

三齒科大学女性協議会主催

# 第6回女性歯科医師の集い

## 報告書



愛知学院大学歯学部同窓会女性企画委員会

日時：令和元年12月1日（日） 11:15～14:00

会場：名古屋観光ホテル フレンチレストラン エスコフィエ



## 【巻頭言】

2019年、平成の時代が終わり令和元年を迎え、東海3県の三歯科大学女性協議会（愛知学院大学歯学部同窓会・朝日大学歯学部同窓会・松本歯科大学校友会）が主催の『女性歯科医師の集い』も“第6回”となりました。

三歯科大学女性協議会では2018年度より2年任期の担当校制度を取り入れ、我が愛知学院大学が最初の担当校として、第5回、第6回の企画・運営をして参りました。次期は松本歯科大学が担当することとなっております。

本年、愛知学院大学では女性企画委員会主催の「第1回 令和の集い」の開催もあり、委員の皆さまのご協力には本当に敬服いたします。

『第6回 女性歯科医師の集い』は一昨年と同じく名古屋観光ホテルの“エスコフィエ”に集うことになりました。回を重ねるごとに見慣れた面々となり、協議会が掲げる“出身大学、世代、立場を超え歯科医師として切磋琢磨し情報交換と親睦の場になるような集いを目指す”に少しずつ近づいています。

男女共同参画基本法が制定されてから20年になります。女性歯科医師の割合が年々増加し、大学に身を置く立場から見て、学生の現場では女性主導の場面を多々見受けられるようになっております。“令和”の英訳は「Beautiful Harmony（美しい調和）」となるそうです。女性の活躍を後押しするような言葉にあやかり、女性歯科医師皆さまのますますのご活躍をここに祈念いたします。そして女性としてはいつまでも女性らしく凛としていたいものです。

令和元年 12月吉日  
(佐久間恵子)

## 【参加者】

女性歯科医師 34名（愛知学院大学 10名 朝日大学 14名 松本歯科大学 10名）

## 【スケジュール】

- 11:15～ 開会・挨拶
- 11:20～12:10 講演
- 12:10～12:20 記念撮影
- 12:35～13:50 会食
  - \*グループトーク
  - \*各校報告
  - \*三歯科大学女性協議会からのお知らせ
- 14:00 閉会



## 【講演】

「Smile Style Speaking 3つのSで身体と心を磨く」 講師:近藤 友子 氏

〈プロフィール〉

ハッピートークトレーナー

米国 NLP 協会マスタープラクティショナー

TA(交流分析)カウンセラービジネスマナー講師

ウォーキングインストラクター

表情筋トレーニングインストラクター



オトナ美コンサルタントの近藤友子さんをお迎えして、若々しさ 美しさ 印象を手に入れるための「3つのS」についてお話を伺いました。体験型のご講演で楽しく聴き、学ぶことができました。

1つ目のS、Smile(笑顔)

表情筋は30種類あり、普段私達はその2~3割ほどしか使っていないそうです。表情筋トレーニングを行うことで口角が上がり、ほうれい線も薄くなり笑顔が良くなるということです。笑顔の作り方の実践を行いました。ポイントは良い姿勢で鏡を見て行うことです。毎日1分半くらいのトレーニングで効果が出るそうなので、これなら続けられそうだと思います。

2つ目のS、Style(身体)

先生は、ウォーキングレッスン(綺麗な歩き方のレッスン)に通ってスタイルが良くなったということです。しかしそれ以前に、立ち姿や姿勢が大事ということです。姿勢が悪いと猫背になり膝が曲がる、お尻が垂れる お腹ぽっこり 肩が内側で胸が垂れる、足が太くなるなど、スタイルが悪くなり、肩こり、腰痛、膝痛になりやすく老けて見えるそうです。基本の立ち姿勢を、2人1組になってお互いにチェックし合いました。私達歯科医師は診療姿勢が常に前傾姿勢ですので特に気をつけたいところです。耳 肩 指先と、足の踝を結んだ線が床面から垂直になるように立ちます。骨盤を立ててお尻とお腹を締めます。そして体を自分の力で上にグーッと引き上げ、肩甲骨を軽く寄せ胸を開き、肩の力は抜きます。このような姿勢を信号待ちで立っている時間やちょっとした待ち時間など毎日数分で慣れていくそうです。意識しなくてもできるようになり毎日つづけることで身体が変わっていくそうです。

3つ目のS、Speaking(言葉の力)

人は、男性は1日7千語前後の言葉、女性は2万語くらいの言葉を発し、そして5~7万回の思考を繰り返しているそうです。プラスの言葉や前向きの言葉を使っていると、脳は過去の幸せになった気分の記憶を思い出し、その時と同じ身体の状態になる「幸せホルモン」を出すそうです。発想や身体がだんだん言葉通りになり、良い言葉を使う習慣が脳を騙し、嬉しくなくても身体は、嬉しいという感じになることができるそうです。特に「ありがとう」という言葉は人を幸せにする言葉だそうです。先生の毎日行っている習慣として、寝る前に「今日1日ありがとう」と呟くことで、脳が今日あった出来事の中の「ありがとう」にふさわしい情景や場面を探してくるようになったそうです。言葉はただ伝達する道具ではなく、自分の心や身体の中を左右するということを学びました。

「自分というものは全て自分が作っている」「年齢のせいでも環境のせいでもない」「お金がない、時間がない」でもなく、「やったかやらないかただそれだけ」「やれると思うことが大事」という言葉がとても印象的で心に残りました。

今回お話をお聞きして、毎日のちょっとした習慣や心がけで年齢に関係なく変われると思うことができました。家族やスタッフ、身近なお友達にも伝えることができる内容だと思います。毎日の「ありがとう」の習慣は今日から実践してみようと思いました。何歳になっても、健康も綺麗になることも目指していきたいと思います。

(石原摩美)



## 【グループトーク】

### グループ1



リーダー：中村美保	(愛知学院大学 22 回生)
書記：澤田紀久代	(朝日大学 14 期)
越智鈴子	(朝日大学 40 期)
城所貴美恵	(朝日大学 23 期)
伊藤三智子	(松本歯科大学 2 期)

私たちのテーブルは、大学院生が一人、他の四人は開業医でした。

大学院生の先生は、友達とシェアハウスで共同生活をしており、週末は県外の実家に帰るという生活。小児歯科講座に在籍し、研究と診療に忙しいそうです。

歯科医師一家に嫁がれた先生は口では言い表せないほど色々苦勞があるようです。当初は時間を区切ってパートタイムで診療しておりましたが、今はフルで診療をしているとのことでした。

最近、突然ご主人を亡くされた先生もいらっしゃいました。悲しむ暇もなく仕事の引継ぎのための手続きが色々あり大変そうです。

卒業後に大学へ在籍し、出産のために一旦仕事から離れましたがすぐに復職、その後に開業された先生もいらっしゃいました。子供は託児所を利用したそうです。

ご主人の義母に小さい子どもの面倒をみてもらいながら、仕事をした先生もいました。

皆さまにはそれぞれの事情がありますが生活に追われ、自分の時間が少ないように思われます。

今日の会合でのおしゃべり、食事でリラックスでき幸いです。

## グループ2



リーダー：山岡眞弓	(朝日大学	8期)
書記：守安撮子	(松本歯科大学	4期)
佐久間恵子	(愛知学院大学22回生)	
伊藤千寿代	(朝日大学	4期)
水野公子	(松本歯科大学	1期)

50代一人、他は60代というベテラン揃いのグループ。自己紹介から始まり、大学勤務、個人開業の2パターン。ご主人と一緒に仕事をしている方からどのように歩調を合わせているか質問があり、それが配偶者、親族にかかわらず、お互いに関与しないで意見が一致した。また、受付がアポイントを勝手に調整して患者さんからクレームがついた。こんな時にスタッフの機嫌を損ねないように注意する方法は？と質問あり。従業員確保が困難なご時世だけにとっても盛り上がった。50代以上のスタッフは色々なケースにきちんと対応してくれて意識が高いが、40代以下は時短や給料など要求が多いか指示待ち傾向。患者ファーストではない。大学病院でも衛生士がアシスタントには付かず器具の片付けのみに従事していると聞き、皆唖然とした。働き方改革の元、勤務形態と働き方、収入のバランス等時代の変化への対応が必要だが、社会貢献、自立、生きがいも感じて歯科医師になって良かったと全員意見が一致した。

そしてこの歯科医師の集いについて「森先生がオブザーバーとして始めて下さり、三校の先生方のおかげでここまで続けて頂き本当に嬉しい。是非若い人たちに継承して頂きたい」と嬉しいお言葉を頂きました。

## グループ3



リーダー：杉本有加	(松本歯科大学	36期)
書記：西尾佐和子	(愛知学院大学21回生)	
西村温子	(愛知学院大学24回生)	
森岡貴子	(愛知学院大学30回生)	
橋本裕子	(朝日大学	3期)
水野素子	(朝日大学	24期)
山川洋子	(松本歯科大学	1期)

診療所継続者または閉院に関する悩み相談。研修施設が都心に集中している為、慢性的歯科医師不足に陥りやすい。閉院するにしてもタイミングや貯蓄をどれくらい貯めれば安心か明確でない。毎日のストレス解消法はどうしているのかという質問に対し、たまには家族で外食すること、料理が面倒な時は宅配弁当を注文すること、女性歯科医師の会などに参加し楽しい時間を持つこと、スポーツ、脱出ゲーム、などが上がった。特に女性は家事、育児、介護など仕事以外にもストレスに暴露されていることから、ストレスを溜めないようセルフコントロールする事が重要と考えられる。

次回の三校協議会のセミナーテーマに対してのアンケートを取ったところ、「美についてのテーマ」「若くてイケメン講師なら内容はこだわらない」があげられた。

今後も女性歯科医師の興味を引くようなテーマで講演を行い、一度でも参加すれば交流を持つことの大切さに気付いてもらえるのではないかと、という意見でまとめられました。

## グループ4



リーダー：石原摩美	(愛知学院大学 27回生)
書記：谷香代子	(朝日大学 23期)
木治裕子	(朝日大学 11期)
越智葉子	(朝日大学 40期)
溝畑亜紀子	(松本歯科大学 28期)

最初に自己紹介をしてもらい、その際にマイブームについても一緒に話してもらいました。

「インターネットで小説を読む」「外食が増えて体重も増加したので運動したい」「英会話に通って話してストレス発散」「ウォーキングして自分と向き合う」「お弁当を作る」などの意見が出ました。

次に、リラックス方法については「ふわふわの毛布に羽根布団をかけて、こそっと寝る。」「ソファで横になる」「YouTubeで猫、異種動物の仲良くしている動画を観る」「アロマテラピー、マッサージ、エステに行く」などの意見が出ました。

悩んでいる事については、「いつまで働くか」「老後が心配」などの、意見がありました。「人間関係の良い綺麗な施設に入りたい」「老後は楽な生活が良い」と、今後の希望について話しました。最後に、その老後のためにも、自分の時間を上手く作って、自分にお金もかけていく事も大事なことだと、話し合いました。

## グループ5



リーダー：越智雅子	(朝日大学 9期)
書記：太田嘉子	(松本歯科大学 2期)
今泉三枝	(愛知学院大学 27回生)
永縄友紀子	(愛知学院大学 29回生)
加藤美紀子	(朝日大学 16期)
吉田尚子	(松本歯科大学 4期)

年齢も治療体制も地域もそれぞれ違う6人でしたが、女性歯科医師という共通点のもとこれまでの経験や日頃の悩み、歯科医師としての誇り、者さんに対する思い等率直に話しお互いに意見交換をすることができました。

特に歯科医師としての経験を通しての発言では、「離島で開業し20数年子供の患者さんの成長を歯科という職業をとおして感じる事ができやりがいを感じる」「夫婦で開業し40年資格を持って仕事をしている事に生きがいを感じる」「矯正専門医として30数年、患者さんとの長い付き合いになるが、変化する患者さんを見ることのできるの楽しい」「父親と一緒に仕事をしているが田舎でお年寄りの患者さんが多いが年代層の違う方々に関われるのも楽しい」等々歯科医師という職業を通しての人との関わりに喜びを感じているという意見や、「母校の“令和の集い”で小児歯科専門医として講演し貢献できた」「地域に支えられ地域医療に貢献している」等、歯科医師という立場での貢献にやりがいを感じた発言や歯科医師として一人の女性としてバランスの良い人生を送るために「仕事とその他のことに優先順位をつけている」「ジム通いをして一人の人間として人と接することによりストレス解消をする」等具体例の発言もありました。

同じ職業であるという共通点のもと緊張の中にも次第に打ち解け和気あいあいとした中で素直な意見交換ができました。

## グループ6



リーダー：古田名美（松本歯科大学 23期）  
書記：飯田久恵（愛知学院大学23回生）  
岡田順子（松本歯科大学 2期生）  
近藤万知（朝日大学 9期生）  
小島盟（朝日大学 24期生）  
伊藤亜紀子（愛知学院大学29回生）

お一人の先生がご自身のご両親がお二人で同居されているが、最近お母さまの物忘れが多く日常生活に支障をきたし介護が必要になっている状況でデイサービスに相談に行ったとの体験談のお話をされました。ただ健康上問題がないお父様が同居しているとの理由で断られ、ご高齢の両親のケアが先生ご自身も仕事があるため難しいため今後の心配が多いとの事でした。

私たちが子育てが一段落したら、今度は親が高齢になり介護の問題が出るのは避けられないけど周りのサポートがないと大変な事も話し合いを致しました。

また違う困りごとの話題では、院内でスタッフと上手くいかない時も非常にストレスになり、関係が良好でないとスタッフから理不尽な攻撃的な事をされたり、言われるのが女性同士だからよけい状況が難しいとこともある現状を分かち合いました。

リラックス方法はアイドルのコンサートに行く事や運動をこまめにする事など、皆様それぞれ色々なお話なども出て最後はなごやかな雰囲気でのミーティングが終わりました。

## まとめ

今回は6グループに分かれ、テーマを特に決めず、各リーダーに進行をお任せしました。育児や介護をしながらの診療の大変さ、従業員の雇用・指導の難しさ、将来の老後や閉院問題などの悩みや相談、仕事のストレス解消やリフレッシュ法などお互いに共感できる話題が多く話はずきませんでした。

おいしいフレンチのコース料理を頂きながらのグループディスカッションはより場を和ませ、会話を盛り上げる素敵なスパイスになりました。

（飯田久恵）



## 【エピソード】

まさしく小春日和の日曜日。1週間前に G20 が開催されパワーアップした名古屋観光ホテルのフレンチレストラン エスコフィエでの講演会&会食。三齒科の行事に複数回参加の先生も多数おられ、ちょっとした同窓会。会話も多岐にわたり盛り上がりを見せ、前回よりパワーアップ。何はともあれ、明日からの生活の活力源になったこと間違いなし！次回も楽しみだ。

(西尾佐和子)



## 【編集後記】

集いの開催と報告書の完成でイベントの終了となります。この報告書も委員の先生が分担して作成しました。先生方、無事終了です。ありがとうございました。

今回の集いは、各校 15 名ほどの参加を目安に集まっていただきました。愛知学院は女性企画委員会の委員限定の参加となっております。身近な講師をお招きしての講演と顔の知れた関係のグループトークはとても気軽な集いになったかと思えます。懇親を深めるには美味しいお食事や素敵な雰囲気が必要です。報告書内の写真にもそれがよく表れています。

これからは三校持ち回りになります。各校のカラーを出しつつ、三校で繋がっていく。この形もとても興味深く楽しみにしています。また、若い世代の先生にも気兼ねなく参加していただき、各世代のライフスタイルでの悩みの解決や歯科医師としてのモチベーションの向上に少しでもこの会としてお役に立てることができれば幸いです。

この2年間、三齒科大学女性協議会の代表校を務めたことで、委員会にとりましては多岐にわたる大きな成長を得ることができました。ここから先もステップアップして参ります。

(中村美保)



## 【参加した女性企画委員】

中村・佐久間・森岡・西尾・飯田  
西村・今泉・石原・伊藤・永縄

