



一步踏み出したら、 気持ちも前向きに！

根本 萌さん / 神奈川県

「この前、ポルダリングに挑戦しました。ずっと気になっていたけど、できていなくて、でもやってみたらやっぱり楽しかったです！」
興味があるものには、仕事でもプライベートでもなるべく挑戦しているという根本萌さん。そう考えるようになったきっかけは、なんとGoodbye Perioプロジェクトでした！

「もう少し自信がつけたいなら」と言い訳ばかり

歯科衛生士になったばかりのときからGoodbye Perioプロジェクトの存在は知っています。医院の先輩が所属していて、活動があった次の日には「昨日はこんな人が来たんだよ」と教えてくれていたんです。新人の私からすると、活動に参加されている方は憧れの存在！みなさん強い意志を持って、自主的に医院の外でも歯周病予防の方法を伝えている。イキキしているなあって尊敬していました。

でも憧れているからこそ、活動に参加することができませんでした。私はまだ新人で知識も全然ないし、普段の診療でさえ余裕がなくなってしまう。そんな自分が、すごい人たちに囲まれてできることなんて何もないんじゃないかって不安だったんです。プロジェクトには所属したものの、「もうちょっと自分に自信がついてから」「患者さんとうまくコミュニケーションが取れるようになってから」と理由をつけて、活動には参加しないまま。時間が過ぎていきました。

転機が訪れたのは今年の2月。先輩の都合

が合わなくなったので「代わりに出てほしい」とお願いされたのがきっかけでした。すごく怖かったですが、もう行くしかない。勇気をふりしぼって参加したんです。

気持ちに余裕ができて、
仕事への姿勢にも変化が

初めてグッペリメンバーさんと話して、印象が大きく変わりました。グッペリつてもともと仕事ができ、歯科医院でもうまくやっている人たちの集まりだと思っていたんです。でも、そうじゃなかった。いろんな環境の人がいて、みなさん職場や私生活に悩みもある。私と変わらないんですよね。それでも頑張つて「フロスを広めよう」としている姿を見て、すごく勇気をもらえました！私も悩んでばかりではダメ。「もっともっと勉強しよう」「知識をつけて患者さんに寄り添おう」と前向きな気持ちになれたんです。

それから、仕事がすごく楽しいです。不安を感じないわけではないですけど、悩んで閉じこもるよりできることをやっていこうという気持ちになれたんですね。おかげで患者さん



根本さんの意識を変えた歯科衛生士学校での活動での一コマ。「本当に楽しかったから、代役を頼んでくれた先輩にたくさん感謝の言葉を言いました(笑)」と根本さん。

の気持ちを考えられる余裕ができて、少しずつその人の生活に寄り添った提案もできていると思います。
振り返ってみると、もっと早く活動に参加していればよかった。行動してから悩むのはいいけれど、一人で閉じこもって悩むのはもったいなかったです。

最近は、医院外の勉強会にも足を運ぶようにしています。しっかり知識をつけて、他のメンバーさんたちと同じように患者さんや身近な人に知識を伝えられるようになりたいです。