

# 一楽しく教える保健指導一

“心が動けば、体が動く!”

岡山大学歯学部小児歯科

岡崎好秀



## ■ 略歴

1952年 大阪出身  
昭和53年 愛知学院大学歯学部卒  
大阪大学歯学部小児歯科入局  
昭和59年 岡山大学歯学部小児歯科講師

## ■ 主な著書

なるほどザ保健指導 セルフケア編  
クインテッセンス出版  
泣かずにすませる小児歯科 松風エコークラブ連載  
医療はコミュニケーション 講談社  
口の中探検 上・下巻 (松風刊) 大修館書店  
上手に噛めるまでのワンツーステップ 芽生え社  
おもしろ健康教材 第1・2・3・4集 健学社

## 脳の三層構造

昨年のベストセラーである「超勉強法」によれば、勉強法の極意は“興味を持って楽しく勉強すること”と述べられている。確かに学生時代得意だった科目は、試験の点数の高低に関係なく、その科目に興味を持ち、「勉強することが楽しかったから」「もっと先を知りたいから」勉強したように思う。興味を持つということは、行動を起こす上で大きなエネルギーになることがわかる。この点を大脳生理学の立場から考えてみよう。さて大脳は三層構造になっており、最も内側には、呼吸、食欲など生命の維持に必要な脳幹部があり、これは生きるために不可欠な脳であり“爬虫類脳”と呼ばれている。その外側には旧皮質である大脳辺縁系が被っており、ここは情緒や感情を支配する部分で“感情脳”や“下等哺乳類脳”とも言われている。そして最も外側には新皮質が存在し、これは知識や統合能力をつかさどる“高等哺乳類脳”、別名“知識脳”とも呼ばれている。ところで、この“知識脳”でのみ覚えたものはすぐに忘れるとされている。たとえば学生時代に習った数学の公式はほとんど覚えていない。しかしその先生は、“恐かった”とか“やさしかった”といった感情はよく覚えている。また、冗談などを言いながら楽しく教わったものは、知識としてもよく残っている。このことから、齧蝕予防の指導でも知識としてのみ教えるのではなく、感情を交えて教えることが大切なことが理解される。

## 楽しい指導

さて授業には\*楽しい授業と\*楽しくない授業（つまらない）という側面と、\*ためになる授業と\*ためにならない授業という側面があり、これらを組み合わせると次のような4つのパターンに分けられる。

1. 楽しくて ・ ためになる授業
2. 楽しくて ・ ためにならない授業
3. 楽しくなくて ・ ためになる授業
4. 楽しくなくて ・ ためにならない

さてどんな授業が良いでだろう。もちろんためになる授業は重要である。しかし自分自身を振り返ってみると、自分が得意だった科目は、ためになる ためにならないは、あまり考えず、それが楽しかったから勉強した様に思われる。すなわち楽しさの中から意欲や、創造性が生まれてくるのだと思われる。次にこの“授業”を”指導”におきかえて、立場を代えてみると、あなたはどのような指導をしているだろうか？

1. 楽しくて ・ ためになる指導
2. 楽しくて ・ ためにならない指導
3. 楽しくなくて ・ ためになる指導
4. 楽しくなくて ・ ためにならない指導

「○○だから、こうしなさい！」という指導は、説得型の指導です。説得型の指導は、楽しくありません。このように考えてみると、いつまでも心に残る指導は、納得型の楽しいことが必要であることがわかる。

### デンタルIQからデンタルEQへ！

現在「心の知能指数 EQ」ダニエル・ゴールマンの本（講談社刊）がベストセラーになっている。従来からの知能指数（IQ Intelligence Quotient）に対して、感情指数・情動指数（EQ Emotional Quotient）という言葉が使われている。ビジネス社会においてIQは20%位しか役に立たず、残りの80%まではEQであり、この値が高い人ほど成功した人生を送れると述べている。EQ能力とは、“他人の気持ちを理解する能力”であり、患者さんに思いやりのある接し方をする共感力は、医療人には不可欠な要素である。歯科領域では、デンタルIQのみを高める指導を行ってきた。このことは“相手が何を考えているかは関知せず、一方的に知識を伝達する。”と言い換えることができると思う。今後、デンタルIQより、相手の立場に立ったデンタルEQを駆使した指導が重要となるだろう。保健指導を成功させるには、まず相手の体を動かせる前に、心を揺さぶり動かせることが必要である。心が動くと、体も自然に動き始める。

「心が動けば、体が動く！」これが保健指導の基本の様に思われる。今回は、この点について述べる予定である。