

## 1. 乗船中におけるストレス要因に関する回答結果

(本文 28 ページ～42 ページ)

## ① 全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少    |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数    | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 688 | 31.7% | 548 | 25.3% | 667   | 30.8% | 239  | 11.0% | 25  | 1.2% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 686 | 31.7% | 682 | 31.5% | 666   | 30.7% | 111  | 5.1%  | 22  | 1.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 500 | 23.1% | 559 | 25.8% | 737   | 34.0% | 337  | 15.6% | 34  | 1.6% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 504 | 23.3% | 590 | 27.2% | 733   | 33.8% | 314  | 14.5% | 26  | 1.2% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 606 | 28.0% | 620 | 28.6% | 710   | 32.8% | 206  | 9.5%  | 25  | 1.2% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 440 | 20.3% | 571 | 26.3% | 861   | 39.7% | 269  | 12.4% | 26  | 1.2% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 309 | 14.3% | 505 | 23.3% | 969   | 44.7% | 352  | 16.2% | 32  | 1.5% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 309 | 14.3% | 554 | 25.6% | 1,003 | 46.3% | 272  | 12.6% | 29  | 1.3% |
| 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      | 114 | 5.3%  | 315 | 14.5% | 1,067 | 49.2% | 648  | 29.9% | 23  | 1.1% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 220 | 10.2% | 422 | 19.5% | 982   | 45.3% | 519  | 24.0% | 24  | 1.1% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 223 | 10.3% | 336 | 15.5% | 921   | 42.5% | 666  | 30.7% | 21  | 1.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 277 | 12.8% | 323 | 14.9% | 888   | 41.0% | 658  | 30.4% | 21  | 1.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 402 | 18.6% | 443 | 20.4% | 893   | 41.2% | 403  | 18.6% | 26  | 1.2% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 429 | 19.8% | 493 | 22.8% | 816   | 37.7% | 408  | 18.8% | 21  | 1.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 393 | 18.1% | 411 | 19.0% | 793   | 36.6% | 458  | 21.1% | 112 | 5.2% |

|    |                                  |     |       |     |       |     |       |       |       |       |       |
|----|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 35  | 1.6%  | 65  | 3.0%  | 258 | 11.9% | 514   | 23.7% | 1,295 | 59.8% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 71  | 3.3%  | 140 | 6.5%  | 343 | 15.8% | 360   | 16.6% | 1,253 | 57.8% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 355 | 16.4% | 550 | 25.4% | 838 | 38.7% | 301   | 13.9% | 123   | 5.7%  |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 274 | 12.6% | 565 | 26.1% | 851 | 39.3% | 358   | 16.5% | 119   | 5.5%  |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 73  | 3.4%  | 125 | 5.8%  | 583 | 26.9% | 1,279 | 59.0% | 107   | 4.9%  |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 153 | 7.1%  | 260 | 12.0% | 747 | 34.5% | 904   | 41.7% | 103   | 4.8%  |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 189 | 8.7%  | 256 | 11.8% | 618 | 28.5% | 998   | 46.1% | 106   | 4.9%  |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 167 | 7.7%  | 187 | 8.6%  | 399 | 18.4% | 1,287 | 59.4% | 127   | 5.9%  |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 279 | 12.9% | 415 | 19.2% | 857 | 39.5% | 510   | 23.5% | 106   | 4.9%  |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にない<br>こと           | 373 | 17.2% | 445 | 20.5% | 809 | 37.3% | 432   | 19.9% | 108   | 5.0%  |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 311 | 14.4% | 352 | 16.2% | 678 | 31.3% | 718   | 33.1% | 108   | 5.0%  |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 662 | 30.5% | 473 | 21.8% | 622 | 28.7% | 296   | 13.7% | 114   | 5.3%  |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 425 | 19.6% | 427 | 19.7% | 770 | 35.5% | 434   | 20.0% | 111   | 5.1%  |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 247 | 11.4% | 423 | 19.5% | 891 | 41.1% | 492   | 22.7% | 114   | 5.3%  |

## ② 外航船員

### ・全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 217 | 38.3% | 156 | 27.6% | 166 | 29.3% | 26   | 4.6%  | 1   | 0.2% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 212 | 37.5% | 195 | 34.5% | 148 | 26.1% | 10   | 1.8%  | 1   | 0.2% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 178 | 31.4% | 191 | 33.7% | 171 | 30.2% | 25   | 4.4%  | 1   | 0.2% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 214 | 37.8% | 198 | 35.0% | 136 | 24.0% | 17   | 3.0%  | 1   | 0.2% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 140 | 24.7% | 193 | 34.1% | 199 | 35.2% | 31   | 5.5%  | 3   | 0.5% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 113 | 20.0% | 149 | 26.3% | 233 | 41.2% | 70   | 12.4% | 1   | 0.2% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 68  | 12.0% | 134 | 23.7% | 267 | 47.2% | 96   | 17.0% | 1   | 0.2% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 89  | 15.7% | 151 | 26.7% | 257 | 45.4% | 65   | 11.5% | 4   | 0.7% |
| 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      | 35  | 6.2%  | 77  | 13.6% | 262 | 46.3% | 188  | 33.2% | 4   | 0.7% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 61  | 10.8% | 117 | 20.7% | 253 | 44.7% | 133  | 23.5% | 2   | 0.4% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 79  | 14.0% | 113 | 20.0% | 238 | 42.0% | 135  | 23.9% | 1   | 0.2% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 90  | 15.9% | 99  | 17.5% | 217 | 38.3% | 159  | 28.1% | 1   | 0.2% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 117 | 20.7% | 131 | 23.1% | 226 | 39.9% | 88   | 15.5% | 4   | 0.7% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 121 | 21.4% | 119 | 21.0% | 220 | 38.9% | 104  | 18.4% | 2   | 0.4% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 108 | 19.1% | 98  | 17.3% | 229 | 40.5% | 124  | 21.9% | 7   | 1.2% |

|    |                                  |     |       |     |       |     |       |     |       |    |      |
|----|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 26  | 4.6%  | 35  | 6.2%  | 203 | 35.9% | 291 | 51.4% | 11 | 1.9% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 52  | 9.2%  | 96  | 17.0% | 229 | 40.5% | 182 | 32.2% | 7  | 1.2% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 105 | 18.6% | 182 | 32.2% | 227 | 40.1% | 50  | 8.8%  | 2  | 0.4% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 101 | 17.8% | 206 | 36.4% | 204 | 36.0% | 52  | 9.2%  | 3  | 0.5% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 15  | 2.7%  | 27  | 4.8%  | 180 | 31.8% | 342 | 60.4% | 2  | 0.4% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 46  | 8.1%  | 88  | 15.5% | 225 | 39.8% | 205 | 36.2% | 2  | 0.4% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 91  | 16.1% | 115 | 20.3% | 179 | 31.6% | 179 | 31.6% | 2  | 0.4% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 34  | 6.0%  | 46  | 8.1%  | 89  | 15.7% | 392 | 69.3% | 5  | 0.9% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 63  | 11.1% | 127 | 22.4% | 246 | 43.5% | 128 | 22.6% | 2  | 0.4% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にない<br>こと           | 117 | 20.7% | 119 | 21.0% | 222 | 39.2% | 105 | 18.6% | 3  | 0.5% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 94  | 16.6% | 104 | 18.4% | 173 | 30.6% | 193 | 34.1% | 2  | 0.4% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 202 | 35.7% | 144 | 25.4% | 157 | 27.7% | 60  | 10.6% | 3  | 0.5% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 130 | 23.0% | 136 | 24.0% | 217 | 38.3% | 80  | 14.1% | 3  | 0.5% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 74  | 13.1% | 125 | 22.1% | 248 | 43.8% | 114 | 20.1% | 5  | 0.9% |

### ③ 外航船員 年代別

#### ・20代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数 | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 43  | 27.7% | 40  | 25.8% | 61 | 39.4% | 10   | 6.5%  | 1   | 0.6% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 53  | 34.2% | 53  | 34.2% | 43 | 27.7% | 5    | 3.2%  | 1   | 0.6% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 32  | 20.6% | 49  | 31.6% | 60 | 38.7% | 13   | 8.4%  | 1   | 0.6% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 73  | 47.1% | 46  | 29.7% | 29 | 18.7% | 6    | 3.9%  | 1   | 0.6% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 45  | 29.0% | 55  | 35.5% | 46 | 29.7% | 8    | 5.2%  | 1   | 0.6% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 44  | 28.4% | 45  | 29.0% | 53 | 34.2% | 12   | 7.7%  | 1   | 0.6% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 22  | 14.2% | 40  | 25.8% | 64 | 41.3% | 28   | 18.1% | 1   | 0.6% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 32  | 20.6% | 49  | 31.6% | 59 | 38.1% | 14   | 9.0%  | 1   | 0.6% |
| 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      | 11  | 7.1%  | 28  | 18.1% | 61 | 39.4% | 52   | 33.5% | 3   | 1.9% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 33  | 21.3% | 31  | 20.0% | 62 | 40.0% | 27   | 17.4% | 2   | 1.3% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 32  | 20.6% | 35  | 22.6% | 50 | 32.3% | 37   | 23.9% | 1   | 0.6% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 41  | 26.5% | 35  | 22.6% | 44 | 28.4% | 34   | 21.9% | 1   | 0.6% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 50  | 32.3% | 42  | 27.1% | 42 | 27.1% | 19   | 12.3% | 2   | 1.3% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 60  | 38.7% | 46  | 29.7% | 32 | 20.6% | 15   | 9.7%  | 2   | 1.3% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 56  | 36.1% | 40  | 25.8% | 38 | 24.5% | 19   | 12.3% | 2   | 1.3% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |     |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 9  | 5.8%  | 10 | 6.5%  | 43 | 27.7% | 91  | 58.7% | 2 | 1.3% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 19 | 12.3% | 34 | 21.9% | 55 | 35.5% | 45  | 29.0% | 2 | 1.3% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 43 | 27.7% | 51 | 32.9% | 46 | 29.7% | 14  | 9.0%  | 1 | 0.6% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 34 | 21.9% | 65 | 41.9% | 42 | 27.1% | 13  | 8.4%  | 1 | 0.6% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 8  | 5.2%  | 9  | 5.8%  | 45 | 29.0% | 92  | 59.4% | 1 | 0.6% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 21 | 13.5% | 30 | 19.4% | 51 | 32.9% | 52  | 33.5% | 1 | 0.6% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 22 | 14.2% | 21 | 13.5% | 37 | 23.9% | 74  | 47.7% | 1 | 0.6% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 10 | 6.5%  | 17 | 11.0% | 19 | 12.3% | 108 | 69.7% | 1 | 0.6% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 26 | 16.8% | 41 | 26.5% | 51 | 32.9% | 36  | 23.2% | 1 | 0.6% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 54 | 34.8% | 42 | 27.1% | 42 | 27.1% | 16  | 10.3% | 1 | 0.6% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 37 | 23.9% | 33 | 21.3% | 37 | 23.9% | 47  | 30.3% | 1 | 0.6% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 78 | 50.3% | 40 | 25.8% | 26 | 16.8% | 10  | 6.5%  | 1 | 0.6% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 35 | 22.6% | 29 | 18.7% | 53 | 34.2% | 36  | 23.2% | 2 | 1.3% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 37 | 23.9% | 33 | 21.3% | 55 | 35.5% | 28  | 18.1% | 2 | 1.3% |

・ 30代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数 | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 62  | 33.9% | 61  | 33.3% | 52 | 28.4% | 8    | 4.4%  | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 68  | 37.2% | 63  | 34.4% | 49 | 26.8% | 3    | 1.6%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 78  | 42.6% | 58  | 31.7% | 41 | 22.4% | 6    | 3.3%  | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 79  | 43.2% | 60  | 32.8% | 42 | 23.0% | 2    | 1.1%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 48  | 26.2% | 64  | 35.0% | 61 | 33.3% | 10   | 5.5%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 46  | 25.1% | 44  | 24.0% | 75 | 41.0% | 18   | 9.8%  | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 34  | 18.6% | 39  | 21.3% | 80 | 43.7% | 30   | 16.4% | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 40  | 21.9% | 52  | 28.4% | 78 | 42.6% | 13   | 7.1%  | 0   | 0.0% |
| 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      | 16  | 8.7%  | 22  | 12.0% | 94 | 51.4% | 51   | 27.9% | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 21  | 11.5% | 53  | 29.0% | 72 | 39.3% | 37   | 20.2% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 35  | 19.1% | 40  | 21.9% | 69 | 37.7% | 39   | 21.3% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 32  | 17.5% | 38  | 20.8% | 65 | 35.5% | 48   | 26.2% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 45  | 24.6% | 46  | 25.1% | 72 | 39.3% | 18   | 9.8%  | 2   | 1.1% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 46  | 25.1% | 44  | 24.0% | 66 | 36.1% | 27   | 14.8% | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 40  | 21.9% | 35  | 19.1% | 74 | 40.4% | 32   | 17.5% | 2   | 1.1% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |     |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 7  | 3.8%  | 13 | 7.1%  | 71 | 38.8% | 90  | 49.2% | 2 | 1.1% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 16 | 8.7%  | 29 | 15.8% | 77 | 42.1% | 60  | 32.8% | 1 | 0.5% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 38 | 20.8% | 56 | 30.6% | 76 | 41.5% | 13  | 7.1%  | 0 | 0.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 36 | 19.7% | 64 | 35.0% | 68 | 37.2% | 15  | 8.2%  | 0 | 0.0% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 5  | 2.7%  | 8  | 4.4%  | 59 | 32.2% | 111 | 60.7% | 0 | 0.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 13 | 7.1%  | 30 | 16.4% | 73 | 39.9% | 67  | 36.6% | 0 | 0.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 37 | 20.2% | 41 | 22.4% | 61 | 33.3% | 44  | 24.0% | 0 | 0.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 10 | 5.5%  | 13 | 7.1%  | 27 | 14.8% | 131 | 71.6% | 2 | 1.1% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 25 | 13.7% | 47 | 25.7% | 75 | 41.0% | 36  | 19.7% | 0 | 0.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にない<br>こと           | 40 | 21.9% | 33 | 18.0% | 71 | 38.8% | 38  | 20.8% | 1 | 0.5% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 33 | 18.0% | 32 | 17.5% | 53 | 29.0% | 65  | 35.5% | 0 | 0.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 86 | 47.0% | 49 | 26.8% | 35 | 19.1% | 13  | 7.1%  | 0 | 0.0% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 61 | 33.3% | 49 | 26.8% | 56 | 30.6% | 17  | 9.3%  | 0 | 0.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 26 | 14.2% | 48 | 26.2% | 81 | 44.3% | 27  | 14.8% | 1 | 0.5% |



・ 40代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数 | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 59  | 48.0% | 30  | 24.4% | 32 | 26.0% | 2    | 1.6%  | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 54  | 43.9% | 31  | 25.2% | 36 | 29.3% | 2    | 1.6%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 36  | 29.3% | 43  | 35.0% | 40 | 32.5% | 4    | 3.3%  | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 35  | 28.5% | 50  | 40.7% | 33 | 26.8% | 5    | 4.1%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 27  | 22.0% | 34  | 27.6% | 56 | 45.5% | 6    | 4.9%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 12  | 9.8%  | 29  | 23.6% | 61 | 49.6% | 21   | 17.1% | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 6   | 4.9%  | 28  | 22.8% | 64 | 52.0% | 25   | 20.3% | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする事              | 8   | 6.5%  | 25  | 20.3% | 66 | 53.7% | 23   | 18.7% | 1   | 0.8% |
| 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      | 3   | 2.4%  | 11  | 8.9%  | 60 | 48.8% | 48   | 39.0% | 1   | 0.8% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 4   | 3.3%  | 16  | 13.0% | 67 | 54.5% | 36   | 29.3% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 8   | 6.5%  | 20  | 16.3% | 62 | 50.4% | 33   | 26.8% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 13  | 10.6% | 16  | 13.0% | 52 | 42.3% | 42   | 34.1% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 12  | 9.8%  | 26  | 21.1% | 56 | 45.5% | 29   | 23.6% | 0   | 0.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 8   | 6.5%  | 13  | 10.6% | 65 | 52.8% | 37   | 30.1% | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 6   | 4.9%  | 11  | 8.9%  | 69 | 56.1% | 37   | 30.1% | 0   | 0.0% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 2  | 1.6%  | 8  | 6.5%  | 49 | 39.8% | 62 | 50.4% | 2 | 1.6% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 8  | 6.5%  | 19 | 15.4% | 53 | 43.1% | 41 | 33.3% | 2 | 1.6% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 14 | 11.4% | 46 | 37.4% | 51 | 41.5% | 12 | 9.8%  | 0 | 0.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 21 | 17.1% | 42 | 34.1% | 51 | 41.5% | 9  | 7.3%  | 0 | 0.0% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 1  | 0.8%  | 4  | 3.3%  | 40 | 32.5% | 78 | 63.4% | 0 | 0.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 5  | 4.1%  | 21 | 17.1% | 48 | 39.0% | 49 | 39.8% | 0 | 0.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 17 | 13.8% | 34 | 27.6% | 38 | 30.9% | 34 | 27.6% | 0 | 0.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 5  | 4.1%  | 8  | 6.5%  | 18 | 14.6% | 92 | 74.8% | 0 | 0.0% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 4  | 3.3%  | 24 | 19.5% | 65 | 52.8% | 30 | 24.4% | 0 | 0.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にない<br>こと           | 13 | 10.6% | 24 | 19.5% | 58 | 47.2% | 28 | 22.8% | 0 | 0.0% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 11 | 8.9%  | 24 | 19.5% | 45 | 36.6% | 43 | 35.0% | 0 | 0.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 26 | 21.1% | 34 | 27.6% | 41 | 33.3% | 22 | 17.9% | 0 | 0.0% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 21 | 17.1% | 32 | 26.0% | 51 | 41.5% | 19 | 15.4% | 0 | 0.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 6  | 4.9%  | 22 | 17.9% | 59 | 48.0% | 35 | 28.5% | 1 | 0.8% |

・ 50～60代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数 | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 53  | 50.5% | 25  | 23.8% | 21 | 20.0% | 6    | 5.7%  | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 37  | 35.2% | 48  | 45.7% | 20 | 19.0% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 32  | 30.5% | 41  | 39.0% | 30 | 28.6% | 2    | 1.9%  | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 27  | 25.7% | 42  | 40.0% | 32 | 30.5% | 4    | 3.8%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 20  | 19.0% | 40  | 38.1% | 36 | 34.3% | 7    | 6.7%  | 2   | 1.9% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 11  | 10.5% | 31  | 29.5% | 44 | 41.9% | 19   | 18.1% | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 6   | 5.7%  | 27  | 25.7% | 59 | 56.2% | 13   | 12.4% | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 9   | 8.6%  | 25  | 23.8% | 54 | 51.4% | 15   | 14.3% | 2   | 1.9% |
| 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      | 5   | 4.8%  | 16  | 15.2% | 47 | 44.8% | 37   | 35.2% | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 3   | 2.9%  | 17  | 16.2% | 52 | 49.5% | 33   | 31.4% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 4   | 3.8%  | 18  | 17.1% | 57 | 54.3% | 26   | 24.8% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 4   | 3.8%  | 10  | 9.5%  | 56 | 53.3% | 35   | 33.3% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 10  | 9.5%  | 17  | 16.2% | 56 | 53.3% | 22   | 21.0% | 0   | 0.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 7   | 6.7%  | 16  | 15.2% | 57 | 54.3% | 25   | 23.8% | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 6   | 5.7%  | 12  | 11.4% | 48 | 45.7% | 36   | 34.3% | 3   | 2.9% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 8  | 7.6%  | 4  | 3.8%  | 40 | 38.1% | 48 | 45.7% | 5 | 4.8% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 9  | 8.6%  | 14 | 13.3% | 44 | 41.9% | 36 | 34.3% | 2 | 1.9% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 10 | 9.5%  | 29 | 27.6% | 54 | 51.4% | 11 | 10.5% | 1 | 1.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 10 | 9.5%  | 35 | 33.3% | 43 | 41.0% | 15 | 14.3% | 2 | 1.9% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 1  | 1.0%  | 6  | 5.7%  | 36 | 34.3% | 61 | 58.1% | 1 | 1.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 7  | 6.7%  | 7  | 6.7%  | 53 | 50.5% | 37 | 35.2% | 1 | 1.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 15 | 14.3% | 19 | 18.1% | 43 | 41.0% | 27 | 25.7% | 1 | 1.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 9  | 8.6%  | 8  | 7.6%  | 25 | 23.8% | 61 | 58.1% | 2 | 1.9% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 8  | 7.6%  | 15 | 14.3% | 55 | 52.4% | 26 | 24.8% | 1 | 1.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にない<br>こと           | 10 | 9.5%  | 20 | 19.0% | 51 | 48.6% | 23 | 21.9% | 1 | 1.0% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 13 | 12.4% | 15 | 14.3% | 38 | 36.2% | 38 | 36.2% | 1 | 1.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 12 | 11.4% | 21 | 20.0% | 55 | 52.4% | 15 | 14.3% | 2 | 1.9% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 13 | 12.4% | 26 | 24.8% | 57 | 54.3% | 8  | 7.6%  | 1 | 1.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 5  | 4.8%  | 22 | 21.0% | 53 | 50.5% | 24 | 22.9% | 1 | 1.0% |

#### ④ 内航船員

##### ・全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 388 | 32.1% | 304 | 25.2% | 369 | 30.5% | 130  | 10.8% | 17  | 1.4% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 387 | 32.0% | 375 | 31.0% | 363 | 30.0% | 68   | 5.6%  | 15  | 1.2% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 274 | 22.7% | 305 | 25.2% | 422 | 34.9% | 184  | 15.2% | 23  | 1.9% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 229 | 19.0% | 307 | 25.4% | 460 | 38.1% | 194  | 16.1% | 18  | 1.5% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 419 | 34.7% | 356 | 29.5% | 336 | 27.8% | 85   | 7.0%  | 12  | 1.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 280 | 23.2% | 338 | 28.0% | 453 | 37.5% | 119  | 9.9%  | 18  | 1.5% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 206 | 17.1% | 298 | 24.7% | 510 | 42.2% | 173  | 14.3% | 21  | 1.7% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 177 | 14.7% | 325 | 26.9% | 548 | 45.4% | 141  | 11.7% | 17  | 1.4% |
| 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      | 59  | 4.9%  | 194 | 16.1% | 619 | 51.2% | 323  | 26.7% | 13  | 1.1% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 129 | 10.7% | 254 | 21.0% | 540 | 44.7% | 270  | 22.4% | 15  | 1.2% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 117 | 9.7%  | 174 | 14.4% | 490 | 40.6% | 414  | 34.3% | 13  | 1.1% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 156 | 12.9% | 174 | 14.4% | 497 | 41.1% | 367  | 30.4% | 14  | 1.2% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 239 | 19.8% | 235 | 19.5% | 484 | 40.1% | 235  | 19.5% | 15  | 1.2% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 260 | 21.5% | 301 | 24.9% | 433 | 35.8% | 202  | 16.7% | 12  | 1.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 239 | 19.8% | 243 | 20.1% | 421 | 34.9% | 220  | 18.2% | 85  | 7.0% |

|    |                                  |     |       |     |       |     |       |     |       |     |      |
|----|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 210 | 17.4% | 291 | 24.1% | 447 | 37.0% | 153 | 12.7% | 107 | 8.9% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 148 | 12.3% | 285 | 23.6% | 494 | 40.9% | 179 | 14.8% | 102 | 8.4% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 50  | 4.1%  | 82  | 6.8%  | 304 | 25.2% | 678 | 56.1% | 94  | 7.8% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 87  | 7.2%  | 132 | 10.9% | 403 | 33.4% | 495 | 41.0% | 91  | 7.5% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 85  | 7.0%  | 122 | 10.1% | 337 | 27.9% | 570 | 47.2% | 94  | 7.8% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 108 | 8.9%  | 122 | 10.1% | 240 | 19.9% | 630 | 52.2% | 108 | 8.9% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 182 | 15.1% | 237 | 19.6% | 442 | 36.6% | 253 | 20.9% | 94  | 7.8% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 212 | 17.5% | 255 | 21.1% | 423 | 35.0% | 223 | 18.5% | 95  | 7.9% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 178 | 14.7% | 191 | 15.8% | 378 | 31.3% | 365 | 30.2% | 96  | 7.9% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 354 | 29.3% | 248 | 20.5% | 336 | 27.8% | 170 | 14.1% | 100 | 8.3% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 222 | 18.4% | 217 | 18.0% | 405 | 33.5% | 267 | 22.1% | 97  | 8.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 142 | 11.8% | 227 | 18.8% | 478 | 39.6% | 264 | 21.9% | 97  | 8.0% |

⑤ 内航船員 年代別

・10～20代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 96  | 24.7% | 92  | 23.7% | 148 | 38.1% | 49   | 12.6% | 3   | 0.8% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 116 | 29.9% | 113 | 29.1% | 132 | 34.0% | 24   | 6.2%  | 3   | 0.8% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 73  | 18.8% | 104 | 26.8% | 150 | 38.7% | 58   | 14.9% | 3   | 0.8% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 68  | 17.5% | 86  | 22.2% | 149 | 38.4% | 82   | 21.1% | 3   | 0.8% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 139 | 35.8% | 112 | 28.9% | 105 | 27.1% | 28   | 7.2%  | 4   | 1.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 114 | 29.4% | 108 | 27.8% | 118 | 30.4% | 43   | 11.1% | 5   | 1.3% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 78  | 20.1% | 94  | 24.2% | 141 | 36.3% | 70   | 18.0% | 5   | 1.3% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 76  | 19.6% | 104 | 26.8% | 158 | 40.7% | 46   | 11.9% | 4   | 1.0% |
| 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      | 24  | 6.2%  | 76  | 19.6% | 165 | 42.5% | 118  | 30.4% | 5   | 1.3% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 69  | 17.8% | 98  | 25.3% | 139 | 35.8% | 78   | 20.1% | 4   | 1.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 45  | 11.6% | 66  | 17.0% | 149 | 38.4% | 123  | 31.7% | 5   | 1.3% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 60  | 15.5% | 62  | 16.0% | 144 | 37.1% | 117  | 30.2% | 5   | 1.3% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 120 | 30.9% | 77  | 19.8% | 119 | 30.7% | 67   | 17.3% | 5   | 1.3% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 119 | 30.7% | 102 | 26.3% | 106 | 27.3% | 57   | 14.7% | 4   | 1.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 109 | 28.1% | 97  | 25.0% | 105 | 27.1% | 57   | 14.7% | 20  | 5.2% |

|    |                                  |     |       |     |       |     |       |     |       |    |      |
|----|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 95  | 24.5% | 93  | 24.0% | 131 | 33.8% | 46  | 11.9% | 23 | 5.9% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 65  | 16.8% | 92  | 23.7% | 142 | 36.6% | 67  | 17.3% | 22 | 5.7% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 21  | 5.4%  | 29  | 7.5%  | 90  | 23.2% | 227 | 58.5% | 21 | 5.4% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 38  | 9.8%  | 51  | 13.1% | 110 | 28.4% | 169 | 43.6% | 20 | 5.2% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 29  | 7.5%  | 50  | 12.9% | 81  | 20.9% | 208 | 53.6% | 20 | 5.2% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 37  | 9.5%  | 30  | 7.7%  | 66  | 17.0% | 230 | 59.3% | 25 | 6.4% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 72  | 18.6% | 85  | 21.9% | 126 | 32.5% | 85  | 21.9% | 20 | 5.2% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 104 | 26.8% | 92  | 23.7% | 108 | 27.8% | 64  | 16.5% | 20 | 5.2% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 83  | 21.4% | 65  | 16.8% | 117 | 30.2% | 103 | 26.5% | 20 | 5.2% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 145 | 37.4% | 102 | 26.3% | 75  | 19.3% | 46  | 11.9% | 20 | 5.2% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 66  | 17.0% | 72  | 18.6% | 95  | 24.5% | 133 | 34.3% | 22 | 5.7% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 64  | 16.5% | 91  | 23.5% | 129 | 33.2% | 83  | 21.4% | 21 | 5.4% |



・ 30代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 58  | 28.6% | 57  | 28.1% | 62  | 30.5% | 24   | 11.8% | 2   | 1.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 55  | 27.1% | 70  | 34.5% | 65  | 32.0% | 11   | 5.4%  | 2   | 1.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 43  | 21.2% | 45  | 22.2% | 69  | 34.0% | 43   | 21.2% | 3   | 1.5% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 53  | 26.1% | 45  | 22.2% | 73  | 36.0% | 30   | 14.8% | 2   | 1.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 80  | 39.4% | 60  | 29.6% | 45  | 22.2% | 16   | 7.9%  | 2   | 1.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 39  | 19.2% | 56  | 27.6% | 83  | 40.9% | 22   | 10.8% | 3   | 1.5% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 26  | 12.8% | 46  | 22.7% | 95  | 46.8% | 33   | 16.3% | 3   | 1.5% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする事              | 24  | 11.8% | 57  | 28.1% | 91  | 44.8% | 28   | 13.8% | 3   | 1.5% |
| 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      | 9   | 4.4%  | 35  | 17.2% | 102 | 50.2% | 55   | 27.1% | 2   | 1.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 17  | 8.4%  | 46  | 22.7% | 97  | 47.8% | 41   | 20.2% | 2   | 1.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 23  | 11.3% | 35  | 17.2% | 74  | 36.5% | 69   | 34.0% | 2   | 1.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 31  | 15.3% | 39  | 19.2% | 73  | 36.0% | 58   | 28.6% | 2   | 1.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 45  | 22.2% | 40  | 19.7% | 75  | 36.9% | 40   | 19.7% | 3   | 1.5% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 46  | 22.7% | 58  | 28.6% | 64  | 31.5% | 32   | 15.8% | 3   | 1.5% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 38  | 18.7% | 44  | 21.7% | 71  | 35.0% | 41   | 20.2% | 9   | 4.4% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |     |       |    |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|----|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 41 | 20.2% | 50 | 24.6% | 69 | 34.0% | 27  | 13.3% | 16 | 7.9% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 27 | 13.3% | 46 | 22.7% | 86 | 42.4% | 26  | 12.8% | 18 | 8.9% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 3  | 1.5%  | 15 | 7.4%  | 58 | 28.6% | 111 | 54.7% | 16 | 7.9% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 10 | 4.9%  | 17 | 8.4%  | 78 | 38.4% | 82  | 40.4% | 16 | 7.9% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 14 | 6.9%  | 21 | 10.3% | 49 | 24.1% | 102 | 50.2% | 17 | 8.4% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 14 | 6.9%  | 20 | 9.9%  | 38 | 18.7% | 115 | 56.7% | 16 | 7.9% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 29 | 14.3% | 46 | 22.7% | 70 | 34.5% | 42  | 20.7% | 16 | 7.9% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 34 | 16.7% | 51 | 25.1% | 68 | 33.5% | 34  | 16.7% | 16 | 7.9% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 28 | 13.8% | 35 | 17.2% | 58 | 28.6% | 65  | 32.0% | 17 | 8.4% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 72 | 35.5% | 40 | 19.7% | 55 | 27.1% | 20  | 9.9%  | 16 | 7.9% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 43 | 21.2% | 42 | 20.7% | 67 | 33.0% | 35  | 17.2% | 16 | 7.9% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 29 | 14.3% | 39 | 19.2% | 76 | 37.4% | 43  | 21.2% | 16 | 7.9% |

・ 40代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 87  | 37.5% | 60  | 25.9% | 63  | 27.2% | 19   | 8.2%  | 3   | 1.3% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 84  | 36.2% | 72  | 31.0% | 69  | 29.7% | 6    | 2.6%  | 1   | 0.4% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 48  | 20.7% | 53  | 22.8% | 93  | 40.1% | 35   | 15.1% | 3   | 1.3% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 52  | 22.4% | 73  | 31.5% | 80  | 34.5% | 25   | 10.8% | 2   | 0.9% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 86  | 37.1% | 71  | 30.6% | 60  | 25.9% | 13   | 5.6%  | 2   | 0.9% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 57  | 24.6% | 70  | 30.2% | 86  | 37.1% | 18   | 7.8%  | 1   | 0.4% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 45  | 19.4% | 60  | 25.9% | 99  | 42.7% | 26   | 11.2% | 2   | 0.9% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 39  | 16.8% | 65  | 28.0% | 103 | 44.4% | 22   | 9.5%  | 3   | 1.3% |
| 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      | 14  | 6.0%  | 32  | 13.8% | 123 | 53.0% | 62   | 26.7% | 1   | 0.4% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 23  | 9.9%  | 45  | 19.4% | 114 | 49.1% | 48   | 20.7% | 2   | 0.9% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 30  | 12.9% | 28  | 12.1% | 104 | 44.8% | 68   | 29.3% | 2   | 0.9% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 41  | 17.7% | 31  | 13.4% | 94  | 40.5% | 64   | 27.6% | 2   | 0.9% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 39  | 16.8% | 47  | 20.3% | 102 | 44.0% | 43   | 18.5% | 1   | 0.4% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 54  | 23.3% | 54  | 23.3% | 91  | 39.2% | 32   | 13.8% | 1   | 0.4% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 45  | 19.4% | 43  | 18.5% | 85  | 36.6% | 40   | 17.2% | 19  | 8.2% |

|    |                                  |    |       |    |       |     |       |     |       |    |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|----|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 33 | 14.2% | 73 | 31.5% | 90  | 38.8% | 20  | 8.6%  | 16 | 6.9% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 25 | 10.8% | 63 | 27.2% | 102 | 44.0% | 27  | 11.6% | 15 | 6.5% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 10 | 4.3%  | 8  | 3.4%  | 76  | 32.8% | 124 | 53.4% | 14 | 6.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 19 | 8.2%  | 21 | 9.1%  | 91  | 39.2% | 87  | 37.5% | 14 | 6.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 18 | 7.8%  | 8  | 3.4%  | 77  | 33.2% | 115 | 49.6% | 14 | 6.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 21 | 9.1%  | 20 | 8.6%  | 59  | 25.4% | 115 | 49.6% | 17 | 7.3% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 40 | 17.2% | 43 | 18.5% | 97  | 41.8% | 38  | 16.4% | 14 | 6.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 42 | 18.1% | 46 | 19.8% | 95  | 40.9% | 34  | 14.7% | 15 | 6.5% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 32 | 13.8% | 37 | 15.9% | 82  | 35.3% | 67  | 28.9% | 14 | 6.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 76 | 32.8% | 42 | 18.1% | 67  | 28.9% | 32  | 13.8% | 15 | 6.5% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 62 | 26.7% | 46 | 19.8% | 75  | 32.3% | 34  | 14.7% | 15 | 6.5% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 27 | 11.6% | 38 | 16.4% | 110 | 47.4% | 43  | 18.5% | 14 | 6.0% |

・ 50～60代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 147 | 38.2% | 95  | 24.7% | 96  | 24.9% | 38   | 9.9%  | 9   | 2.3% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 132 | 34.3% | 120 | 31.2% | 97  | 25.2% | 27   | 7.0%  | 9   | 2.3% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 110 | 28.6% | 103 | 26.8% | 110 | 28.6% | 48   | 12.5% | 14  | 3.6% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 56  | 14.5% | 103 | 26.8% | 158 | 41.0% | 57   | 14.8% | 11  | 2.9% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 114 | 29.6% | 113 | 29.4% | 126 | 32.7% | 28   | 7.3%  | 4   | 1.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 70  | 18.2% | 104 | 27.0% | 166 | 43.1% | 36   | 9.4%  | 9   | 2.3% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 57  | 14.8% | 98  | 25.5% | 175 | 45.5% | 44   | 11.4% | 11  | 2.9% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 38  | 9.9%  | 99  | 25.7% | 196 | 50.9% | 45   | 11.7% | 7   | 1.8% |
| 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      | 12  | 3.1%  | 51  | 13.2% | 229 | 59.5% | 88   | 22.9% | 5   | 1.3% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 20  | 5.2%  | 65  | 16.9% | 190 | 49.4% | 103  | 26.8% | 7   | 1.8% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 19  | 4.9%  | 45  | 11.7% | 163 | 42.3% | 154  | 40.0% | 4   | 1.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 24  | 6.2%  | 42  | 10.9% | 186 | 48.3% | 128  | 33.2% | 5   | 1.3% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 35  | 9.1%  | 71  | 18.4% | 188 | 48.8% | 85   | 22.1% | 6   | 1.6% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 41  | 10.6% | 87  | 22.6% | 172 | 44.7% | 81   | 21.0% | 4   | 1.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 47  | 12.2% | 59  | 15.3% | 160 | 41.6% | 82   | 21.3% | 37  | 9.6% |

|    |                                  |    |       |    |       |     |       |     |       |    |       |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|----|-------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 41 | 10.6% | 75 | 19.5% | 157 | 40.8% | 60  | 15.6% | 52 | 13.5% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 31 | 8.1%  | 84 | 21.8% | 164 | 42.6% | 59  | 15.3% | 47 | 12.2% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 16 | 4.2%  | 30 | 7.8%  | 80  | 20.8% | 216 | 56.1% | 43 | 11.2% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 20 | 5.2%  | 43 | 11.2% | 124 | 32.2% | 157 | 40.8% | 41 | 10.6% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 24 | 6.2%  | 43 | 11.2% | 130 | 33.8% | 145 | 37.7% | 43 | 11.2% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 36 | 9.4%  | 52 | 13.5% | 77  | 20.0% | 170 | 44.2% | 50 | 13.0% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 41 | 10.6% | 63 | 16.4% | 149 | 38.7% | 88  | 22.9% | 44 | 11.4% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 32 | 8.3%  | 66 | 17.1% | 152 | 39.5% | 91  | 23.6% | 44 | 11.4% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 35 | 9.1%  | 54 | 14.0% | 121 | 31.4% | 130 | 33.8% | 45 | 11.7% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 61 | 15.8% | 64 | 16.6% | 139 | 36.1% | 72  | 18.7% | 49 | 12.7% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 51 | 13.2% | 57 | 14.8% | 168 | 43.6% | 65  | 16.9% | 44 | 11.4% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 22 | 5.7%  | 59 | 15.3% | 163 | 42.3% | 95  | 24.7% | 46 | 11.9% |

⑥ 外航・内航両方に従事する船員

・全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数 | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 19  | 26.4% | 17  | 23.6% | 21 | 29.2% | 13   | 18.1% | 2   | 2.8% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 23  | 31.9% | 21  | 29.2% | 21 | 29.2% | 5    | 6.9%  | 2   | 2.8% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 20  | 27.8% | 20  | 27.8% | 21 | 29.2% | 9    | 12.5% | 2   | 2.8% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 18  | 25.0% | 21  | 29.2% | 20 | 27.8% | 11   | 15.3% | 2   | 2.8% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 23  | 31.9% | 22  | 30.6% | 20 | 27.8% | 4    | 5.6%  | 3   | 4.2% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 11  | 15.3% | 23  | 31.9% | 31 | 43.1% | 5    | 6.9%  | 2   | 2.8% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 6   | 8.3%  | 20  | 27.8% | 31 | 43.1% | 13   | 18.1% | 2   | 2.8% |
| 8  | 限られた人々と職務や生活をする                | 9   | 12.5% | 18  | 25.0% | 30 | 41.7% | 12   | 16.7% | 3   | 4.2% |
| 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      | 3   | 4.2%  | 12  | 16.7% | 35 | 48.6% | 20   | 27.8% | 2   | 2.8% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 4   | 5.6%  | 13  | 18.1% | 33 | 45.8% | 20   | 27.8% | 2   | 2.8% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 4   | 5.6%  | 15  | 20.8% | 33 | 45.8% | 18   | 25.0% | 2   | 2.8% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 4   | 5.6%  | 14  | 19.4% | 40 | 55.6% | 12   | 16.7% | 2   | 2.8% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 14  | 19.4% | 16  | 22.2% | 33 | 45.8% | 7    | 9.7%  | 2   | 2.8% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 12  | 16.7% | 23  | 31.9% | 22 | 30.6% | 13   | 18.1% | 2   | 2.8% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 11  | 15.3% | 21  | 29.2% | 27 | 37.5% | 9    | 12.5% | 4   | 5.6% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 2  | 2.8%  | 8  | 11.1% | 5  | 6.9%  | 32 | 44.4% | 25 | 34.7% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 2  | 2.8%  | 6  | 8.3%  | 17 | 23.6% | 27 | 37.5% | 20 | 27.8% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 9  | 12.5% | 23 | 31.9% | 26 | 36.1% | 12 | 16.7% | 2  | 2.8%  |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 6  | 8.3%  | 25 | 34.7% | 21 | 29.2% | 18 | 25.0% | 2  | 2.8%  |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 2  | 2.8%  | 6  | 8.3%  | 28 | 38.9% | 34 | 47.2% | 2  | 2.8%  |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 4  | 5.6%  | 14 | 19.4% | 26 | 36.1% | 26 | 36.1% | 2  | 2.8%  |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 5  | 6.9%  | 7  | 9.7%  | 21 | 29.2% | 37 | 51.4% | 2  | 2.8%  |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されてい<br>ること           | 6  | 8.3%  | 6  | 8.3%  | 19 | 26.4% | 38 | 52.8% | 3  | 4.2%  |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 8  | 11.1% | 13 | 18.1% | 30 | 41.7% | 19 | 26.4% | 2  | 2.8%  |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 11 | 15.3% | 14 | 19.4% | 31 | 43.1% | 14 | 19.4% | 2  | 2.8%  |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 8  | 11.1% | 13 | 18.1% | 26 | 36.1% | 23 | 31.9% | 2  | 2.8%  |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 22 | 30.6% | 16 | 22.2% | 18 | 25.0% | 13 | 18.1% | 3  | 4.2%  |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 19 | 26.4% | 13 | 18.1% | 22 | 30.6% | 16 | 22.2% | 2  | 2.8%  |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 7  | 9.7%  | 13 | 18.1% | 31 | 43.1% | 18 | 25.0% | 3  | 4.2%  |



⑦ 性別

・男性

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少   |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|------|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数   | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 674 | 32.2% | 534 | 25.5% | 643  | 30.7% | 223  | 10.6% | 21  | 1.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 677 | 32.3% | 660 | 31.5% | 638  | 30.5% | 102  | 4.9%  | 18  | 0.9% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 489 | 23.3% | 546 | 26.1% | 711  | 33.9% | 319  | 15.2% | 30  | 1.4% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 490 | 23.4% | 579 | 27.6% | 705  | 33.7% | 299  | 14.3% | 22  | 1.1% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 597 | 28.5% | 600 | 28.6% | 686  | 32.7% | 192  | 9.2%  | 20  | 1.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 431 | 20.6% | 555 | 26.5% | 830  | 39.6% | 257  | 12.3% | 22  | 1.1% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 300 | 14.3% | 495 | 23.6% | 938  | 44.8% | 334  | 15.9% | 28  | 1.3% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 300 | 14.3% | 541 | 25.8% | 970  | 46.3% | 259  | 12.4% | 25  | 1.2% |
| 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      | 110 | 5.3%  | 308 | 14.7% | 1038 | 49.5% | 620  | 29.6% | 19  | 0.9% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 210 | 10.0% | 415 | 19.8% | 952  | 45.4% | 498  | 23.8% | 20  | 1.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 214 | 10.2% | 329 | 15.7% | 894  | 42.7% | 641  | 30.6% | 17  | 0.8% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 268 | 12.8% | 312 | 14.9% | 861  | 41.1% | 637  | 30.4% | 17  | 0.8% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 388 | 18.5% | 431 | 20.6% | 864  | 41.2% | 390  | 18.6% | 22  | 1.1% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 414 | 19.8% | 482 | 23.0% | 789  | 37.7% | 393  | 18.8% | 17  | 0.8% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 381 | 18.2% | 399 | 19.0% | 764  | 36.5% | 445  | 21.2% | 106 | 5.1% |

|    |                                  |     |       |     |       |     |       |      |       |      |       |
|----|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|------|-------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 33  | 1.6%  | 64  | 3.1%  | 250 | 11.9% | 495  | 23.6% | 1025 | 48.9% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 70  | 3.3%  | 134 | 6.4%  | 333 | 15.9% | 346  | 16.5% | 984  | 47.0% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 346 | 16.5% | 541 | 25.8% | 807 | 38.5% | 284  | 13.6% | 117  | 5.6%  |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 269 | 12.8% | 555 | 26.5% | 819 | 39.1% | 339  | 16.2% | 113  | 5.4%  |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 70  | 3.3%  | 121 | 5.8%  | 569 | 27.2% | 1234 | 58.9% | 101  | 4.8%  |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 148 | 7.1%  | 249 | 11.9% | 728 | 34.7% | 872  | 41.6% | 98   | 4.7%  |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 186 | 8.9%  | 250 | 11.9% | 605 | 28.9% | 953  | 45.5% | 101  | 4.8%  |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 165 | 7.9%  | 186 | 8.9%  | 393 | 18.8% | 1230 | 58.7% | 121  | 5.8%  |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 272 | 13.0% | 401 | 19.1% | 833 | 39.8% | 488  | 23.3% | 101  | 4.8%  |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 364 | 17.4% | 430 | 20.5% | 784 | 37.4% | 414  | 19.8% | 103  | 4.9%  |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 304 | 14.5% | 340 | 16.2% | 657 | 31.4% | 691  | 33.0% | 103  | 4.9%  |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 637 | 30.4% | 458 | 21.9% | 601 | 28.7% | 290  | 13.8% | 109  | 5.2%  |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 412 | 19.7% | 412 | 19.7% | 751 | 35.8% | 414  | 19.8% | 106  | 5.1%  |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 237 | 11.3% | 411 | 19.6% | 865 | 41.3% | 473  | 22.6% | 109  | 5.2%  |

・女性

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数 | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 14  | 21.9% | 13  | 20.3% | 21 | 32.8% | 15   | 23.4% | 1   | 1.6% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 9   | 14.1% | 21  | 32.8% | 24 | 37.5% | 9    | 14.1% | 1   | 1.6% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 11  | 17.2% | 13  | 20.3% | 22 | 34.4% | 17   | 26.6% | 1   | 1.6% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 14  | 21.9% | 10  | 15.6% | 25 | 39.1% | 14   | 21.9% | 1   | 1.6% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 9   | 14.1% | 20  | 31.3% | 22 | 34.4% | 11   | 17.2% | 2   | 3.1% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 9   | 14.1% | 15  | 23.4% | 28 | 43.8% | 11   | 17.2% | 1   | 1.6% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 9   | 14.1% | 9   | 14.1% | 28 | 43.8% | 17   | 26.6% | 1   | 1.6% |
| 8  | 限られた人々と職務や生活をする事               | 9   | 14.1% | 12  | 18.8% | 30 | 46.9% | 12   | 18.8% | 1   | 1.6% |
| 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      | 4   | 6.3%  | 6   | 9.4%  | 26 | 40.6% | 27   | 42.2% | 1   | 1.6% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 9   | 14.1% | 7   | 10.9% | 28 | 43.8% | 19   | 29.7% | 1   | 1.6% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 9   | 14.1% | 7   | 10.9% | 25 | 39.1% | 22   | 34.4% | 1   | 1.6% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 9   | 14.1% | 11  | 17.2% | 23 | 35.9% | 20   | 31.3% | 1   | 1.6% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 14  | 21.9% | 12  | 18.8% | 25 | 39.1% | 12   | 18.8% | 1   | 1.6% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 15  | 23.4% | 11  | 17.2% | 24 | 37.5% | 13   | 20.3% | 1   | 1.6% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 12  | 18.8% | 12  | 18.8% | 27 | 42.2% | 11   | 17.2% | 2   | 3.1% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 2  | 3.1%  | 1  | 1.6%  | 7  | 10.9% | 17 | 26.6% | 35 | 54.7% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 1  | 1.6%  | 6  | 9.4%  | 9  | 14.1% | 12 | 18.8% | 34 | 53.1% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 9  | 14.1% | 9  | 14.1% | 29 | 45.3% | 14 | 21.9% | 3  | 4.7%  |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 5  | 7.8%  | 10 | 15.6% | 29 | 45.3% | 17 | 26.6% | 3  | 4.7%  |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 3  | 4.7%  | 4  | 6.3%  | 12 | 18.8% | 42 | 65.6% | 3  | 4.7%  |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 5  | 7.8%  | 11 | 17.2% | 17 | 26.6% | 29 | 45.3% | 2  | 3.1%  |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 3  | 4.7%  | 6  | 9.4%  | 11 | 17.2% | 42 | 65.6% | 2  | 3.1%  |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 2  | 3.1%  | 1  | 1.6%  | 4  | 6.3%  | 54 | 84.4% | 3  | 4.7%  |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 7  | 10.9% | 13 | 20.3% | 21 | 32.8% | 21 | 32.8% | 2  | 3.1%  |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 9  | 14.1% | 15 | 23.4% | 21 | 32.8% | 17 | 26.6% | 2  | 3.1%  |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 7  | 10.9% | 12 | 18.8% | 18 | 28.1% | 25 | 39.1% | 2  | 3.1%  |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 25 | 39.1% | 14 | 21.9% | 19 | 29.7% | 4  | 6.3%  | 2  | 3.1%  |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 13 | 20.3% | 14 | 21.9% | 17 | 26.6% | 18 | 28.1% | 2  | 3.1%  |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 10 | 15.6% | 11 | 17.2% | 24 | 37.5% | 17 | 26.6% | 2  | 3.1%  |

## ⑧ 高ストレス者

### ・全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 124 | 36.9% | 64  | 19.0% | 105 | 31.3% | 42   | 12.5% | 1   | 0.3% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 151 | 44.9% | 81  | 24.1% | 84  | 25.0% | 20   | 6.0%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 117 | 34.8% | 64  | 19.0% | 104 | 31.0% | 51   | 15.2% | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 137 | 40.8% | 71  | 21.1% | 88  | 26.2% | 39   | 11.6% | 1   | 0.3% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 165 | 49.1% | 82  | 24.4% | 72  | 21.4% | 16   | 4.8%  | 1   | 0.3% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 145 | 43.2% | 84  | 25.0% | 86  | 25.6% | 20   | 6.0%  | 1   | 0.3% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 110 | 32.7% | 85  | 25.3% | 111 | 33.0% | 29   | 8.6%  | 1   | 0.3% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 128 | 38.1% | 99  | 29.5% | 91  | 27.1% | 17   | 5.1%  | 1   | 0.3% |
| 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      | 43  | 12.8% | 80  | 23.8% | 170 | 50.6% | 43   | 12.8% | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 90  | 26.8% | 92  | 27.4% | 118 | 35.1% | 36   | 10.7% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 68  | 20.2% | 62  | 18.5% | 141 | 42.0% | 65   | 19.3% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 84  | 25.0% | 51  | 15.2% | 128 | 38.1% | 72   | 21.4% | 1   | 0.3% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 108 | 32.1% | 70  | 20.8% | 103 | 30.7% | 53   | 15.8% | 2   | 0.6% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 144 | 42.9% | 82  | 24.4% | 83  | 24.7% | 26   | 7.7%  | 1   | 0.3% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 144 | 42.9% | 68  | 20.2% | 81  | 24.1% | 29   | 8.6%  | 14  | 4.2% |

|    |                                  |     |       |    |       |     |       |     |       |     |       |
|----|----------------------------------|-----|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 12  | 3.6%  | 17 | 5.1%  | 28  | 8.3%  | 55  | 16.4% | 224 | 66.7% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 24  | 7.1%  | 21 | 6.3%  | 38  | 11.3% | 35  | 10.4% | 218 | 64.9% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 115 | 34.2% | 78 | 23.2% | 95  | 28.3% | 35  | 10.4% | 13  | 3.9%  |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 98  | 29.2% | 89 | 26.5% | 94  | 28.0% | 43  | 12.8% | 12  | 3.6%  |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 26  | 7.7%  | 28 | 8.3%  | 107 | 31.8% | 165 | 49.1% | 10  | 3.0%  |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 49  | 14.6% | 62 | 18.5% | 108 | 32.1% | 108 | 32.1% | 9   | 2.7%  |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 57  | 17.0% | 33 | 9.8%  | 95  | 28.3% | 141 | 42.0% | 10  | 3.0%  |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 52  | 15.5% | 22 | 6.5%  | 59  | 17.6% | 191 | 56.8% | 12  | 3.6%  |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 78  | 23.2% | 74 | 22.0% | 113 | 33.6% | 62  | 18.5% | 9   | 2.7%  |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 120 | 35.7% | 86 | 25.6% | 85  | 25.3% | 35  | 10.4% | 10  | 3.0%  |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 92  | 27.4% | 64 | 19.0% | 89  | 26.5% | 82  | 24.4% | 9   | 2.7%  |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 199 | 59.2% | 52 | 15.5% | 60  | 17.9% | 16  | 4.8%  | 9   | 2.7%  |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 137 | 40.8% | 58 | 17.3% | 89  | 26.5% | 42  | 12.5% | 10  | 3.0%  |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 99  | 29.5% | 85 | 25.3% | 111 | 33.0% | 29  | 8.6%  | 12  | 3.6%  |

⑨ 外航船員 高ストレス者

・全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 35  | 48.6% | 13  | 18.1% | 20 | 27.8% | 4    | 5.6%  | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 43  | 59.7% | 14  | 19.4% | 15 | 20.8% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 37  | 51.4% | 15  | 20.8% | 16 | 22.2% | 4    | 5.6%  | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 52  | 72.2% | 14  | 19.4% | 5  | 6.9%  | 1    | 1.4%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 33  | 45.8% | 25  | 34.7% | 12 | 16.7% | 2    | 2.8%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 38  | 52.8% | 11  | 15.3% | 19 | 26.4% | 4    | 5.6%  | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 26  | 36.1% | 18  | 25.0% | 23 | 31.9% | 5    | 6.9%  | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 35  | 48.6% | 20  | 27.8% | 13 | 18.1% | 4    | 5.6%  | 0   | 0.0% |
| 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      | 12  | 16.7% | 17  | 23.6% | 36 | 50.0% | 7    | 9.7%  | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 27  | 37.5% | 23  | 31.9% | 17 | 23.6% | 5    | 6.9%  | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 23  | 31.9% | 21  | 29.2% | 22 | 30.6% | 6    | 8.3%  | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 28  | 38.9% | 15  | 20.8% | 20 | 27.8% | 9    | 12.5% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 34  | 47.2% | 13  | 18.1% | 21 | 29.2% | 4    | 5.6%  | 0   | 0.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 40  | 55.6% | 12  | 16.7% | 14 | 19.4% | 6    | 8.3%  | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 39  | 54.2% | 10  | 13.9% | 17 | 23.6% | 5    | 6.9%  | 1   | 1.4% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 11 | 15.3% | 14 | 19.4% | 19 | 26.4% | 27 | 37.5% | 1 | 1.4% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 16 | 22.2% | 14 | 19.4% | 25 | 34.7% | 17 | 23.6% | 0 | 0.0% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 33 | 45.8% | 16 | 22.2% | 17 | 23.6% | 6  | 8.3%  | 0 | 0.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 33 | 45.8% | 18 | 25.0% | 15 | 20.8% | 6  | 8.3%  | 0 | 0.0% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 7  | 9.7%  | 6  | 8.3%  | 28 | 38.9% | 31 | 43.1% | 0 | 0.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 16 | 22.2% | 21 | 29.2% | 22 | 30.6% | 13 | 18.1% | 0 | 0.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 23 | 31.9% | 6  | 8.3%  | 19 | 26.4% | 24 | 33.3% | 0 | 0.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 10 | 13.9% | 3  | 4.2%  | 9  | 12.5% | 50 | 69.4% | 0 | 0.0% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 17 | 23.6% | 14 | 19.4% | 30 | 41.7% | 11 | 15.3% | 0 | 0.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 32 | 44.4% | 18 | 25.0% | 18 | 25.0% | 4  | 5.6%  | 0 | 0.0% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 23 | 31.9% | 18 | 25.0% | 17 | 23.6% | 14 | 19.4% | 0 | 0.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 45 | 62.5% | 15 | 20.8% | 11 | 15.3% | 1  | 1.4%  | 0 | 0.0% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 31 | 43.1% | 17 | 23.6% | 16 | 22.2% | 8  | 11.1% | 0 | 0.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 26 | 36.1% | 15 | 20.8% | 25 | 34.7% | 5  | 6.9%  | 1 | 1.4% |



⑩ 外航船員 高ストレス者 年代別

- 20代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 数   | 割合    | 数   | 割合    | 数  | 割合    | 数    | 割合    | 数   | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 6   | 26.1% | 3   | 13.0% | 11 | 47.8% | 3    | 13.0% | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 11  | 47.8% | 6   | 26.1% | 6  | 26.1% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 6   | 26.1% | 8   | 34.8% | 8  | 34.8% | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 18  | 78.3% | 4   | 17.4% | 1  | 4.3%  | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 10  | 43.5% | 9   | 39.1% | 3  | 13.0% | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 12  | 52.2% | 5   | 21.7% | 5  | 21.7% | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 6   | 26.1% | 8   | 34.8% | 8  | 34.8% | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 13  | 56.5% | 8   | 34.8% | 1  | 4.3%  | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 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      | 4   | 17.4% | 8   | 34.8% | 8  | 34.8% | 3    | 13.0% | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 14  | 60.9% | 6   | 26.1% | 2  | 8.7%  | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 8   | 34.8% | 9   | 39.1% | 4  | 17.4% | 2    | 8.7%  | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 11  | 47.8% | 5   | 21.7% | 5  | 21.7% | 2    | 8.7%  | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 14  | 60.9% | 3   | 13.0% | 5  | 21.7% | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 16  | 69.6% | 4   | 17.4% | 2  | 8.7%  | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 17  | 73.9% | 4   | 17.4% | 1  | 4.3%  | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |

|    |                                  |    |       |   |       |   |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|---|-------|---|-------|----|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 3  | 13.0% | 3 | 13.0% | 3 | 13.0% | 14 | 60.9% | 0 | 0.0% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 4  | 17.4% | 7 | 30.4% | 6 | 26.1% | 6  | 26.1% | 0 | 0.0% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 12 | 52.2% | 6 | 26.1% | 2 | 8.7%  | 3  | 13.0% | 0 | 0.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 11 | 47.8% | 7 | 30.4% | 3 | 13.0% | 2  | 8.7%  | 0 | 0.0% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 3  | 13.0% | 1 | 4.3%  | 6 | 26.1% | 13 | 56.5% | 0 | 0.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 7  | 30.4% | 7 | 30.4% | 5 | 21.7% | 4  | 17.4% | 0 | 0.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 4  | 17.4% | 2 | 8.7%  | 4 | 17.4% | 13 | 56.5% | 0 | 0.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 4  | 17.4% | 2 | 8.7%  | 2 | 8.7%  | 15 | 65.2% | 0 | 0.0% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 6  | 26.1% | 5 | 21.7% | 7 | 30.4% | 5  | 21.7% | 0 | 0.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にない<br>こと           | 14 | 60.9% | 5 | 21.7% | 3 | 13.0% | 1  | 4.3%  | 0 | 0.0% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 7  | 30.4% | 7 | 30.4% | 5 | 21.7% | 4  | 17.4% | 0 | 0.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 16 | 69.6% | 5 | 21.7% | 2 | 8.7%  | 0  | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 9  | 39.1% | 3 | 13.0% | 6 | 26.1% | 5  | 21.7% | 0 | 0.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 13 | 56.5% | 3 | 13.0% | 6 | 26.1% | 1  | 4.3%  | 0 | 0.0% |

・30～40代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数 | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 25  | 59.5% | 10  | 23.8% | 7  | 16.7% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 28  | 66.7% | 6   | 14.3% | 8  | 19.0% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 27  | 64.3% | 6   | 14.3% | 7  | 16.7% | 2    | 4.8%  | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 31  | 73.8% | 8   | 19.0% | 2  | 4.8%  | 1    | 2.4%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 21  | 50.0% | 13  | 31.0% | 7  | 16.7% | 1    | 2.4%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 23  | 54.8% | 3   | 7.1%  | 13 | 31.0% | 3    | 7.1%  | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 19  | 45.2% | 5   | 11.9% | 14 | 33.3% | 4    | 9.5%  | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする事              | 21  | 50.0% | 8   | 19.0% | 10 | 23.8% | 3    | 7.1%  | 0   | 0.0% |
| 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      | 8   | 19.0% | 6   | 14.3% | 24 | 57.1% | 4    | 9.5%  | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 11  | 26.2% | 16  | 38.1% | 11 | 26.2% | 4    | 9.5%  | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 14  | 33.3% | 8   | 19.0% | 16 | 38.1% | 4    | 9.5%  | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 16  | 38.1% | 7   | 16.7% | 13 | 31.0% | 6    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 18  | 42.9% | 8   | 19.0% | 13 | 31.0% | 3    | 7.1%  | 0   | 0.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 23  | 54.8% | 5   | 11.9% | 9  | 21.4% | 5    | 11.9% | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 21  | 50.0% | 4   | 9.5%  | 13 | 31.0% | 4    | 9.5%  | 0   | 0.0% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 6  | 14.3% | 10 | 23.8% | 13 | 31.0% | 12 | 28.6% | 1 | 2.4% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 11 | 26.2% | 7  | 16.7% | 14 | 33.3% | 10 | 23.8% | 0 | 0.0% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 20 | 47.6% | 9  | 21.4% | 10 | 23.8% | 3  | 7.1%  | 0 | 0.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 21 | 50.0% | 9  | 21.4% | 9  | 21.4% | 3  | 7.1%  | 0 | 0.0% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 3  | 7.1%  | 3  | 7.1%  | 19 | 45.2% | 17 | 40.5% | 0 | 0.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 7  | 16.7% | 13 | 31.0% | 13 | 31.0% | 9  | 21.4% | 0 | 0.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 17 | 40.5% | 4  | 9.5%  | 12 | 28.6% | 9  | 21.4% | 0 | 0.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 4  | 9.5%  | 1  | 2.4%  | 4  | 9.5%  | 33 | 78.6% | 0 | 0.0% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 9  | 21.4% | 9  | 21.4% | 18 | 42.9% | 6  | 14.3% | 0 | 0.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 16 | 38.1% | 11 | 26.2% | 12 | 28.6% | 3  | 7.1%  | 0 | 0.0% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 13 | 31.0% | 10 | 23.8% | 9  | 21.4% | 10 | 23.8% | 0 | 0.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 27 | 64.3% | 9  | 21.4% | 5  | 11.9% | 1  | 2.4%  | 0 | 0.0% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 20 | 47.6% | 12 | 28.6% | 7  | 16.7% | 3  | 7.1%  | 0 | 0.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 11 | 26.2% | 11 | 26.2% | 15 | 35.7% | 4  | 9.5%  | 1 | 2.4% |

・50～60代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |       |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|-------|
|    |                                | 数   | 割合    | 数   | 割合    | 数  | 割合    | 数    | 割合    | 数   | 割合    |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 4   | 57.1% | 0   | 0.0%  | 2  | 28.6% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0%  |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 4   | 57.1% | 2   | 28.6% | 1  | 14.3% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 4   | 57.1% | 1   | 14.3% | 1  | 14.3% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0%  |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 3   | 42.9% | 2   | 28.6% | 2  | 28.6% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 2   | 28.6% | 3   | 42.9% | 2  | 28.6% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 3   | 42.9% | 3   | 42.9% | 1  | 14.3% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 1   | 14.3% | 5   | 71.4% | 1  | 14.3% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 1   | 14.3% | 4   | 57.1% | 2  | 28.6% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 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      | 0   | 0.0%  | 3   | 42.9% | 4  | 57.1% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 2   | 28.6% | 1   | 14.3% | 4  | 57.1% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 1   | 14.3% | 4   | 57.1% | 2  | 28.6% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 1   | 14.3% | 3   | 42.9% | 2  | 28.6% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0%  |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 2   | 28.6% | 2   | 28.6% | 3  | 42.9% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 1   | 14.3% | 3   | 42.9% | 3  | 42.9% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 1   | 14.3% | 2   | 28.6% | 3  | 42.9% | 0    | 0.0%  | 1   | 14.3% |

|    |                                  |   |       |   |       |   |       |   |       |   |      |
|----|----------------------------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 3 | 42.9% | 1 | 14.3% | 0 | 0.0% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 1 | 14.3% | 0 | 0.0%  | 5 | 71.4% | 1 | 14.3% | 0 | 0.0% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 1 | 14.3% | 1 | 14.3% | 5 | 71.4% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労<br>働となること        | 1 | 14.3% | 2 | 28.6% | 3 | 42.9% | 1 | 14.3% | 0 | 0.0% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べら<br>れないこと         | 1 | 14.3% | 2 | 28.6% | 3 | 42.9% | 1 | 14.3% | 0 | 0.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られているこ<br>と             | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 4 | 57.1% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 2 | 28.6% | 0 | 0.0%  | 3 | 42.9% | 2 | 28.6% | 0 | 0.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されてい<br>ること           | 2 | 28.6% | 0 | 0.0%  | 3 | 42.9% | 2 | 28.6% | 0 | 0.0% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 2 | 28.6% | 0 | 0.0%  | 5 | 71.4% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にな<br>いこと           | 2 | 28.6% | 2 | 28.6% | 3 | 42.9% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 3 | 42.9% | 1 | 14.3% | 3 | 42.9% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 4 | 57.1% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 2 | 28.6% | 2 | 28.6% | 3 | 42.9% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人に<br>なりがちなこと       | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 4 | 57.1% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0% |

⑪ 内航船員 高ストレス者

・全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 80  | 36.7% | 41  | 18.8% | 71  | 32.6% | 25   | 11.5% | 1   | 0.5% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 95  | 43.6% | 60  | 27.5% | 52  | 23.9% | 11   | 5.0%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 71  | 32.6% | 46  | 21.1% | 70  | 32.1% | 31   | 14.2% | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 71  | 32.6% | 51  | 23.4% | 70  | 32.1% | 26   | 11.9% | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 121 | 55.5% | 49  | 22.5% | 40  | 18.3% | 8    | 3.7%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 92  | 42.2% | 59  | 27.1% | 55  | 25.2% | 11   | 5.0%  | 1   | 0.5% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 72  | 33.0% | 57  | 26.1% | 69  | 31.7% | 19   | 8.7%  | 1   | 0.5% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 77  | 35.3% | 64  | 29.4% | 65  | 29.8% | 11   | 5.0%  | 1   | 0.5% |
| 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      | 24  | 11.0% | 50  | 22.9% | 111 | 50.9% | 33   | 15.1% | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 50  | 22.9% | 62  | 28.4% | 81  | 37.2% | 25   | 11.5% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 37  | 17.0% | 37  | 17.0% | 95  | 43.6% | 49   | 22.5% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 44  | 20.2% | 34  | 15.6% | 88  | 40.4% | 51   | 23.4% | 1   | 0.5% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 58  | 26.6% | 51  | 23.4% | 67  | 30.7% | 40   | 18.3% | 2   | 0.9% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 90  | 41.3% | 58  | 26.6% | 56  | 25.7% | 13   | 6.0%  | 1   | 0.5% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 89  | 40.8% | 48  | 22.0% | 52  | 23.9% | 18   | 8.3%  | 11  | 5.0% |

|    |                                  |     |       |    |       |    |       |     |       |    |      |
|----|----------------------------------|-----|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|----|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 72  | 33.0% | 56 | 25.7% | 58 | 26.6% | 21  | 9.6%  | 11 | 5.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 60  | 27.5% | 61 | 28.0% | 65 | 29.8% | 22  | 10.1% | 10 | 4.6% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 17  | 7.8%  | 20 | 9.2%  | 68 | 31.2% | 104 | 47.7% | 9  | 4.1% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 29  | 13.3% | 33 | 15.1% | 74 | 33.9% | 73  | 33.5% | 9  | 4.1% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 31  | 14.2% | 24 | 11.0% | 65 | 29.8% | 88  | 40.4% | 10 | 4.6% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 37  | 17.0% | 18 | 8.3%  | 44 | 20.2% | 107 | 49.1% | 12 | 5.5% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 54  | 24.8% | 51 | 23.4% | 64 | 29.4% | 40  | 18.3% | 9  | 4.1% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 76  | 34.9% | 51 | 23.4% | 54 | 24.8% | 27  | 12.4% | 10 | 4.6% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 59  | 27.1% | 34 | 15.6% | 61 | 28.0% | 55  | 25.2% | 9  | 4.1% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 127 | 58.3% | 29 | 13.3% | 39 | 17.9% | 14  | 6.4%  | 9  | 4.1% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 84  | 38.5% | 32 | 14.7% | 61 | 28.0% | 31  | 14.2% | 10 | 4.6% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 66  | 30.3% | 52 | 23.9% | 72 | 33.0% | 18  | 8.3%  | 10 | 4.6% |



⑫ 内航船員 高ストレス者 年代別

・10～20代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数 | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 29  | 33.3% | 15  | 17.2% | 36 | 41.4% | 7    | 8.0%  | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 36  | 41.4% | 24  | 27.6% | 25 | 28.7% | 2    | 2.3%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 24  | 27.6% | 23  | 26.4% | 30 | 34.5% | 10   | 11.5% | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 25  | 28.7% | 24  | 27.6% | 29 | 33.3% | 9    | 10.3% | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 41  | 47.1% | 20  | 23.0% | 22 | 25.3% | 4    | 4.6%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 35  | 40.2% | 23  | 26.4% | 23 | 26.4% | 5    | 5.7%  | 1   | 1.1% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 25  | 28.7% | 26  | 29.9% | 28 | 32.2% | 7    | 8.0%  | 1   | 1.1% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 33  | 37.9% | 21  | 24.1% | 30 | 34.5% | 3    | 3.4%  | 0   | 0.0% |
| 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      | 9   | 10.3% | 23  | 26.4% | 39 | 44.8% | 16   | 18.4% | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 27  | 31.0% | 25  | 28.7% | 25 | 28.7% | 10   | 11.5% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 15  | 17.2% | 16  | 18.4% | 33 | 37.9% | 23   | 26.4% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 18  | 20.7% | 11  | 12.6% | 31 | 35.6% | 27   | 31.0% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 29  | 33.3% | 23  | 26.4% | 22 | 25.3% | 12   | 13.8% | 1   | 1.1% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 43  | 49.4% | 20  | 23.0% | 18 | 20.7% | 6    | 6.9%  | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 42  | 48.3% | 17  | 19.5% | 19 | 21.8% | 6    | 6.9%  | 3   | 3.4% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 34 | 39.1% | 17 | 19.5% | 28 | 32.2% | 6  | 6.9%  | 2 | 2.3% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 27 | 31.0% | 23 | 26.4% | 25 | 28.7% | 9  | 10.3% | 3 | 3.4% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 7  | 8.0%  | 11 | 12.6% | 26 | 29.9% | 41 | 47.1% | 2 | 2.3% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 14 | 16.1% | 15 | 17.2% | 32 | 36.8% | 24 | 27.6% | 2 | 2.3% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 12 | 13.8% | 15 | 17.2% | 20 | 23.0% | 38 | 43.7% | 2 | 2.3% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 11 | 12.6% | 6  | 6.9%  | 18 | 20.7% | 48 | 55.2% | 4 | 4.6% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 27 | 31.0% | 19 | 21.8% | 19 | 21.8% | 20 | 23.0% | 2 | 2.3% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 40 | 46.0% | 22 | 25.3% | 14 | 16.1% | 9  | 10.3% | 2 | 2.3% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 29 | 33.3% | 13 | 14.9% | 20 | 23.0% | 23 | 26.4% | 2 | 2.3% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 55 | 63.2% | 12 | 13.8% | 11 | 12.6% | 7  | 8.0%  | 2 | 2.3% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 24 | 27.6% | 13 | 14.9% | 23 | 26.4% | 24 | 27.6% | 3 | 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           | 27 | 31.0% | 20 | 23.0% | 28 | 32.2% | 9  | 10.3% | 3 | 3.4% |

・ 30代

| あなたにとってストレス要因となりますか。 |                                | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----------------------|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
| 1                    | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 11  | 27.5% | 9   | 22.5% | 13 | 32.5% | 7    | 17.5% | 0   | 0.0% |
| 2                    | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 15  | 37.5% | 11  | 27.5% | 10 | 25.0% | 4    | 10.0% | 0   | 0.0% |
| 3                    | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 12  | 30.0% | 5   | 12.5% | 14 | 35.0% | 9    | 22.5% | 0   | 0.0% |
| 4                    | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 14  | 35.0% | 8   | 20.0% | 12 | 30.0% | 6    | 15.0% | 0   | 0.0% |
| 5                    | 運航スケジュールがハードであること              | 25  | 62.5% | 7   | 17.5% | 6  | 15.0% | 2    | 5.0%  | 0   | 0.0% |
| 6                    | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 14  | 35.0% | 10  | 25.0% | 12 | 30.0% | 4    | 10.0% | 0   | 0.0% |
| 7                    | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 9   | 22.5% | 10  | 25.0% | 13 | 32.5% | 8    | 20.0% | 0   | 0.0% |
| 8                    | 限られた人たちと職務や生活をする               | 10  | 25.0% | 12  | 30.0% | 12 | 30.0% | 6    | 15.0% | 0   | 0.0% |
| 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      | 5   | 12.5% | 8   | 20.0% | 18 | 45.0% | 9    | 22.5% | 0   | 0.0% |
| 10                   | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 6   | 15.0% | 16  | 40.0% | 14 | 35.0% | 4    | 10.0% | 0   | 0.0% |
| 11                   | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 7   | 17.5% | 6   | 15.0% | 14 | 35.0% | 13   | 32.5% | 0   | 0.0% |
| 12                   | 携帯電話が使えないこと                    | 10  | 25.0% | 8   | 20.0% | 11 | 27.5% | 11   | 27.5% | 0   | 0.0% |
| 13                   | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 10  | 25.0% | 6   | 15.0% | 11 | 27.5% | 13   | 32.5% | 0   | 0.0% |
| 14                   | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 15  | 37.5% | 10  | 25.0% | 10 | 25.0% | 4    | 10.0% | 0   | 0.0% |
| 15                   | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 14  | 35.0% | 8   | 20.0% | 10 | 25.0% | 6    | 15.0% | 0   | 0.0% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 13 | 32.5% | 10 | 25.0% | 10 | 25.0% | 4  | 10.0% | 0 | 0.0% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 11 | 27.5% | 8  | 20.0% | 15 | 37.5% | 3  | 7.5%  | 0 | 0.0% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 1  | 2.5%  | 3  | 7.5%  | 11 | 27.5% | 22 | 55.0% | 0 | 0.0% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 2  | 5.0%  | 2  | 5.0%  | 13 | 32.5% | 20 | 50.0% | 0 | 0.0% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 5  | 12.5% | 4  | 10.0% | 6  | 15.0% | 22 | 55.0% | 0 | 0.0% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 7  | 17.5% | 2  | 5.0%  | 6  | 15.0% | 22 | 55.0% | 0 | 0.0% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 7  | 17.5% | 12 | 30.0% | 9  | 22.5% | 9  | 22.5% | 0 | 0.0% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 11 | 27.5% | 11 | 27.5% | 9  | 22.5% | 6  | 15.0% | 0 | 0.0% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 10 | 25.0% | 4  | 10.0% | 11 | 27.5% | 12 | 30.0% | 0 | 0.0% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 28 | 70.0% | 2  | 5.0%  | 5  | 12.5% | 2  | 5.0%  | 0 | 0.0% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 21 | 52.5% | 3  | 7.5%  | 10 | 25.0% | 3  | 7.5%  | 0 | 0.0% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 15 | 37.5% | 7  | 17.5% | 12 | 30.0% | 3  | 7.5%  | 0 | 0.0% |

・ 40代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数 | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 21  | 50.0% | 4   | 9.5%  | 13 | 31.0% | 3    | 7.1%  | 1   | 2.4% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 22  | 52.4% | 10  | 23.8% | 8  | 19.0% | 2    | 4.8%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 15  | 35.7% | 6   | 14.3% | 15 | 35.7% | 6    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 17  | 40.5% | 9   | 21.4% | 12 | 28.6% | 4    | 9.5%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 29  | 69.0% | 9   | 21.4% | 3  | 7.1%  | 1    | 2.4%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 21  | 50.0% | 12  | 28.6% | 8  | 19.0% | 1    | 2.4%  | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 19  | 45.2% | 9   | 21.4% | 12 | 28.6% | 2    | 4.8%  | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする事              | 19  | 45.2% | 13  | 31.0% | 8  | 19.0% | 1    | 2.4%  | 1   | 2.4% |
| 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      | 6   | 14.3% | 7   | 16.7% | 24 | 57.1% | 5    | 11.9% | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 12  | 28.6% | 9   | 21.4% | 16 | 38.1% | 5    | 11.9% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 11  | 26.2% | 5   | 11.9% | 19 | 45.2% | 7    | 16.7% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 12  | 28.6% | 7   | 16.7% | 18 | 42.9% | 4    | 9.5%  | 1   | 2.4% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 11  | 26.2% | 10  | 23.8% | 14 | 33.3% | 7    | 16.7% | 0   | 0.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 20  | 47.6% | 11  | 26.2% | 10 | 23.8% | 1    | 2.4%  | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 19  | 45.2% | 9   | 21.4% | 7  | 16.7% | 4    | 9.5%  | 3   | 7.1% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 13 | 31.0% | 18 | 42.9% | 6  | 14.3% | 4  | 9.5%  | 1 | 2.4% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 11 | 26.2% | 15 | 35.7% | 11 | 26.2% | 4  | 9.5%  | 1 | 2.4% |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 4  | 9.5%  | 1  | 2.4%  | 14 | 33.3% | 22 | 52.4% | 1 | 2.4% |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 6  | 14.3% | 5  | 11.9% | 15 | 35.7% | 15 | 35.7% | 1 | 2.4% |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 7  | 16.7% | 2  | 4.8%  | 15 | 35.7% | 17 | 40.5% | 1 | 2.4% |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 9  | 21.4% | 2  | 4.8%  | 7  | 16.7% | 22 | 52.4% | 2 | 4.8% |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 11 | 26.2% | 10 | 23.8% | 17 | 40.5% | 3  | 7.1%  | 1 | 2.4% |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 16 | 38.1% | 8  | 19.0% | 13 | 31.0% | 4  | 9.5%  | 1 | 2.4% |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 11 | 26.2% | 8  | 19.0% | 13 | 31.0% | 9  | 21.4% | 1 | 2.4% |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 26 | 61.9% | 5  | 11.9% | 9  | 21.4% | 1  | 2.4%  | 1 | 2.4% |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 26 | 61.9% | 4  | 9.5%  | 11 | 26.2% | 0  | 0.0%  | 1 | 2.4% |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 13 | 31.0% | 12 | 28.6% | 13 | 31.0% | 3  | 7.1%  | 1 | 2.4% |

・ 50～60代

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数 | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 19  | 38.8% | 13  | 26.5% | 9  | 18.4% | 8    | 16.3% | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 22  | 44.9% | 15  | 30.6% | 9  | 18.4% | 3    | 6.1%  | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 20  | 40.8% | 12  | 24.5% | 11 | 22.4% | 6    | 12.2% | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 15  | 30.6% | 10  | 20.4% | 17 | 34.7% | 7    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 26  | 53.1% | 13  | 26.5% | 9  | 18.4% | 1    | 2.0%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 22  | 44.9% | 14  | 28.6% | 12 | 24.5% | 1    | 2.0%  | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 19  | 38.8% | 12  | 24.5% | 16 | 32.7% | 2    | 4.1%  | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をする               | 15  | 30.6% | 18  | 36.7% | 15 | 30.6% | 1    | 2.0%  | 0   | 0.0% |
| 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      | 4   | 8.2%  | 12  | 24.5% | 30 | 61.2% | 3    | 6.1%  | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 5   | 10.2% | 12  | 24.5% | 26 | 53.1% | 6    | 12.2% | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 4   | 8.2%  | 10  | 20.4% | 29 | 59.2% | 6    | 12.2% | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 4   | 8.2%  | 8   | 16.3% | 28 | 57.1% | 9    | 18.4% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 8   | 16.3% | 12  | 24.5% | 20 | 40.8% | 8    | 16.3% | 1   | 2.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 12  | 24.5% | 17  | 34.7% | 18 | 36.7% | 2    | 4.1%  | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 14  | 28.6% | 14  | 28.6% | 16 | 32.7% | 2    | 4.1%  | 3   | 6.1% |

|    |                                  |    |       |    |       |    |       |    |       |   |       |
|----|----------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|-------|
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 12 | 24.5% | 11 | 22.4% | 14 | 28.6% | 7  | 14.3% | 5 | 10.2% |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働となること            | 11 | 22.4% | 15 | 30.6% | 14 | 28.6% | 6  | 12.2% | 3 | 6.1%  |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられないこと             | 5  | 10.2% | 5  | 10.2% | 17 | 34.7% | 19 | 38.8% | 3 | 6.1%  |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 7  | 14.3% | 11 | 22.4% | 14 | 28.6% | 14 | 28.6% | 3 | 6.1%  |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 7  | 14.3% | 3  | 6.1%  | 24 | 49.0% | 11 | 22.4% | 4 | 8.2%  |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されていること               | 10 | 20.4% | 8  | 16.3% | 13 | 26.5% | 15 | 30.6% | 3 | 6.1%  |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 9  | 18.4% | 10 | 20.4% | 19 | 38.8% | 8  | 16.3% | 3 | 6.1%  |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にないこと               | 9  | 18.4% | 10 | 20.4% | 18 | 36.7% | 8  | 16.3% | 4 | 8.2%  |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 9  | 18.4% | 9  | 18.4% | 17 | 34.7% | 11 | 22.4% | 3 | 6.1%  |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 18 | 36.7% | 10 | 20.4% | 14 | 28.6% | 4  | 8.2%  | 3 | 6.1%  |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 13 | 26.5% | 12 | 24.5% | 17 | 34.7% | 4  | 8.2%  | 3 | 6.1%  |
| 29 | 話などをする船員が限られた人になりがちなこと           | 11 | 22.4% | 13 | 26.5% | 19 | 38.8% | 3  | 6.1%  | 3 | 6.1%  |



⑬ 外航・内航両方に従事する船員 高ストレス者

・全体

|    | あなたにとってストレス要因となりますか。           | 非常に |       | かなり |       | 多少 |        | 全くない |       | 未回答 |      |
|----|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|--------|------|-------|-----|------|
|    |                                | 数   | 割合    | 数   | 割合    | 数  | 割合     | 数    | 割合    | 数   | 割合   |
| 1  | 衝突、転覆、座礁等の事故が発生しないよう気を使うこと     | 2   | 28.6% | 1   | 14.3% | 2  | 28.6%  | 2    | 28.6% | 0   | 0.0% |
| 2  | 危険と隣り合わせの仕事であること               | 4   | 57.1% | 1   | 14.3% | 1  | 14.3%  | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 3  | 危険物貨物の管理に気を使うこと                | 5   | 71.4% | 0   | 0.0%  | 1  | 14.3%  | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 4  | 船舶を直接運航するための業務の他に、書類作成に時間を使うこと | 4   | 57.1% | 1   | 14.3% | 2  | 28.6%  | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 5  | 運航スケジュールがハードであること              | 5   | 71.4% | 1   | 14.3% | 1  | 14.3%  | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 6  | 船内の限られた環境で過ごすこと                | 2   | 28.6% | 2   | 28.6% | 2  | 28.6%  | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 7  | 常時動揺し、騒音のある環境下で過ごすこと           | 1   | 14.3% | 2   | 28.6% | 3  | 42.9%  | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 8  | 限られた人たちと職務や生活をすること             | 1   | 14.3% | 3   | 42.9% | 3  | 42.9%  | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 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      | 0   | 0.0%  | 4   | 57.1% | 3  | 42.9%  | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 10 | 船内ではプライベートな時間がとれないこと           | 1   | 14.3% | 1   | 14.3% | 5  | 71.4%  | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 11 | 陸上の家族や友人、恋人との連絡手段がないこと         | 0   | 0.0%  | 0   | 0.0%  | 7  | 100.0% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 12 | 携帯電話が使えないこと                    | 1   | 14.3% | 0   | 0.0%  | 5  | 71.4%  | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 13 | 陸上の家族や友人と会う機会がないこと             | 3   | 42.9% | 0   | 0.0%  | 3  | 42.9%  | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 14 | 睡眠時間が1日に連続して8時間以上とれないこと        | 3   | 42.9% | 1   | 14.3% | 2  | 28.6%  | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 15 | 自由な時間が1日に8時間以上ないこと             | 2   | 28.6% | 1   | 14.3% | 4  | 57.1%  | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |

|    |                                  |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |
|----|----------------------------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|
| 16 | 外国人船員との混乗していること                  | 0 | 0.0%  | 1 | 14.3% | 0 | 0.0%  | 4 | 57.1% | 2 | 28.6% |
| 17 | 時差の関係で1日の時間が変化する<br>こと           | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  | 2 | 28.6% | 3 | 42.9% | 2 | 28.6% |
| 18 | 酷寒や酷暑のスタンバイ時等は、<br>過酷な長時間労働であること | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 3 | 42.9% | 1 | 14.3% | 0 | 0.0%  |
| 19 | 入出港時などは時間制限のある労働<br>となること        | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 2 | 28.6% | 2 | 28.6% | 0 | 0.0%  |
| 20 | 食事は決められた量以上に食べられ<br>ないこと         | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  | 2 | 28.6% | 5 | 71.4% | 0 | 0.0%  |
| 21 | 食事はメニューが限られていること                 | 0 | 0.0%  | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 4 | 57.1% | 0 | 0.0%  |
| 22 | 飲酒の機会が制限されていること                  | 0 | 0.0%  | 1 | 14.3% | 2 | 28.6% | 4 | 57.1% | 0 | 0.0%  |
| 23 | 喫煙の場所や時間が制限されている<br>こと           | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  | 1 | 14.3% | 6 | 85.7% | 0 | 0.0%  |
| 24 | 運動をする機会が充分にないこと                  | 0 | 0.0%  | 2 | 28.6% | 4 | 57.1% | 1 | 14.3% | 0 | 0.0%  |
| 25 | 趣味に没頭できる機会が充分にない<br>こと           | 2 | 28.6% | 2 | 28.6% | 3 | 42.9% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  |
| 26 | アウトドアの趣味ができないこと                  | 0 | 0.0%  | 2 | 28.6% | 2 | 28.6% | 3 | 42.9% | 0 | 0.0%  |
| 27 | 気の合わない上長と乗船すること                  | 3 | 42.9% | 2 | 28.6% | 2 | 28.6% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  |
| 28 | 気の合わない部下と乗船すること                  | 4 | 57.1% | 2 | 28.6% | 1 | 14.3% | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  |
| 29 | 話などをする船員が限られた人にな<br>りがちなこと       | 0 | 0.0%  | 3 | 42.9% | 1 | 14.3% | 3 | 42.9% | 0 | 0.0%  |

## 2. 乗船中のストレス解消に対する回答結果

(本文 44 ページ～56 ページ)

### ① 全体

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数  | 割合    | 件数   | 割合    | 件数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 410 | 18.9% | 725 | 33.5% | 876 | 40.4% | 115  | 5.3%  | 41  | 1.9% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 416 | 19.2% | 730 | 33.7% | 819 | 37.8% | 171  | 7.9%  | 31  | 1.4% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 320 | 14.8% | 573 | 26.4% | 795 | 36.7% | 445  | 20.5% | 34  | 1.6% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 331 | 15.3% | 653 | 30.1% | 944 | 43.6% | 209  | 9.6%  | 30  | 1.4% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 827 | 38.2% | 793 | 36.6% | 462 | 21.3% | 56   | 2.6%  | 29  | 1.3% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 663 | 30.6% | 744 | 34.3% | 613 | 28.3% | 117  | 5.4%  | 30  | 1.4% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 709 | 32.7% | 703 | 32.4% | 637 | 29.4% | 90   | 4.2%  | 28  | 1.3% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 736 | 34.0% | 636 | 29.3% | 624 | 28.8% | 130  | 6.0%  | 41  | 1.9% |

## ② 外航船員

### ・全体

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 139 | 24.6% | 214 | 37.8% | 191 | 33.7% | 19   | 3.4%  | 3   | 0.5% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 138 | 24.4% | 225 | 39.8% | 175 | 30.9% | 25   | 4.4%  | 3   | 0.5% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 76  | 13.4% | 167 | 29.5% | 218 | 38.5% | 101  | 17.8% | 4   | 0.7% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 84  | 14.8% | 184 | 32.5% | 246 | 43.5% | 49   | 8.7%  | 3   | 0.5% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 248 | 43.8% | 224 | 39.6% | 88  | 15.5% | 3    | 0.5%  | 3   | 0.5% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 163 | 28.8% | 226 | 39.9% | 156 | 27.6% | 18   | 3.2%  | 3   | 0.5% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 199 | 35.2% | 200 | 35.3% | 149 | 26.3% | 15   | 2.7%  | 3   | 0.5% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 189 | 33.4% | 171 | 30.2% | 166 | 29.3% | 37   | 6.5%  | 3   | 0.5% |

## ③ 外航船員 年代別

### ・20代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 37  | 23.9% | 64  | 41.3% | 45 | 29.0% | 9    | 5.8%  | 0   | 0.0% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 35  | 22.6% | 63  | 40.6% | 46 | 29.7% | 11   | 7.1%  | 0   | 0.0% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 27  | 17.4% | 45  | 29.0% | 44 | 28.4% | 38   | 24.5% | 1   | 0.6% |
| 4 | 友人、相談相手などを作る                   | 31  | 20.0% | 63  | 40.6% | 45 | 29.0% | 16   | 10.3% | 0   | 0.0% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 101 | 65.2% | 39  | 25.2% | 13 | 8.4%  | 2    | 1.3%  | 0   | 0.0% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 62  | 40.0% | 58  | 37.4% | 28 | 18.1% | 7    | 4.5%  | 0   | 0.0% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 64  | 41.3% | 56  | 36.1% | 30 | 19.4% | 5    | 3.2%  | 0   | 0.0% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 75  | 48.4% | 40  | 25.8% | 33 | 21.3% | 7    | 4.5%  | 0   | 0.0% |

・ 30 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 44  | 24.0% | 64  | 35.0% | 66 | 36.1% | 7    | 3.8%  | 2   | 1.1% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 49  | 26.8% | 67  | 36.6% | 58 | 31.7% | 8    | 4.4%  | 1   | 0.5% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 30  | 16.4% | 62  | 33.9% | 67 | 36.6% | 23   | 12.6% | 1   | 0.5% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 26  | 14.2% | 57  | 31.1% | 83 | 45.4% | 16   | 8.7%  | 1   | 0.5% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 93  | 50.8% | 65  | 35.5% | 24 | 13.1% | 0    | 0.0%  | 1   | 0.5% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 57  | 31.1% | 73  | 39.9% | 49 | 26.8% | 3    | 1.6%  | 1   | 0.5% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 74  | 40.4% | 61  | 33.3% | 42 | 23.0% | 5    | 2.7%  | 1   | 0.5% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 70  | 38.3% | 55  | 30.1% | 46 | 25.1% | 11   | 6.0%  | 1   | 0.5% |

・ 40 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 34  | 27.6% | 46  | 37.4% | 41 | 33.3% | 2    | 1.6%  | 0   | 0.0% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 33  | 26.8% | 44  | 35.8% | 40 | 32.5% | 6    | 4.9%  | 0   | 0.0% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 12  | 9.8%  | 35  | 28.5% | 54 | 43.9% | 22   | 17.9% | 0   | 0.0% |
| 4 | 友人、相談相手などを作る                   | 15  | 12.2% | 34  | 27.6% | 63 | 51.2% | 11   | 8.9%  | 0   | 0.0% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 35  | 28.5% | 62  | 50.4% | 26 | 21.1% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 27  | 22.0% | 47  | 38.2% | 45 | 36.6% | 4    | 3.3%  | 0   | 0.0% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 36  | 29.3% | 44  | 35.8% | 40 | 32.5% | 3    | 2.4%  | 0   | 0.0% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 34  | 27.6% | 46  | 37.4% | 41 | 33.3% | 2    | 1.6%  | 0   | 0.0% |

・ 50～60 代

| 乗船中のストレス解消法 |                                | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|-------------|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
| 1           | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 24  | 22.9% | 40  | 38.1% | 39 | 37.1% | 1    | 1.0%  | 1   | 1.0% |
| 2           | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 21  | 20.0% | 51  | 48.6% | 31 | 29.5% | 0    | 0.0%  | 2   | 1.9% |
| 3           | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 7   | 6.7%  | 25  | 23.8% | 53 | 50.5% | 18   | 17.1% | 2   | 1.9% |
| 4           | 友人、相談相手などを作ること                 | 12  | 11.4% | 30  | 28.6% | 55 | 52.4% | 6    | 5.7%  | 2   | 1.9% |
| 5           | 睡眠を充分にとること                     | 19  | 18.1% | 58  | 55.2% | 25 | 23.8% | 1    | 1.0%  | 2   | 1.9% |
| 6           | 趣味や運動を楽しむこと                    | 17  | 16.2% | 48  | 45.7% | 34 | 32.4% | 4    | 3.8%  | 2   | 1.9% |
| 7           | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 25  | 23.8% | 39  | 37.1% | 37 | 35.2% | 2    | 1.9%  | 2   | 1.9% |
| 8           | 携帯電話が使えること                     | 18  | 17.1% | 40  | 38.1% | 37 | 35.2% | 8    | 7.6%  | 2   | 1.9% |

#### ④ 内航船員

##### ・全体

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 203 | 16.8% | 370 | 30.6% | 525 | 43.5% | 81   | 6.7%  | 29  | 2.4% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 212 | 17.5% | 368 | 30.5% | 493 | 40.8% | 114  | 9.4%  | 21  | 1.7% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 186 | 15.4% | 301 | 24.9% | 428 | 35.4% | 272  | 22.5% | 21  | 1.7% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 200 | 16.6% | 345 | 28.6% | 515 | 42.6% | 128  | 10.6% | 20  | 1.7% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 442 | 36.6% | 430 | 35.6% | 271 | 22.4% | 46   | 3.8%  | 19  | 1.6% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 368 | 30.5% | 384 | 31.8% | 344 | 28.5% | 92   | 7.6%  | 20  | 1.7% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 388 | 32.1% | 384 | 31.8% | 356 | 29.5% | 61   | 5.0%  | 19  | 1.6% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 446 | 36.9% | 364 | 30.1% | 311 | 25.7% | 58   | 4.8%  | 29  | 2.4% |

#### ⑤ 内航船員 年代別

##### ・10～20代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 96  | 24.7% | 107 | 27.6% | 141 | 36.3% | 33   | 8.5%  | 11  | 2.8% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 98  | 25.3% | 111 | 28.6% | 128 | 33.0% | 46   | 11.9% | 5   | 1.3% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 78  | 20.1% | 99  | 25.5% | 119 | 30.7% | 86   | 22.2% | 6   | 1.5% |
| 4 | 友人、相談相手などを作る                   | 110 | 28.4% | 135 | 34.8% | 107 | 27.6% | 31   | 8.0%  | 5   | 1.3% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 201 | 51.8% | 130 | 33.5% | 40  | 10.3% | 12   | 3.1%  | 5   | 1.3% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 183 | 47.2% | 131 | 33.8% | 52  | 13.4% | 17   | 4.4%  | 5   | 1.3% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 171 | 44.1% | 117 | 30.2% | 71  | 18.3% | 24   | 6.2%  | 5   | 1.3% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 187 | 48.2% | 116 | 29.9% | 63  | 16.2% | 16   | 4.1%  | 6   | 1.5% |

・ 30 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数 | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 41  | 20.2% | 68  | 33.5% | 77 | 37.9% | 12   | 5.9%  | 5   | 2.5% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 46  | 22.7% | 72  | 35.5% | 68 | 33.5% | 15   | 7.4%  | 2   | 1.0% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 52  | 25.6% | 52  | 25.6% | 62 | 30.5% | 35   | 17.2% | 2   | 1.0% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 43  | 21.2% | 67  | 33.0% | 70 | 34.5% | 20   | 9.9%  | 3   | 1.5% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 103 | 50.7% | 69  | 34.0% | 23 | 11.3% | 6    | 3.0%  | 2   | 1.0% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 79  | 38.9% | 62  | 30.5% | 48 | 23.6% | 12   | 5.9%  | 2   | 1.0% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 77  | 37.9% | 60  | 29.6% | 58 | 28.6% | 6    | 3.0%  | 2   | 1.0% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 97  | 47.8% | 62  | 30.5% | 36 | 17.7% | 6    | 3.0%  | 2   | 1.0% |

・ 40 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数   | 割合    | 回数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 28  | 12.1% | 73  | 31.5% | 114 | 49.1% | 15   | 6.5%  | 2   | 0.9% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 30  | 12.9% | 67  | 28.9% | 115 | 49.6% | 18   | 7.8%  | 2   | 0.9% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 25  | 10.8% | 49  | 21.1% | 92  | 39.7% | 64   | 27.6% | 2   | 0.9% |
| 4 | 友人、相談相手などを作る                   | 25  | 10.8% | 61  | 26.3% | 110 | 47.4% | 34   | 14.7% | 2   | 0.9% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 77  | 33.2% | 82  | 35.3% | 62  | 26.7% | 9    | 3.9%  | 2   | 0.9% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 61  | 26.3% | 71  | 30.6% | 78  | 33.6% | 20   | 8.6%  | 2   | 0.9% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 66  | 28.4% | 71  | 30.6% | 81  | 34.9% | 12   | 5.2%  | 2   | 0.9% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 80  | 34.5% | 60  | 25.9% | 75  | 32.3% | 12   | 5.2%  | 5   | 2.2% |



・ 50～60 代

| 乗船中のストレス解消法 |                                | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|-------------|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| 1           | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 38  | 9.9%  | 122 | 31.7% | 193 | 50.1% | 21   | 5.5%  | 11  | 2.9% |
| 2           | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 38  | 9.9%  | 118 | 30.6% | 182 | 47.3% | 35   | 9.1%  | 12  | 3.1% |
| 3           | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 31  | 8.1%  | 101 | 26.2% | 155 | 40.3% | 87   | 22.6% | 11  | 2.9% |
| 4           | 友人、相談相手などを作ること                 | 22  | 5.7%  | 82  | 21.3% | 228 | 59.2% | 43   | 11.2% | 10  | 2.6% |
| 5           | 睡眠を充分にとること                     | 61  | 15.8% | 149 | 38.7% | 146 | 37.9% | 19   | 4.9%  | 10  | 2.6% |
| 6           | 趣味や運動を楽しむこと                    | 45  | 11.7% | 120 | 31.2% | 166 | 43.1% | 43   | 11.2% | 11  | 2.9% |
| 7           | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 74  | 19.2% | 136 | 35.3% | 146 | 37.9% | 19   | 4.9%  | 10  | 2.6% |
| 8           | 携帯電話が使えること                     | 82  | 21.3% | 126 | 32.7% | 137 | 35.6% | 24   | 6.2%  | 16  | 4.2% |

⑥ 外航・内航両方に従事する船員

・全体

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 15  | 20.8% | 32  | 44.4% | 21 | 29.2% | 2    | 2.8%  | 2   | 2.8% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 19  | 26.4% | 30  | 41.7% | 20 | 27.8% | 1    | 1.4%  | 2   | 2.8% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 18  | 25.0% | 13  | 18.1% | 27 | 37.5% | 10   | 13.9% | 4   | 5.6% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 9   | 12.5% | 28  | 38.9% | 30 | 41.7% | 3    | 4.2%  | 2   | 2.8% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 32  | 44.4% | 24  | 33.3% | 13 | 18.1% | 1    | 1.4%  | 2   | 2.8% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 25  | 34.7% | 22  | 30.6% | 20 | 27.8% | 3    | 4.2%  | 2   | 2.8% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 25  | 34.7% | 27  | 37.5% | 18 | 25.0% | 0    | 0.0%  | 2   | 2.8% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 29  | 40.3% | 22  | 30.6% | 18 | 25.0% | 1    | 1.4%  | 2   | 2.8% |

⑦ 高ストレス者

・全体

| 乗船中のストレス解消法 |                                | 非常に |       | かなり |       | 多少  |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|-------------|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| 1           | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 48  | 14.3% | 79  | 23.5% | 150 | 44.6% | 52   | 15.5% | 7   | 2.1% |
| 2           | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 50  | 14.9% | 76  | 22.6% | 147 | 43.8% | 61   | 18.2% | 2   | 0.6% |
| 3           | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 74  | 22.0% | 76  | 22.6% | 101 | 30.1% | 83   | 24.7% | 2   | 0.6% |
| 4           | 友人、相談相手などを作ること                 | 70  | 20.8% | 77  | 22.9% | 136 | 40.5% | 51   | 15.2% | 2   | 0.6% |
| 5           | 睡眠を充分にとること                     | 166 | 49.4% | 92  | 27.4% | 59  | 17.6% | 16   | 4.8%  | 3   | 0.9% |
| 6           | 趣味や運動を楽しむこと                    | 126 | 37.5% | 85  | 25.3% | 95  | 28.3% | 28   | 8.3%  | 2   | 0.6% |
| 7           | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 121 | 36.0% | 91  | 27.1% | 100 | 29.8% | 22   | 6.5%  | 2   | 0.6% |
| 8           | 携帯電話が使えること                     | 148 | 44.0% | 72  | 21.4% | 88  | 26.2% | 22   | 6.5%  | 6   | 1.8% |

⑧ 外航船員 高ストレス者

・全体

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 14  | 19.4% | 13  | 18.1% | 34 | 47.2% | 10   | 13.9% | 1   | 1.4% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 12  | 16.7% | 14  | 19.4% | 36 | 50.0% | 9    | 12.5% | 1   | 1.4% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 12  | 16.7% | 20  | 27.8% | 21 | 29.2% | 18   | 25.0% | 1   | 1.4% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 15  | 20.8% | 14  | 19.4% | 31 | 43.1% | 11   | 15.3% | 1   | 1.4% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 41  | 56.9% | 15  | 20.8% | 12 | 16.7% | 3    | 4.2%  | 1   | 1.4% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 28  | 38.9% | 13  | 18.1% | 24 | 33.3% | 6    | 8.3%  | 1   | 1.4% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 26  | 36.1% | 23  | 31.9% | 17 | 23.6% | 5    | 6.9%  | 1   | 1.4% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 31  | 43.1% | 18  | 25.0% | 18 | 25.0% | 4    | 5.6%  | 1   | 1.4% |

⑨ 外航船員 高ストレス者 年代別

・20代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 5   | 21.7% | 3   | 13.0% | 9  | 39.1% | 6    | 26.1% | 0   | 0.0% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 3   | 13.0% | 5   | 21.7% | 11 | 47.8% | 4    | 17.4% | 0   | 0.0% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 4   | 17.4% | 4   | 17.4% | 5  | 21.7% | 10   | 43.5% | 0   | 0.0% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 5   | 21.7% | 6   | 26.1% | 9  | 39.1% | 3    | 13.0% | 0   | 0.0% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 17  | 73.9% | 1   | 4.3%  | 3  | 13.0% | 2    | 8.7%  | 0   | 0.0% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 11  | 47.8% | 1   | 4.3%  | 9  | 39.1% | 2    | 8.7%  | 0   | 0.0% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 11  | 47.8% | 7   | 30.4% | 3  | 13.0% | 2    | 8.7%  | 0   | 0.0% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 12  | 52.2% | 6   | 26.1% | 4  | 17.4% | 1    | 4.3%  | 0   | 0.0% |

・ 30～40 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 数   | 割合    | 数   | 割合    | 数  | 割合    | 数    | 割合    | 数   | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 8   | 19.0% | 10  | 23.8% | 20 | 47.6% | 3    | 7.1%  | 1   | 2.4% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 8   | 19.0% | 8   | 19.0% | 20 | 47.6% | 5    | 11.9% | 1   | 2.4% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 5   | 11.9% | 14  | 33.3% | 15 | 35.7% | 7    | 16.7% | 1   | 2.4% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 9   | 21.4% | 8   | 19.0% | 18 | 42.9% | 6    | 14.3% | 1   | 2.4% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 23  | 54.8% | 12  | 28.6% | 6  | 14.3% | 0    | 0.0%  | 1   | 2.4% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 16  | 38.1% | 12  | 28.6% | 11 | 26.2% | 2    | 4.8%  | 1   | 2.4% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 14  | 33.3% | 14  | 33.3% | 11 | 26.2% | 2    | 4.8%  | 1   | 2.4% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 17  | 40.5% | 11  | 26.2% | 11 | 26.2% | 2    | 4.8%  | 1   | 2.4% |

・ 50～60 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 数   | 割合    | 数   | 割合    | 数  | 割合    | 数    | 割合    | 数   | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 1   | 14.3% | 0   | 0.0%  | 5  | 71.4% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 1   | 14.3% | 1   | 14.3% | 5  | 71.4% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 3   | 42.9% | 2   | 28.6% | 1  | 14.3% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 4 | 友人、相談相手などを作る                   | 1   | 14.3% | 0   | 0.0%  | 4  | 57.1% | 2    | 28.6% | 0   | 0.0% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 1   | 14.3% | 2   | 28.6% | 3  | 42.9% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 1   | 14.3% | 0   | 0.0%  | 4  | 57.1% | 2    | 28.6% | 0   | 0.0% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 1   | 14.3% | 2   | 28.6% | 3  | 42.9% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 2   | 28.6% | 1   | 14.3% | 3  | 42.9% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |

⑩ 内航船員 高ストレス者

・全体

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 29  | 13.3% | 51  | 23.4% | 97 | 44.5% | 36   | 16.5% | 5   | 2.3% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 34  | 15.6% | 53  | 24.3% | 90 | 41.3% | 40   | 18.3% | 1   | 0.5% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 54  | 24.8% | 44  | 20.2% | 64 | 29.4% | 55   | 25.2% | 1   | 0.5% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 49  | 22.5% | 51  | 23.4% | 83 | 38.1% | 34   | 15.6% | 1   | 0.5% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 107 | 49.1% | 61  | 28.0% | 35 | 16.1% | 13   | 6.0%  | 2   | 0.9% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 84  | 38.5% | 58  | 26.6% | 53 | 24.3% | 22   | 10.1% | 1   | 0.5% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 78  | 35.8% | 60  | 27.5% | 65 | 29.8% | 14   | 6.4%  | 1   | 0.5% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 97  | 44.5% | 48  | 22.0% | 56 | 25.7% | 13   | 6.0%  | 4   | 1.8% |

⑪ 内航船員 高ストレス者 年代別

・20代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                | 人数  | 割合    | 人数  | 割合    | 人数 | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 12  | 13.8% | 23  | 26.4% | 34 | 39.1% | 14   | 16.1% | 4   | 4.6% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 17  | 19.5% | 21  | 24.1% | 32 | 36.8% | 16   | 18.4% | 1   | 1.1% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 23  | 26.4% | 16  | 18.4% | 26 | 29.9% | 21   | 24.1% | 1   | 1.1% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 28  | 32.2% | 24  | 27.6% | 25 | 28.7% | 9    | 10.3% | 1   | 1.1% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 52  | 59.8% | 20  | 23.0% | 10 | 11.5% | 4    | 4.6%  | 1   | 1.1% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 44  | 50.6% | 19  | 21.8% | 17 | 19.5% | 6    | 6.9%  | 1   | 1.1% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 36  | 41.4% | 28  | 32.2% | 15 | 17.2% | 7    | 8.0%  | 1   | 1.1% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 43  | 49.4% | 20  | 23.0% | 18 | 20.7% | 4    | 4.6%  | 2   | 2.3% |

・ 30 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                |     |       |     |       |    |       |      |       |     |      |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 11  | 27.5% | 8   | 20.0% | 14 | 35.0% | 6    | 15.0% | 0   | 0.0% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 10  | 25.0% | 13  | 32.5% | 10 | 25.0% | 7    | 17.5% | 0   | 0.0% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 15  | 37.5% | 7   | 17.5% | 8  | 20.0% | 10   | 25.0% | 0   | 0.0% |
| 4 | 友人、相談相手などを作ること                 | 11  | 27.5% | 11  | 27.5% | 13 | 32.5% | 5    | 12.5% | 0   | 0.0% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 26  | 65.0% | 9   | 22.5% | 3  | 7.5%  | 2    | 5.0%  | 0   | 0.0% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 21  | 52.5% | 9   | 22.5% | 7  | 17.5% | 3    | 7.5%  | 0   | 0.0% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 17  | 42.5% | 6   | 15.0% | 15 | 37.5% | 2    | 5.0%  | 0   | 0.0% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 24  | 60.0% | 8   | 20.0% | 6  | 15.0% | 2    | 5.0%  | 0   | 0.0% |

・ 40 代

|   | 乗船中のストレス解消法                    | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|---|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
|   |                                |     |       |     |       |    |       |      |       |     |      |
| 1 | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 4   | 9.5%  | 6   | 14.3% | 23 | 54.8% | 9    | 21.4% | 0   | 0.0% |
| 2 | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 4   | 9.5%  | 9   | 21.4% | 19 | 45.2% | 10   | 23.8% | 0   | 0.0% |
| 3 | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 8   | 19.0% | 8   | 19.0% | 13 | 31.0% | 13   | 31.0% | 0   | 0.0% |
| 4 | 友人、相談相手などを作る                   | 5   | 11.9% | 7   | 16.7% | 17 | 40.5% | 13   | 31.0% | 0   | 0.0% |
| 5 | 睡眠を充分にとること                     | 19  | 45.2% | 14  | 33.3% | 7  | 16.7% | 2    | 4.8%  | 0   | 0.0% |
| 6 | 趣味や運動を楽しむこと                    | 13  | 31.0% | 14  | 33.3% | 8  | 19.0% | 7    | 16.7% | 0   | 0.0% |
| 7 | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 13  | 31.0% | 10  | 23.8% | 16 | 38.1% | 3    | 7.1%  | 0   | 0.0% |
| 8 | 携帯電話が使えること                     | 18  | 42.9% | 8   | 19.0% | 11 | 26.2% | 5    | 11.9% | 0   | 0.0% |

・ 50～60代

| 乗船中のストレス解消法 |                                | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|-------------|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
| 1           | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 2   | 4.1%  | 14  | 28.6% | 26 | 53.1% | 7    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 2           | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 3   | 6.1%  | 10  | 20.4% | 29 | 59.2% | 7    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 3           | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 8   | 16.3% | 13  | 26.5% | 17 | 34.7% | 11   | 22.4% | 0   | 0.0% |
| 4           | 友人、相談相手などを作ること                 | 5   | 10.2% | 9   | 18.4% | 28 | 57.1% | 7    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 5           | 睡眠を充分にとること                     | 10  | 20.4% | 18  | 36.7% | 15 | 30.6% | 5    | 10.2% | 1   | 2.0% |
| 6           | 趣味や運動を楽しむこと                    | 6   | 12.2% | 16  | 32.7% | 21 | 42.9% | 6    | 12.2% | 0   | 0.0% |
| 7           | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 12  | 24.5% | 16  | 32.7% | 19 | 38.8% | 2    | 4.1%  | 0   | 0.0% |
| 8           | 携帯電話が使えること                     | 12  | 24.5% | 12  | 24.5% | 21 | 42.9% | 2    | 4.1%  | 2   | 4.1% |



⑫ 外航・内航両方に従事する船員 高ストレス者

・全体

| 乗船中のストレス解消法 |                                | 非常に |       | かなり |       | 多少 |       | 全くない |       | 未回答 |      |
|-------------|--------------------------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|------|-------|-----|------|
| 1           | 仕事上円滑なコミュニケーションをとること           | 1   | 14.3% | 4   | 57.1% | 2  | 28.6% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 2           | プライベート時における他の船員とコミュニケーションをとること | 1   | 14.3% | 3   | 42.9% | 3  | 42.9% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 3           | 1人でお酒などを楽しむこと                  | 2   | 28.6% | 2   | 28.6% | 1  | 14.3% | 2    | 28.6% | 0   | 0.0% |
| 4           | 友人、相談相手などを作ること                 | 1   | 14.3% | 3   | 42.9% | 2  | 28.6% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |
| 5           | 睡眠を充分にとること                     | 3   | 42.9% | 2   | 28.6% | 2  | 28.6% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 6           | 趣味や運動を楽しむこと                    | 2   | 28.6% | 2   | 28.6% | 3  | 42.9% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 7           | 陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る              | 4   | 57.1% | 2   | 28.6% | 1  | 14.3% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0% |
| 8           | 携帯電話が使えること                     | 3   | 42.9% | 2   | 28.6% | 1  | 14.3% | 1    | 14.3% | 0   | 0.0% |

### 3. 海上勤務から陸上休暇になるときの感じ方の回答結果

(本文 58 ページ～59 ページ)

#### ① 全体

|  | 海上勤務から陸上休暇になるとき | 嬉しい   |       | 少し嬉しい |      | 特段のことはない |       | 少し残念 |      | 残念  |      | 未回答 |      |
|--|-----------------|-------|-------|-------|------|----------|-------|------|------|-----|------|-----|------|
|  |                 | 人数    | 割合    | 人数    | 割合   | 人数       | 割合    | 人数   | 割合   | 人数  | 割合   | 人数  | 割合   |
|  |                 | 1,315 | 60.7% | 198   | 9.1% | 334      | 15.4% | 105  | 4.8% | 162 | 7.5% | 53  | 2.4% |

#### ② 外航

|  | 海上勤務から陸上休暇になるとき | 嬉しい |       | 少し嬉しい |       | 特段のことはない |       | 少し残念 |      | 残念 |      | 未回答 |      |
|--|-----------------|-----|-------|-------|-------|----------|-------|------|------|----|------|-----|------|
|  |                 | 人数  | 割合    | 人数    | 割合    | 人数       | 割合    | 人数   | 割合   | 人数 | 割合   | 人数  | 割合   |
|  |                 | 284 | 50.2% | 61    | 10.8% | 112      | 19.8% | 50   | 8.8% | 56 | 9.9% | 3   | 0.5% |

#### ③ 内航

|  | 海上勤務から陸上休暇になるとき | 嬉しい |       | 少し嬉しい |      | 特段のことはない |       | 少し残念 |      | 残念 |      | 未回答 |      |
|--|-----------------|-----|-------|-------|------|----------|-------|------|------|----|------|-----|------|
|  |                 | 人数  | 割合    | 人数    | 割合   | 人数       | 割合    | 人数   | 割合   | 人数 | 割合   | 人数  | 割合   |
|  |                 | 797 | 66.0% | 90    | 7.5% | 157      | 13.0% | 38   | 3.1% | 85 | 7.0% | 41  | 3.4% |

#### ④ 練習船

|  | 海上勤務から陸上休暇になるとき | 嬉しい |       | 少し嬉しい |       | 特段のことはない |       | 少し残念 |      | 残念 |      | 未回答 |      |
|--|-----------------|-----|-------|-------|-------|----------|-------|------|------|----|------|-----|------|
|  |                 | 人数  | 割合    | 人数    | 割合    | 人数       | 割合    | 人数   | 割合   | 人数 | 割合   | 人数  | 割合   |
|  |                 | 186 | 57.9% | 47    | 14.6% | 57       | 17.8% | 15   | 4.7% | 12 | 3.7% | 4   | 1.2% |

#### ⑤ 高ストレス者

|  | 海上勤務から陸上休暇になるとき | 嬉しい |       | 少し嬉しい |      | 特段のことはない |       | 少し残念 |      | 残念 |      | 未回答 |      |
|--|-----------------|-----|-------|-------|------|----------|-------|------|------|----|------|-----|------|
|  |                 | 人数  | 割合    | 人数    | 割合   | 人数       | 割合    | 人数   | 割合   | 人数 | 割合   | 人数  | 割合   |
|  |                 | 223 | 66.4% | 25    | 7.4% | 48       | 14.3% | 9    | 2.7% | 24 | 7.1% | 7   | 2.1% |

#### 4. 海上勤務と陸上勤務の比較の回答結果

(本文 60 ページ～61 ページ)

##### ① 全体

|  | 陸上勤務は海上勤務と比べて | 海上勤務の方がよい |       | どちらでも変わらない |       | 陸上の方がよい |       | 未回答 |      |
|--|---------------|-----------|-------|------------|-------|---------|-------|-----|------|
|  |               | 人数        | 割合    | 人数         | 割合    | 人数      | 割合    | 人数  | 割合   |
|  |               | 998       | 46.1% | 713        | 32.9% | 306     | 14.1% | 150 | 6.9% |

##### ② 外航

|  | 陸上勤務は海上勤務と比べて | 海上勤務の方がよい |       | どちらでも変わらない |       | 陸上の方がよい |       | 未回答 |      |
|--|---------------|-----------|-------|------------|-------|---------|-------|-----|------|
|  |               | 人数        | 割合    | 人数         | 割合    | 人数      | 割合    | 人数  | 割合   |
|  |               | 246       | 43.5% | 217        | 38.3% | 86      | 15.2% | 17  | 3.0% |

##### ③ 内航

|  | 陸上勤務は海上勤務と比べて | 海上勤務の方がよい |       | どちらでも変わらない |       | 陸上の方がよい |       | 未回答 |      |
|--|---------------|-----------|-------|------------|-------|---------|-------|-----|------|
|  |               | 人数        | 割合    | 人数         | 割合    | 人数      | 割合    | 人数  | 割合   |
|  |               | 575       | 47.6% | 357        | 29.6% | 169     | 14.0% | 107 | 8.9% |

##### ④ 高ストレス者

|  | 陸上勤務は海上勤務と比べて | 海上勤務の方がよい |       | どちらでも変わらない |       | 陸上の方がよい |       | 未回答 |      |
|--|---------------|-----------|-------|------------|-------|---------|-------|-----|------|
|  |               | 人数        | 割合    | 人数         | 割合    | 人数      | 割合    | 人数  | 割合   |
|  |               | 116       | 34.5% | 109        | 32.4% | 82      | 24.4% | 29  | 8.6% |

## 5. 海上勤務になるときの感じ方の回答結果

(本文 62 ページ～63 ページ)

### ① 全体

|  | 海上勤務になるとき |       | 嬉しい |       | 少し嬉しい |       | 特段のことで<br>はない |       | 少し残念 |       | 残念  |      | 未回答 |    |
|--|-----------|-------|-----|-------|-------|-------|---------------|-------|------|-------|-----|------|-----|----|
|  | 人数        | 割合    | 人数  | 割合    | 人数    | 割合    | 人数            | 割合    | 人数   | 割合    | 人数  | 割合   | 人数  | 割合 |
|  | 332       | 15.3% | 271 | 12.5% | 941   | 43.4% | 266           | 12.3% | 249  | 11.5% | 108 | 5.0% |     |    |

### ② 外航

|  | 海上勤務になるとき |       | 嬉しい |       | 少し嬉しい |       | 特段のことで<br>はない |       | 少し残念 |      | 残念 |      | 未回答 |    |
|--|-----------|-------|-----|-------|-------|-------|---------------|-------|------|------|----|------|-----|----|
|  | 人数        | 割合    | 人数  | 割合    | 人数    | 割合    | 人数            | 割合    | 人数   | 割合   | 人数 | 割合   | 人数  | 割合 |
|  | 129       | 22.8% | 123 | 21.7% | 209   | 36.9% | 66            | 11.7% | 30   | 5.3% | 9  | 1.6% |     |    |

### ③ 内航

|  | 海上勤務になるとき |       | 嬉しい |      | 少し嬉しい |       | 特段のことで<br>はない |       | 少し残念 |       | 残念 |      | 未回答 |    |
|--|-----------|-------|-----|------|-------|-------|---------------|-------|------|-------|----|------|-----|----|
|  | 人数        | 割合    | 人数  | 割合   | 人数    | 割合    | 人数            | 割合    | 人数   | 割合    | 人数 | 割合   | 人数  | 割合 |
|  | 145       | 12.0% | 94  | 7.8% | 537   | 44.5% | 170           | 14.1% | 182  | 15.1% | 80 | 6.6% |     |    |

### ④ 高ストレス者

|  | 海上勤務になるとき |      | 嬉しい |      | 少し嬉しい |       | 特段のことで<br>はない |      | 少し残念 |       | 残念 |      | 未回答 |    |
|--|-----------|------|-----|------|-------|-------|---------------|------|------|-------|----|------|-----|----|
|  | 人数        | 割合   | 人数  | 割合   | 人数    | 割合    | 人数            | 割合   | 人数   | 割合    | 人数 | 割合   | 人数  | 割合 |
|  | 30        | 8.9% | 29  | 8.6% | 125   | 37.2% | 18            | 5.4% | 81   | 24.1% | 18 | 5.4% |     |    |

## 6. 乗船中におけるメンタル問題発生の有無に係る回答結果

(本文 65 ページ～66 ページ)

### ① 全体

|  | これまで自分自身のメンタルの問題が起きたことがあるか |     | あった   |     | それに近いことがあった |     | なかった  |    | 未回答  |  |
|--|----------------------------|-----|-------|-----|-------------|-----|-------|----|------|--|
|  |                            | 845 | 39.0% | 901 | 41.6%       | 387 | 17.9% | 34 | 1.6% |  |

### ② 外航

|  | これまで自分自身のメンタルの問題が起きたことがあるか |     | あった   |     | それに近いことがあった |     | なかった  |   | 未回答  |  |
|--|----------------------------|-----|-------|-----|-------------|-----|-------|---|------|--|
|  |                            | 219 | 38.7% | 218 | 38.5%       | 125 | 22.1% | 4 | 0.7% |  |

### ③ 内航

|  | これまで自分自身のメンタルの問題が起きたことがあるか |     | あった   |     | それに近いことがあった |     | なかった  |    | 未回答  |  |
|--|----------------------------|-----|-------|-----|-------------|-----|-------|----|------|--|
|  |                            | 495 | 41.0% | 521 | 43.1%       | 169 | 14.0% | 23 | 1.9% |  |

### ④ 高ストレス者

|  | これまで自分自身のメンタルの問題が起きたことがあるか |     | あった   |    | それに近いことがあった |    | なかった |   | 未回答  |  |
|--|----------------------------|-----|-------|----|-------------|----|------|---|------|--|
|  |                            | 237 | 70.5% | 87 | 25.9%       | 11 | 3.3% | 1 | 0.3% |  |

## 7. 自分自身のメンタル問題発生可能性に係る回答結果

(本文 67 ページ～68 ページ)

### ・全体

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | ない  |      | あるかもしれない |       | ある  |       | わからない |       | 未回答 |      |
|--------------------------|-----|------|----------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|------|
|                          | 人数  | 割合   | 人数       | 割合    | 人数  | 割合    | 人数    | 割合    | 人数  | 割合   |
|                          | 157 | 7.2% | 1,148    | 53.0% | 552 | 25.5% | 281   | 13.0% | 29  | 1.3% |

### ・外航

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | ない |      | あるかもしれない |       | ある  |       | わからない |      | 未回答 |      |
|--------------------------|----|------|----------|-------|-----|-------|-------|------|-----|------|
|                          | 人数 | 割合   | 人数       | 割合    | 人数  | 割合    | 人数    | 割合   | 人数  | 割合   |
|                          | 51 | 9.0% | 344      | 60.8% | 118 | 20.8% | 50    | 8.8% | 3   | 0.5% |

### ・内航

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | ない |      | あるかもしれない |       | ある  |       | わからない |       | 未回答 |      |
|--------------------------|----|------|----------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|------|
|                          | 人数 | 割合   | 人数       | 割合    | 人数  | 割合    | 人数    | 割合    | 人数  | 割合   |
|                          | 65 | 5.4% | 600      | 49.7% | 357 | 29.6% | 166   | 13.7% | 20  | 1.7% |

### ・高ストレス者

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | ない |      | あるかもしれない |       | ある  |       | わからない |      | 未回答 |      |
|--------------------------|----|------|----------|-------|-----|-------|-------|------|-----|------|
|                          | 人数 | 割合   | 人数       | 割合    | 人数  | 割合    | 人数    | 割合   | 人数  | 割合   |
|                          | 7  | 2.1% | 122      | 36.3% | 179 | 53.3% | 27    | 8.0% | 1   | 0.3% |

## 8. 乗船中におけるメンタル問題の発生可能性に係る回答結果

(本文 69 ページ～70 ページ)

### ・全体

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | 起きやすい |       | ある程度起きやすい |       | 思わない |       | わからない |      | 未回答 |      |
|--------------------------|-------|-------|-----------|-------|------|-------|-------|------|-----|------|
|                          | 人数    | 割合    | 人数        | 割合    | 人数   | 割合    | 人数    | 割合   | 人数  | 割合   |
|                          | 692   | 31.9% | 1,002     | 46.2% | 230  | 10.6% | 213   | 9.8% | 30  | 1.4% |

### ・外航

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | 起きやすい |       | ある程度起きやすい |       | 思わない |       | わからない |      | 未回答 |      |
|--------------------------|-------|-------|-----------|-------|------|-------|-------|------|-----|------|
|                          | 人数    | 割合    | 人数        | 割合    | 人数   | 割合    | 人数    | 割合   | 人数  | 割合   |
|                          | 199   | 35.2% | 262       | 46.3% | 69   | 12.2% | 32    | 5.7% | 4   | 0.7% |

### ・内航

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | 起きやすい |       | ある程度起きやすい |       | 思わない |      | わからない |       | 未回答 |      |
|--------------------------|-------|-------|-----------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|
|                          | 人数    | 割合    | 人数        | 割合    | 人数   | 割合   | 人数    | 割合    | 人数  | 割合   |
|                          | 391   | 32.4% | 543       | 45.0% | 113  | 9.4% | 141   | 11.7% | 20  | 1.7% |

### ・高ストレス者

| 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。 | 起きやすい |       | ある程度起きやすい |       | 思わない |      | わからない |      | 未回答 |      |
|--------------------------|-------|-------|-----------|-------|------|------|-------|------|-----|------|
|                          | 人数    | 割合    | 人数        | 割合    | 人数   | 割合   | 人数    | 割合   | 人数  | 割合   |
|                          | 196   | 58.3% | 112       | 33.3% | 8    | 2.4% | 19    | 5.7% | 1   | 0.3% |

## 9. 平均睡眠時間に関する回答結果

(本文 73 ページ～77 ページ)

### ① 全体

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 6.0H   | 3.3H        | 8.0H       |

### ② 外航

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 6.1H   | 2.8H        | 8.5H       |

### ③ 外航 部門別 (航海)

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 6.1H   | 2.8H        | 9.0H       |

### 外航 部門別 (機関)

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 6.4H   | 3.2H        | 8.3H       |

### ④ 内航

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 6.0H   | 3.5H        | 7.9H       |

### ⑤ 内航 部門別 (航海)

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 5.9H   | 3.4H        | 7.7H       |

### 内航 部門別 (機関)

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 6.3H   | 3.5H        | 8.3H       |

### ⑥ 高ストレス者

| 睡眠時間 | 平均睡眠時間 | 最も少ない日の睡眠時間 | 最も多い日の睡眠時間 |
|------|--------|-------------|------------|
|      | 5.7H   | 3.1H        | 8.3H       |



10. 平均的な睡眠をとった時の身体状況に関する回答

(本文 78 ページ～83 ページ)

① 全体

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意力が高い |       | とても注意力が高い          |       | 注意がある             |      | まあまあ注意がある                   |      | 注意力は低い<br>が眠くもない |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|------|-----------------------------|------|------------------|------|
|                      |           | 65    | 3.0%               | 164   | 7.6%              | 624  | 28.8%                       | 425  | 19.6%            | 84   |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |      | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きていけない |      | 未回答              |      |
|                      | 395       | 18.2% | 252                | 11.6% | 74                | 3.4% | 27                          | 1.2% | 57               | 2.6% |

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |       | 少し疲れている、少し元気がない |     | 疲れがある、元気がない |     |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|-------|-----------------|-----|-------------|-----|
|                      |                    | 236  | 10.9%                    | 304  | 14.0%      | 1,001 | 46.2%           | 422 | 19.5%       | 122 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |       |                 |     |             |     |
|                      | 14                 | 0.6% | 15                       | 0.7% | 53         | 2.4%  |                 |     |             |     |

| 平均的な睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |     | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |       | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |     | 未回答   |    |
|-----------------------|----------------|-----|------------------------------------|-------|--------------------------------|-----|-------|----|
|                       |                | 553 | 25.5%                              | 1,277 | 58.9%                          | 276 | 12.7% | 61 |

② 外航船員

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意力が高い |       | とても注意力が高い          |       | 注意がある             |      | まあまあ注意がある                    |      | 注意力は低い<br>が眠くもない |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|------|------------------------------|------|------------------|------|
|                      |           | 21    | 3.7%               | 56    | 9.9%              | 181  | 32.0%                        | 102  | 18.0%            | 13   |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |      | 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 |      | 未回答              |      |
|                      | 101       | 17.8% | 61                 | 10.8% | 18                | 3.2% | 5                            | 0.9% | 8                | 1.4% |

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |     | 疲れがある、元気がない |    |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|-----|-------------|----|
|                      |                    | 63   | 11.1%                    | 98   | 17.3%      | 252  | 44.5%           | 106 | 18.7%       | 35 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |     |             |    |
|                      | 3                  | 0.5% | 3                        | 0.5% | 6          | 1.1% |                 |     |             |    |

| 平均的な睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |     | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |     | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |    | 未回答   |   |
|-----------------------|----------------|-----|------------------------------------|-----|--------------------------------|----|-------|---|
|                       |                | 164 | 29.0%                              | 327 | 57.8%                          | 69 | 12.2% | 6 |

③ 内航船員

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意力が高い |       | とても注意力が高い          |       | 注意がある             |      | まあまあ注意がある                  |      | 注意力は低いが眠くもない |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|------|----------------------------|------|--------------|------|
|                      |           | 34    | 2.8%               | 71    | 5.9%              | 325  | 26.9%                      | 243  | 20.1%        | 62   |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |      | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなれば起きてられない |      | 未回答          |      |
|                      | 221       | 18.3% | 149                | 12.3% | 50                | 4.1% | 20                         | 1.7% | 33           | 2.7% |

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |     | 疲れがある、元気がない |    |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|-----|-------------|----|
|                      |                    | 121  | 10.0%                    | 149  | 12.3%      | 563  | 46.6%           | 248 | 20.5%       | 74 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |     |             |    |
|                      | 10                 | 0.8% | 10                       | 0.8% | 33         | 2.7% |                 |     |             |    |

| 平均的な睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |     | 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 |     | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |     | 未回答   |    |
|-----------------------|----------------|-----|------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-------|----|
|                       |                | 261 | 21.6%                              | 731 | 60.5%                          | 180 | 14.9% | 36 |

④ 高ストレス者

・全体

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意がある             |       | まあまあ注意がある                   |      | 注意力は低いが眠くもない |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|------|--------------|------|
|                      |           | 3     | 0.9%               | 8     | 2.4%              | 49    | 14.6%                       | 48   | 14.3%        | 21   |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなれば起きていられない |      | 未回答          |      |
|                      | 83        | 24.7% | 68                 | 20.2% | 35                | 10.4% | 16                          | 4.8% | 5            | 1.5% |

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |     | 疲れがある、元気がない |    |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|-----|-------------|----|
|                      |                    | 8    | 2.4%                     | 24   | 7.1%       | 98   | 29.2%           | 115 | 34.2%       | 64 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |     |             |    |
|                      | 10                 | 3.0% | 11                       | 3.3% | 6          | 1.8% |                 |     |             |    |

| 平均的な睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |    | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |     | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |     | 未回答   |   |
|-----------------------|----------------|----|------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-------|---|
|                       |                | 24 | 7.1%                               | 178 | 53.0%                          | 125 | 37.2% | 9 |

⑤ 外航船員 高ストレス者

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意がある             |      | まあまあ注意がある                   |      | 注意力は低いが眠くもない |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|------|-----------------------------|------|--------------|------|
|                      |           | 3     | 4.2%               | 4     | 5.6%              | 12   | 16.7%                       | 13   | 18.1%        | 4    |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |      | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きてられない |      | 未回答          |      |
|                      | 11        | 15.3% | 15                 | 20.8% | 7                 | 9.7% | 3                           | 4.2% | 0            | 0.0% |

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |    | 疲れがある、元気がない |    |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|----|-------------|----|
|                      |                    | 3    | 4.2%                     | 10   | 13.9%      | 17   | 23.6%           | 19 | 26.4%       | 20 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |    |             |    |
|                      | 0                  | 0.0% | 2                        | 2.8% | 1          | 1.4% |                 |    |             |    |

| 平均的な睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |   | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |    | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |    | 未回答   |   |
|-----------------------|----------------|---|------------------------------------|----|--------------------------------|----|-------|---|
|                       |                | 6 | 8.3%                               | 37 | 51.4%                          | 28 | 38.9% | 1 |

⑥ 内航船員 高ストレス者

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意力が<br>高い |       | とても注意力が<br>高い      |       | 注意がある             |       | まあまあ注意<br>力がある              |      | 注意力は低い<br>が眠くもない |      |
|----------------------|---------------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|------|------------------|------|
|                      |               | 0     | 0.0%               | 3     | 1.4%              | 30    | 13.8%                       | 24   | 11.0%            | 15   |
|                      | やや眠気がある       |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きてられない |      | 未回答              |      |
|                      | 60            | 27.5% | 46                 | 21.1% | 24                | 11.0% | 12                          | 5.5% | 4                | 1.8% |

| 平均的な睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |    | 疲れがある、元気がない |    |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|----|-------------|----|
|                      |                    | 5    | 2.3%                     | 12   | 5.5%       | 65   | 29.8%           | 79 | 36.2%       | 35 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |    |             |    |
|                      | 10                 | 4.6% | 8                        | 3.7% | 4          | 1.8% |                 |    |             |    |

| 平均的な睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |    | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |     | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |    | 未回答   |   |
|-----------------------|----------------|----|------------------------------------|-----|--------------------------------|----|-------|---|
|                       |                | 15 | 6.9%                               | 111 | 50.9%                          | 85 | 39.0% | 7 |

## 11. 最も少ない睡眠時間を取ったときに感じる状況

(本文 84 ページ～89 ページ)

### ① 全体

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意力があ             |       | まあまあ注意                      |       | 注意力は低い |      |
|-----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|-------|--------|------|
|                       |           |       |                    |       |                   |       |                             |       |        |      |
|                       | 24        | 1.1%  | 42                 | 1.9%  | 172               | 7.9%  | 259                         | 12.0% | 109    | 5.0% |
|                       | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなれば起きていられない |       | 未回答    |      |
|                       | 378       | 17.4% | 495                | 22.8% | 411               | 19.0% | 223                         | 10.3% | 54     | 2.5% |

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |       | 少し疲れている、少し元気がない |       | 疲れがある、元気がない |       |
|-----------------------|--------------------|-------|--------------------------|------|------------|-------|-----------------|-------|-------------|-------|
|                       |                    |       |                          |      |            |       |                 |       |             |       |
|                       | 54                 | 2.5%  | 104                      | 4.8% | 485        | 22.4% | 609             | 28.1% | 465         | 21.5% |
|                       | 非常に疲れている、集中できない    |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |       |                 |       |             |       |
|                       | 377                | 17.4% | 15                       | 0.7% | 58         | 2.7%  |                 |       |             |       |

| 最も少ない睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |      | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |       | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |       | 未回答 |      |
|------------------------|----------------|------|------------------------------------|-------|--------------------------------|-------|-----|------|
|                        |                |      |                                    |       |                                |       |     |      |
|                        | 116            | 5.4% | 935                                | 43.1% | 1,056                          | 48.7% | 60  | 2.8% |

② 外航船員

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意力があ             |       | まあまあ注意                      |       | 注意力は低い |      |
|-----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|-------|--------|------|
|                       |           |       |                    |       |                   |       |                             |       |        |      |
|                       | 3         | 0.5%  | 6                  | 1.1%  | 38                | 6.7%  | 56                          | 9.9%  | 25     | 4.4% |
|                       | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなれば起きていられない |       | 未回答    |      |
|                       | 74        | 13.1% | 138                | 24.4% | 146               | 25.8% | 74                          | 13.1% | 6      | 1.1% |

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意           |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |       | 少し疲れている、少し元気がない |       | 疲れがある、元気がない |       |
|-----------------------|-----------------|-------|--------------------------|------|------------|-------|-----------------|-------|-------------|-------|
|                       |                 |       |                          |      |            |       |                 |       |             |       |
|                       | 3               | 0.5%  | 20                       | 3.5% | 97         | 17.1% | 161             | 28.4% | 146         | 25.8% |
|                       | 非常に疲れている、集中できない |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |       |                 |       |             |       |
|                       | 132             | 23.3% | 2                        | 0.4% | 5          | 0.9%  |                 |       |             |       |

| 最も少ない睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |      | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |       | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |       | 未回答 |      |
|------------------------|----------------|------|------------------------------------|-------|--------------------------------|-------|-----|------|
|                        |                |      |                                    |       |                                |       |     |      |
|                        | 13             | 2.3% | 190                                | 33.6% | 358                            | 63.3% | 5   | 0.9% |



③ 内航船員

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意がある             |       | まあまあ注意がある                    |       | 注意力は低いが眠くもない |      |
|-----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|------------------------------|-------|--------------|------|
|                       |           | 19    | 1.6%               | 28    | 2.3%              | 96    | 7.9%                         | 145   | 12.0%        | 60   |
|                       | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 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 |       | 未回答          |      |
|                       | 221       | 18.3% | 271                | 22.4% | 205               | 17.0% | 128                          | 10.6% | 35           | 2.9% |

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |     | 疲れがある、元気がない |     |
|-----------------------|--------------------|-------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|-----|-------------|-----|
|                       |                    | 41    | 3.4%                     | 58   | 4.8%       | 286  | 23.7%           | 326 | 27.0%       | 252 |
|                       | 非常に疲れている、集中できない    |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |     |             |     |
|                       | 192                | 15.9% | 13                       | 1.1% | 40         | 3.3% |                 |     |             |     |

| 最も少ない睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |    | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |     | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |     | 未回答   |    |
|------------------------|----------------|----|------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-------|----|
|                        |                | 67 | 5.5%                               | 559 | 46.3%                          | 540 | 44.7% | 42 |

④ 高ストレス者

・全体

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意力が高い |       | とても注意力が高い          |       | 注意がある             |       | まあまあ注意がある                    |       | 注意力は低いが眠くもない |      |
|-----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|------------------------------|-------|--------------|------|
|                       |           | 3     | 0.9%               | 5     | 1.5%              | 16    | 4.8%                         | 17    | 5.1%         | 15   |
|                       | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 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 |       | 未回答          |      |
|                       | 43        | 12.8% | 70                 | 20.8% | 75                | 22.3% | 87                           | 25.9% | 5            | 1.5% |

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |    | 疲れがある、元気がない |    |
|-----------------------|--------------------|-------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|----|-------------|----|
|                       |                    | 1     | 0.3%                     | 5    | 1.5%       | 40   | 11.9%           | 78 | 23.2%       | 88 |
|                       | 非常に疲れている、集中できない    |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |    |             |    |
|                       | 111                | 33.0% | 8                        | 2.4% | 5          | 1.5% |                 |    |             |    |

| 最も少ない睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |   | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |    | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |     | 未回答   |   |
|------------------------|----------------|---|------------------------------------|----|--------------------------------|-----|-------|---|
|                        |                | 8 | 2.4%                               | 90 | 26.8%                          | 232 | 69.0% | 6 |

⑤ 外航船員 高ストレス者

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |      | とても注意力が高い          |       | 注意がある             |       | まあまあ注意がある                    |       | 注意力は低いが眠くもない |      |
|-----------------------|-----------|------|--------------------|-------|-------------------|-------|------------------------------|-------|--------------|------|
|                       |           | 1    | 1.4%               | 1     | 1.4%              | 4     | 5.6%                         | 3     | 4.2%         | 3    |
|                       | やや眠気がある   |      | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 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 |       | 未回答          |      |
|                       | 6         | 8.3% | 8                  | 11.1% | 18                | 25.0% | 28                           | 38.9% | 0            | 0.0% |

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |    | 疲れがある、元気がない |    |
|-----------------------|--------------------|-------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|----|-------------|----|
|                       |                    | 0     | 0.0%                     | 1    | 1.4%       | 6    | 8.3%            | 18 | 25.0%       | 13 |
|                       | 非常に疲れている、集中できない    |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |    |             |    |
|                       | 33                 | 45.8% | 1                        | 1.4% | 0          | 0.0% |                 |    |             |    |

| 最も少ない睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |   | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |    | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |    | 未回答   |   |
|------------------------|----------------|---|------------------------------------|----|--------------------------------|----|-------|---|
|                        |                | 3 | 4.2%                               | 11 | 15.3%                          | 58 | 80.6% | 0 |

⑥ 内航船員 高ストレス者

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意がある             |       | まあまあ注意がある                    |       | 注意力は低いが眠くもない |      |
|-----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|------------------------------|-------|--------------|------|
|                       |           | 2     | 0.9%               | 4     | 1.8%              | 10    | 4.6%                         | 8     | 3.7%         | 10   |
|                       | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 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 |       | 未回答          |      |
|                       | 30        | 13.8% | 52                 | 23.9% | 48                | 22.0% | 50                           | 22.9% | 4            | 1.8% |

| 最も少ない睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |    | 疲れがある、元気がない |    |
|-----------------------|--------------------|-------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|----|-------------|----|
|                       |                    | 1     | 0.5%                     | 4    | 1.8%       | 29   | 13.3%           | 43 | 19.7%       | 65 |
|                       | 非常に疲れている、集中できない    |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |    |             |    |
|                       | 65                 | 29.8% | 7                        | 3.2% | 4          | 1.8% |                 |    |             |    |

| 最も少ない睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |   | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |    | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |     | 未回答   |   |
|------------------------|----------------|---|------------------------------------|----|--------------------------------|-----|-------|---|
|                        |                | 3 | 1.4%                               | 64 | 29.4%                          | 146 | 67.0% | 5 |

## 12. 最も長い睡眠時間を取ったときに感じる状況

(本文 90 ページ～95 ページ)

### ① 全体

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況①② | 極めて注意<br>力が高い |      | とても注意<br>力が高い      |      | 注意<br>力がある        |      | まあまあ注<br>意<br>力がある           |      | 注意力は低<br>いが眠くも<br>ない |      |
|-----------------------|---------------|------|--------------------|------|-------------------|------|------------------------------|------|----------------------|------|
|                       |               | 272  | 12.6%              | 476  | 22.0%             | 686  | 31.7%                        | 377  | 17.4%                | 85   |
|                       | やや眠気がある       |      | 眠いが無理をしなくても起きていられる |      | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |      | 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 |      | 未回答                  |      |
|                       | 137           | 6.3% | 64                 | 3.0% | 12                | 0.6% | 15                           | 0.7% | 43                   | 2.0% |

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意<br>力があり、完全<br>に目覚めている |      | とても元気、<br>機敏だが絶好<br>調ではない |      | 大丈夫、まあ<br>まあ元気 |      | 少し疲れている、<br>少し元気が<br>ない |     | 疲れがある、<br>元気がない |    |
|----------------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|----------------|------|-------------------------|-----|-----------------|----|
|                      |                             | 650  | 30.0%                     | 611  | 28.2%          | 654  | 30.2%                   | 149 | 6.9%            | 35 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない             |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない  |      | 未回答            |      |                         |     |                 |    |
|                      | 5                           | 0.2% | 19                        | 0.9% | 44             | 2.0% |                         |     |                 |    |

| 最も長い睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |       | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |     | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |    | 未回答  |    |
|-----------------------|----------------|-------|------------------------------------|-----|--------------------------------|----|------|----|
|                       |                | 1,288 | 59.4%                              | 753 | 34.7%                          | 79 | 3.6% | 47 |

② 外航船員

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意力が<br>高い |      | とても注意力が<br>高い      |      | 注意がある             |      | まあまあ注意<br>力がある              |      | 注意力は低い<br>が眠くもない |      |
|----------------------|---------------|------|--------------------|------|-------------------|------|-----------------------------|------|------------------|------|
|                      |               | 89   | 15.7%              | 148  | 26.1%             | 190  | 33.6%                       | 63   | 11.1%            | 12   |
|                      | やや眠気がある       |      | 眠いが無理をしなくても起きていられる |      | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |      | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きてられない |      | 未回答              |      |
|                      | 41            | 7.2% | 15                 | 2.7% | 1                 | 0.2% | 2                           | 0.4% | 5                | 0.9% |

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |    | 疲れがある、元気がない |   |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|----|-------------|---|
|                      |                    | 203  | 35.9%                    | 178  | 31.4%      | 132  | 23.3%           | 39 | 6.9%        | 4 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |    |             |   |
|                      | 1                  | 0.2% | 4                        | 0.7% | 5          | 0.9% |                 |    |             |   |

| 最も長い睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |     | 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 |     | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |    | 未回答  |   |
|-----------------------|----------------|-----|------------------------------------|-----|--------------------------------|----|------|---|
|                       |                | 389 | 68.7%                              | 153 | 27.0%                          | 17 | 3.0% | 7 |

③ 内航船員

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意力があ             |       | まあまあ注意                      |       | 注意力は低い |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|-------|--------|------|
|                      |           |       |                    |       |                   |       |                             |       |        |      |
|                      | 140       | 11.6% | 240                | 19.9% | 376               | 31.1% | 245                         | 20.3% | 53     | 4.4% |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなれば起きていられない |       | 未回答    |      |
|                      | 70        | 5.8%  | 37                 | 3.1%  | 7                 | 0.6%  | 10                          | 0.8%  | 30     | 2.5% |

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |       | 大丈夫、まあまあ元気 |       | 少し疲れている、少し元気がない |      | 疲れがある、元気がない |      |
|----------------------|--------------------|-------|--------------------------|-------|------------|-------|-----------------|------|-------------|------|
|                      |                    |       |                          |       |            |       |                 |      |             |      |
|                      | 335                | 27.7% | 318                      | 26.3% | 399        | 33.0% | 85              | 7.0% | 23          | 1.9% |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |       | 未回答        |       |                 |      |             |      |
|                      | 3                  | 0.2%  | 14                       | 1.2%  | 31         | 2.6%  |                 |      |             |      |

| 最も長い睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |       | 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 |       | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |      | 未回答 |      |
|-----------------------|----------------|-------|------------------------------------|-------|--------------------------------|------|-----|------|
|                       |                |       |                                    |       |                                |      |     |      |
|                       | 660            | 54.6% | 460                                | 38.1% | 55                             | 4.6% | 33  | 2.7% |

④ 高ストレス者

・全体

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意<br>力が高い |       | とても注意<br>力が高い              |      | 注意がある                     |      | まあまあ注意<br>力がある                               |      | 注意力は低い<br>が眠くもない |      |
|----------------------|---------------|-------|----------------------------|------|---------------------------|------|--|------|------------------|------|
|                      |               | 22    | 6.5%                       | 48   | 14.3%                     | 92   | 27.4%  | 64   | 19.0%            | 27   |
|                      | やや眠気があ<br>る   |       | 眠いが無理を<br>しなくても起<br>きていられる |      | 眠く、起きて<br>いるのにやや<br>無理が必要 |      | 非常に眠く、<br>眠気と戦って<br>無理をしなけ<br>れば起きてい<br>られない |      | 未回答              |      |
|                      | 46            | 13.7% | 27                         | 8.0% | 3                         | 0.9% | 5  | 1.5% | 2                | 0.6% |

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意<br>力があり、完全<br>に目覚めてい<br>る |      | とても元気、<br>機敏だが絶好<br>調ではない            |      | 大丈夫、まあ<br>まあ元気 |      | 少し疲れてい<br>る、少し元気<br>がない |    | 疲れがある、<br>元気がない |    |
|----------------------|---------------------------------|------|--------------------------------------|------|----------------|------|-------------------------|----|-----------------|----|
|                      |                                 | 57   | 17.0%                                | 72   | 21.4%          | 118  | 35.1%                   | 61 | 18.2%           | 15 |
|                      | 非常に疲れて<br>いる、集中で<br>きかない        |      | 完全に疲れ切<br>っている、効<br>果的に働くこ<br>とができない |      | 未回答            |      |                         |    |                 |    |
|                      | 1                               | 0.3% | 9                                    | 2.7% | 3              | 0.9% |                         |    |                 |    |

| 最も長い睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するの<br>に充分である |     | 疲労は回復するの<br>には充分では無い<br>が、次の休暇まで<br>耐えられるレベル<br>である |     | 疲労を回復するに<br>は足りず、疲労が<br>大変蓄積している<br>ように感じる |    | 未回答   |   |
|-----------------------|--------------------|-----|---|-----|--|----|-------|---|
|                       |                    | 120 | 35.7%   | 179 | 53.3%                                      | 35 | 10.4% | 2 |



⑤ 外航船員 高ストレス者

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意力が高い |       | とても注意力が高い          |       | 注意がある             |      | まあまあ注意がある                   |      | 注意力は低い<br>が眠くもない |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|------|-----------------------------|------|------------------|------|
|                      |           | 7     | 9.7%               | 13    | 18.1%             | 17   | 23.6%                       | 10   | 13.9%            | 5    |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |      | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きてられない |      | 未回答              |      |
|                      | 12        | 16.7% | 8                  | 11.1% | 0                 | 0.0% | 0                           | 0.0% | 0                | 0.0% |

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |      | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |      | 大丈夫、まあまあ元気 |      | 少し疲れている、少し元気がない |    | 疲れがある、元気がない |   |
|----------------------|--------------------|------|--------------------------|------|------------|------|-----------------|----|-------------|---|
|                      |                    | 16   | 22.2%                    | 13   | 18.1%      | 20   | 27.8%           | 19 | 26.4%       | 2 |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |      | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |      | 未回答        |      |                 |    |             |   |
|                      | 0                  | 0.0% | 2                        | 2.8% | 0          | 0.0% |                 |    |             |   |

| 最も長い睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |    | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |    | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |   | 未回答   |   |
|-----------------------|----------------|----|------------------------------------|----|--------------------------------|---|-------|---|
|                       |                | 30 | 41.7%                              | 33 | 45.8%                          | 9 | 12.5% | 0 |

⑥ 内航船員 高ストレス者

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況① | 極めて注意력이高い |       | とても注意력이高い          |       | 注意力があ             |       | まあまあ注意                      |       | 注意力は低い |      |
|----------------------|-----------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|-------|--------|------|
|                      |           |       |                    |       |                   |       |                             |       |        |      |
|                      | 14        | 6.4%  | 32                 | 14.7% | 57                | 26.1% | 45                          | 20.6% | 17     | 7.8% |
|                      | やや眠気がある   |       | 眠いが無理をしなくても起きていられる |       | 眠く、起きているのにやや無理が必要 |       | 非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きてられない |       | 未回答    |      |
|                      | 27        | 12.4% | 17                 | 7.8%  | 2                 | 0.9%  | 5                           | 2.3%  | 2      | 0.9% |

| 最も長い睡眠をとった時の疲労回復の状況② | 十分に注意があり、完全に目覚めている |       | とても元気、機敏だが絶好調ではない        |       | 大丈夫、まあまあ元気 |       | 少し疲れている、少し元気がない |       | 疲れがある、元気がない |      |
|----------------------|--------------------|-------|--------------------------|-------|------------|-------|-----------------|-------|-------------|------|
|                      |                    |       |                          |       |            |       |                 |       |             |      |
|                      | 36                 | 16.5% | 48                       | 22.0% | 76         | 34.9% | 36              | 16.5% | 11          | 5.0% |
|                      | 非常に疲れている、集中できない    |       | 完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない |       | 未回答        |       |                 |       |             |      |
|                      | 1                  | 0.5%  | 7                        | 3.2%  | 3          | 1.4%  |                 |       |             |      |

| 最も長い睡眠をとった時にどのように感じるか | 疲労を回復するのに充分である |       | 疲労は回復するには充分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである |       | 疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積しているように感じる |       | 未回答 |      |
|-----------------------|----------------|-------|------------------------------------|-------|--------------------------------|-------|-----|------|
|                       |                |       |                                    |       |                                |       |     |      |
|                       | 75             | 34.4% | 118                                | 54.1% | 23                             | 10.6% | 2   | 0.9% |

### 1 3. 疲労が十分に回復出来ない理由

(本文 96 ページ～97 ページ)

#### ① 全体

| 疲労が十分に回復出来ない理由は何だと思えますか。(複数選択あり) | 休息時間の不足 |      | 休息時間の分断    |      | 休息に適さない環境 |       | 業務に対する不安 |     | プライベートな問題に対する不安 |     |
|----------------------------------|---------|------|------------|------|-----------|-------|----------|-----|-----------------|-----|
|                                  |         | 666  | 30.7%      | 777  | 35.9%     | 459   | 21.2%    | 484 | 22.3%           | 150 |
|                                  | 健康上の問題  |      | その他(自由入力欄) |      | 未回答       |       |          |     |                 |     |
|                                  | 144     | 6.6% | 111        | 5.1% | 496       | 22.9% |          |     |                 |     |

#### ② 外航

| 疲労が十分に回復出来ない理由は何だと思えますか。(複数選択あり) | 休息時間の不足 |      | 休息時間の分断    |      | 休息に適さない環境 |       | 業務に対する不安 |     | プライベートな問題に対する不安 |    |
|----------------------------------|---------|------|------------|------|-----------|-------|----------|-----|-----------------|----|
|                                  |         | 231  | 40.8%      | 209  | 36.9%     | 144   | 25.4%    | 154 | 27.2%           | 28 |
|                                  | 健康上の問題  |      | その他(自由入力欄) |      | 未回答       |       |          |     |                 |    |
|                                  | 16      | 2.8% | 40         | 7.1% | 118       | 20.8% |          |     |                 |    |

#### ③ 内航

| 疲労が十分に回復出来ない理由は何だと思えますか。(複数選択あり) | 休息時間の不足 |      | 休息時間の分断    |      | 休息に適さない環境 |       | 業務に対する不安 |     | プライベートな問題に対する不安 |    |
|----------------------------------|---------|------|------------|------|-----------|-------|----------|-----|-----------------|----|
|                                  |         | 338  | 28.1%      | 471  | 39.2%     | 227   | 18.9%    | 258 | 21.4%           | 87 |
|                                  | 健康上の問題  |      | その他(自由入力欄) |      | 未回答       |       |          |     |                 |    |
|                                  | 93      | 7.7% | 58         | 4.8% | 298       | 24.8% |          |     |                 |    |

#### ④ 練習船

| 疲労が十分に回復出来ない理由は何だと思えますか。(複数選択あり) | 休息時間の不足 |      | 休息時間の分断    |      | 休息に適さない環境 |       | 業務に対する不安 |    | プライベートな問題に対する不安 |    |
|----------------------------------|---------|------|------------|------|-----------|-------|----------|----|-----------------|----|
|                                  |         | 97   | 30.5%      | 79   | 24.8%     | 88    | 27.7%    | 72 | 22.6%           | 35 |
|                                  | 健康上の問題  |      | その他(自由入力欄) |      | 未回答       |       |          |    |                 |    |
|                                  | 18      | 5.7% | 13         | 4.1% | 80        | 25.2% |          |    |                 |    |

⑤ 高ストレス者

| 疲労が十分に回復出来ない理由は何だと思えますか。(複数選択あり) | 休息時間の不足 |      | 休息時間の分断    |      | 休息に適さない環境 |      | 業務に対する不安 |     | プライベートな問題に対する不安 |    |       |
|----------------------------------|---------|------|------------|------|-----------|------|----------|-----|-----------------|----|-------|
|                                  |         | 131  | 39.0%      | 148  | 44.0%     | 123  | 36.6%    | 136 | 40.5%           | 40 | 11.9% |
|                                  | 健康上の問題  |      | その他(自由入力欄) |      | 未回答       |      |          |     |                 |    |       |
|                                  | 31      | 9.2% | 26         | 7.7% | 22        | 6.5% |          |     |                 |    |       |