



人を幸せにする仕事は 自らをも幸せにする

歯科医療において患者を満足させ Happy にするのはもちろんですが、幸福歯科では患者だけでなくスタッフも幸福を感じる、ということが特徴です。

一概に「幸福」といっても、何を思い浮かべるかは、人それぞれだと思います。傍目には恵まれているような快適な生活をしていても、幸せを感じない人がいるのはなぜでしょう？ 多くの人に共通する幸せを感じるのはどのようなときでしょうか？

私たちは、来院する患者さん、広くは国民の健康を目指して歯科医療を行っていますが、必ずしも「健康＝幸福」ということになるとは思えません。健康だけでは幸福に結びつかないこともあると思います。では、どのような状況にあれば、幸福を感じるものなのか。

幸せに見える化するには、精神科学、幸福学、臨床心理学が欠かせません。20年に及ぶ数多くの研究から、「誰かを幸せにしようと行動すると相手も幸せになるし、自分も幸せになる」「幸せを感じている人に囲まれていると幸せでない人も幸せになる傾向がある」ということがわかってきました。

人生に幸せをもたらすものは何でしょうか？ わかっているのは、「お金でもステータスでも有名になることでもなく、権力でもなかった」ということ。本当の幸せとは人のために何かをしてあげるなかでみつけれられるものといえます。私たちは、歯科という領域で、人を健康にし、幸せにする仕事に巡り会っているのです。

実際に幸せを感じる際には、3つの脳内ホルモンが働いています（表①）。

表① 3つの幸せホルモン

人の心を安定させる効果をもつ神経伝達物質	
①セロトニン	心と体の健康に関するとき。精神を安定させ、脳を活発に働かせるのに役立つ。ストレスに対して効果がある
②オキシトシン	人同士や動物などとの愛情やスキンシップに関するとき
③ドーパミン	成功やお金に関するときや、運動や活動でのやる気を促すなど、快く感じる脳内報酬系の活性化に関係している

患者さんだけでなくスタッフにも
歯科で幸せをもっと感じてほしい



「人生に幸せをもたらすものはお金でもステータスでも有名になることでもなく、権力でもなかった。一に人間関係、二に人間関係、三に人間関係」ということが、この研究を30年率いたハーバード大学の精神科医、ジョージE. ヴァイラントが述べています。そうであるならば、患者と医療従事者の間のやりとりでも、幸せがもたらされることがあるはずです。歯科で幸せをもっと感じてほしい。これが、幸福歯科の大きなテーマです。

