

1. <自己紹介>・・・自己紹介が出来ることは幸せなこと

- ①ごあいさつ (おはようございます など)
- ②お名前 (フルネームで氏名)
- ③自己アピール (ここでいかに自分のことを相手に印象付けるか)
- ④再度名前 (相手は話を聞いているうちに話し手の名前を忘れることが多い。
ここで再度名前を言うことでより名前を覚えて頂ける)
- ⑤ごあいさつ (今後とも宜しくお願い致します など)

2. <衛生士として人として大切なこと>

- ①講師や人に興味をもつこと
- ②人間観察・・・人柄、外見、行動など相手を知ろうとすることが大切
- ③患者様の名前、読み方、年齢を見て相手を知る
・・・とくに名前の読み方を間違えると相手を不快にさせてしまう
(改善策) カルテなど初めに見た方が名前にきちんと読み方を書く

3. <仕事とは・・・>

仕事はいつでも頑張れるものではない ⇒「いつ頑張るか」それが重要！

仕事は人生の一部である ⇒「仕事と思うな。人生と思え」

ハーティタイズ ⇒ ハーティ「心温かき」
タイ「結ぶ」
ズ「ご縁」



私もこの言葉をととても大切にしていきたいと思いました。
いつ出会えるかわからない、一生会わないかもしれない。
だからこそ出会えた人との温かいご縁を大切にしていきたい
と思っています。

4. <セルフチェック>・・・自分を客観的に見ることがいかに大切か

=自分の鏡をもつことの重要性

自分の笑顔についてや歯科衛生士として、いかに清潔か、プライドがあるか など

セルフチェック (自己診断)

セルフコーチング (自己指導)

を行うことで客観視できる

5. <基本の「基」>・・・診療中はいかに清潔に、また感染予防できるか

- ①エプロン・・・ボタンで膝下まで裾があるものが有効
- ②マスク・・・眼下まで着用
顎マスクはダメ
(顎は首に動脈があり、熱を放出しやすい。その為、
マスクについた細菌が空気中に飛び、飛沫感染する可能性がある)
- ③ゴーグル・・・目を唾液や血液から守る
- ④グローブ・・・清潔・不潔の使い分けや、いかに自分にフィットしているか

全てきちんと使用することを当たり前とすることがいかに大切か・・・

6. <テストングについて>

- ①テストングの重要ポイント
 - ・テストスティックの上に固定指は置かない
 - ・テストスティックはまっすぐに立ててもつ
 - ・テストスティックは指先で持つ(指先のセンサーを十分に機能させる)
 - ・グローブ選び(サイズや滑らないものを選ぶ)
 - ・グローブの下爪はのびていないか
- ②テストスティックは両端から使っていく
真ん中につるつるのきれいな面を残す(長持ちする)
- ③スケーラーの原型を守る方法
 - ・トゥの形態を保つ
 - ・フェイスの幅のバランスをとる
- ④テストングの方法
 1. テストスティックの上に印となるラインをひく
 2. テストスティックは左手の小指、人差し指の間ではさみ、
その他の指は指先でもつ
(この際テストスティックはまっすぐに)
 3. テストスティックに第一シャンクを平行に密着させる
そのまま倒し、ヒールからゆっくりトゥまで軽く数か所点接触していく

{注意} トゥを点接触させたとき、上から見た際にラインと第一シャンクが平行にならないことがよくあるので常にラインと平行に点接触できるよう意識する

7. <シャープニングについて>

カッティングエッジ、フェイスの角度は20度

①シャープニング時は左手でキュレットを持ち、ストーンは指先で持つ

{私が注意されたこと}・・・小指がストーンの下に入っていない

②シャープニングテクニックの手順

1. ストーンの上に第一シャンクを垂直にのせる（ストーンは床と平行に）
2. そのままで第一シャンクを20度に倒す（フェイスとストーンと平行にする）
3. ストーンを垂直に立てる（カッティングエッジに密着させる）
4. スケーラーのハンドルを後ろに倒す

{私が注意されたこと}・・・後ろに倒しすぎている

5. ストーンをヒール側に回しこむ

6. ストーンを20度にする

{私が注意されたこと}・・・ストーンの角度に注意する

7. ヒールからトゥに向かって研ぐ

{私が注意されたこと}・・・最後ストレートになったときトゥが自分の方向をむいておらず、ストーン側に向いていた。
先が細く変形していく原因になるため気をつける。
また、脇をしめるように意識する

チェックして頂いた時、トゥが少し尖っていました。

毎回トゥの角をチェックし、必要であればラウンドにするようにご指導頂きました。

8. <椅子の座り方や高さについて>

- ・高いチェアーは腰痛のもと
- ・チェアーの最高位、最低位を必ず調べておく
- ・手の清潔領域を考える（手の指は清潔領域である）
そのためチェアーなどは手のひらで触る

{座り方}

- ・腰のくぼみは浮かせる
- ・ヒップはピタッと密着させるように座る
- ・膝は骨盤の幅に広げる
- ・靴底は床に密着させる

＜考察と感想＞

初めて JOKAN スクールに参加させて頂きありがとうございました。

自己紹介の方法。自己紹介がこんなにも重要で相手にいかに印象付けるかなど今まで考えたことはなかったように思います。いかに自分が相手に興味をもってもらえるか、それはまず第一印象である自己紹介から始まると思います。自分に興味をもって頂ける第一歩を踏み出せることは幸せなことだと改めて感じました。

また、「ハーティタイズ（心温かきご縁）」本当に心に響きました。上間先生に出会えたこと、丸尾先生に出会えたこと、全ての私の周りにいてくださる方と本当に温かいご縁があったからこそ今の自分がいると思います。

また、「仕事は頑張ろうと思って頑張れるものではない。いつ頑張るか、それが重要」このお言葉を聞いたとき、「今だ！」と感じました。こんな素敵な機会を与えてくださった今を本当に頑張ろうと思います。JOKAN スクールでは常に口角を上げる、質問することを恐れない、考えること、をまず意識し実行していこうと思います。

そして、たくさんの人の意見を聞き、興味を持ち、様々な角度から物事をとらえられる人間になりたいと思います。

テストニングやシャープニングなどをこんな間近で見させて頂き、直接ご指導頂きとても勉強になりました。自分の間違いをその場で直接改善して頂き、こんなにも切れ味が変わるんだ・・・と驚きました。その教えて頂いた持ち方や角度など、確実に自分のものとし、私の中で根付かせていきます。

JOKAN スクールでは技術面はもちろん、自分のことを見つめなおせる、内面から自分を磨ける素敵な機会だと思います。学ぶ姿勢を大切に、少しずつでも確実に成長していきます。今後ともご指導よろしくお願いいたします。