



～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



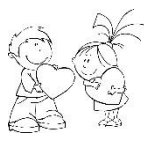
気が付いたら、もう11月、今年も残りわずかとなりました。おかげさまで、当院は今月で開院から2周年を迎えました。2年間、色々なことがありましたが、過ぎてしまうとあっという間に思えるのが不思議です。これからもスタッフ一同、皆様の心の健康のために日々精進して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

あこアロマガーデンクリニック 院長 庭瀬亜香



♪ あーる君 ♪ vol.17
「ぼく、結婚したくない!？」

あーる君 「ねえ、ママとパパは大好き! って思って
それでちゅーして結婚したの?」
ママ 「そうよー! どうして?」
あーる君 「ぼく、結婚したくない!」
ママ 「どうしてー?」
あーる君 「だって、ちゅーするの嫌だもん。
ママとパパとずっと一緒にいたいし...」
ママ 「あらまあ、ありがと! でも、あーる君も
いつか大好きな女の子ができるかもよ」
あーる君 「そんなのいやだー」
ママ 「そうねえ、じゃあ、また大きくなったら考え
ましようか?」
あーる君 「えー、うーん、わかった。」
ママ 「ママとパパを大好きで
ありがと!」
あーる君 「どういたしまして!」(笑顔)
ママ (苦笑)



☆ 今日のアロマ ☆

段々と日も短くなり、風が冷たく感じる日が増えてきました。なんとなく気分が沈む日が多くなっていませんか?



今月号のおすすめアロマは【レモングラス】です。

レモングラスのスッキリとした香りは疲れた心に元気を与えてくれます。呼吸器系に働きかけるので、喉がイガイガしたり、風邪が流行る時期にお勧めです。また、消化器系にも働きかけてくれるのでレモングラスのハーブティーなどもあります。

たまにはハーブティーをゆっくり飲んで、リラックスしてみたいかがでしょうか?



心のライブラリー



今回のお薦めの本は、ユング派心理学者の『河合隼雄の幸福論』です。

多くの人たちをカウンセリングした経験をもとに、現代社会で幸せに生きるとはどういうことかを、心温まる目線でわかりやすく語っています。

養老孟司氏推薦!
心の奥底にしみこむ話が
たくさん載っています。
読み置きに掛けて。
河合隼雄

いま幸せな人も、そうでない人も、よりよく生きるヒントが沢山書かれています。待合室の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。

【あこアロマガーデンクリニック文庫】

当院では、心の健康に役立つ本を院長自らが選んで待合室に沢山置いてあります。



皆様の心の癒しの一助として、待ち時間にどうぞ自由にご覧下さい。

尚、大変申し訳ありませんが、貸し出しはご遠慮頂いておりますので、予めご了承ください。

開院2周年記念品作成!

当院では、開院2周年を記念して、当院オリジナルのボールペンを作成しました! 赤い色にシルバーの文字で当院のイメージと合わせた上品な出来上がりになりました。皆様にも順次お目見えすると思っておりますので、よろしくお願いたします。



第15回セミナー 予告

なぜか元気がない、不安な方へ
～心を充電して元気になる方法～(仮題)
(クリニック待合室にて)
日時: H30年1月下旬予定
12時半～13時半(当日参加可)

☆インナーチャイルドセラピーを受けた方の感想☆

(50代女性の感想)

インナーチャイルドセラピーを受けてみて感じたのは、知らず知らずのうちに、心のしこりが塊のように、重くのしかかっていたのかもしれない、ということです。セラピーが終わった今は、心が軽くなっているの、プラスの自分の心地よいと思えるものを作っていきたいと感じています。セラピー中、幼小の頃の事を思い出して涙が出たのは自分でも驚きました。

悲しい気持ちなどをリアルに実感出来ました。そして、セラピーが進んでいくと、その悲しい気持ちが取れた感覚も感じることが出来ました。セラピーが終わって、少し放心状態のような心地よい疲れを感じています。誘導してもらったことで、すんなり入っていきましたが、ひとりではとても無理だと思えます。

今は身体がポカポカと暖かく軽く、スッキリして空白の部分が出てきたみたいに気持ちよいです。どうも、ありがとうございました。



ご興味のある方は
詳しいパンフレットがございますので
お気軽にスタッフにお問い合わせ下さい。

♪ちょこっと漢方のお話し♪ 半夏厚朴湯 (はんげこうぼくとう)

今回は、喉のつまりの特効薬といわれている漢方の「半夏厚朴湯」です。

不安なとき、喉に違和感がある方が当院にも多く来られますが、そんな気分がふさいで喉に異物のあるような違和感があるときに非常によく持ち言われるのが半夏厚朴湯です。その他、咳やしわがれ声などがあるときにも用いられます。

精神的な不安からくる胃腸の不調にも用いられ、心身両面に働きかける効果が期待できます。妊娠中のつわりが重いときにも用いられます。

当院でも使われている方が沢山いらっしゃいますが、漢方は合う合わないがありますので、ご興味のある方は主治医にお尋ねください。



第13回セミナー(9月29日実施)のご報告 「やる気が出ない、疲れやすいと悩んでいる方へ ～心の疲れを癒す方法～」

先日の当院セミナーでは、沢山の方々にお越しいただき、ありがとうございました。和やかな雰囲気の中、毎回好評の院長のミニコンサートも皆様に楽しんでいただけたようでした。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。

《ご感想》

- ・ストレスの対処法をネットで調べていましたが生の声で聞いてみると心にすんなり入ってきました。
- ・専門用語ではなく先生の日常生活の中で消化されている言葉で表現されていてよく分かりました。
- ・ストレスを流す方法を具体的に教えて頂いて良かった。
- ・先生の歌が素晴らしく心が癒されました。

◇アンケート結果◇

- ・とても良かった……86%
- ・まあまあ良かった……14%



東京大学のゼミで院長の講義が決まりました！

院長の出身ゼミである、東京大学教養学部の法と社会と人権ゼミ(川人・山下ゼミ)で12月に講義することが決まりました。

学生たちから要望で、医療における女性の問題について、弁護士や企業の方と一緒に講義する予定です。

川人博弁護士は、昨年話題になった電通の過労死事件で主任弁護士で、11月20日放送のNHK「プロフェッショナル仕事の流儀」にも出演予定の、日本を代表する過労死問題の弁護士で、東大のゼミ時代から院長がとてもお世話になってるメンターの一人です。

大学生に講義することで、改めて日頃の診療を振り返ることができるのではと思っております。

(写真:今年1月に講演会で来福した川人先生と院長)



開院2周年記念セミナー (第14回セミナー)

ちょっと気分が沈んだとき、元気がないとき
自分でできる、心が元気になる方法
日時: H29年11月17日(金) 12時半～

スタッフ募集(パート) 看護師(正・准)

当院の医療理念・診療方針に共感し、チーム医療で患者さんの心と共に歩み回復をサポートしたい熱意のある方をお待ちしています。

応募されたい方は、自筆の履歴書に写真を添付し、返信用封筒を同封の上、当院まで郵送ください。書類選考後、面接日時をご連絡致します。



編集後記: 11月に入って寒さも本格的になり、もうすぐ年末になりました。気候の変動が多い今の季節、風邪などひかないように無理せずお過ごしください♪ (By N)