



～News letter～ ニュースレター

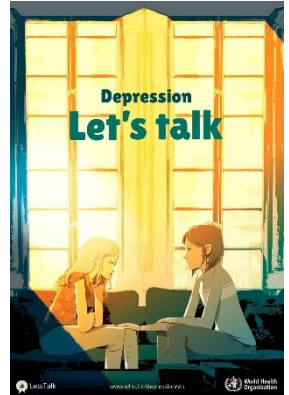
発行: 〒819-0002 福岡市西区姪の浜4丁目8-2 えきマチ1丁目姪浜2F(JR姪浜駅ビル北口側)
心療内科 あこアロマガーデンクリニック TEL 092-892-1333(診察:要 電話予約) URL: http://ako-clinic.jp



もう3月、徐々に日も長くなり、春が少しづつ感じられるようになってきました。当院も開院して1年3か月過ぎ、徐々にクリニックとして成長してきていると感じております。まだまだ改善点多々ありますが、今後も、心が癒される場を目指して、地域の皆様によりお役に立てるようにスタッフ一同精進して参りますので、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

☆今年の4月7日 世界保健デーの今年のテーマは「Depression(うつ病)」



近年、うつ病の増加は日本だけでなく世界中で問題になっており、全世界でうつ病患者はなんと3億5000万人といわれています。先日、WHO(世界保健機関)が2017年4月7日の世界保健デーの今年のテーマを「Depression(うつ病)」と決定して、今、全世界で啓発キャンペーンを展開しています。

当院でもこのWHOキャンペーンをサポートして、うつについてセミナーを致します。WHOのHPに詳しい情報が載っていますので、ご興味のあるかたは是非ご覧になってください。

「WHO global health days」公式サイト:

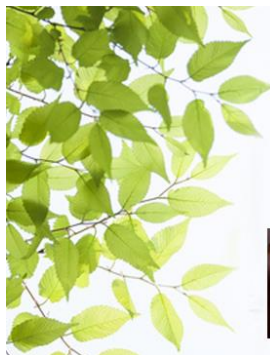
http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/posters-depression/en/

♪ あーる君は5歳♪ vol.13 「生まれる前はどこにいた??」

あーる君 「ねえママ、ぼくはパパとママが大好きだから生まれたの?」
ママ 「そうよー!」
あーる君 「じゃあ、その前はどこにいたの?」
ママ 「そうねー。天国で天使だったのかもねー」
あーる君 「ほんとに?じゃあ、死んだらどこにいくの?」
ママ 「死んだらね、また天使になって天国に戻るのかもねー」
あーる君 「そんな決まりになってるの?」
ママ 「決まってるかわからないけど、そうだといいなって」
あーる君 「僕、死んだらママに見えない?」
ママ 「そうねー。でもきっと天国で天使になってまた会えるから大丈夫よ☆」
あーる君 「そっか、よかったあ!」(ほっとした表情になって)
「じゃあ、天使になる前におもちゃ買ってー!」
ママ 「あらまあ。それはまたあとでねー」(苦笑)

第12回セミナー
～最近、しんどい、やる気がしないと、悩んでいる方へ～
もっと楽に、心が元気になる方法
(クリニック待合室にて)
日時: H29年5月中12時半～13時半
(日程決まり次第お知らせします)
※セミナーの当日参加可能です

☆メンタルヘルスの対談をしました☆
当院院長が、インターネットテレビ番組NEXのメルマガでメンタルヘルス講座の対談をいたしました。『あこ先生のメンタルヘルス講座・序章』というタイトルで、
【第1回】ここを楽にしよう!
～情報とコミュニケーションの断捨離
【第2回】身体とメンタルヘルス
～身体の一部としてのこころの健康
【第3回】「自己実現」の誤用が生むこころの病
という内容になっています。
どうしたら、より心身ともに健康になれるかについて当院院長が日々の診療の現場から感じたことを語っております。
ホームページから誰でも見れますので、「NEXメルマガ あこ先生」で検索して頂くか、下記のURLからご覧になってください。また、コピーをご希望の方は当院受付で無料配布しておりますので、お申し出ください。
http://ch.nicovideo.jp/48journal/blomaga/ar1183675



あこ先生のメンタルヘルス講座
精神科医
心療内科 あこアロマガーデンクリニック院長
庭瀬亜香 Nishikawa Aiko
情報とコミュニケーションの断捨離
●身体の一部としてのこころの健康
●「自己実現」の誤用とストレス

♪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♪

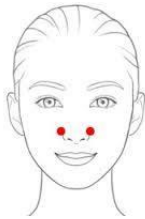
当院では、通常のカウンセリングより一歩踏み込んだ言葉のセラピーやインナーチャイルドセラピーを行っております。インナーチャイルドセラピーは、大人になった今では忘れてしまったけれど、子供時代の体験を思い出すことで傷ついた内なるこどもであるインナーチャイルドを癒し、今の大人の自分も癒すというセラピーです。

<20代女性> インナーチャイルドセラピーを受けている時、普段、**口べたな自分が自分のイメージを話している事**にまず、驚きました。昨日の事も思い出したくないぐらいだったので、昔の自分に、会えるかどうか不安でした。インナーチャイルドセラピーが終わり、**今までずっと不安だった昔の自分を放っておいて申し訳なかった**と思いました。それも自分を守るために、今まで、見ない振りをしていただけだとインナーチャイルドに、許してもらえ気がしました。**これからはもっと昔の自分も、大事にしてあげたい**と思いました。



今月のツボ・・・迎香(げいこう)

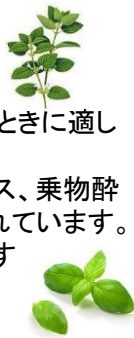
効く症状:花粉症・鼻づまり



鼻づまり、鼻水、花粉症といった鼻の不調には、鼻周辺の血行を良くするツボ迎香を押してみてください。少しすっきりすると思いますよ♪

アロマな話し

バジル・ペパーミント



筋肉や消化器系の痙攣や痛みを抑えたいときに適しています。

自律神経調整作用があり、神経系、ストレス、乗物酔いなど自律神経の様々な不調にも使用されています。その他に抗ウィルス、抗菌性などがあります

スタッフ募集 (パート) 看護師 若干名

当院では、開院以来初めて補充スタッフを募集しております。当院での心が癒される場を目指し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。

【郵送先】〒819-0002 院長 庭瀬亜香
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

アンケート結果

第10回セミナー(11月25日実施)のご報告

とてもよかった・・・ 100%

～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

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＞

〇何も知らなかったのととても勉強になりました。親族が病気の時に理解できなかったことがお話しを伺い納得できました。



編集後記:日差しが徐々に明るくなり、春が近づいてきました。先日、桜の木につぼみを見つけました。とはいえ寒い日もあり、まだまだ三寒四温ですね。気候が変動する時期、風邪などひかないように気を付けてお過ごしください♪(By N)

