



～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



寒さがいよいよ本格化しておりますが、いかがお過ごしでしょうか？
当院も、早いもので、2015年11月の開院から2回目の冬を迎えました。これも皆様のお陰と心より感謝申し上げます。今後も気持ちを新たに、地域の皆様のために引き続きセミナーを開講し、また、スタッフの勉強会などで全体をレベルアップして、より患者さんのためになる心の医療を目指して、スタッフ一同頑張っていこうと思っておりますので、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



あこアロマガーデンクリニック文庫の紹介

当院では、患者さんが待合室で待っている間、心身が癒されるように、と、院長が厳選した本を置いてあります。

中でも、院長の父の従兄弟にあたる谷川俊太郎さんの詩集がサイン入りで数多く置いてありますので、ぜひ手に取ってみてください。

また、院長のメンターでもあるベストセラー作家の本田健さんの生き方についての本や、代替医療についての本、子育てやパートナーシップについての本も沢山おいてありますので、ぜひご覧ください。



♪ あーる君は5歳♪ vol.12 「もう結婚がきまっちゃった?！」



あーる君 「ねえ、ママが小さいとき、誰と結婚しようと思ってた？」
ママ 「そうねー、前過ぎてわすれちゃったわー」
あーる君 「ぼくねえ、もう結婚決まっちゃった！」
ママ 「えー？もう？誰と？？」(ややショックを受けながら.....)
あーる君 「みーちゃんと！ だってかわいいんだもん。」
ママ 「ほんとにー？みーちゃんも、あーる君のこと好きだった？」
あーる君 「うん！ だから結婚のお約束のお手紙書こうつと」
ママ 「あらまあ。」(苦笑)
.....その一週間後.....
ママ 「そういえば、みーちゃんとはどうなったの？」
あーる君 「えっと、みーちゃんと結婚はやめたのー」
ママ 「えっ？どうして??」
あーる君 「やっぱりぼくと結婚したくないって.....」(涙)
ママ 「あらまあ。それは残念だったわねー」
あーる君 「でもいいの。今はつーちゃんになったから」
ママ 「あらそうなの?！」
あーる君 「そうだ、今度はつーちゃんにお手紙書こうつと」
ママ (苦笑)

院長のお薦め本～「癒す心、治す力」～

今回のお薦め本は、統合医療のバイブル的な本、アメリカでベストセラーになったアンドリュー・ワイル著の「癒す心、治す力」です。

アンドリュー・ワイル氏は、ハーバード大学医学部卒の医学博士で、西洋医学に伝統医学を取り入れた統合医療を提唱した医師です。当院長・庭瀬香が医学部時代に、医療の意味は何か、本当に心身ともに健康にする医療とは何か悩んでいたときに出会ったのがこの本で、わざわざ医学部生のとき、ロスアンゼルス講演会まで聴きに行った懐かしい思い出があります。

20年近く前の本ですが、今読んでも、現代医学に対する深い洞察と示唆に富んでおり、院長の当院の構想の原点ともいえる本です。当院文庫にも置いてありますので、ぜひご覧になってください。

第11回セミナー
～子育てに疲れた、産後うつかも?と悩んでいる方へ～
もっと楽に子育てして、ママの心が元気になる方法
(クリニック待合室にて)
日時:平成29年3月13日(月) 12時半～13時半
※セミナーの当日参加可能です



## ♪実際にインナーチャイルドセラピーを受けた方からの感想♪

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。インナーチャイルドセラピーは、大人になった今では忘れてしまったけれど、子供時代の体験を思い出すことで、傷ついた内なるこどもであるインナーチャイルドを癒し、今の大人の自分も癒すというセラピーです。お子様のことで悩まれていたお母さまが実際にインナーチャイルドセラピーを受けられた感想を頂きましたのでご紹介します。

全てが初めての体験で、正直戸惑いもありましたが、自分を客観的に見ている自分から、いくつかの気づきを与えられました。今回は私のインナーチャイルドが私を気遣ってくれているのかもしれないというお話を聞き、少し暖かい気持ちにもなれました。長い時間ありがとうございました。タイミングの良い時期に、もう一度、向き合ってみたいと思います。



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】〒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

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。

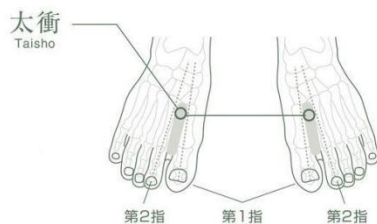


## 今月のツボ・・・太衝(たいしょう)



冷え性に効果的なつぼ  
血行不良改善へ

足の親指と人差し指の  
骨が合う部分 →



## アロマな話し

ずいぶん寒さが厳しくなってきました。寒くなると体が縮みこみ、全身に力が入った状態で肩こり、腰痛になりやすく血行も悪くなりますね。こんな時は、アロマオイルを使ってゆっくりとセルフマッサージはいかがですか？



### お勧めのアロマオイルは？

マージョラム・・・身体を温め痛みを鎮める作用があるため、腰痛や肩こり、筋肉痛などの緩和に効果的です  
ジンジャー・・・身体を温め循環を促す作用があるため、筋肉疲労や慢性腰痛に効果的です  
免疫力を高めるので風邪予防にも



ベースのキャリアオイルに1%濃度で混ぜ合わせ、掌の温かさを感じながら末端から中心に向かって、ゆっくりとさするようセルフマッサージすると効果的ですよ♪

## アンケート結果

### 第9回セミナー(11月25日実施)のご報告

#### ～眠れない、疲れやすい方へ～心を元気にする方法について

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》

- 子育てで苦しんだのもっと早く習いたかったと思いました。
- アベマリアの唄に感動しました。
- 今後の生活の中でとても参考になりました。

とてもよかった・・・ 75%  
よかった .....25%



#### 編集後記:

温かったお正月が過ぎたら、福岡では珍しい雪が降ったり、寒さが本格化してきましたね。風邪やインフルエンザにならないよう、お身体お気をつけてお過ごしください♪

