

## 歯医者で働く私の、『マウスピース矯正生活』

～事務長が患者になって気づいたこと～（アライナー14／36）

### 煩惱の犬は追えども去らず

”ちゃんと時間を守ってマウスピースを付けないと”

…頭では、痛いほど分かっているんです。分かっているんですけどね。

「今日、飲み行く？」

「はい！行きます！」



仕事終わり、急な会食や飲み会の予定が入ることはよくあります。1軒目でおいしい食事とお酒を楽しみ、店を出る頃には、もう「マウスピースを再装着する」という意識は風前の灯火。

「次、どこいきますか？」

2軒目で美味しいウイスキーのグラスなんかを傾け、すっかり楽しくなってくると、終わり頃には見事な「出来上がり状態」に。

帰宅後、待ち焦がれたベッドへそのままダイブ！



…そして気が付けば、朝までマウスピースをしていないという大失態を犯す始末です。

### 矯正にも「チートデー」が欲しい

失敗することだってある。

繰り返さないようにと誓ったって、また繰り返してしまうことだってある。

飲み物の制約もそうですが、ルールを完璧に貫徹しようとする、こういう楽しい機会まで制限しなければいけなくなってしまいます。

ちょっとくらい、自分に甘くしたっていいよね...？ ね？



ダイエットや筋トレには「チートデー」というものがあるらしい。あれは単なるサボりではなく、計画的に代謝を促進させるための戦略的な日らしいけど、マウスピース矯正にもそういう「公式のお休みの日」があればいいのになあ、なんて右斜め上を向く日も。

## 正当化するロジック

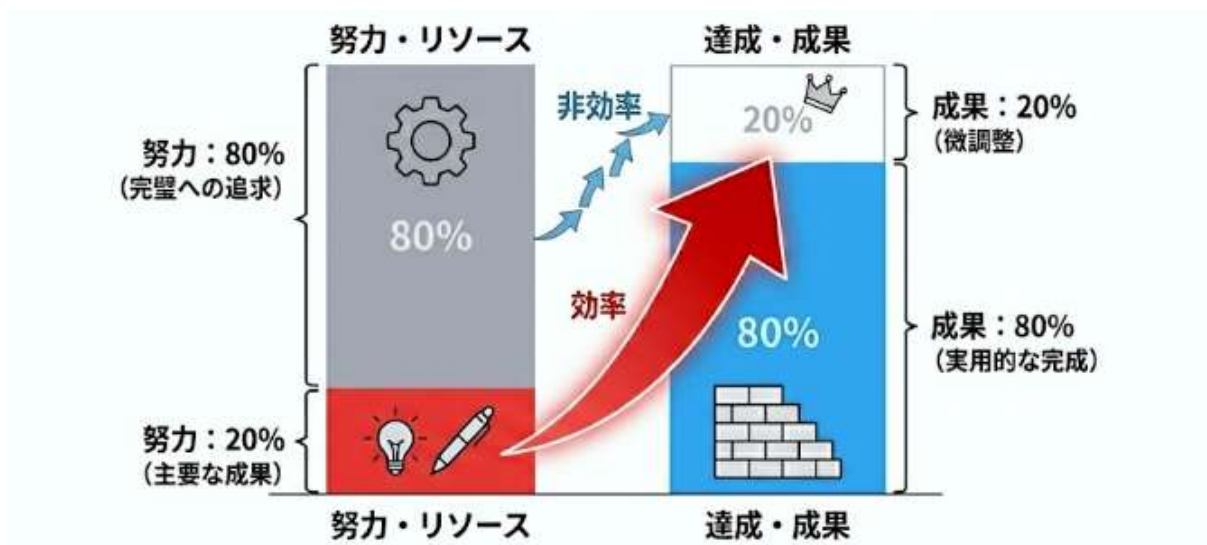
自分の怠慢を棚に上げて、わがままを言いたい日もあります。9割頑張ってるんだから、残り1割くらいは...ねえ？

ずっと全力で走り切ることなんて、できっこない。

ほら、ビジネスの世界でもよく言うじゃないですか。

「最初の8割の達成は2割の力で生み出され、残りの2割を完璧に詰めるために8割の力を要する」って。（パレートの法則）

そんな当たり前の事実を、後からなんとか都合よく肯定したい自分がいます。自己肯定感とか自己認識力とか、そういう言葉で包み隠しながら。



## 0よりは1。

結局のところ、行き着く先は昔ながらの「継続は力なり」に行き着きます。気合や根性だけで毎日完璧を目指すのは疲れてしまいます。

だからこそ、「0」にするくらいなら「1」でいい。（サボっちゃダメだと言いつつも）

意志の力に頼りすぎず、いかに自然と続けられる状態を模索していくかが大事なんだと思います。

明日もストレスフリーで、心穏やかにいられるために。

いざ14枚目へ。

