



～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



寒い毎日が続いてますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？お陰様で、当院は無事に3
回目のお正月を迎えることができました。皆様のご厚情に心から感謝いたします。今年
も、また、気持ちを新たに、より一層心が癒されるクリニックを目指してスタッフ一同頑張
ってこうと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。



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.18
「天国と地獄・・・？」



(映画『鎌倉物語』を見た後に)

あーる君 「ママ、ねえ、人って死んだらどうなるの？」
(ちょっと心配そうに・・・)
ママ 「そうねえ、どうなると思う？」
あーる君 「死んだらほんとに天国とか地獄に行くの？」
ママ 「そうねえ、天国とか地獄に行くと思っている
人は、そうなのかもねー」
あーる君 「ぼく地獄に行ったらどうしよう・・・!？」
ママ 「あーる君は、とっても素敵ないい子でしょ。
ちゃんと人にやさしくしていいことしてたら、
地獄にはいかないから大丈夫よー!」
あーる君 「ねえねえ、天国ってどんなところ？
ママとまた会えるかな・・・？」
ママ 「そうねえ、ママも行ったことないからわから
ないわー。でも、あーる君は、きっと天使に
なってママのこと助けてくれると思うわよ。
ママのことずっと覚えていてね☆」
あーる君 「うん、わかった。ぼく忘れない
ようにするね!」



東京大学 教養学部ゼミにて
院長が講義しました♪

昨年2017年12月2日に、東京大
学教養学部の法と社会と人権ゼミ
(川人・山下ゼミ)総会にて、当院
院長が講義をいたしました。



院長の東大時代の恩師である川
人博先生は、日本を代表する過
労死の弁護士で、今年の電通や
NHKの過労死も担当しています。(東大での講義風景)

実際の臨床の中で見てきた、女性と医療の実態を
伝えてほしい、とゼミ生から要望があったため、ゼミ
では、現代の女性の抱える心の問題や医療の実態
について説明し、更に、どうしたら女性も男性もより
心身ともに健康で幸せな社会になっていくか、など
について、学生やゼミ卒業生と質疑応答も交えてお
話してきました。

女子学生から、将来ずっと仕事はしたいけど、子育てが
大丈夫か不安など、率直な思いを聞かされ、女性
が働くことが当たり前になった今でも、やはりまだ
まだ社会環境の整備や周囲のサポートが必要なこ
とを改めて感じました。



(川人博先生と院長)

久しぶりに学生と話すことで、日々
の診療を振り返ることができ、これ
からのよりよい診療に役立ててい
きたいと思っています。

☆今日のアロマ☆
ティートリー

寒くて乾燥する季節になり、喉に不調を抱えている
方も多いかと思えます。



今月のおすすめアロマは
【ティートリー】です。

ティートリーには、心身を強壮する作用があり、
免疫力を高めてくれます。
風邪、インフルエンザが流行するこの時期にはび
つたりな精油です。

抗菌、抗ウイルス作用があるので、
ディフューザーなどを活用して、
ウイルスに負けない環境作りに
役立ててください。



第15回セミナー

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～
(クリニック待合室にて)
日時：H30年1月30日(火)
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られた方の感想 ～(20代女性、福岡市)～



インナーチャイルドセラピーを受けて、今までずっと心の中に住み続けていた自分自身で心に作り上げてしまっていたものや、悪い思い出への固執、執念の塊をこなごなに綺麗さっぱり風に流すことが出来ました。

そうすると、その塊のせいで今までずっと陰に隠されていた**良い思い出が、今度は、パッ!**と前に出てきて次々とよみがえってきて晴れやかな気持ちになりました。

どうして今まで、こんなに沢山の良い思い出を、普段から思い出せなかったのだろうか?って、不思議でした。きっと、あの塊が邪魔をしていたんだろうと思うようになりました。

今度からは、自分から良い思い出やその時に感じた良い気持ちを普段から思い出していけるように心がけることでもっと幸せに心穏やかに過ごす事ができそうです。ありがとうございました。

♪ちょこっと漢方のお話し♪ 六君子湯 ～ 胃腸の調子が悪い方に

ストレスが溜まった時、食欲不振や胃部不快感など消化器症状に現れる方が多くいます。

そんな方によく処方されるのが、この六君子湯(りっくんしとう)です。食欲がなく、胃腸が弱くて疲れやすい方に効くといわれています。うつの方で嘔気や胃部不快感や膨満感がある方は、通常のお薬と併用することで、より効果的な改善が望まれます。

消化器系で最もよく処方される漢方ではありますが、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ご相談ください。



心のライブラリー

～ちょっと疲れたな、と思ったときに～ 『自分を休ませる練習』 矢作直樹 著

今回のお勧めは、東大の救急医学分野教授、そして東大病院の救急部・集中治療室部長だった医師の矢作直樹氏の『自分を休ませる練習』です。

長年医師として救急の現場で生死のはざまを見つめてきた実際の臨床体験をもとに、優しく温かい目線で、どうしたらより充実した心身ともに健康な人生が送れるか、をわかりやすく語っています。

日常生活に気軽に取り入れやすく、且つ、とても深いアドバイスが沢山詰まっています。ちょっと疲れてるな、と感じている方は、クリニックの本棚に置いてありますのでぜひ読んでみてください。



第14回セミナー(11月17日実施)のご報告 ちょっと気分が沈んだとき、元気がでないとき ～自分でできる、心が元気になる方法～



先日のセミナーでは、沢山の方々にお越しいただき、ありがとうございました。参加者の皆様から前向きに元気に過ごせる日が増えることを願っています。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》

- ・説明がとてもスムーズで分かりやすかった
- ・先生が一生懸命、知識を伝えようとする姿勢が良かった。
- ・先生の歌声に癒されました、心に響きました。
- ・普段の診察では遠慮して聞けない話も聞いて、今後役に立ていきたいと思いました。

◇アンケート結果◇

- ・とても良かった……76.9%
- ・まあまあ良かった……23.1%

第16回セミナー 開催予定 心がちょっと疲れた時、元気になる方法 (クリニック待合室にて) 日時：H30年3月22日(木) 12時半～13時半(当日参加可)

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: 福岡にしては珍しく雪が降る日も多く寒い毎日が続いていますね。インフルエンザも今年は大流行しているようですので、どうぞ心身ともに無理せずお過ごしください。(By N)