

2004年

自分に自信の持てる女性になりま〜す!

〜何事にも120%の力を出すために〜
「パワーアップ歯科衛生士講座」を読んで



ヨリタ歯科クリニック
チームメンバー

はじめに

表紙をご覧になったあなたは、「**自分に自信の持てる女性になりま〜す!**」

という題を見て、「**あれまっ! また変なことが始まったのか**」と、

頭の中が少し混乱しているのではないのでしょうか?

でもご安心下さい。今日の小冊子はいつもと違って**真面目な内容**です。

それどころか本当は、こういう型で皆様に公開することは、考えていませんでした。

実は当院ではチームメンバー全員が、仕事を通じて**自分自身の人間性向上**のため、

3ヶ月に1度**読書感想文**を書きます。

今回は、「**月間歯科衛生士**」に連載されている歯科専門コンサルタント、

岩淵龍正氏の「**パワーアップ歯科衛生士講座**」を読んでの感想でした。

私は正直、提出された感想文に驚きました。



あまりにも、その内容が素晴らしかったからです。

チームメンバー全員の、**やる気や情熱がヒシヒシと伝わってきました**。

公開することを前提としていませんでしたので、かなりの間ためらっていましたが、来院されている**皆様を勇気づける**こともあるかも(?)と思い、小冊子にしました。

特に**仕事を持つ女性や、目的に向かって努力している女性**に、

共感して頂けると幸いです。

是非最後までお読みください。

自分に自信の持てる女性にいつも囲まれていたい **寄田幸司**

大北江里香

振り返ってみると私が働いてきた7年間は、自分なりには**一生懸命やってきた**つもりです。しかし仕事への目標は持たずに、ただ毎日が過ぎてしまったように思います。

院長に指示されるままに動き、1年が経てば、昇給は必ず毎年同じだけ上がるのが当たり前だと思ってきました。

そんな私は、「**自分に自信が持てる人生**」からは、ほど遠い場所に居たと思います。でも、ちょうど2年前頃から、医院は**治療→予防中心の診療形態**に変わりつつありました。



今思うと、診療形態を思い切ってシフトし、やりがいのあるプロのあり方を教えてくれた先輩のおかげで「**自分に自信が持てる人生**」に一步近づけたように思えます。

ところが、あまりの急な医院の転換についていけなかった私は、休憩時間内のミーティングに、真っ先に反対したり、仕事に対しては、出来ない理由を並べるのに労力を惜しまない、まさしく

「権利」ばかり主張するスタッフだったと反省しています。

自分は何のために**衛生士**として働こうと思っているのか？最近その答えがわかりました。それは、**患者さんに心から喜んで頂ける医療サービスを提供し、それが結果として自分の喜びとして返ってくるために、みんな団結して働いているのだということです。**

これからは、自分が患者なら、**治療を受けたいと思えるこの医院で、心の強さと覚悟を持って、仕事に打ち込んでいきたい**と思います。

1. どうしたら自分に自信のもてる女性になれるか

私は歯科衛生士として働きはじめてもう7年になります。

ヨリタ歯科で**主任という立場**になって、はじめはそんなことやりたくない、私になんてできる訳がない、私には向いていない、と決めつけて毎日が憂鬱でした。

でもヨリタ歯科のスタッフみんなのがんばっている姿を見て、私も負けていられないと思うようになりました。

「歯科衛生士という仕事に対して正面から取り組み全力をつくしているという自信」 そんな自信がもてるように、逃げずに正面から向かっていきたいと思います。



2. 「素直」「謙虚」という姿勢が必要なわけは？

「素直さ」が大切だということは、わたしはいつも考えている事です。

私は普段から「素直さ」が欠けていると自覚しているからです。

「自分の未熟さ、自分の欠点、自分の間違いを素直に認め、謝り、他人の意見・考えを受け入れる事を、仕事中にだけでなく日頃から身につけるのは本当に必要だと改めて考えさせられました。」

3. 権利ばかりを主張していませんか？

「患者さんのために」「医院をよくするために」という考えは、ヨリタ歯科のスタッフは他のところのスタッフよりも、自信をもって優れていると思います。まだまだ、足りないところはたくさんあると思うけれど、私もヨリタ歯科で働くようになって、より一層「患者のために」という気持ちが大きくなりました。

これからずっとこの**義務を果たしていきたい**と思います。



4. 仕事に自分を合わせていますか？

私は今まで、何度もこの仕事は本当は向いていないのではないかと、思う事がありました。岩淵さんの言われている通り、何もしないうちからあきらめてしまっているんだと気づきました。

プロとして、**仕事に自分を合わせるという気持ち**でこれからやってみようと思います。

「**やりがい**」を感じながら、楽しみながら仕事をしたいです。歯科衛生士の資格を持っているだけの「プロ」ではなくて、本当の「プロ」として頑張っていこうと思います。今までの私は甘えていたんだと、恥ずかしく思いました。

田村香織

この文を読んで、歯科医院の経営を活性化するために、**スタッフのスキルアップ**は必要だと感じました。

今、当院に実習に来ている衛生学校の学生さんに「**自分に自信を持てるようになって下さい**」と必ず言っています。具体的には**笑顔に自信あり、声の明るさやトーンに自信あり**などです。私が学生の時は、何も考えずに日々実習、見学で終わっていたけど、自分がいざ働き出したら上記のことが**患者さんの心の癒し**になることが分かりました。



私は**自分の持ち味の元気さ**をいつもアピールしています。

これが私の**衛生士としての自信**にもつながっています。

また、**権利と義務をはき違えてはダメ**なんだなと気付きました。

面倒くさい事もあるし、拘束時間も長く、時には弱音やストレスもたまるけど、

働くプロになるという覚悟が出来ました。

私は**患者さんが健康になるために私が必要**と言って頂くため、

今以上に自身の持てる衛生士になろうと思いました。

北中はるか

まず私が感じたことは、「**プロ意識**」の**高さ**についてでした。

昔私がピアノの先生になりたいと言った時、父が私に
「**お給料をもらうということはプロになるということだ**」

と言ったのを思い出しました。

“**プロになるということは、自信の持てる仕事をする**こと”

おそらく父はこう言いたかったのだと思います。

親はピアニストに！と思っていたようですが、私は絶対ピアニストなんか
なれない、無理だと自分に自信が全くありませんでした。

自分に自信がない、その時点で私の音楽に対する成長は
止まってしまったんだと、これを読んで自分の**これまでの人生**を
思わず振り返ってしまいました。

私は今、衛生士2年目として、一つ一つの仕事を正確にこなしていこうと
いつも思っています。それは1年目の時に私は何もできなくて、
半泣きになりながら、型取りを何回も失敗した苦い経験がありますし、
また私が実習生の時に**ヘルスプロモーションという予防の考え**を知り、
それを実践している衛生士さんを現場で見て、

私もその衛生士さんのようになりたいという気持ちが、
行動に現れている結果なのかなと思いました。

ただ、私に欠けているなあと気付いた所は、**素直さ、謙虚さと
権利と義務の意味**です。自分に自信がつくようになると、

周りからの意見を受け入れにくい時があります。

例えば自分と反対の意見を言われてもムッとせず、
「どうしてそう考えられたのですか？」とヘルスプロモーションのように返す
ことで**相手の意見をもっと知る**ことができ、

そうすることによって**自分の視野も広がる**という事に気づかされました。

自分が長けている所、また欠けている所が分かり、

またとても読みやすかったので、読んでおもしろかったです。

さらにパワーアップできるように頑張りたいと思いました。

星加裕美 「素直さ」「謙虚さ」について

私の友人で、「私は、素直じゃないし、プライドが高くて、自分の性格が嫌いだ。でもこれが私の性格やから変えられへん」と、悩んでいた人がいました。友人は“変えられへん”と断言していましたが、私は**そうは思いませんでした**。変えようと努力しなかったからだと思います。私はその事を友人に言ったのですが、そういう私の意見を受け入れようとはしませんでした。

私は、いろいろな人の意見や考えを受け入れる事によって、**新たな発見**があるし、また**違う自分を見出す**事が出来、自分自身にとって、**すごくプラス**になると思います。

「私は素直で謙虚です」と、自分で思っている人はほとんど居ないと思います。**「素直さ」「謙虚さ」というのは、他人から評価されるものだと思います。**



私には尊敬している衛生士さんが何人かいます。

その先輩方には、もちろん**「素直さ」「謙虚さ」**が当てはまる人達であるし、その他にも、後輩思いであったり、責任感が強く、相手の気持ちや痛みなどを理解してくれるなど、いろいろな共通点があります。

そんな先輩方を尊敬すると同時に、そのような人になりたいと思います。私は衛生士としては、まだまだ半人前で、一人前になるには、ほど遠いです。だからこそ、尊敬できる先輩方に、いろいろな事を教わり、自分自身を伸ばし、向上させていきたいです。

また、**常に謙虚な気持ちを持ち続け、日々努力をしてがんばりたいです。**

星加裕美 「権利」「義務」について

私はこの文を読んで、「勤務時間が長くて、自分の時間が持てないので、辞めようかと思っています」と、院長に言った時の事を思い出しました。今思うとその頃の私は、権利ばかりを主張していて、医院が良くなるため、患者さんのため、何かをしないとといった義務を果たしてなかったと思います。

ヨリタ歯科では、今はミーティングでいろいろな意見を出しあって、少しでも**医院を良くしようと話合える場**があります。

医院を良くするための義務、患者さんのためにという思いで、働く義務をきちんと果たしていれば、いつか見返りがくるだろうし、自分自身が貢献したことによって、

仕事へのやりがいにもつながってくると思います。

**権利とういのは、義務を果たして初めて与えられるものであるという
気づきを受けることが出来、よかったと思いました。**

「歯科衛生士という仕事で一人前になる」という「覚悟」について

今までに、私はヨリタ歯科に合っているのかな？と、考えたことが何度かありました。でも、ヨリタ歯科の方針に合わせていくにつれて、

自分自身がヨリタカラーに染まってきているように思えます。

いろいろな事に対して、**すごく前向きに取り組める**ようになりました。

それはやっぱり、将来自分の為になることなので、

がんばろうという気持ちが今まで以上に大きくなってきたからだと思います。

早く一人前の衛生士になれる様に、常に向上心を持ち続け、

自分自身を磨き上げていきたいです。

私には、たくさんの目標があります。

それらの目標に一つずつ到達していく事によって、

自分の自信へと繋がっていくと思います。

私も、早く自分に自信を持てる女性になり、

歯科衛生士のプロとして、がんばります。

今回、この文を読ませてもらってはじめて思ったことは、「**きっかけ**」だと思いました。自分が変わるのもやりがいを見つけるのも、この文に出てきた素直さ、謙虚さ、覚悟など、全てに言えることは「**きっかけ**」だと思いました。毎日ただ単に1日働いているだけでは、何の楽しみもありません。時間は皆に平等に与えられている物です。皆に同じだけ与えられた時間を有効に使うも使わないのも、人それぞれです。**せっかく**生きているのなら、私は**1分1秒もムダにたくありません**。体を動かしているだけが、働いている、仕事をしているのではなく、**頭を使うのも大切**な仕事だと思います。



今までを振り返って私はたくさんの「**きっかけ**」を見て見ぬふりをしていたのかもしれない。

頭では分かっているけど、つい目をそむけていた所があったかもしれない。

なぜ、そう思うようになったかという、「CHP」の勉強会です。

私の中で本当に大きな「**きっかけ**」になりました。

やりがいのある職場で働かしてもらっている私は、**自分のため、人（患者さん）のために、衛生士をとことんやろう**と思いました。

そのためには、人から学び、学習し、またそれを人に教えるといったように、向上していきたいです。**そうすれば、衛生士宮本誠子として、活躍でき、辛いしんどい事もたくさんあるけれど、最後には、「やりがい」へと変わっていく**と思ったからです。

竹岡由紀

あらためていろいろなことを考えさせられました。まず、自分自身が自身を持って仕事をするためには「素直さ」「謙虚さ」が必要ということ。

日常の中で、先輩や先生方に注意を受けることは多々あります。

素直に「すみません」「ありがとうございます」と言っているつもりでも、

中には「だって・・・」とか「自分のせいじゃない・・・」

とか思っている事もあります。しかしそんな時は、心の中にいらだちや、

ムカムカだけが残って、何も自分には、プラスになっている事は

ないように思います。

昔、学校の先生に「注意を受けた時は、どんなに腹が立っても素直に受け入れる事。そして、その中で何か自分にとって学べないか考える事」と

言われてたのを思い出しました。確かに、注意を素直に受け入れると、

自分の中で、絶対にプラスに変えていける！！と思います。冷静に考えると

当たり前なことだけど、あらためて気づかせてもらいました。



次に、権利と義務について。この文に書かれていたように、私も権利ばかりを主張しているように思います。私は先輩方に比べても、出来ない事がたくさんあって、医院の中で貢献している事は少ないと思います。しかし、心の中では、義務は果たしてないのに、権利ばかりを考える自分がいるように思います。

義務より、権利を優先しては、何も出来ません。これからは、自分のことだけじゃなく、もっと「医院の事」そして何より患者さまの事を考えて行動していきたいと思っています。

プロについて

この文に書かれていたように、仕事をし始めてから学生の頃と違い、自分のプライベートの時間が少なく感じました。しかしプロになるには、

1日の大半を仕事に使うのは当たり前だと気づきました。

私の友人にも美容師をしている人がいます。その人は仕事が終わっても12時頃までほぼ毎日カットのレッスンをしています。そして家に帰っても復習などをし、休みの日は、講習などに行っています。私はその人を見ていて「すごいなあ」と思っていました。私ももっと**自分の仕事に真剣に打ち込む心の強さ**が必要だと思いました。



この文を読ませて頂いて実感したことがたくさんありました。

しかし、最近、私の中で1つだけ変わったことがあります。

それは**患者様の笑顔を見る事が楽しみ**になり、患者様とお話する事が自然とできるようになりました。入りたての頃は何を話そうかと考えながら話していましたが、今は自分から進んでコミュニケーションをとる事ができるようになりました。そして、**それが自分の中の喜びになり、患者様の笑顔に出会うためにがんばれる自分がいます**。

歯科衛生士の仕事はもちろん大変な事もたくさんありますが、それ以上にやりがいのある仕事です。もっと、自分の事を**“衛生士の竹岡”**として、誇りを持てるよう、**覚悟を決めて仕事に没頭しよう**と思います。

まずこの文を読んで、私は地味的にはまだまだ未熟な歯科助手ですが、今現在、私が考えていることを、そのまま文章化しているように感じました。

仕事を始めた当時は、朝9：00～夜もだいたい9：00までで、**遊びに行くことも出来ないし、帰って寝るだけの生活**なんて、つまらないとか、定時で終わる公務員がうらやましい、なおかつ覚えることがたくさんありすぎて“やりがい”という言葉は全く生まれませんでした。

歯科助手というのは、あくまでも、Dr.の補助であって、患者さんとは、どうしても間接的な関係になります。**衛生士は、直接的であり、自分ががんばった分、形となって患者さんに満足してもらえます。**

この日を境に私の考えは“お金の為の仕事”ではなく、“**将来の夢の為の勉強**”に変わりました。これは**ヨリタ歯科だから、気づけた事**だと思います。ヨリタ歯科は比較的、上から指令されるのではなく、**やる気があったら、進んで取り組めて、どんどん自分を出していける歯科医院**だと私は思っています。



しかし、去年の私には、まだ少し不安がありました。本当にこの職業が自分に向いているのか、二十歳を越えて、進路に悩むなんて思ってもみませんでした。今年はというと、前のようなくよくよした気持ちはなく、**衛生士になりたい、歯の事をもっと詳しく勉強して、患者さんに提供して喜んでもらいたい**と、本音で言えるようになりました。受験も終わり、このような目標設定できた職場と離れるのは、少し辛い気もするけれど、ヨリタ歯科は**私の将来の夢という気付き**を与えてくれました。

歯科衛生士という資格をもらうことが、ゴールではありません。

私は資格をもらう時点が歯科衛生士としての第一歩であり、

スタート時点だと思っています。

技術面は誰でも数をこなせば、それなりのものは身につきます。

私が目指す衛生士は、技術面はもちろんのこと、**いつも患者さんと同じ**

目線に立って話が出来、“篠原さんじゃないと…”

と言ってもらえるように

なりたいです。だから、**歯科助手の頃の初心の心を忘れずにいたい**です。

日々やっている仕事は、**自分の夢の為の試練**と思って、最近は今以上に力が入

ります。やった事は、**絶対自分の為になっている**のだからと考えると、

少ししんどい事でものりきれます。



“顔”とか外見ではなく、違う意味で、**自信の持てる女性になりたい**と、

この文章を読んで、改めて実感しました。目標を持つことによって、

日々がこんなに充実し、**自分の考え方までも変えてしまう**という、

すばらしい気付きを受けました。

こういう時こそ、**周りにも元気を与えられる**と私は思います。

女の人は結婚・出産を理由に仕事から逃げがちですが、

私は後で後悔はしたくはないです。

自分が興味を持った時こそ、**どんどん伸びるチャンス**だと思っています。

結婚しても、**一人の女性として輝いていたい**と思います。

竹中裕美

私はこれを読み、**改めて自分自身を見直す事が出来ました。**
とても興味深く読んでいくと、まず、「自分に自信を持つには
どうしたらいいか？」というテーマがありました。

その答えに**「仕事を通しての充実」**という答えがありました。

私はそこで、この内容に共感し、自分がここ（ヨリタ歯科医院）で働かせてもら
ったばかりの頃を思い出しました。今でもそうですが、当時はさらになんの取り
柄もなく、自信がなかった私なのですが、でも最近、院長先生がパソコンをさせ
て下さってから、自分に**一つの自信**が出来ていて、

それを思った時、**私はこの内容に共感する事が出来ました。**そして、
最後まで自分の中に内容が入ってくるのが分かりました。



**素直さと謙虚さが必要であるという事や、権利ばかりを主張しては
いけないという事にも改めて気づきを受けました。**

大事な事とは分かっている、つい日常の色々な事で
それを見失いがちになっている、弱さと未熟さを思い知りました。

やはり、文章で、それを理解していく事は大事で、本や文章で
もっと**自分を磨くことは大切**だと思いました。

最後に

本当に最後までお読み頂きまして感謝しております。読み終えた感想はどうでしょうか？
今まで悩んでいたことが少し楽になった、仕事に対するやりがいが生まれました、
新しいことにチャレンジする勇気が沸いたなど

何か少しでもあなたにプラスになれば幸いです。

3年前、当院はあなたの健康な歯を守り育てるため、**予防をベースとした診療方針**に
転換しました。その過程で、システムがかなり変化し、それに伴い**チームメンバー**
(特に衛生士)のスキルアップや**強固なチームワーク作り**が**不可欠**になりました。
メンバーにはかなりのストレスがあったと思います。



美しく輝いている(?) チームメンバーたち

しかしそれを乗り越えるのは**仕事を通じての自己成長**しかありません。

他に逃げるのではなく、**難題や変化に向き合うこと**でのみ

乗り越えることが出来るのです。

そしてその時、やりがいや生きがい生まれ、**自分に自信の持てる女性**になります。

今の世の中、楽しい事ばかりではないと思います。ストレスも多くあると思います。

何を隠そう、私も日々、悩みながら診療を行っています
(決して診療で失敗ばかりしているということではありません)。

**しかし、そんな思いがけないさまざまな出来事や壁に
ぶち当たった時こそ、チャンスと考えてはどうでしょうか？**

正面から立ち向かい、精一杯努力することで何とか切り抜けていけるものだと思います。

その時こそ、あなたは**強い意志と信念を持った
自分に自信の持てる女性**になっていることでしょう！

そして内面から光輝くあなたは、
周囲から見ればとても**美しく見えている**ことでしょう。



自分に自信の持てるあなたを応援している 寄田幸司