

UK P&I CLUB



# ヘルスフォーカス: 心の健康

UK P&I CLUB  
IS MANAGED  
BY **THOMAS  
MILLER**



# 目次

はじめに	1
自己診断クイズ	2
心を安定させるための5つのステップ	3
ストレス軽減のためのエクササイズ	4
その他のサポート	5





## はじめに

健康には体と心の両面があります。体の健康についてはすでに入手できる情報は多く、健康キャンペーンの対象にもなっています。この冊子では心の健康に注目します。

心の健康は、心理的、情緒的、社会的に健康なことを含みます。これは私たちがどのように考えて、感じて、行動するのかを左右し、また他者との関係にも影響します。

前向きな心が保たれることで、健康感や充足感、幸福感がもたらされます。前向きな気持ちで人生をとらえれば、人生を楽しみ、選択をして、柔軟に対応し、安全や安心を感じ、毎日の生活におけるストレスに対処し、生産的に働き、最大限の潜在能力を達成し、職場やコミュニティに意義のある貢献をすることができるのです。

ここには、そこに到達するための方法について5つのヒントが書かれています。もし、ご自身の良好な状態について分からない場合は、ためらわずに相談してください。

健康(体と心の両方)はゴールではないということを忘れないでください。それは人生の生き方です。

**Glennnda Canlas, MD**

Halcyon Marine Healthcare Systems



## 自己診断クイズ

たまに悲しくなったり、落ち込んだり、弱気になったりすることは珍しいことではありません。しかし、このような気持ちが長く続いているのであれば、医療専門家に相談してください。

質問に回答する際は、最近2週間で感じている気持ちに最も当てはまる回答を選択してください。

それぞれの質問を0～3で評価します。

0 = まったくない、1 = 数日間、2 = 1週間以上、3 = ほぼ毎日

- 何かすることに興味や喜びがほとんどない。
- 落ち込みや憂うつ、失望を感じている。
- 寝付けない、すぐに目が覚める、または寝過ぎてしまう。
- 疲れを感じている、または活力がない。
- 食欲減退または過食。
- 自分は出来損ないだ、または家族を失望させているというように、自己嫌悪に陥る。
- 読書やテレビを見るなどの物事に集中できない。
- 自分は死んだ方がまだ、または自分を傷つけるようなことを考えている。

常にスコアが5～9点以上である場合には、医療専門家に相談しましょう。

# 心を安定させるための5つのステップ

## 1. 話をする – 感情を抑え込まないで！

- 自分の経験や感情を話すことのできる人を船上で見つけてください。
- 日記をつけて過去や全体的な心の状態を振り返りましょう。
- すべてがあまりにも負担になってきたら、誰かに知らせてください。

## 2. 健康な体、健康な心

- バランスの取れた健康的な食事をしましょう。
- アルコールは避けてください。
- 1日15分以上は何らかの運動を試みましょう(サーキットトレーニングなど)。

## 3. 自分の時間をとる

- 船上での生活はストレスが多いので、例えば読書やボードゲームなど毎日何かを楽しむ時間をつくってください。

## 4. 肯定することに焦点を当てる

- 愛する人から離れ、孤独を感じるのはつらいことです。毎日、あなたが人々の生活に与えるプラスの影響に気づき認識する時間をとりましょう。

## 5. 他の人とのつながり – 結びつきは大切です！

- もし同僚が落ち込みや不安で苦しんでいることに気づいたら、無視しないでください。
- 手を差し伸べ、できる範囲で助けてあげましょう。

## ストレス軽減のためのエクササイズ

日々の生活にこの簡単な呼吸法を取り入れると、ストレスや不安の症状を和らげることができます。必要な時間は1日わずか数分です！

- 立った状態、椅子にもたれて座った状態、ベッドに横になった状態でも行うことができます。
- できるだけ楽な姿勢で行います。できれば、呼吸を妨げるような衣服は緩めましょう。
- 横になっている場合には、腕を体から少し離して、手のひらを上に向けます。両脚はまっすぐにするか、足の裏を床に付けるようにして膝を曲げます。
- 座っている場合には、腕は肘置きに置きます。
- 座っているまたは立っている場合には、両方の足の裏を床に付けます。どちらの体位の場合でも、足は軽く腰幅に開きます。
- 力を入れず、心地よい程度にお腹に深く息を吸い込みます。
- 鼻から吸い込み、口から吐き出すようにしてみましょう。
- ゆっくりと一定の速さで呼吸をします。規則的に1から5まで数えるとやりやすいという方もいます。最初は5を数えるまで続けられないこともあります。やりやすいと感じれば、休んだり息を止めたりしないで、ゆっくりと吐き出してもう一度1から5まで数えてください。
- これを3～5分間続けます。

www.nhs.ukから引用

## その他のサポート

ISWANのSeafarerHelpやSailors' SocietyのWellness at Seaアプリからその他のサポートを受けることができます。

SeafarerHelpは船員とその家族のための多言語対応無料ヘルプラインで、年中無休24時間利用することができます。

以下のいずれかの方法でご相談ください。どんな問題でも、世界のどこにいても、あなたの支援に最善を尽くします。

SeafarerHelpへの連絡方法:

SMS(ショートメッセージサービス)/Live chat/Skype

SMS: +44(0)762 481 8405

Skype: info-seafarerhelp.org

Live chat: [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)

Email: [help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)

コレクトコール +44(0)207 323 2737

Sailors' SocietyのWellness at Sea無料アプリにはWellness at Seaにある次の5つの各要素において対話式の質問が設けられています: 人間関係、感情、身体、思考力、精神的なこと。ユーザーは毎日フィードバックを受けとり、自分の推移を観察することができます。AndroidとiPhoneに対応。

詳細については[www.sailors-society.org/wellness](http://www.sailors-society.org/wellness)

# UK P&I CLUB

この刊行物は、医師による診断を代用するものではありません。もし症状が継続する場合には医療専門家にご相談ください。



WELLNESS AT SEA



A UK P&I leaflet in conjunction with ISWAN and Sailors' Society.