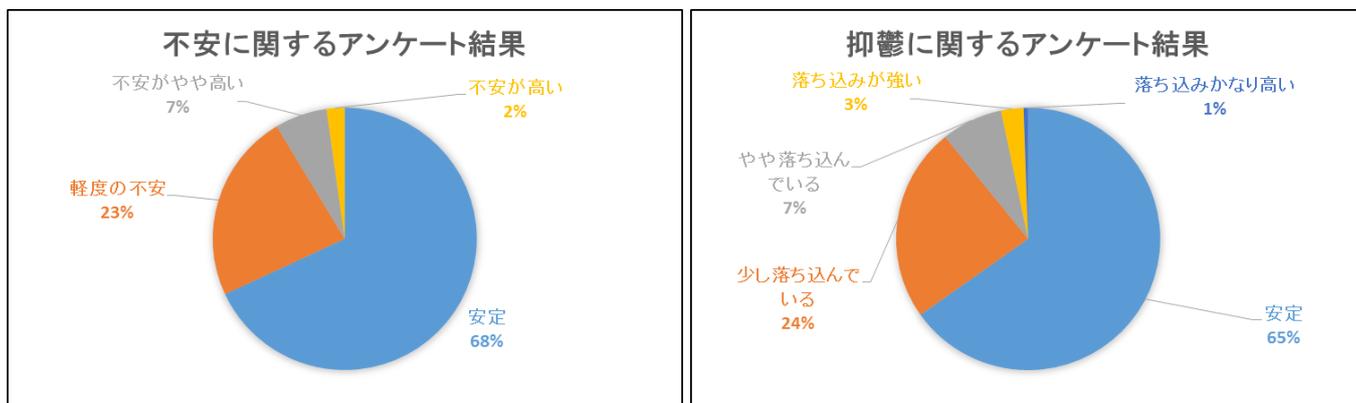


保健管理センターメンタルヘルスだより



2021年2月12日 Vol.9

「メンタルヘルスに関する定期調査」にご協力ありがとうございます。1月4日から1月31日までに職員・学生含め905名の方が回答してくださいました。その結果を報告します。



前回10月に報告した調査結果と比較し不安・抑うつが上がってきていました。今回から職員・学生合わせたデータとなっているので、単純な比較はできませんが、コメントでも、状況や環境、社会への不安や怒りがみられるものも増えているようです。過去の結果はこちらのサイト (<http://www.tmd.ac.jp/hsc/index.html>) の「メンタルヘルスだより」をご参照ください。

背景に「道徳的傷つき」というショック体験を続けて受けてしまう可能性を示唆する研究が出てきています。道徳的傷つきとは、その人が判断する上で大切にしているものを傷つけるような行動によって引き起こされるものです。その人がとってしまった行動だけではなく、やるべきなのに、と思いつつ選べなかった行動によっても生じます。また、この体験の特徴として、自分が体験するだけではなく、周囲の行動を見て傷つく事や道徳的でない状況を作った上司に対して裏切られたという気持ちが出てしまうという事もあります。

道徳的傷つきはそれ自体、起きて当然な反応でもあります。今まで自然に出来ていた業務や対応が出来なくなる事自体が大きな負担になる事を知っているのも大切です。特に医療関係に携わっている方は日々の衛生的な行動に対しても高い倫理観を持っている人が多いのではないのでしょうか。外に出て周囲を見回し、ついイライラしてしまった時自分の中でそんな傷つきの体験が生まれているのではないかという理解に利用できるかもしれません。

次回以降では、この傷つきに対してどのようなアプローチがされているか紹介したいと思います。

参考資料：<https://www.traumagroup.org/>

🍀保健管理センターの場所・問い合わせ先🍀

✧湯島キャンパス5号館2階

TEL: 03-5803-5081 E-mail: soudan.hsc@tmd.ac.jp