

# タイムマシーンが あったら、 今の自分を 見せてあげたい!

Goodbye  
Perio Project



## Interview 細川 陽子さん(埼玉県)

「このあいだ、専門学校時代の友達に『顔つきが優しくなって雰囲気が変わったね』って言われたんです。まわりの人にこうやって評価してもらえるのはうれしいですね〜!」  
そう言って元気に笑うのは細川陽子さん。

現在の快活な姿からは想像できませんが、  
以前はストレスだらけでずっとピリピリしていたといいます。

変化があったのは5年前。  
「変わりたい」という強い気持ちを胸に一步外へ踏み出したことで  
仕事もプライベートもゆるやかに過ごせるようになりました。

## 私が患者だったら、 自分には診られたくない

30歳の節目を迎えたとき、自分の仕事を振り返ってみたんです。で、思ったのが「私が患者だったら、自分に診てもらいたくないな」ということ。当時の私は、技術がなく知識も少ない。そんな人にお口を触られるなんて絶対嫌だなんて思ったんですよ。タフトくらぶを読むと、きちんと勉強をして患者さんに向き合っている歯科衛生士がたくさん載っています。私もそういう歯科衛生士になりたい。そのために変わらなくちゃ、と思いました。

変わるきっかけを探していたとき、たまに知ったのがGoodbye Perioプロジェクト。発足したばかりでちょうど記者会見※に参加するメンバーを募集していたんです。ここに行けばいろんな歯科衛生士と会って刺激がもらえる。自分を変えることができるんじゃないかと興味がわきました。

ただ、不安もありました。実はその頃、ストレスが重なり電車で過呼吸を起こすようになっていたんです。記者会見に行くとなったら電車に乗らなくちゃいけない。具

合が悪くならないか、ちゃんとたどり着けるのかすごく不安で。どうしよう、どうしようってずっと迷っていましたね。最終的にこうと決心できたのは……。不安よりも「行きたい」という気持ちが強かったから。とにかく今の自分から変わりたいと思ったんです。

※記者会見…… Goodbye Perioプロジェクトをメディアに紹介するために開かれた記者会見。



## 「こうしなきゃ」と 決めつけなくていい

勇気を出して参加してみると、初対面の私にも気さくに話しかけてくれる人ばかりで安心しました。最初は記者会見に行けただけで十分だと思いましたが、こんな私でも受け入れてもらえるんだと勇気をもらえて。少しずつ活動にも参加するようになっていきました。

横でメンバーさんが、どんなふう一般的な方とデンタルフロスのことをお話しているのが聞くとすごく勉強になります。今まで自分が言ったこともないようなフレーズや提案方法がポンポン出てくる。「そんな言い方もあったんだ」って次の日にすぐ医院で試しています。今まで私は、「こうしなきゃ」と固定概念にとらわれていたんですが、いろんな角度から楽しそうにお話するメンバーさんを見ているうちに「そんなにギチギチに考えることなかったんだ」とわかりました。

この気づきがあったから、仕事もプライベートも楽になった気がします。たとえば患者さんに何か提案するとき、今までは100%完璧に習得してもらおうと意気込んでいましたが、「この人ができるところから始めよう

う」と思えるように。おかげで患者さんとの関係もよくなりました。

プライベートでも「こうしなきゃ」と思わなくていい、無理なことは無理と言っていんだとわかったので、自分が楽になり、その結果自然と外へ出られるようになりました。今まで躊躇していた勉強会やセミナーにもじゃんじゃん参加。医院での仕事に活かしています。今こうして外に出ているのは本当に不思議な感じ。一度勇気を出すと世界ってこんなに広がるんだなあとしみじみ感じます。タイムマシーンがあったら、以前の自分に見せてあげたいですよ。そして伝えたい。「今楽しくやっているから、そんなにクヨクヨしなくてもいいんだよ」って。そのくらい毎日が充実しているんです。

## 自分がしてもらったように やわらかく相手を 受け入れたい

今後やってみたいと思うのは個人でグッペリを主催すること。まわりに子持ちの人が多いので、まずはそういう人たちから伝えたいです。私は子育ての経験がないので、想像

するしかないんですが……。お母さんは自分一人でも大変なのに、言葉が通じない子どもにも時間を取られてしまうから、絶対忙しいじゃないですか。普通にフロスの大切さを伝えるだけでは「衛生士だからそんなふうに見えるんですよ」「子育てしたことない人と言われたくない」って思われてしまうかもしれない。どうやって大変じゃないカタチでフロスを日常生活に取り入れてもらうのが、そこを伝えられるように、もっと妊婦さんや子育て期間のことをちゃんと勉強して、開催したいなあと考えています。

こうやって先のことを考えられるようになったのも、グッペリで活動するうちに少しずつ前向きになれたからです。今、人間として、やわらかい人になりたいなあと考えているんですよ。芯はちゃんとあるんだけど、柔軟な考えができて、他人を受け入れられる人。自分がグッペリメンバーさんに優しく受け入れてもらってうれしかったから、そう思うようになりました。歯科衛生士としても、細川陽子という一人の人間としてもやわらかくて温かい人でいられたらいいなと思います。



「グッペリでの活動は私にとってパワースポットみたいな場所。勇気づけられるし、元気をもらえます。あと、気負わないって言ったら失礼になっちゃうのかもしれないけど、すごく落ち着ける場所ですね」と話してくれた細川さん。

Goodbye  
Perio Project