



# Fukuoka Mama Worker

福岡で輝くママ起業家

あこアロマガーデンクリニック 院長

庭瀬 亜香さん

女性医師、スタッフも全員女性、アロマの香りのヨーロッパ調の待合室に、家族や社会背景も含め全人的な理解を元に心身相関の視点から心治療する場。

そこにいるだけで心が癒される心療内科、それが「心療内科あこアロマガーデンクリニック」です。

## ■ 気持ちの変化を感じ生活に支障が出ていたら、気軽に相談に来て欲しい

### Q. どんな方がいらっしゃいますか？

男性もいらっしゃいますが、8割が女性で、中でも30代～40代の女性が多いです。女性は、産後うつや更年期など元々生理的な要因で心の不調を感じやすいと言われてます。また、現代社会の孤立した育児の負担や仕事との両立の疲れなどで、ストレスも増大しています。真面目で責任感の強い人、相談できずに一人で抱え込んでしまう人はつい自分で頑張ってしまうんですね。ひどくなるとそれだけ治療も長く大変になってしまいますので、やる気がでない、気持ちが沈むなど気持ちの変化を感じて、家事や子育てや仕事に支障が出ていたら、うつの可能性もありますので、気軽に相談に来てください。

## ■ 症状だけでなく、その人の人生そのものを大事にする

### Q. どんな治療をなさっていますか？

医師のカウンセリングによる精神療法と、それに適した薬や漢方などの薬物療法、そして休職や休養などの環境調整です。特に大事にしているのは、症状だけでなく、その人の人生そのものを大事にして、その人の人生



のどこで何が起きたから今こうなっているのか、家族関係や人生の背景を理解して治療しています。「眠れない」「じゃあ睡眠薬ね」では本当の意味では治らない。心と体はつながっているので、家族関係や社会的背景などもヒアリングしながら全人的な治療でサポートしています。



## ■ 仕事と家事育児の両立は、その時その時に集中しメリハリをつける

### Q. 自身も小さいお子さんのお母さんですが、どのように両立されていますか？

家族の協力には本当に感謝していますが、大変ですね。仕事も家事も日々なんとかまわしているという感じです。どちらも、もっと時間があつたらもっとできるはずなのに自分を責めた時期もありましたが、今は時間を区切ってその中でベストを尽くすことにしています。仕事の時は仕事で集中してその時間は精一杯やるように、また、家族という時は逆に母親になって子どもと過ごすようにしています。大変なことも多いですが却って時間のメリハリがついて充実していると感じています。家族や子育てを通じて、心についてもまた深い洞察を得られることも多いので仕事にも役立っていますし、また仕事によりよい子育てにも役立っていると感じています。

### Q. この仕事のやりがいとは？

患者さんと心が通じて信頼関係ができた時ですね。そして完治されて笑顔で卒業される時に、やってよかったなあと感じます。病気になる人向けの場所ではありますが、皆さんが病気になる前に自分で自分のケアができる世の中になってほしい。それが私の願いであり、そのために尽力していきたいと思っています。

## Profile



心療内科あこアロマガーデンクリニック院長

庭瀬 亜香 Ako Niwase



東京大学法学部卒業後、某日本企業の初の女性総合職を経て、ジョージタウン大学法学大学院に留学。帰国後、I LO東京支局にてリサーチャーとなるが、2002年開業医であった父の死去をきっかけに医師になる決意をする。その後、群馬大学医学部学資編入学、卒業後、千葉県立病院群にて研修医。国立国際医療研究センター国府台病院レジデントを経て、2011年東日本大震災後に福岡に移住。福岡病院勤務後、2015年11月に開業。

心療内科あこアロマガーデンクリニックのサイトはこちら

## NAVIGATOR



PRプロデューサー／STARPR代表

城内もも子 Momoko Jonai



大学卒業後、ソフトバンクホークス球団やヤフオクドーム等の施設の運営会社に入社、11年勤務。当時9万人の会員数であるホークスファンクラブの運営責任者や、会社や商品の認知拡大、PRを担う広報業務を経験。育児に専念するため退社し、子育てが落ち着いた2016年に起業。過去の経験を活かし、認知を広げたい、企業や個人のPRをサポート。メディアに取材される仕掛けづくりやSNSの活用法、ブランディングのコンサルティングを行なっている。