

## 「船員の皆様に対するアンケート票」

はじめに、あなたの基本的な事項についてお伺いします。これは、アンケート結果を分析するための必要最低限の事項ですので、すべてにご回答いただきますよう、よろしくお願いいたします。

1. あなたは外航船員ですか、内航船員ですか、該当するものに○をつけてください。  
① 外航船員 ② 内航船員 ③ 外航船員と内航船員の両方
  
2. あなたの職名を伺います。該当するものに○をつけてください。  
(現在、休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近に乗船していた時の職名で結構です。)  
① 船長 ② 一等航海士 ③ 二等航海士 ④ 三等航海士 ⑤ 機関長 ⑥ 一等機関士  
⑦ 二等機関士 ⑧ 三等機関士 ⑨ 通信長 ⑩ 二等通信士 ⑪ 三等通信士 ⑫ 事務長  
⑬ 事務員 ⑭ 船医 ⑮ 甲板長 ⑯ 甲板部員(甲板手、甲板員等) ⑰ 操機長  
⑱ 機関部員(機関手、機関員等) ⑲ 司厨長 ⑳ 司厨部員(司厨手、司厨員)  
㉑ 医務部(看護長 看護師) ㉒ その他(職名をお書きください \_\_\_\_\_ )
  
3. あなたの性別は次のどちらですか。○をつけてください。  
① 男 ② 女
  
4. あなたの年齢を伺います。該当するものに○をつけてください。  
① 19才以下 ② 20～29才 ③ 30～39才 ④ 40～49才 ⑤ 50～59才 ⑥ 60才以上
  
5. あなたは船員になってから何年になりますか。該当するものに○をつけてください。  
① 3年未満 ② 3～5年 ③ 6年～10年 ④ 11年～20年 ⑤ 20～30年 ⑥ 31年以上
  
6. あなたは、現在、乗船中ですか。それとも休暇中あるいは陸上勤務ですか。該当するものに○を付けてください。  
①乗船中 ②休暇中 ③陸上勤務  
(休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近の乗船は何月前か、お書きください。約 \_\_\_\_\_ 月前 )
  
7. あなたが乗船している船舶の乗組員は何人ですか。該当するものに○をつけてください。  
(現在、休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近に乗船していた船舶の人数で結構です。)  
① 5人以下 ② 6～10人 ③ 11～15人 ④ 16～19人 ⑤ 20～29人  
⑥ 30～39人 ⑦ 40人以上

8. あなたが乗船している船舶の船種は何ですか。該当するものに○をつけてください。  
 (現在、休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近に乗船していた船舶の船種で結構です。)

- ① 一般貨物船 ② 油タンカー ③ 液化ガスタンカー ④ コンテナ船  
 ⑤ 自動車専用船 ⑥ 鉱石・石炭運搬船 ⑦ 客船 ⑧ フェリー・RORO船  
 ⑨ 浚渫(しゅんせつ)船・作業船 ⑩ 練習船 ⑪ バージ ⑫ タグボート  
 ⑬ その他(船種をお書きください。 \_\_\_\_\_ )

9. あなたの乗船期間(乗船から下船までの期間)と休暇期間は、通常、どのくらいですか。日、あるいは、月に○をつけて数字をご記入ください。数字はおよその数字で結構です。

乗船期間( \_\_\_\_\_ ) 日・月 ・ 休暇期間( \_\_\_\_\_ ) 日・月

次の10から13までは、陸上で実施されているストレス簡易調査(50人以上の従業員のいる会社では、従業員に対しこれを実施することが義務化されています。)と同じ質問をしています。一部、船員の皆様にとっては戸惑う質問があるかもしれませんが、どうか、すべての質問にご回答いただきたいと思っております。これにより、船員の皆様と陸上の勤労者とのストレス度合いの比較等ができることとなりますので、よろしくお願ひします。

なお、現在、休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近の乗船時のことについて、ご回答してください。

10. 乗船中のあなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	そ ま う だ	ち や が う	ち が う
① 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
② 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
③ 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
④ かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
⑤ 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
⑥ 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
⑦ からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
⑧ 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
⑨ 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
⑩ 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
⑪ 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
⑫ 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
⑬ 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
⑭ 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
⑮ 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4
⑯ 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
⑰ 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

11. 乗船中の最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	なほ かと つん たど	と あき っど たき	し あば っし たば	いほ つと もん あど った
① 活気がわいてくる	1	2	3	4
② 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
③ 生き生きする	1	2	3	4
④ 怒りを感じる	1	2	3	4
⑤ 内心腹立たしい	1	2	3	4
⑥ イライラしている	1	2	3	4
⑦ ひどく疲れた	1	2	3	4
⑧ へとへとだ	1	2	3	4
⑨ だるい	1	2	3	4
⑩ 気がはりつめている	1	2	3	4
⑪ 不安だ	1	2	3	4
⑫ 落ち着かない	1	2	3	4
⑬ ゆううつだ	1	2	3	4
⑭ 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
⑮ 物事に集中できない	1	2	3	4
⑯ 気分が晴れない	1	2	3	4
⑰ 仕事が手につかない	1	2	3	4
⑱ 悲しいと感じる	1	2	3	4
⑲ めまいがする	1	2	3	4
⑳ 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
㉑ 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
㉒ 首筋や肩がこる	1	2	3	4
㉓ 腰が痛い	1	2	3	4
㉔ 目が疲れる	1	2	3	4
㉕ 動悸や息切れがする	1	2	3	4
㉖ 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
㉗ 食欲がない	1	2	3	4
㉘ 便秘や下痢をする	1	2	3	4
㉙ よく眠れない	1	2	3	4

1 2. 乗船中のあなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	非常に	かなり	多少	全くない
--	-----	-----	----	------

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- |              |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
| ① 上司         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② 職場の同僚      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

- |              |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
| ① 上司         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② 職場の同僚      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきてくれますか？

- |              |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
| ① 上司         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② 職場の同僚      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1 3. 乗船中の満足度についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

- |            | 満足 | まあ満足 | やや満足 | 不満足 |
|------------|----|------|------|-----|
| ① 仕事に満足だ   | 1  | 2    | 3    | 4   |
| ② 家庭生活に満足だ | 1  | 2    | 3    | 4   |

以下の 14 の設問から最後の質問までは、船員のお仕事に関する事項について質問をしています。これにより、船員のお仕事(船員業務の特殊性)に関するストレスの度合い等を把握できますので、どうか、すべての質問にご回答いただきますよう、よろしくお願ひします。  
 なお、現在、休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近の乗船時のことについて、ご回答ください。

1 4. 乗船中、あなたにとって、次のようなことはストレスの要因になりますか。該当するものに○をつけてください。

- |   | 非常に | かなり | 多少 | 全くない |
|---|-----|-----|----|------|
| ① 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう、気をつかうこと。-              | 1   | 2   | 3  | 4    |
| ② 危険と隣り合わせの仕事であること。-----                      | 1   | 2   | 3  | 4    |
| ③ 危険物貨物の管理に気をつかうこと。-----                      | 1   | 2   | 3  | 4    |
| ④ 船舶を直接運航するための業務のほかに、書類の作成に時間をつかうこと。<br>----- | 1   | 2   | 3  | 4    |

- ⑤ 運航スケジュールがハードであること（用船者の運航計画に余裕がないこと）。  
 \_\_\_\_\_ 1 2 3 4
- ⑥ 船内の限られた環境で、数日、数週間、数月を過ごすこと。—— 1 2 3 4
- ⑦ 常時動揺し、騒音のある環境下で数日、数週間、数月間を過ごすこと。  
 \_\_\_\_\_ 1 2 3 4
- ⑧ 限られた人達と職務や生活を職・住を数日、数週間間、数月間を過ごすこと。  
 \_\_\_\_\_ 1 2 3 4
- ⑨ 船内で他の船員とのコミュニケーションがとれないこと。——— 1 2 3 4
- ⑩ 船内ではプライベートな時間がとれないこと。————— 1 2 3 4
- ⑪ 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと。————— 1 2 3 4
- ⑫ 携帯電話が使えないこと。————— 1 2 3 4
- ⑬ 陸上の家族や友人と会う機会がないこと。————— 1 2 3 4
- ⑭ 睡眠時間が1日に連続して7時間以上とれないこと。——連続—— 1 2 3 4
- ⑮ 自由な時間が1日に8時間以上ないこと。————— 1 2 3 4
- ⑯ 外航船員の方にお伺いします。外国人船員との混乗していること。  
 \_\_\_\_\_ 1 2 3 4
- ⑰ 外航船員の方にお伺いします。時差の関係で1日の時間が変化すること。  
 \_\_\_\_\_ 1 2 3 4
- ⑱ 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、過酷な長時間労働であること。 1 2 3 4
- ⑲ 入出港時などは時間制限のある労働となること。————— 1 2 3 4
- ⑳ 食事は、決められた量以上に食べることができないこと。——— 1 2 3 4
- ㉑ 食事はメニューが限られていること。————— 1 2 3 4
- ㉒ 飲酒の機会が制限されていること。————— 1 2 3 4
- ㉓ 喫煙の場所や時間が制限されていること。————— 1 2 3 4
- ㉔ 運動をする機会が充分にないこと。————— 1 2 3 4
- ㉕ 趣味に没頭できる機会が充分にないこと。————— 1 2 3 4
- ㉖ アウトドアの趣味ができないこと。————— 1 2 3 4
- ㉗ 気の合わない上長と乗船すること。————— 1 2 3 4
- ㉘ 気の合わない部下と乗船すること。————— 1 2 3 4
- ㉙ 話などをする船員が限られた人になりがちなこと。————— 1 2 3 4

以上のほかに、ストレスの要因があれば、書いてください。

15. 乗船中は、どのような方法でストレス解消できると思いますか。該当すると思うものに○をつけてください。

	非常に	かなり	多少	全くない
①仕事上における他の船員との円滑なコミュニケーションをとること	1	2	3	4
②プライベート時における他の船員と飲食をしながらの談笑、歓談などのコミュニケーションをとること。-----	1	2	3	4
③一人でお酒などを楽しむこと。-----	1	2	3	4
④友人、相談相手などをつくること。-----	1	2	3	4
⑤睡眠を充分にとること。-----	1	2	3	4
⑥趣味や運動を楽しむこと。-----	1	2	3	4
⑦陸上の家族、友人、恋人との連絡をとること。-----	1	2	3	4
⑧携帯電話を使えること。-----	1	2	3	4

以上のほかに、ストレスの解消方法があれば、書いてください。

16. 海上勤務から陸上休暇になるときは、どのように感じますか。最もあてはまるものに○をつけてください。

- ①嬉しい ②少し嬉しい ③特段のことはない ④少し残念 ⑤残念

17. 陸上勤務は海上勤務と比べ、どのように感じますか。

- ①海上勤務の方がよい ②どちらでも変わらない ③陸上の方がよい

18. 海上勤務となるときは、どのように感じますか。

- ①嬉しい ②少し嬉しい ③特段のことはない ④少し残念 ⑤残念

19. これまで自分自身にメンタルの問題（例えば「気分が落ち込む」「仕事をする気にならない」「常にイライラする」、「怒りっぽくなる」）が起きたことがありますか。

- ①あった ②それに近いことがあった ③なかった

20. 船員の仕事を続けていく場合、自分自身にこれからメンタルの問題が起きると思いますか。

- ①ない ②あるかもしれない ③ある ④わからない

21. 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。

- ①起きやすい ②ある程度起きやすい ③思わない ④わからない

最後に、「休息」、「睡眠」、「疲労」に特化して、具体的にお伺いしたいと思います。  
質問事項が多くなりましたが、是非、お答えいただきますよう、よろしくお願いいたします。

2 2. 乗船中、休憩時間のうち、一日の平均睡眠時間を1時間単位で記入してください。\_\_\_\_\_時間

2 3. 質問2 2. の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。

- ①極めて注意力が高い ②とても注意力が高い ③注意がある ④まあまあ注意がある
- ⑤注意力は低い眠くもない ⑥やや眠気がある ⑦眠いが無理をしなくても起きていられる
- ⑧眠く、起きているのにやや無理が必要 ⑨非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きていられない

2 4. 質問2 2. の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけて下さい。

- ①十分な注意あり、完全に目覚めている ②とても元気、機敏だが絶好調ではない
- ③大丈夫、まあまあ元気 ④少し疲れている、少し元気がない ⑤疲れがある、元気がない
- ⑥非常に疲れている、集中できない ⑦完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない

2 5. 質問2 2. で回答した睡眠時間は平均的にどのように感じますか。○を付けてください。

- ① 疲労を回復するのに充分である。 ②疲労は回復するには充分では無いが、次の休暇まで耐えられるレベルである。 ③疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積している様に感じる。

2 6. 乗船中、休憩時間のうち、最も少ない日の睡眠時間を1時間単位で記入してください。

\_\_\_\_\_時間

2 7. 質問2 6. の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。

- ①極めて注意力が高い ②とても注意力が高い ③注意がある ④まあまあ注意がある
- ⑤注意力は低い眠くもない ⑥やや眠気がある ⑦眠いが無理をしなくても起きていられる
- ⑧眠く、起きているのにやや無理が必要 ⑨非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きていられない

2 8. 質問2 6. の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。

- ①十分な注意あり、完全に目覚めている ②とても元気、機敏だが絶好調ではない
- ③大丈夫、まあまあ元気 ④少し疲れている、少し元気がない ⑤疲れがある、元気がない
- ⑥非常に疲れている、集中できない ⑦完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない

2 9. 質問2 6. で回答した睡眠時間は平均的にどのように感じますか。○をつけてください。

- ① 疲労を回復するのに充分である。 ②疲労は回復するには充分では無いが、次の休暇まで耐えられるレベルである。 ③疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積している様に感じる。

30. 乗船中、休憩時間のうち、最も多い日の睡眠時間を1時間単位で記入してください。

\_\_\_\_\_時間

31. 質問30. の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。

- ①極めて注意力が高い ②とても注意力が高い ③注意力がある ④まあまあ注意力がある
- ⑤注意力は低い眠くもない ⑥やや眠気がある ⑦眠いが無理をしなくても起きていられる
- ⑧眠く、起きているのにやや無理が必要 ⑨非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きていられない

32. 質問30. の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。

- ①十分な注意力あり、完全に目覚めている ②とても元気、機敏だが絶好調ではない
- ③大丈夫、まあまあ元気 ④少し疲れている、少し元気がない ⑤疲れがある、元気がない
- ⑥非常に疲れている、集中できない ⑦完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない

33. 質問30. で回答した睡眠時間は平均的にどのように感じますか。○をつけてください。

- ①疲労を回復するのに充分である。 ②疲労は回復するには充分では無いが、次の休暇まで耐えられるレベルである。 ③疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積している様に感じる。

34. 質問25. 29. 33. で、疲労を回復するのに充分である以外を選択された方にお聞きします。  
疲労が十分に回復出来ない理由は何だと思えますか。当てはまるすべてに○をつけてください。

- ①休憩時間の不足 ②休憩時間の分断 ③休息に適さない環境 ④業務に対する不安
- ⑤プライベートな問題に対する不安 ⑥健康上の問題
- ⑦その他(記入してください。( \_\_\_\_\_ ))

最後に、船員のメンタルヘルスの問題について、ご意見などがあれば、ご自由に書いてください。

ご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。