

モヤモヤ MEMOの使い方

このメモは、自分自身や、一緒に働くチームメンバーの「倫理的感受性」を磨くために活用できます。出来事に対する考え方や感じ方に他メンバーと隔たりやズレを感じる時、自分とは異なる価値観との板挟みになりそうとき、どちらを選んでも「しっくりこない」ときは、その背景に倫理的な問題が潜んでいることがあります。自分の「モヤモヤ」を振り返り、そこに何があるのかを考えたり、他者の考え方と比較したりすることで、倫理的問題として認識できるようになります。

常に携帯し、自分自身の記録として……個人での活用

【記入①】できごとのポイントをメモする

日常の看護実践で、「モヤモヤする」「ちょっと引っかかる」「違和感がある」「気がかりがある」「心残りがある」などなど、「not feel good」と感じたら、仕事の合間や終わったあと、その出来事を忘れないうちに書き留めます。長い文章でなくてもよいのです。あとからその出来事を思い出せる程度のポイントだけでOK。その際、個人情報の取り扱いには十分ご注意ください。

【記入②】関連する倫理指針を選ぶ

時間のあるときに、『精神科看護職の倫理綱領』（本冊子の後半に掲載）と照らし合わせながら、「倫理指針」1～12のどれに関連する出来事だったのかを考え、合致すると思う倫理指針の番号を記入してください。

【記入③】モヤモヤの%を書いておく

そのときに感じたモヤモヤの度合いを自分なりに数値化しておきましょう。

【記入④】自分なりに振り返ってみる

モヤモヤの%が特に高いものについて、何に引っかかっているのかを自分なりに振り返り、そこで得られた気づきや、実際にどのようにすべきだったのかなどを具体的に書いてみましょう。

2人以上で行うこと……チームでの活用

特に気になるものについて、信頼できる人に意見を聞いてみましょう。各自のメモを持ち寄って、部署のカンファレンスで話し合ったり、倫理関連の研修でグループワークに活用するのもおすすめです。他者の考えや価値観にふれながら、自分の見方を広げ、考え方を深めていきましょう。

【記入例】

		記入①	記入②	記入③
No.	日付	できごと	関連指針	モヤモヤ%
1	9/1	午前3時すぎにAさんが睡眠薬の追加をもらいに来たが、もう朝だから渡さなかった	1-1.2 3-1. 4-1.2	80%
2	9/26	車イスでホールにいたBさんが横になりたいと言っていたが「リハビリだから」と座ってもらった	2 3-3?	50%
3	10/1	同僚Cさんの患者さんに対する強い口調が気になったが黙認してしま	1-2	75%

（モヤモヤ%の高いできごとを振り返り、気づきを書いてみよう）

【記入④】1について：3時に飲むと昼夜逆転になるかもと心配で渡さなかったけど、本人の思いを聴いて話し合えたらよかったのかな？皆はどうしているのかな？

1の対応は、必ずしも倫理的問題とは言えません。しかし、自分がよいと思ったことが、別の視点ではそうとは言えない場合もあります。ちょっとでも「モヤモヤ」したら立ち止まって考え、パターン化しないことが大切です。倫理と言えば「問題」と考えがちですが、倫理にかなった行いを見つけたときも、その行動の価値を確認し合うと倫理的感受性を磨くのに役立ちます。