

技工が上手くなって、
そして人生が良くなる方法

早稲田歯科技工トレーニングセンター（当時）

難羽 康博

ある若い技工士が「石膏彫刻が上手くなるのはどうしたら良いでしょうか？」と先輩技工士に聞きました。

聞かれた先輩は「毎日、1本彫刻をすると良いよ」と教えてくれました。

そこで、その若い技工士は「毎日1本、彫刻するぞ！」と決意し、彫り始めました。

ところが、こういうことはなかなか続かないもので、1日1本が、2日で1本になり、3日で1本になり、1週間で1本になって、とうとうやらなくなりました。

ある女性がやや太り気味の体形が気になってきたので、ダイエットをすることを決めました。雑誌やネットなどで調べるといろいろなダイエット法があります。

たとえば、リンゴダイエット、バナナダイエット、骨盤ダイエット、レコーディングダイエット、炭水化物ダイエット、ビリーズブートキャンプなどなどです。

この女性は、なんとなく良さそうな「低インスリンダイエット」とジョギングをやることを決め、早速始めました。

「低インスリンダイエット」とは、血糖値を上げる食べ物はできるだけ食べない食事法です。お菓子やケーキなどはほとんど食べられなくなります。

最初の数日はきちんとやったものの、日がたつにつれて計画は崩れていき、3週間後にはまったくしなくなりました。

ある調査によると、ダイエットを始めたほとんどの人が挫折するそうです。

上記の二人の失敗はあきらかです。

上手くなる方法、痩せる方法を知って始めたけれど、それを続ける方法、達成する方法は学ばなかったからです。

2009年の10月に、早稲田歯科技工トレーニングセンター（以後ワセトレと略す）に戻ってきましたが、8年半前の2000年3月までワセトレの主任インストラクターをしていました。

そのとき、いつも不思議に思うことがありました。

ワセトレに入学したときから、生徒には大きな技術差があります。

もともと夢と目標をもち、やる気をもって入学するわけですが、それでもなぜか下手な生徒が一生懸命に実習をしないのです（もちろん例外はあります）。一方、上手い生徒はほぼ一生懸命実習をやります。

ですから、私は心の中で下手な生徒に対して「なんで一生懸命やらないんだよ!？」とつぶやいていました。

答えが見つからないまま、ワセトレを辞めました。その後、自己啓発やいわゆる成功本をたくさん読むうちに、その答えが見つかりました。自己啓発系の本というのは、いわば心理学の本なのです。怠惰で楽なほうへ流れてしまいがちな行動と心を、どうやって意識を高く持つか、モチベーションを上げるかというノウハウの本だからです。

（考えてみればあたりまえのことです。中学や高校のとき、成績の良い生徒は勉強をし、成績の悪い生徒は勉強をしませんでした。だから、成績が良くなることはありません。）

で、その答えというのは「セルフイメージ」なのです。

「セルフイメージ」というのは、自分が抱いている「自分はこういう人間である」というイメージのことです。「社交的である」とか「まじめである」とか、「走るのが速い」とか「頭が悪い」とか「英語がとくい」とか「人とコミュニケーションをとるのが苦手」とかです。

ここで大事ななのは「イメージ」であることです。本当の姿であるかどうかわかりません、

あくまでも「イメージ」です。

自分のことは自分が一番わかっていると思っていますが、でも、「イメージ」なのです。

ある体の弱い少年

少年は子供の頃よく風邪をひきました。1年間で数回くらいでしょうか、風邪をひき、毎回熱が出て寝込み、学校を休みました。それが高校2年生まで続き、3年生の1年間だけやっと、無遅刻無欠席を達成しました。

その少年の母親は、そんな少年を見て、「お前は体が弱い」といつも言っていました。

20歳前後の体は、人間の一番健康な時期なので、この少年も風邪をひくこともなく過ごしましたが、20代後半から1年に1回くらいの割合でまた風邪を引くようになり、熱を出し寝込んで会社を休んでいました。

結婚し、子供が生まれても、たまに風邪をひいては熱を出して寝込むということをやっておりました。子供もそんな父親を見て、「お父さんは体が弱い」と言うようになりました。おばあちゃん（その少年の母親）が相変わらず、「お前達のお父さんは体が弱い」と言いつづけたからです。

少年は50歳を過ぎたころから、ひよんな事で自己啓発系の本を読み漁るようになり、自分が持っているセルフイメージが実は本当のことではないという可能性があることを知りました。

そこでじっくり考えてみました。

確かに風邪で会社を休むことはあるけれど、他の人の何倍もひいているわけではない。会社勤めができないほど体が弱いわけではない。肝臓や腎臓など内臓に持病をもっているわけではない。だから、病気で入院したこともない。

もちろん、筋肉隆々ではなくて痩せているので、たくましくも頑健でもない。でも、病気といったら風邪をひくくらいで、とりたてて弱いわけではないのだ、と気づいたわけです。

つまり、母親によって「自分は体が弱い」というセルフイメージを植え付けられたのです。

おわかりかと思いますが、この少年は私（著者）のことです。50歳を過ぎてやっと気づいたのです。

このように、セルフイメージは自分の本当の姿とは限らないのです。

たとえば、「数学が苦手」というセルフイメージをもっている人は、子供の頃に、親や学校の先生に、なにかの拍子に軽く「数学が苦手だね」などと言われたのかもしれませんが。

もちろん、すべてのイメージが間違っているということはないでしょう。脳には持って生まれた得意分野・不得意分野があるようですから。

技工について言うと、「自分は技工が下手である。」と思っている人が多いように思います。ワセトレでいうと、成績の下の方の生徒は、それが強いように思います。つまり「自分は技工が下手である」というセルフイメージを持っているということになります。別の言葉で言うと、「セルフイメージが低い」ということです。

セルフイメージが低いと、頑張っても努力することができないのです。能力が低いわけですから、努力してもそれほど上手にならない、という理屈になるからです。

ある生徒がいました。

彼は地方出身で技工学校卒業後すぐにワセトレに入学してきました。いかにも人の良さそうな顔をしており、話し方からは頭の良さを感じさせました。しかし、何かの拍子に、ひどく自信のなさそうな表情をしていました。

彼が製作した石膏彫刻（模刻）とメタルボンドクラウンを見てびっくりしました。あまりにひどかったのです。

不思議に思い、いろいろと話を聞いてみました。

彼の父親は開業している歯科医師でした。彼が子供の頃、父親からひどいことを言われたそうです。そのことになると、涙をこぼしながら話をするのです。

私が想像するに、父親は彼を後継ぎにしようと思い、大きな期待をもって育てようとしたのでしょう。ところが、彼（生徒）が不器用なので、叱咤激励が度を越えたのではないでしょう。

そして、技工士学校でも先生からひどいことを言われたそうです。

私も先生をやっているので、先生の気持ちはわかります。どんくさい生徒がいると、ついキツイことを言いたくなるのです。（私は言いませんが——たぶん、言ってないと思いますが）

この父親により、彼（生徒）のセルフイメージは相当低くなっていたと思います。

それでも、なんとか上手になりたいと思い、ワセトレに入学してきたのです。

私は1年間、彼に対して気を使いながら対応してきました。彼も一生懸命に実習をしました。石膏彫刻もメタルボンドも入学時に比べれば格段に上手くなりましたが、技工士として大丈夫というレベルには達しませんでした。

セルフイメージが低いということは、「自分は能力が低い」、あるいは「自分には能力が無い」と思い込んでいるということになります。その人に、「君は実は高い能力を持っているんだよ」と言ったとしても、信じることはないでしょう。

その人は思い出します。他の技工士と比べると自分のほうがいつも出来が悪い、技工学校でも成績は下の方だった、中学や高校のときも成績は良くなかった、などなど。そして、「自分は能力が低い」というセルフイメージを再確認します。

これはある意味、仕方のないことなのです。

「人は、過去のデータで生きているのです」

「自分は能力が低い」というセルフイメージの植付けは、もう思い出すことができないような小さい頃、たとえば小学校低学年とか幼稚園のころとかにされたかもしれません。

今現在もっている悪いセルフイメージが、誰かに植え付けられたイメージなのか、それとも生まれつきのものであるのかは、本当のところ分からないと思うのです。わからないなら技工が上手くなるためにあるいは人生を良くするために、変えようと試すことは意味も価値もあることだと思います。

悪いセルフイメージを変えて上手くなる方法は、つぎの3つです。

1. 自分には能力があると確信する。
2. 自分をほめる。
3. 良くなった自分の姿を具体的にイメージする。

1の「自分には能力があると確信する」は、一番難しいかもしれません。なにせ「自分は能力が低い」というセルフイメージを証明するデータがたくさん脳に保存されているからです。一方、「自分には能力がある」というデータも根拠もないと思うからです。でも根拠がなくても良いのです。とにかく「自分には能力がある」と確信するのです。思いこませるのです。

2 「自分をほめる」は、セルフイメージが低い人はほめられた記憶が少ないようです。ないわけはありません。ほめられたことがあっても記憶に残らないのです。

日本はほめる文化が未発達なのでほとんどの人が得意ではありません。まずは見つける練習です。何でも良いのです。ワックスアップがいつもより3分早く出来た、とか、研磨がいつもより光っているとか、前を歩いていた人の落とし物を拾ってあげたとか、ほんの些細なことで良いのです。

2 「自分をほめる」は、たとえば「この彫刻は上手いねえ」とか、「このメタルボンドクラウンのはいい色だねえ」などとほめられているところをできるだけリアルにイメージするわけです。あるいは何かの賞をもらっているところとかです。

1日に何回もやった方が良いでしょう。

3. 「良くなった自分の姿を具体的にイメージする」は、たとえば「この彫刻は上手いねえ」とか、「このメタルボンドクラウンのはいい色だねえ」などとほめられているところをできるだけリアルにイメージするわけです。あるいは何かの賞をもらっているところとかです。

1日に何回もやった方が良いでしょう。

うがった見方をすると、「自分は能力が低い」というセルフイメージがあると、

「自分は能力が低い」

↓（だから）

「努力しても良くなる（上手くなる）」

↓（ので）

「努力をしても無駄である」

↓（だから）

「努力しなくても良い」という許可をもらった。

↓ (なので)

努力しない、

ということになります。

つまり、「苦しい努力をしなくて楽チン」ということです。

能力が低いというセルフイメージは、「苦しい努力をしなくて良い」というメリットがあるわけです。

技工が上手くなる方法

1. 自分には能力があると確信する。(根拠がなくても)
3. 自分をほめる。
3. 上手くなった自分の姿を具体的にイメージする。(1日何回も)

ダイエットに失敗した女性の話ですが、ではどのようにしたらダイエットが成功するのでしょうか？

まず、「本当に痩せたいのか？」と自分に問う必要があります。

- ・ ちょっと小太りの方がぽっちゃりしていてカワイイと思っていないでしょうか？
- ・ お笑い芸人の柳原可奈子が、なんとなくカワイイと思っていないでしょうか？

- ・彼氏が「太目の女性のほうがカワイイよ」と言っていないでしょうか？
- ・痩せたら胸が小さくなるのでちょっとイヤだなあ、と思っていないでしょうか？

このようなことに当てはまるのであれば、心から「痩せたい」と思っていない可能性があります。そうするとダイエットは成功しないでしょう。

では、心から「痩せたい」と思っているとしましょう。

ダイエットを成功させる方法

1. 自分はダイエットを成功させることが出来る、能力があると確信する。
(根拠がなくても、過去に失敗したとしても)
2. なんと少しでもダイエットを成功させなければならない理由があること。(作ること)
3. 成功した自分の姿を毎日イメージする。
(目標とするタレントの水着写真を、目に付くところに貼っておく。その顔には自分の顔写真を貼っておく。
ダイエットに成功した自分が男性・女性から注目を浴びているところをイメージする}
4. 食事コントロールや運動など、決めたことをやる。
(食事コントロールをした場合、成功したら元の食生活に戻すのではなく、健康的な食事に変えてしまうことを勧めます。
元の食生活に戻れば、体形も元に戻るでしょう。)

この「セルフイメージ」に気が付いて思ったことがあります。

子供を育てるにあたり、親は、健康であって欲しいとか、頭が良くなって欲しいとか、友達を大切にする人になって欲しいとかいろいろと考えます。

一番大事なことは、親がやらなければならないことは、子供のセルフイメージを高くすることではないでしょうか。

セルフイメージが高ければ、前向きで明るい人になるような気がします。勉強も一生懸命やるのではないのでしょうか。なにより、困難にぶつかったときにそれを乗り越える強さをもつような気がします。

人生が良くなる方法

1. 自分を、ことあるごとにほめる。
2. 自分には能力があると確信する。(根拠がなくても)
3. 人生が良くなっているところをできるだけ具体的にイメージする。
4. これらを繰り返し、自分の「セルフイメージ」を高めていく。

終わり