



～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



寒さも本格的になり、いよいよ年末も近づいて参りました。おかげさまで、当院もこの11月19日に開院一周年を迎えることができました。これも、患者さん方、また地域の皆様の温かいご声援のおかげと心から感謝しております。アロマセラピーや鍼、インナーチャイルドセラピーなどの代替医療を初めて本格的に取り入れた心療内科のクリニックとして一年前にオープンしましたが、思ったよりも皆様に受け入れられ、浸透してきていると感じております。これからもスタッフ一同、より一層皆様のお役に立てるように日々精進していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

あこアロマガーデンクリニック 院長 庭瀬亜香

～当院院長の福岡病院時代の恩師・福岡大学名誉教授の西園昌久先生より
当院開院一周年のお祝いメッセージをいただきましたので、ご紹介させていただきます～

あこアロマガーデンクリニックご開院一周年を祝ってのメッセージ

庭瀬亜香先生が福岡市の副都心、そして歴史ある古い町姪の浜に心療内科クリニックを開院されて一周年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

第2次世界大戦後、わが国社会の変化にともない「不安の時代」「うつ」の時代といわれてきたように、社会の変動や家族の価値観の変化にともなって「こころの病」が多発しています。

ある調査では現在、わが国では45人に1人の人が精神科心療内科を受診しておられます。アメリカでは17人に1人といわれますからわが国でもますます増加するかも知れません。しかし、わが国の場合、精神科心療内科を受診した人びとの三分の一は治療に満足せず治療を中断してしまうという調査報告があります。

「こころの病」をわずらった方々の治療には適切な薬物療法で症状を和らげるとともに、安心、自信をとりもどす精神療法や家族との信頼関係や職場の理解をうながす社会的治療が必要なのです。

庭瀬亜香先生はこれまで内科医としてのきびしい訓練や重い精神障害者の治療体験を重ねられた方です。その上、外国生活も体験され広い価値観をおもちの方です。

開院されてこの一年、ユニークな活動をされて来たようです。その努力が花開いて心を病まれた人びとの健康回復に一層成果をあげられますようお祈りします。

平成28年11月14日

福岡大学名誉教授 西園 昌久



♪ あーる君は5歳♪ vol.11 「クリスマスはいつくるの？」

あーる君 「ママ、サンタさんがいつくるの？」
ママ 「クリスマスよ～☆」
あーる君 「クリスマスっていつ？ 明日??」
ママ 「まだ11月だから、あと1カ月くらいかなー」
あーる君 「あと1カ月ってどのくらい？」
ママ 「そうねー、あと30回くらい寝たらくるかな」
あーる君 「えー！！そんな先！！そんなに待てないよー」(ふくれっ面)
ママ 「そうねー、でも、サンタさんはクリスマスしか来ないからねー」
あーる君 「わかったー。じゃあ、サンタさんが早く来るように、早くクリスマスの飾りしようよ！」
ママ 「わかったわー(苦笑) じゃあ、明日いっしょにしようね！」
☆その次の日、クリスマスの飾りつけを終わって☆
あーる君 「これでサンタさんがちゃんと来るね！よかった！」
ママ 「よかったね！じゃあ、お願い事をサンタさんにお手紙しようね」
あーる君 「うん、ママありがとう!」(笑顔)

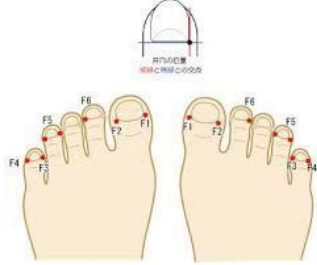
第10回セミナー

～ 気分が落ち込む。疲れやすい方へ ～
漢方・鍼で心身ともに元気にする方法について
(クリニック待合室にて)

日時：平成29年1月27日(金)12時半～13時半
※セミナーの当日参加可能です



## 今月のツボ・・・井穴(せいけつ)



左右の足指にある、全20か所のツボの総称。体のエネルギー調整し、血行不良を解消します。末端冷え性に効果的です

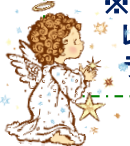
### アロマな話(アロマスプレーの作り方)

〈材料〉 無水エタノール 5ml  
精製水 30ml  
アロマオイル 6滴  
(好きなものでブレンドも楽しいですよ)  
スプレー容器



#### 〈作り方〉

- ①無水エタノールにアロマオイルを入れてよく混ぜる。
- ②①に精製水を少しずつ入れよく混ぜ合わせる
- ③スプレー容器に入れて消費期限は約2週間です。  
※ティートリー・・・殺菌効果が高いので風邪の季節に  
レモングラス、シナモン・・・血管を広げ血行促進に  
ラベンダー・・・鎮静効果が高いので眠れない夜に



スタッフ募集 (パート)  
看護師、アロマセラピスト 若干名

当院では、今年11月で開院1年目を迎えるにあたり、開院以来初めて補充スタッフを募集致します。当院でのアロマやてい鍼、言葉のセラピーを取り入れた新しい心療内科の試みに興味を持って下さる熱意ある方の応募をぜひお待ちしております。

院長 庭瀬亜香

#### 【郵送先】

福岡市西区姪の浜4丁目8-2  
えきマチ1丁目姪浜2F  
あこアロマガーデンクリニックスタッフ採用係

※自筆の履歴書に写真を添付し、返信用封筒を同封のうえ、上記まで郵送ください。書類選考のうえ、面接日時をご連絡致します。

### 第9回セミナー

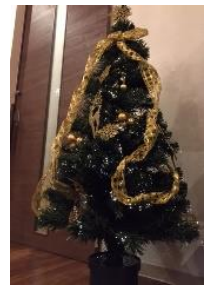
～ 眠れない、疲れやすい方へ ～  
心を元気にする方法について  
(クリニック待合室にて)

日時：平成28年11月25日(金)12時半～13時半  
※セミナーの当日参加可能です

### 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やインナーチャイルド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感想を頂きましたのでご紹介いたします。

はじめは、とても緊張していました。セラピーが始まってすぐに涙が止まらなくなり、正直、過去と向き合うのは苦痛でした。ですが、過去と向き合う事で、自分が欲しかった物、言葉、環境がわかり、長年重くドロドロと自分の中にあった塊が砕けたように感じました。私は自分自身が恥ずかしく許せなかったのですが、それも含め自分なんだな、と思う事が出来ました。今のままの自分でも良いのだと、前向きになる事が出来ました。それと同時に自分が恵まれた環境に居ると認識ができ、今ある人、物、環境を大切にしようと思いました。



クリニックもツリーがお目見え☆  
音楽もクリスマスソングに切り替えてクリスマスの雰囲気になりました♪

### アンケート結果

### 第8回セミナー(10月27日実施)のご報告

とてもよかった・・・ 100%

#### ～やる気がしない、疲れやすい、眠れない方へ～心のストレス対処法について

お忙しい中、沢山の方々にお越し頂きありがとうございました。熱心な参加者の方々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。参加者の方々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》

- 〇とても勉強になりました。ありがとうございました。
- 〇次も出席したい。先生も歌もとても良かったです。



編集後記：気が付いたら、もうすぐ師走、クリスマスのも季節ですね。町もイルミネーションが始まり、華やかになりました。ご家族で過ごすことも多いこの時期、普段はなかなか恥ずかしくて言えないような感謝の言葉を家族に言えるといいですね☆(By N)

