



歯科医師 フラクタル心理学講師
鈴木サヤカさん

『歯科医療と心理学をつなぐ— 鈴木サヤカさんの挑戦』

今回は、歯科医師でフラクタル心理学講師の鈴木サヤカさんのインタビューです。鈴木サヤカさんは、歯科医師としてご主人とともに歯科医院を経営する一方で、フラクタル心理学の心理カウンセラー・講師としても活動されています。

子供と家族に寄り添う二つの専門性

一見するとまったく異なる分野に思える「歯科医療」と「心理学」ですが、鈴木さんの中では自然に一つにつながっています。歯科医院では、診療そのものよりも、スタッフ教育や採用、チームづくりを主に担当されています。特に新人教育やスタッフ教育にフラクタル心理学の考え方を取り入れたことで、スタッフの意識や行動が大きく変わり、院内の雰囲気や成果にも良い変化が生まれているそうです。「歯科医療と心理学のハイブリッドですね」と鈴木さんは穏やかに語ります。

歯科医師として20年以上続けてきた小児矯正へのこだわり

歯科医師としての大きな柱の一つが、小児矯正です。鈴木さんは20年以上にわたり、子どもの歯並びを整える治療に携わってきました。鈴木さんが行っている矯正は、近年広く知られるようになったマウスピース矯正とは異なり、できるだけ歯を抜かず、子どもの成長そのものを活かして歯並びを整えていく方法です。夜間のみ装着する取り外し式の装置を使うため、治療には時間がかかりますが、身体への負担が少なく、自然な経過をたどることができます。

この方法を選んだ背景には、歯科医師であると同時に親でもある鈴木さん自身の思いがありました。「もし自分の子どもの歯を抜くことになるとを考えたら、とてもつらかった」。そうした率直な感情が、この治療方針の原点です。実際に、鈴木さんご自身のお子さんも同じ方法で矯正を行いました。

「この方法をやりたい」と言ってもらえるありがたさ

鈴木さんの医院の周囲には、多くの歯科医院や矯正専門医があります。その中で、専門医ではない鈴木さんのもとへ、「この方法で治療したい」と選んで来てくださる患者さんが多いことは、今振り返ると本当にありがたいことだといいます。この治療方針に共感した患者さんに支えられ、気がつけば20年以上。かつて子どもだった患者さんが成長し、↗

親となって自分の子どもを連れて来てくれることもあります。長い時間をかけて築かれた信頼関係は、鈴木さんにとって何よりの励みです。



小児矯正の壁の向こうに見えた「心」の問題

一方で、取り外し式の装置という特性上、どうしても装着が難しいお子さんもいます。その背景を丁寧に見ていくと、多くの場合、親御さん、特にお母様の不安や過敏さが影響していることに気づいたといいます。

矯正の問題だけでなく、子育て全般や日常生活の中で、悩みや不安を抱えている方は少なくありません。鈴木さんは、そうした親御さんの姿を通して、「子どもを変えようとする前に、大人の心のあり方が大きく影響している」という事実を強く感じようになりました。

歯科医療に心理学を導入して成果につなげる

現在、鈴木さんはフラクタル心理学を用いて、「どうすれば子どもが変わるのか」「何に気づく必要があるのか」を伝えています。活動の場は歯科医院にとどまらず、読書会の開催、セミナーへの登壇、個人セッションなど多岐にわたります。読書会では、フラクタル心理学を一般向けに解説した書籍を使い、初めて触れる方にも理解しやすいよう、ポイントを絞って丁寧に説明しています。難解になりがちな内容も、身近な事例に落とし込みながら伝えることを大切にしています。フラクタル心理学では、「思考が現実化する」という考え方を扱います。ポジティブな思考だけでなく、ネガティブな思考も含め、無意識の思考が繰り返されることで、現実が形づくられていくと考えます。 ⇒裏面に続く

その無意識に気づくことこそが、変化の第一歩なのです。

人生を搖るがしたガンと絶望の時間

鈴木さんがフラクタル心理学を学ぶようになった背景には、10年前に経験した大きな出来事があります。それは、希少ながんを患つたことでした。病名はほとんど知られておらず、治療できる病院を探して、滋賀まで通う日々が始まりました。当時の心境を振り返り、「世界から色が消えたようだった」と鈴木さんは語ります。手術を何度も受け、命は助かりましたが、その後の時間はさらに過酷でした。体は生きていても、心は生きる力を失い、食事もほとんど取れず、栄養補助食品だけで日々をつないでいたといいます。



「このままでは終われない」と決めた瞬間

そうした状態が約3年続いたある日、鈴木さんの中に強い思いが湧き上りました。「このままでは終われない」「やりたいことを何もせずに人生を終えたくない」。その瞬間、「今より必ず良くなる」と自分に誓い、悔しさとともに涙があふれたそうです。そこから、占い、カウンセリング、レイキ、スピリチュアルなど、さまざまな方法を試しました。その過程で、感情が体に与える影響の大きさや、自分の親に対する思いが深く関係していることに気づいていきます。

フラクタル心理学がもたらした大きな転換

最終的に出会ったのがフラクタル心理学でした。最初の講座を受けただけで、親に対する自分の認識が大きくずれていたことに気づき、強い衝撃を受けたといいます。

それは同時に、自分自身を縛っていた思考の枠に気づく体験もありました。この学びを通して、鈴木さんの人生は少しずつ立て直されていきます。

自分を救うため、そして誰かのために

現在、鈴木さんがフラクタル心理学を伝え続けている原動力は

かつての自分自身の経験にあります。深い絶望の中にいたからこそ、同じように苦しんでいる人の気持ちがわかる。そして、必ず変わることも知っています。

歯科医療の現場で子どもと親に向かいながら、心理学を通して心に寄り添っています。二つの専門性を重ね合わせながら、「人が本来の力を取り戻すお手伝いをしたい」という思いで、鈴木さんは今日も活動を続けています。

立志財団の会員の皆さんにとっても、鈴木さんの歩みは、「二つの専門性を使って人に向き合う姿勢」や「困難を学びに変える力」の大切さを感じさせてくれるのではないでしょうか。

立志財団に入って感じた「第二の実家」

鈴木さんは、立志財団に入って良かった点として、「第二の実家」というところを挙げています。坂本先生とひろこさんの夫婦仲が良いところもいいですね、とのこと。そして、困った時に、とりあえず、ひろこさんに相談すると言います。「こんなことに困っている」と言うと、適切な方を紹介して解決に導いてくれて、本当に助かっている、と語ってくれました。サポートしてくれるという安心感があります。壁打ち相手がない、というのが起業家の悩みだと思いますが、それも立志で解決します。他の会員の方の意見を聞けるのもいいですね、と鈴木さんは笑顔で語ってくれました。ぜひ、鈴木さんのフラクタル心理学の講座などにも、参加してみてくださいね。

インタビュアー:木村元康

～編集後記～

「ちゃんと向き合えば、変われる」

正直に言うと、鈴木サヤカさんのお話は「きれいごと」ではありませんでした。うまくいかなかった時期や、絶望感を感じた経験も、すべて隠さずに語ってくださっています。歯科医師として、母として、そして一人の人間として悩みながら、試行錯誤を重ねてきて行き着いた「フラクタル心理学」、言葉に重みがあります。「ちゃんと向き合えば、変われる」。

「思考はすべて現実化する」その実感が、鈴木さんの姿から自然と伝わってきました。

今、足踏みしているように感じている方は、ぜひこちらのサイトを見てくださいね。

