



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



春が来たと思ったら、もう梅雨入りしてしまったこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
お陰様で、早いものでこの5月19日で当院は開院2年半を迎えることができました。
どうもありがとうございます。4月から新しいスタッフも加わり、更に皆様の心の健康をサポート
するよう一同頑張っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

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.19
「大人になったら、何になる??」



(街中で救急車を見て)

あーる君 「ぼく、大きくなったらお医者さんになりたい！」
ママ 「ほんとにー?！」
あーる君 「そう、それでいっぱいケガした人を助けると」
ママ 「そうなのねー。あーる君ならきつとなれるから
がんばって！」
あーる君 「あ、でも、ほんとにマジシャンになりたいかなー」
ママ 「あれまあ、そうなの?！」
あーる君 「そう、それでいっぱいマジックして、
みんなを驚かせるの!」(にっこり)
ママ 「それもいいわねー！」
あーる君 「だけど、一番はやっぱり仮面ライダーかなー。
だって、カッコいいもん。」
ママ 「あらあら、色々変わるのね……」(苦笑)
あーる君 「うん、だって、色々なりたいもの
あるから!」(満面の笑顔)
ママ 「そうよねー。色々あるわよねー。
またなりたいものが増えたら教えてねー」(微笑)
あーる君 「うん、わかったー!」(笑顔)



心のライブラリー
～子育てに悩んだとき、困ったときに～
『子どもが育つ魔法の言葉』
ドロシー・ロー・ノルト 著

今回のお薦めの心の本は、アメリカの教育家、ド
ロシー・ロー・ノルト著の『子どもが育つ魔法の言
葉』です。1999年に出版され、子育て本としては
異例の110万を突破した本なので、ご存知の方も
多いかもしれません。

『子は親の鏡』という詩の中に、
「やさしく、思いやりを持って育てれ
ば、子どもは、やさしい子に育つ」、
「認めてあげれば、子どもは自分が
好きになる」、など、平易な言葉の
中に深いメッセージが込められて
ます。



子育てだけでなく、大人の私たち自身のあり方
にも、多くの気付きを与えてくれるように思いま
す。ぜひ、子育てに迷った時、そして人生に迷
った時にも、手に取ってみてください。

☆今月のアロマ☆

なんだか慌ただしく過ぎていくこの時期。
なんとなく気が沈みがちになっていませんか？

この時期お勧めのアロマは【グレープフルーツ】です。

厳選された果実を凝縮した精油の香りは、気の巡りをス
ムーズにし、心身の軽やかさをサポートしてくれます。

力がなと感じたり、落ち込ん
だりした時に、ティッシュに2滴ほ
ど垂らして深呼吸してみましょう。
柑橘系の心地よい香りは、気分を
明るく元気づけてくれるかもしれま
せん。



第17回セミナー 開催予定
ちょっと元気が出ない、疲れやすい方へ
～ストレスを上手く解消して元気になる方法～
日時：H30年夏ごろ予定
12時半～13時半 (当日参加可)

CADP (Course for Academic Development of
Psychiatrists) 参加報告

今年2月に、当院院長が、関東で行われた若手精神
科医のための国際的な勉強会であるCADPに参加し
てきました。

日本中だけでなく、ドイツ・タイ・香港など世界から集ま
った精神科医と共に、御年84歳で遠路スイスから日本
にわざわざいらした元WPA(世界精神医学会)会長の
Prof.サルトリウス先生から直接教養を受けることがで
きました。

全て英語で3日間早朝から深夜まで缶
詰での勉強はなかなかハードでしたが、
精神科医療だけでなく、医師として人間
としてのあり様も学ぶことができた非常
に有意義な勉強会でした。

これからの日々の診療やクリニック全体
のあり方にも、ぜひ役立てていきたいと
思っております。



(Prof. サルトリウス先生と院長)

☆ カウンセリングを受けられた方の感想 ☆

(福岡市・40代女性)

カウンセリングで自分が思っていることや出来事について、思い切り話すことができました。また、その事について考えたことや、どうしてそう言ったのか？などを沢山話しているうちに、色々なことが整理されてきて、私は、こう思っていたのか、とか、こういうことだったのか、などと新しい発見が沢山できました。また、一人で、もんもんとしている気持ちを吐き出せて、スッキリできました。ありがとうございました。



新スタッフ紹介(看護師)



今年4月より当院に新しい看護師が加わりました。どうぞよろしくお願いいたします。

【看護師・新スタッフ Y. S から一言】

心療内科で働くのは初めてですが、人と接すること、おしゃべりをするのが大好きです。笑顔で爽やかな対応を心がけていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

☆特技: フラダンス

☆好きな食べ物: パン

☆行ってみたい場所: ハワイ島



【院長より一言】

大病院のICUや脳外科クリニックで働いていた看護師さんです。子育てが一段落したところで、仕事に復帰したいと、当院にきてくれました。とても優しく、同時に芯が通っている、素敵なママさんです。非常に勉強熱心で、仕事も頑張ってくれているので、これからがとても楽しみです。どうぞよろしくお願いいたします。

【ご報告】

第15回セミナー(1月17日実施)

なぜか元気が出ない、不安な方へ
～心を充電して元気になる方法～

第16回セミナー(3月22日実施)

心がちょっと疲れた時、劇になる方法
～心の疲れを癒すには～



今年1月と3月のセミナーでは、沢山の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。疲れた心を癒し、心の充電をして、日々の生活が少しでも楽に過ごせるようにと院長からのレクチャーがあり、質問も沢山出て、毎回好評の院長のミニコンサートもあり、中身の濃いセミナーになりました。

【セミナー参加者のご感想】

- ・身近なものを例えて話してくださったので分かりやすかった。(福岡市40代女性)
- ・全てわかりやすかったです。(福岡市 80代女性)
- ・少し気持ちの整理ができました(福岡市40歳女性)
- ・専門家によるお話でしたが、理解できてよかった(福岡市50代女性)

カウンセリング一旦休止のお知らせ

開院以来行ってきたカウンセラーによるカウンセリングですが、現在、2018年4月より一旦休止中しております。大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、また再開いたしましたらお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

♪ちょこっと漢方のお話し♪

～疲れている方に～

補中益気湯

今回は、元気をつける代表的な漢方の「補中益気湯(ほちゅうえききとう)」です。

疲れやすい、胃腸の働きが落ちている、食欲不振、倦怠感がある方に向いています。

胃腸の働きを整えて血の巡りを改善し、栄養状態を整え、その上で人参と黄耆(おうぎ)を中心とした人耆剤(じんきざい)によって、東洋医学の考え方では、人体のエネルギーの「気」を生み出し、抵抗力を高める作用があります。



ストレスでエネルギーが低下している方に、うつでなかなか元気になる方によく処方されます。ご興味のある方は、主治医にご相談ください。

スタッフ募集(パート)

看護師 ・ 臨床心理士

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: 5月に入ったら、もう夏かと思うような暑い日が続いてますね。そろそろ新学期や新しい仕事に慣れて疲れが出やすいころ、無理せず過ごせるといいですね。(By N)

