

## 良い習慣づくり

Developing Good Habits

白壁浩之

Hiroyuki SHIRAKABE



(しらかべ・ひろゆき)

ICDフェロー  
広報・編集委員会  
副委員長

先ずは、国際歯科学士会が創立100周年を迎えましたこと、改めてお祝い申し上げます。そして、私みたいなもの者も伝統ある国際歯科学士会の一員であることを感謝と共に誇りを感じています。さて、第114回(2021年) 歯科医師国家試験結果が発表され、本年3月16日に2,123名の新人歯科医師が誕生されました。会員の御息息やご令嬢で合格された方はおめでとうございます。厚生労働省の発表では、全体での出願者数3,852名、受験者数3,284名、未受験者数568名、合格者数2,123名。全体の合格率は64.6%となりました。まだまだ、歯科学学生にとって厳しい状況が続いていますが、現状を受け入れ、色々工夫をしていかなければならないのはどの業界も同じように思います。

さて、今年度を振り返ってみると、日本いや、世界中がコロナ禍で仕事がまともにできず、今も苦しんでいる人が多い中、歯科業界も例外ではありません。ところがこの状況下でも業績が上手くいっている人もます。それは何かと分析すると、明るく、常に前向き、謙虚、家族や仲間を大事にする、ピンチをチャンスと捉えている、朝の良い習慣を継続している等が挙げられます。私の尊敬している一人に五十嵐裕子さんという先生がおられます。チアダンス全米5連覇に導いたJETS顧問の五十嵐裕さんは、全くの未経験ながら全米チアダンス選手権大会優勝という目標を掲げ、赴任した福井県立福井商業高等学校のバトン部をチアリーダー部へと変革した体育教師の方です。その奇跡的な歩みは『チア☆ダン』という映画やドラマにもなり、大きな反響を呼びました。この先生の口癖は、『ウェルカムピンチ!』と生徒たちに言い続け、生徒たちを信じて数々の不可能なことを可能にされてきた方です。

人は心の受け止め方や捉え方によって、大きく変わってきます。私が学んだSBT(スーパーブレイントレーニング)では、私たちは大きな壁や逆境にぶつかるはず、ショックを受けます。そしてその反動で怒りなどの強い感情が湧き、次にその出来事に対して分析を行います。さらにその次の段階でその出来事を受け入れるか拒絶するか検討し、最終的に成功できる人とできない人との大きな分かれ目になると言われています。このことから、プラスマイナス思考に関係

なく、出来事に対してまずは、『受容』になる。すなわち受け入れることがとても大事になります。まさしく、今現在直面しているコロナ禍において皆さんはどう捉えているのでしょうか？

Yes・But法という方法があります。(会話ではこの考え方が古いと言われていたようですが、考え方や捉え方としては、私は個人的に考え方だと思っています。)

一般的に知られている例として、水の半分入ったコップ(出来事)を見た時、「まだ半分も入っている」と捉えるか「もう半分しか無い」と感じるかです。同じ出来事でも捉え方によって大きく変わってきます。物事にはもともとプラスやマイナスの意味はありません。半分水の入ったコップがあるだけです。そこで一旦マイナス面を「Yes」と受け入れ、その後「But」「だからこそ、こんなプラス部分もあるぞ」と切り替えていくのです。

今回の新型コロナウイルスの影響によって仕事(診療)が短くなってしまった。だからこそ、集中して仕事(診療)できる・他のことに時間を掛けられる・家族やスタッフたちとの絆を深めるチャンスなどと「Yes」方向へ転換してみましょう。

日本人の自己肯定感は非常に低いと言われていています。これを高めるには情報の肯定的な側面を見るクセをつける必要があります。だからこそ日々の良い習慣が必要となってきます。良い習慣=心づくりなのです。良い習慣が良い心をつくり、良くない習慣が良くない心をつくっていくのです。私が尊敬する大嶋啓介(株式会社てっぺん 代表取締役)が、少年院で講演された時、最初は、凄く怖くて誰も聴いてくれないと思ったそうです。ところが子供たちは目をキラキラ輝かせながら聴いてくれて、最後にゆずの「栄光の架橋」を泣きながら歌ってくれたそうです。少年院の子供たちが何故?と思ったそうですが、その理由はすぐにわかったそうです。それが、「習慣の力」だったのです。彼らに、「自分の心からの叫びの作文」というのがあります。そこには、「もっと愛されたかった!」「何でお母さんがいなくなったの?」「何でお父さんがいなくなったの?」「何で殴られなければいけないかったの?」「何でこんな目に合わなければいけないかった

の?」「生まれてこなければよかった!」とずっと思っていて生きてきたそうです。当時伺った少年院の半分は親がいない環境の子供たちだったそうです。彼らは、もっと愛されたかっただけなのです。生まれながらに悪いことをしようと思って生まれてきた子供はいないでしょう。良くない習慣が、良くない心を作ってしまう、良くない行動をとり、良くない結果になってしまいます。そんな彼らが目の輝きを取り戻したのは習慣の力でした。習慣が変われば心が変わる。少年院に入ると、生活習慣がガラッと変わります。朝6時に起床して、きれいに布団をたたみ、トイレ掃除や部屋の掃除。そして、朝日を浴びながらのラジオ体操。元気よく挨拶をし、背筋を伸ばして感謝を込めて食事します。人間は環境の動物と言われますが、生活習慣が変われば、心が変わっていきます。良い習慣が良い心を育むと思います。

このような訳で、私は6年前にこの大嶋啓介氏と出会い、朝礼の素晴らしさを知り、毎朝6時からオンラインのSkypeを使って仲間と朝礼(朝ワク朝礼)を始め、プラスのシャワーを浴び、その後、院内清掃(トイレ掃除も含む)をして、スタッフたちを迎え入れるようにしています。コロナ禍でもこの習慣は変わらないので、大変な状況下でもマイナスに受け止めず、プラスに受け止めることができ、顔晴る(頑張る)ことができています。このことは自分だけのためではなく、スタッフたちのため、家族のため、患者様のためだと思えば思うほどやる気のスイッチが入ります。(他喜力)勿論今でも続いています。何故出来るかという楽しいから続けられるのです。顔が晴れることしかしていないからです。西田文郎先生(イメージトレーニング指導者)は、『人間は、正しい事が続くのではなく、楽しい事しか続かない!』言っておられます。世の中、AIなどによって二極化がドンドン進んでいると言われてはいますが、コロナの影響で更に加速しています。皆さんはどう捉えて行きますか?『心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば人生が変わる。』微差の積み重ねかもしれないかもしれませんが、やがて花が咲くことを信じて、無理なく愉しみながら感謝の気持ちを忘れず、前に進んでいきたいものです。

最後に毎朝スタッフたちと朝礼で復唱している松下幸之助の言葉で閉めたいと思います。

「感謝の心が高まれば高まるほど、それに正比例して幸福感が高まって行く。」「人の長所が多く目につく人は、幸せである。」

沼津から心より敬意と感謝を込めて…。

#### 参考文献

- 1) 西村貴好：ほめ下手だから上手くいく「ほめられない」を魅力に変える方法，ユサブル：2019.
- 2) ひすいこたろう，大嶋啓介：前祝いの法則，フォレスト出版：2018.
- 3) 大嶋啓介：すごい朝礼（たった15分の習慣で人生が変わる），パンローリング株式会社：2014.
- 4) 大嶋啓介：世界一ワクワクするリーダーの教科書，きずな出版：2020.
- 5) 西田文郎：No.1リーダーを支える 英断の言葉，パンローリング株式会社：2013.
- 6) 西田文郎：大きく稼ぐ経営者になる脳のアップグレード術，現代書林：2018.
- 7) 西田一見，西田文郎：ビジネスNo.1理論（「勝ちグセ脳」をつくる3つの力），現代書林：2014.
- 8) 西田一見：脳から変えるNo.1社員教育（社員が驚くほど意欲的に動くプログラム），現代書林：2015.