

## 乗組員の健康に関するアドバイス

# 心の健康に関する問題への取り組み

心の健康は、年齢、国籍、等級に関係なく乗組員に影響を及ぼします。乗組員の心の健康に関する最近の分析から、不安、社会的孤立、仕事のプレッシャー、睡眠障害が乗組員に影響を与えており、これらのすべてが心の健康に悪い影響を与えている可能性があることが分かっています。

船長や一等航海士には、手本を示して乗組員の心の健全を促し、積極的にそれを保つようにする重要な役目があります。どの等級に対してもオープンな対話、尊重、認めあうことのできる支援的で組織的な環境が不可欠です。

心の健康とは、毎日の生活における通常のストレスに対処できると感じられる心と感情の状態です。これには、心理的、情緒的、社会的に良好な状態を含みます。心の健康は、どのように考え、感じ、働くかをもコントロールし、他者との関係にも影響します。

心の健康状態は、特定の出来事や日常の出来事により突然現れたり、状態の悪化や改善が期間をかけて徐々に現れたりします。

### 兆候の見分け方

心の健康問題を認識することが回復に必要な最初のステップです。心の健康は誰にでも影響を与え、身体的な疾患とまったく同じように悪いまたは悪化していると感じることはできますが、ただそれを目で見ることだけではできません。

もし乗組員が心の健康に関する兆候を示しているなら、手を差し伸べてください。小さな問題への対処法の多くは、船員の業務や生活における労働条件を作り出す者の手中にあることがよくあります。同僚や友人が、医師よりもはるかに容易に人の心の状態にうったえることが多くあります。そのため船員同士で互いに助け合うことができます。

乗組員を励まし、刺激して、ミーティングで心の健康問題を防止することに注意を向けるようにします。船上での予防プログラムの実施は時間がかかり、その有用性を測ることは難しいこともあります。

何を達成したいのかを特定して、期間を設定し、人とのかわりを持たせます。何かを祝いイベントを計画して、乗組員に知らせます。

### 以下のうちいずれかの兆候を示す乗組員はいますか？

#### 身体的症状

- 頻繁に軽度の疾患、頭痛、胃の不快感に苦しんでいる
- 睡眠障害、慢性的な疲労感や倦怠感がある
- 疲れ切っている
- 自分の外見に対する配慮の欠如
- 急激な体重の減少または増加
- 身体の軽い不調

#### 感情面/行動面の症状

- いら立ち、攻撃的、涙もろい
- ユーモアの喪失
- 優柔不断、職務への集中が困難、ミスの増加、締め切りを忘れる、または課せられた仕事を忘れる
- カフェインやアルコール、タバコ、鎮痛剤消費量の増加
- 自信の喪失
- 物事の記憶困難
- 引きこもるようになり、会話や社交的活動には参加せず、船室で1人の時間を過ごすことが増えている
- 破壊的行為
- 業務遂行能力が低い
- いつもは時間を守る従業員が頻繁に時間に遅れる



## よくみられる要因

よくみられる要因に留意してください。心の健康問題を引き起こす原因を特定することは必ずしも簡単であるとは限らず、心の良好な状態を左右し、悪影響を与える潜在的な要因は非常に多くあります。これが次々に起こると、ストレス、うつ状態、孤立感および倦怠感が強くなります。

誰かがふさぎこんでいるように見えた場合、普通はそれに理由があるということをお忘れなくください。

### 船上業務中または航海中

- 長期間家から離れていることへのストレス
- 海上職を続け、家族への仕送りを続け、家族をがっかりさせないという家族からのプレッシャー

- 過酷な環境条件および海上業務の危険性
- 仕事量の増加または昇格への対処
- 人員配置レベルや関連する問題: 乗組員の資格認定および経験
- 退屈、欲求不満および社会的孤立感の原因となる、船上での労働および生活の単調さの増加
- 仕事を確保し続けられるかの不安
- 業務のシフトパターンおよび港湾内のシステムに対する混乱
- 騒音、振動や船の動きといった環境的条件と妨げられない十分な休養時間の両方にかかわる休養期間の質
- 陸上からの大きな商業的プレッシャー
- より頻繁な検査、管理上のタスクに関するプレッシャー

- 乗組員の多国籍化による共通言語や文化の減少、有意義な方法での互いの意思疎通能力の低下

### 私生活での変化

- 近親者や友人との死別または病气
- 離婚や人間関係の破綻
- 健康上の不安や身体的疾患

## 相談をするところ

同僚仲間や乗組員に、定期的または2週間以上これらの兆候がひとつ以上が見られた場合、または自分自身の心の健康について心配がある場合は、誰かに相談してください。船長または上位者に相談をして、助けを求めてください。

その他にも、ISWANのSeafarerHelpやSailors' SocietyのWellness-at-Seaアプリから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。SeafarerHelpへの連絡方法:

SMS: +44(0)762 481 8405

Skype: info-seafarerhelp.org

Live chat: www.seafarerhelp.org

Email: 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取り、自分の推移をモニタリング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

本書は情報提供のみを目的としており、医学的アドバイスでも、それに代わるものでもありません。

