

JUN JUN PAPER 077

じゅん矯正歯科クリニック

☎ 06+6266+0018 ✉ jun@jun-oc.com

芸能人じゃなくても歯が命 検索

詳細ウラ面へ

朝 型人間になりたいなりたいと願いつつ、油断するとすぐに夜型の生活に戻ってしまう私。その夜型に拍車をかけようとするのが、深夜のおもしろいテレビ番組です。その中でも木曜深夜に放送される、雨上がり決死隊のトーク番組『アメトーーク!』は見始めたら止まらなくなる、寝不足要注意番組の1つです。

その『アメトーーク!』の先日の放送で『のび太のパパママ芸人』が取り上げられていました。のび太はマンガ『ドラえもん』の主人公の1人で、その両親である『のび太のパパ』こと野比のび助と『のび太のママ』こと野比玉子(旧姓は「片岡」だということも番組内で紹介されていました)は、当然のことながらいつも脇役。パパはそんなに存在感ないし、ママはいつものび太にガミガミお小言を言っているイメージ。

番組内ではそんなのび太のパパとママも、少し視点を変えてよくよく観察してみると、とても魅力的で愛すべきキャラクターであることをいろんなシーンを織り交ぜながら紹介していました。

他人の欠点が目が行くについついそればかりが気になりますが、視点を変えて注目すればキラリと光る魅力が必ず見つかるものです。魅力を見つけるって、人と人が関わり合う上では本当に大切に楽しいことです。

皆さんの魅力に、きれいな歯並びと笑顔が加わるように、私たちが精一杯診療に励んでいきたいと思います。

じゅん矯正歯科 クリニック 院長 阿部 純子



JUN-OC Staff talk 今月のテーマ「私のこだわりや、マイルール」

好きな食べ物は最後に 阿部

中華料理によく入っているきくらげは食感が大好きで、最後にまとめて食べるのを楽しみにしているのですが、よく「嫌いなん?」と聞かれます。

時間を進める 大中

時計の時間を10分進めておく!でも最近の電波時計は、それが便利良く...勝手が悪いです(笑)

おやすみマスク 金沢

▲のどの乾燥を防ぐ為に、毎日マスクをつけて寝るようにしていますzzzz起きたら外れていることもしばしば(笑)

こだわりの出汁 曾場

お味噌汁を作る時はできるだけ顆粒だしを使わずに出汁をとるか出汁パックを使うようにしています...が、たまにさぼります。▽

手帳と... 平松

手帳にこだわりがあります☆記入するときは必ず同じペンじゃないと気がすまないし、手帳選びも妥協したくないので、すごく時間がかかります(笑)

まずは洗濯 戸田

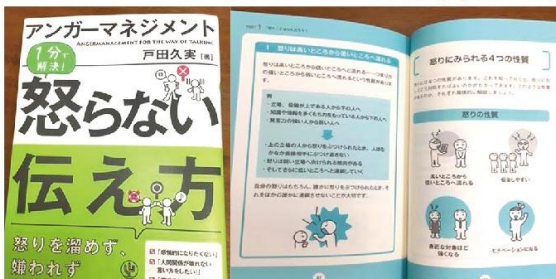
新しく買った服や靴下は必ず一回洗濯します!いろんな人が触ったり、試着したりしているので、つい気になります...

課題図書 6 冊目 スタッフ全員で同じ本を読んで 感想共有 + 新しい学びを得よう!

詳しくは >> JUNJUNPAPER 069

課題図書 6 冊目

「アンガーマネジメント 怒らない伝え方」 戸田久美(著) かんき出版



【選出】歯科衛生士・曾場



先日、アンガーマネジメントのセミナーへ行ってきました。日常においてうまく怒りを伝えられない私に、オススメと言われる参加したのですが、いい刺激を受けました。皆さんが必要になる事があった時に、お役に立てる本になればと思い、選出しました。

▶今まで教育係や人を注意する立場になることが多く、怒る場面に遭遇した時、どんな言葉にすると相手に伝わり、気持ちよく解決できるかが課題でした。もっと早くこの本に出会えたかったと感じました。

この本、待ち合いスペースにあります♪

▶考え方の方向性を変えることで、自分自身の情緒を安定させ、相手方にも柔らかく伝わるというのが、とても理解しやすい様に分析されていました。

▶自分が怒らないのではなく、周囲に嫌われることや、関係が悪化することを恐れて、怒れない性格だと分かり、自らストレスを溜め込んでいることに気付かされました。

▶感情的に怒る人に対して驚くだけのことが多かったのですが、何を伝えたいのか、怒りの内側にある第一感情を探り当てられるようになりたいです。

▶自分が一呼吸置くことで、相手に具体的に冷静に伝えることができるのが、とてもよく分かりました。

▶自分の感情をプラスにいち早く回復させる方法を身に付けて、周りに怒りでなくプラスのエネルギーを伝染させるような人になりたいと思いました。

苦は楽の種、

楽は苦の種と知るべし。

徳川光圀（水戸藩二代目藩主）

「人生楽ありや、苦もあるさ」とは「存知」もう今の若い人は知らないのかも……「水戸黄門」の主題歌の歌いだしですが、本物の黄門様の名言に基ついたものだったんですね。

日々生活していると、様々な困難がいろんな姿かたちになつて目の前に現れます。「なんで私はつかりこんな目に遭わなアカンねん」と逃げ出したくなることも、たくさんありますが、その困難としつかり向き合い乗り越えた先には達成感とか充実感という楽しみが待っていることを、誰でも経験として学んでいくでしょう。

一緒に遊んで、ただただ楽しいことを過ごした時間や仲間よりも、部活やプロジェクトなど何か共通の目標に向かって、時にはぶつかり悩んだりしながら過ごした時間や仲間の方があとから振り返ると中身が濃くていい思い出になったり、強い絆で結ばれたりするものです。

一度困難を乗り越えたらそれで終わりかというところ、人生は決してそんなに甘くはなく、達成感や充実感を味わった後にはさらに大きな困難や課題が立ちまわります。中には苦勞をして手に入れたもの、そのものが悩みの種になったりします。学生の頃、矯正歯科の指導教官の先生に「何年目くらいになったら一人前の矯正歯科医になつたと自信がつかますか」と質問したことがあります。すると「いつになつても自分に満足することはないよ。晩が上達しても見る目もそれと一緒に肥えるから満足することなんてないよ。」という答えが返ってきたのですが、その時はその言葉がイマイチピンときていませんでした。

あれから20年余りの時が流れ、あの先生の言葉が強く身に沁みる毎日です。矯正歯科医としての道はクリアしてもクリアしてもさらに大きな強敵が現れる、終わりのない困難だらけの道ですが、きれいな歯並びを目指して一生懸命頑張ってきた患者さんや、治療が終わられてさらに素敵な笑顔になられた患者さんを見ると、そんなことも一瞬で忘れてしまいます。

そしてそんな患者さんの笑顔をもっと見たいから、やつぱりこれからは困難の道を進みます。



今月のひと言

子どもの時に思い描いていた

「今の自分の年齢」

私ごとではありますが、先日誕生日を迎えました。大好きなスガシカオさんの「夜空のムコウ」(世の中的には「SMAPの」と言った方が分かりやすいかもしれませんが、ここは取って笑)の歌詞に

「あの頃の未来に僕は立っているのかな」

というフレーズがありますが、子どもの時に思い描いていた今の自分の年齢と、実際の自分の今の状況を比べるとあまりに未熟な部分が多くて呆れるくらいです。

そんなときにふと思い立てて計算してみたところ、母が私の年齢の時、兄は21歳、私は18歳でした。今の私の年で、そんな大きい子どもがいたなんて！今の私は仕事とはいえ自分のことばかり。それに比べて、母はいつも私たち子どものことをいちばんに考えてくれました。

兄も私も実家から離れて大学に通っていたので、学費やら毎月の仕送りやらを考えると、あの頃、両親は一体どうやって生活してたんやろーと、今さらながら頭が下がります。

こんなふうに両親はもちろん、今までたくさんの人たちに守ったり支えたりしてもらいながら、ここまでやってこれたんだなーとあらためて感謝した1日でした。

ちなみに私の誕生日は奇しくも、両親の結婚記念日。しかも今年金婚式！50年の間には、さぞかし大小さまざまな山あり谷ありだったと思いますが、最近ではお互い諦めにも似た「悟りの境地」に入っているようで(笑)、つくづく50年の絆とはすごいなあと感じています。

久々の脳スマイル体操

8555138523=4
4931267524=2
6789955555=5
1111177777=0
1919246348=?

正解は
Facebookじゅん矯正歯科 検索



じゅん矯正歯科クリニック

料金のお問い合わせ、
その他詳しいクリニックの内容については
<http://www.jun-oc.com>
jun@jun-oc.com

芸能人じゃなくても歯は命

検索

最近、自分の歯並びや歯の色(歯のコンプレックス)を気にして
素直に笑えないと悩む女性、
心からの笑顔になれない男性が少なくないそうです。

単なる治療ではない「心」からの笑顔・本物の笑顔のサポートを目指して...

ご予約はお電話で

TEL 06-6266-0018

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:30	○	○	○	×	○	○	×
15:00~19:30	○	○	○	×	○	○	×
【休診日】木曜・日曜・祝日 休診日は変更の可能性がありますので、お電話にてご確認ください。							



大阪市中央区本町3-5-2 辰野本町ビル2F

Smile = Happy, Smile = Long Life ♪