



～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



新緑が美しい季節になって参りました。多くの方が入学など人生の節目を迎えるこの時期、心機一転また当院も気持ちを新たに、患者さんの一人一人の家族背景や社会文化的背景を理解したうえで全人的なアプローチを行う医療を行うクリニックとして、皆様の心が癒される場として、様々な取り組みを充実させていきたいと持っております。これからも日々前進して参りますので、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



♪ あーる君は6歳♪ vol.14
「もうすぐかっいいい小学生！」



あーる君 「ママ、ぼく、これから一人でおもちゃも片づけるし、お着替えもする！」
ママ 「突然、どうしたの??」
あーる君 「だって、ぼく、もうすぐかっいいい小学生になるから自分でするとー！」
ママ 「あらまあ、えらいわねー」(微笑)
あーる君 「ねえ、ママ、小学校って、どんなところ？」
ママ 「そうねー、沢山お友達がいる、皆でお勉強したり遊んだりするところよー」
あーる君 「お友達、いっぱいできる??」
ママ 「そうよー、学校も一人でいくのよ！」
あーる君 「ほんとに??」
ママ 「そうよ、もう小学生のお兄ちゃんになったら一人でいろんなことができるのよ♪」
あーる君 「やったー！じゃあ、おもちゃも一人で買っていい？」
ママ 「それは、また別かなー」(苦笑)



こころのライブラリー
～子育てで困ったときに、お薦めの本～

ユング派心理学者の第一人者の河合速雄さんの子育て本です。子育てのみならず、現代社会でどうやって大人たちも自分の心の子育てをするかのヒントがたくさん詰まっています。当院待合室の本棚にもおいてありますので、よかったですらご覧ください。



(By 院長)

第12回セミナー
～最近、疲れやすい、眠れないと、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25日(木) 12時半～13時半
※セミナーの当日参加可能です

☆世界保健デー:WHO日本語サイトのご紹介☆

今年のWHO(世界保健機構)の世界保健デーの今年のテーマは、なんと「うつ病」になります。
当院でも、WHOと連携して、5月にメンタルヘルスやうつ病についてのセミナーを開きます。また、WHOのサイトには、うつ病について大変わかりやすい説明が書いてありますので、ぜひご覧ください。
(WHOのサイト)
http://www.who.int/kobe_centre/ja/
http://www.who.int/kobe_centre/mediacentre/whd_2017/ja/

～WHOのサイトより～

「うつ病は、どこの国でも、どんな人でも、何歳であっても、誰もが影響を受ける可能性がある病気です。うつ病は精神的苦痛を引き起こし、日常の簡単なこともうまくこなせなくなることがあります。ときに家族や友人との人間関係が壊れてしまう、仕事をして収入を得ることが難しくなる、ということや、最悪の場合、自殺につながるケースもあります。自殺は、15-29歳における2番目に多い死因です。しかし、うつ病は、予防すること、治療することができます。」



♪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♪

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。

(30代女性の感想)

どんなセラピーなのかな？と、ドキドキしながら始まりました。

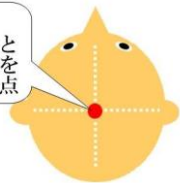
セラピーを受ける前は、頭の中に何か、もやもやしたものがあり、いつもスッキリ考えがまとまらずに、何をすることも憂鬱でした。インナーチャイルドセラピーは初めてだったので、本当に効果があるのか？と、受ける前は少し不思議に思っていました。セラピーで、心の中で抱えていた感情を1度に体験し、少し疲労感はありませんでしたが、心地よい疲れで、終わった後はスッキリしていました。自分の中のインナーチャイルドが、どんな状態でどんなに頑張ってきたかを知り、それを認めることで安らげる気持ちになりました。



今月のツボ…百会(ひゃくえ)

～憂うつな時、
頭痛など万能なつぼ～

百会
目の中間と
左右の耳を
結ぶ交差点



百会(ひゃくえ)は自律神経を整えるつぼです。

自律神経が整ってないと感じる方、仕事や家事の合間に、自分の指やペンなどの棒で押しても、効果がありますよ！



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。当院での患者さんの心に寄り添った全人的な医療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。

【資格・技能等】正看護師・准看護師

- ・看護師として5年以上の経験
- ・心療内科・精神科で2年以上の経験

【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。



～てい鍼・アロマセラピーも予約制に～

当院では、開院以来、患者さんがなるべく気軽にてい鍼・アロマセラピーを受けられるように、当日施術を受けられるようにして参りましたが、より患者さんをお待たせせず、よりよい施術を行えるようにするため、2017年4月から、初回以外は全て予約制に移行することにいたしました。

キャンセル料は頂きませんが、より多くの方が受けられるように、もし予約変更される場合はお早めにご連絡をお願いいたします。また、当日の予約状況によっては、予約がなくとも当日施術をお受けすることも可能な場合がございますので、お申し出ください。また、初回に関しては、予約がなくとも当日施術が可能ですので、お気軽にご相談ください。



アロマな話し …(ラベンダー)…

自律神経に働きかけ血圧を安定させ、筋肉の炎症や痛みを抑える働きがあります。

眠れない夜に、アロマバスや枕元に垂らすと気持ち良くすごせますよ。



編集後記:桜がようやく咲いたと思ったら福岡は曇りが多かったですが、お花見は楽しめましたでしょうか? 青空の桜も格別ですが、曇り空のなかの桜もなかなか風情がありますよね。入学シーズン、気持ちも新たにされている方も多いと思いますが、無理せず新しい環境に慣れるといいですね♪(By N)