: 平成28年9月27日(火) 12時半～13時半

※セミナーの当日参加可能です

♪ 当院のお宝のご紹介
～ 詩人・谷川俊太郎さんの直筆色紙♪



6月に当院を見学に来てくださった詩人の谷川俊太郎さん(当院院長の父の従兄弟)が当院のために書いてくださった色紙が受付に飾ってあります。よかったらご覧ください♪

*いつも楽しそうな人の秘密～コーピングって何?

精神的につらい状況になった時、その場を乗り越え、落ち着くために皆さんはどうしていらっしゃいますか?

実は、コーピングというストレス対処法がたくさんある人は、ストレスがあっても乗り越えられることがわかってきました。



九州大学教授の勉強会こだちゼミナールで学んできたのですが、コーピングとはストレスの対処行動のことで、ストレスを感じる気持ちを抑えたり少なくするための行動のことを指します。コーピングというと難しくそうですが、実は、趣味や行事や習慣もコーピングの一つなのです。ガーデニング、カラオケ、旅行、ランチ、映画、料理など、種類が多いほどストレスに柔軟で強い人になります。

みなさんも、自分が好きなことをいくつか考えてリストアップしてみたいでしょうか? 意外なストレス解消法が見つかるかもしれません。教授に、200位は考えなさいと言われ、それがストレスになりそうな私でしたが(・・) ☆byカウンセラーH☆

インナーチャイルドセラピー

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B子さんは、几帳面ではない自分が嫌で取り組みました。

すると、泣いている小学1年生のB子ちゃんがありました。で、そのことにどうしたのか聞いてみると、夏休みの宿題の工作を出したら、お友達に笑われて、それが辛くて恥ずかしくて泣いていました。お友達は家族に手伝ってもらい、とても立派な工作を作ってきたのに、B子ちゃんは自分ひとりで作っていました。弟が生まれたばかりで、家族はみんな忙しいので、割箸で人形を作りました。自分でも出来は悪いと思っていたけれど、友達みんなに笑われて「みすぼらしい人形！」と言われました。情けなくて悲しくて、「何これ!?!」「誰の?」「変なの!」と言われたことを思い出しました。そんなB子ちゃんに大人のB子さんが言いました。「もっとうまく作りたかったね」「色々やりたかったね」「でも誰にも手伝って、って言えなかったよね」と。

その時、B子さんは気づきました。自分の事を几帳面じゃない、と思っていたけど、几帳面じゃない自分ではなく、几帳面に出来なかったのだと。もう今は出来るのだと。

自由診療(アロマ・てい鍼・カウンセリング)の予約について

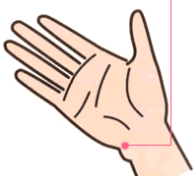
あこアロマガーデンクリニックでは、医師の指示のもとで、アロマ、てい鍼(刺さない鍼)、カウンセリングなどの代替医療(保険適応外)を行っております。興味があるけれど、どうしたらよいかわからない、思われている方はいらっしゃいませんか？



当院では、患者さんの症状によって、施術が可能かどうか、またどのセラピーを組み合わせたいほうが良いかを、医師が判断することになっております。患者さんの状態によっては、医師からご提案させていただく場合もありますし、また、反対に、まだタイミングではない場合は、患者さんからご希望があっても症状が改善するまで待ついただくこともあります。もし、ご希望の場合は、待合室にあるあるメニュー表などをご覧になり、診察時に先生にご相談下さい。現在、カウンセリング以外は、予約制をとっておりませんが、いつもは鍼だけアロマにしたい、または、いつも20分だけ今回40分に変更したい場合なども、まずは、医師の診察時にご相談ください。お手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

今月のツボ

神門



神門は、ストレス性の便秘を起こしやすい方の精神的な緊張やストレスをほぐしたり、一時的なイライラ感を和らげたりするのに効果的と言われています。暇な時などご自分でぜひ押してみてください。

アロマな話(マカダミアナッツオイル)



あこアロマガーデンクリニックのアロマセラピーに使われるオリジナルキャリアオイルは数種類のオイルをブレンドしています。

その中の1つ、マカダミアナッツオイルは、アンチエイジングに優れたオイルです。「若さの脂肪酸」とも言われるパルミトレイン酸を多く含み、栄養素も豊富です。パルミトレイン酸は若者の皮脂に多く含まれ加齢とともに減少します。マカダミアナッツオイルは酸化に強いので紫外線から皮膚を保護してくれます。日焼け止めとしても使いやすいオイルで、保湿効果を素早く浸透させる性質もあります。ブレンドする事により他のオイルとの相乗効果が期待できます♪

第6回セミナー(8月25日実施)のご報告

「～心が疲れたかなと思うとき～眠れないうつかな?時の対処法」

お忙しい中、沢山の皆様にお越し頂きありがとうございました。熱心な参加者の方から質問もたくさんあり、ほかに、院長先生の歌、てい鍼(刺さない鍼)の体験やアロマバスソルトのお持ち帰りなど盛りだくさんの内容を楽しんで頂けたようでした。参加者の方からご感想を頂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＞

- 以前から気になっていましたので今日の参加は本当に良かったです。ありがとうございました。
- セラピーを体験したい
- 先生の歌もとても良かったです。綺麗で癒されました。

アンケート結果

とてもよかった	...	63 %
まあまあ良かった	...	12 %
無回答	...	25 %



編集後記: 記録的な暑さだった夏も、台風の後、一段落したようですね。涼しくなってきた今頃、溜まっていた夏の疲れが出る方も多いと思います。無理せずゆっくりと過ごしてください。(By N)