

Face to Face

Tobita Dental Clinic

歯科一般/小児歯科/予防管理/口腔外科/インプラント/矯正歯科/審美歯科

11-19 Hirose, Kita-ku, Okayama-city, Okayama-prif 700-0806

Tel 086-222-3194 <http://www.tobitadc.jp/>



「聴く」ことで良い人間関係をつくれます

このところ、民族間、宗教間、差別やテロなど、国と国の友好関係が難しくなっていることをニュースでよく見かけられるようになりました。しかしながら、身近で具体的なことが起こっていないので、そのようなことを実感することはありません。そのため、私は何となく不安な気持ちになっているだけです。

このような国と国との問題も、全ては人と人との関係だと考えれば、少しは良い方向へ向かえる可能性があるようにも思えてしまいます。でも、長年続いてきた宗教や民族の問題は様々な要因が関係するのでかなり複雑ですし、人と人も一度仲たがいをしてしまうと関係修復が難しいことは良くあるので、そう簡単には解決できないでしょうか。

大きな問題は政治家と官僚に任せるとして、私はカウンセリングの技法を用いれば身近な人と人の関係は改善できると考えています。

(少しは良くできるという意味です)

私が学んだカウンセリングは筑波大学の行動科学を研究されている教授が考案された技法で、20年以上も前に同級生の歯科医と共に学びました。その良さは口コミで広まり医療、教育関係者など多くの方が参加するようになり、全国規模のカウンセリング学会としての活動にまで至りました。その一部として歯科医療への応用を、東京の歯科衛生士さん保健婦さんと共に研究し、歯科独自のカウンセリングの講習会を東京と大阪で開催していたこともありました。

現在の学会は様々な問題で運営が頓挫して縮小していますが、理論と技法は優れているので、学んだ関係者が個人的に活用している状況で、私もその一人です。

中面につづく



「聴く」ことで良い人間関係をつくれます

このカウンセリング技法の基礎は、「人は感情で動く動物である」「人は自分のことを理解し、共感してもらえる相手には好感をいただく」という特性を活用しています。その基礎となるのが相手の話を聴くことです。カウンセリングでは耳で聞くのではなく心で聴くということで「聴く」と表しています。

この「聴く」とは、心を無にして相手の話をしっかり聴くことです。しかしながら、心を無にして聴くことは容易ではありません。なぜなら、相手の話しの内容以外の目や耳などから入ってくる周囲の情報に気をとられて聴けてない状態になりがちだからです。また、それらの雑音を遮断して聴けても、相手の話の内容から自分の経験や知っていることを思い浮かべることや、話の内容から言いたいことを考えてしまう場合も聴けていないこととなります。このような相手の話を聴けていない状況を「ブロッキング」と呼び、そのことを認識することが大切なのです。

例えば、服装やしぐさが気になる、相手の話の内容から自分の経験と重ね合わせて、その時のことを思い浮かべることも「ブロッキング」です。

このカウンセリング技法の「ブロッキング」が起きていない例としては、映画やドラマを見たときや、小説を読んだときに周囲から隔離されたように入り込んで共感して胸が熱くなる時です。

もう一つの「聴く」方法として、話の中で強く印象に残ることや相手の声や手や体の動きが大きくなったところを「もう少し詳しく聞かせて」と聴くことです。1回目より2回目、3回目と繰り返し詳しく話すことで、徐々に内容が整理されお互いに感情やポイントに気づくことにもなります。また、聴いてもらったことや、伝わったと感じることで、嬉しくなり好感をいただきます。聞いた側も相手のことが良く理解できるようになり、お互いに、良い関係になれるのです。

但し、人の話を聴くためには集中することが必要です。自分の気持ちを抑制しなければならないので大変なことです。でも、このような事を知ったうえで人と接すると、新たな発見があるかと思えます。

ギスギスしたことが多いと感じる世の中ですが、せめて身近なところだけでも仲良しの方が幸せですよ。

マタニティ・子育て育成支援歯科

当医院では、マタニティの時期からお母さん自身と生まれてくる大切な赤ちゃんのための予防と成長育成のためのプログラムを実施しています。その目的は生涯にわたってお母さんもお子様も健康なお口で過ごしていただくためです。子育てで忙しくなるお母さん自身のお口の予防管理と、お子様の成長発育にあわせた予防と咬む機能の発育のためのノウハウをお伝えします。子育ては成長と共に常に変化しますし、忙しくて思うようにいかないこともたくさんあります。そこで、何が大切でどんな手抜きをすればいいのかをお伝えします。出産・子育て経験のある女性の歯科衛生士が担当しますので、専門家ならではの知識と経験からイロイロなことがお伝えできると思います。

託児、個室での小さいお子様と一緒に診療も可能ですので受付までご相談ください。





Tobita library

とびた図書館



フクロウは目に触れる機会が少ない鳥ですが、認知度は高く「森の物知り博士」、「森の哲学者」などとして親しまれています。また、夜行性の猛禽類で音もなく飛び、獲物に飛び掛かることから「森の忍者」と称されることもあるようです。

■ ふくろう

BEAUTIFUL OWLS IN THE WORLD

自然のフクロウを撮影したと思われる写真集です。フクロウが目を見開いたり、目を細めたり、眠そうな目など、大きな丸い目が正面にあるので豊かな表情に見えます。この表情で「森の哲学者」と呼ばれるようになったのでしょうか。

■ 世界の美しいフクロウ

神秘的なポートレートと生態

スタジオで撮影されたフクロウの写真と解説が掲載された写真集なので、肖像写真のようにフクロウの細かいところまで観察できます。また、写真の見開きページは詳細な情報が掲載されている図鑑ともいえます。

■ ふくろうの森

北海道の大自然の中でたくましく生きているエゾフクロウ一家の子育てから子供の成長まで四季の森の変化の美しさと共に撮影された写真集です。かわいく、ほほえましく癒されます。

インビザライン矯正

ここ数年、私はマウスピースを使った矯正治療を推奨しています。当初は一般的な矯正治療より歯を動かす能力は劣っていたのですが、改良され続けて劇的に進化しています。その原動力は世界中から集まった400万件以上の治療データの分析にAIを活用し、年間100億円もの投資がされていることです。その結果、今までの矯正治療より優れた治療結果も生まれてい

ます。このような開発方法は歯科業界では例を見ないので、優れた治療方法になってきました。



検査費: 3万円(税別)
治療費: 67万円(税別)

ソニックアーの格安換えブラシに関して



ソニックアーはおススメしている電動歯ブラシですが、他の電動歯ブラシと比較して換えブラシの価格が高いことが気になる点です。

ソニックアーから販売されているスタンダードタイプのお得な4本セットの換えブラシでも1本あたり1000円以上の価格です。そのため、交換時期が遅くなり歯ブラシが劣化して清掃効率が悪くなったまま使い続けられる場合がときどきあります。初期のソニックアーの換えブラシは1本3000円でしたので、私は安くなったと感じていましたが、他の電動歯ブラシと比較すると今の価格でも高価です。

私は純正品の換えブラシしか購入していませんでしたが、ネットで格安の交換ブラシが目につくようになってきたのと、あまりの安さに試してみることにしました。

ネット広告の中から「純正 正規品ではありません/互換 電動歯ブラシ」と記載されていて、見た目が純正品に近い商品を購入しました。その価格は8本で832円なので1本104円です。つまり、当医院で販売している普通の歯ブラシとほぼ同額です。

届いた商品を確認するとキャップが付いていないこと

以外は、毛の形状も色もほぼ同じです。使ってみると毛が少し柔らかい感じはしますが大きな違いはありません。

2週間使用すると毛先が開き、一部の毛が抜けだしたのでこれ以上は使えないと判断して交換しました。確かに毛先の広がり劣化は早いので、純正品より早めの交換が必要です。

しかし、月に3回交換したとしても¥309/月ですので安いと感じる価格です。

ということで、ソニックアーの換えブラシはネット販売の格安ブラシが十分に使えると判断しました。

注意点は劣化が早いので1本104円ということを意識して2週間程度で交換することをおススメします。私は、換えブラシに交換予定日をマジックで記入しています。

是非、
お試しください。

