

船員のメンタルヘルスに関するアンケート調査結果報告書

2019年7月

一般財団法人海技振興センター

海技者のメンタルヘルスに関する調査研究専門委員会

「海技者のメンタルヘルスに関する調査研究専門委員会名簿」 2019年7月

- 委員長 羽原敬二 神戸大学 海事科学部 客員教授 (委員長)
- 委員 庄田昌隆 船員保険健康管理センター 名誉センター長
- 山本晴義 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長
- 砂田真弓 中央労働災害防止協会 健康快適推進部 研修支援センター所長
- 土肥誠太郎 三井化学株式会社 本社健康管理室 室長
- 伊藤鎮樹 前(一財)海技振興センター理事長
- 藤井照久 船員災害防止協会 元専務理事
- 田村祐司 東京海洋大学 准教授
- 多田恭祐 独立行政法人海技教育機構 航海訓練部船員課長
- 大久保安広 日本海難防止協会 専務理事
- 岩井勢二 船員災害防止協会 常務理事
- (濱田肖介 船員災害防止協会 常務理事) (*岩井委員の前任)
- 藤岡宗一 日本内航海運組合総連合会 審議役
- 山口孝次 全国内航タンカー海運組合 業務部海工務部長
- 針生あや (一社)日本船主協会 海事人材部 課長代理
- (山田次郎 日本船主協会 海務部課長) (*針生委員の前任)
- 岩瀬恵一郎 (一社)日本旅客船協会 労海務部長
- 一之瀬聖志 日本郵船(株) 人事グループ 海上人事チーム (船長)
- 阿部 格 (株)商船三井 海上安全部 安全グループマネージャー
- 徳田一郎 川崎汽船(株) 海事人材グループ 人事チーム
- (鬼頭和江 川崎汽船(株) 海事人材グループ) (*徳田委員の前任)
- 堀江貫義 郵船クルーズ(株) 船舶部長代理
- 飯島勝人 出光タンカー(株) 安全管理部海務安全環境課 課長
- (宮川孝一 出光タンカー(株) 安全管理部海務安全環境課 課長) (*飯島委員の前任)
- 清水 洋 J Xオーシャン(株) 海務部 海務グループマネージャー
- 古賀令二 旭タンカー(株) 常務取締役
- 横山 仁 上野トランステック(株) 環境安全部マネージャー

国土交通省

- 三輪田優子 国土交通省 海事局船員政策課長
- 瀬田 等 国土交通省 海事局船員政策課労働環境対策室長

一般財団法人海技振興センター (事務局)

- 野中治彦 常務理事
- 鈴木英実 技術・研究部長
- (庄司新太郎 技術・研究部長) (*鈴木技術・研究部長の前任)
- 巢籠大司 技術・研究主任研究員
- (岡村知則 技術・研究部主任研究員) (*巢籠主任研究員の前任)
- 清野誠志郎 技術・研究部職員

目次

はじめに	4
第1部 アンケート調査の実施内容	6
第2部 アンケート調査に対する回答者の状況	8
第3部 アンケート調査に対する回答結果の状況	11
1. 職業性ストレスチェック簡易調査票（57項目）に基づく質問	11
2. 職業性ストレスチェック簡易調査票（57項目）に対する回答結果	14
3. 高ストレス者（ストレスチェック票の回答により判明）の割合	20
4. 船員の仕事に関する質問（29項目）	27
5. 乗船中におけるストレス要因に関する回答結果	28
6. 乗船中のストレス解消法に関する質問（8項目）	43
7. 乗船中のストレス解消法に関する回答結果	44
8. 海上勤務と陸上勤務との比較等に関する質問（3項目）	57
9. 海上勤務から陸上休暇になるときの感じ方の回答結果	58
10. 海上勤務と陸上勤務の比較の回答結果	60
11. 海上勤務になるときの感じ方の回答結果	62
12. メンタルの問題に関する質問（3項目）	64
13. 乗船中におけるメンタルの問題発生の有無に係る回答結果	65
14. 自分自身のメンタル問題の発生可能性に係る回答結果	67
15. 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	69
16. 睡眠に関する質問（13項目）	71
17. 平均睡眠時間に関する回答結果	73
18. 平均的な睡眠をとった時の身体状況に関する回答結果	78
19. 最も少ない睡眠をとった時の身体状況に関する回答結果	84
20. 最も長い睡眠をとった時の身体状況に関する回答結果	90
21. 疲労が十分に回復できない理由の回答結果	96
22. 船員の自由記載コメントの概要	98
①ストレス要因	98
②ストレス解消法	102
③その他フリーコメント	106
第4部 アンケート調査結果の概要	110
第5部 船員のメンタルヘルスに関するアンケート調査結果報告書のまとめ	116
素点換算表	119

はじめに

船員は、船舶という陸上から離れた閉鎖空間の中で仕事を遂行しており、船員の仕事は一般的な陸上等の就業者とは違った極めて特殊なものです。

特に、長期間にわたって陸上から隔絶される孤立性、陸上からの医療支援等が受けにくい自己完結性、海難事故や海中転落等の危険を伴う場所で就労する危険性のほか、労働と生活が一致し、船内での共同生活が求められる職住一致といった海上労働の特殊性に加え、気象・海象の影響を受けやすいといった船員特有の居住環境・作業環境があり、これらの特殊要因が、船員のストレス要因としてメンタルヘルスの確保上大きな影響を与えることを考慮する必要があります。

一方で、四面を海に囲まれた我が国において、外航海運は輸出入貨物の99.6%（2017年トン数ベース）を、内航海運は国内貨物の約4割（2016年度トンキロベース）、産業基礎物資の約8割の輸送を担うとともに、国内海上輸送は年間約9千万人が利用しており、海上輸送は海洋立国である我が国の経済・国民生活に重要な役割を果たしていますが、船員は高度な技術でこの役割を支える存在として、極めて重要な業務を担っています。

そのため、船員のメンタルヘルスの確保は、仕事へのやりがいにも関わる大きな課題です。

このような中、近年、陸上では、就業者のメンタルヘルスが社会的にも大きな問題となってきた様々な対策が講じられていますが、船員についても、その仕事の特殊性及び重要性を勘案すればメンタルヘルスに関する対策等が早急に求められるものと考えられます。現に、海運会社等においては、船員のメンタルヘルス問題に苦慮しており、船員独自のメンタルヘルス対策は喫緊の課題となっているところです。

船員行政を所管する国土交通省海事局においても、平成30年度から5カ年にわたる第11次船員災害防止基本計画において船員のメンタルヘルスの確保を掲げるとともに、船員の働き方改革の一環として、労働者としての船員の心身の健康を確保し、安心して働き続けることができる健全な船内環境づくりにも取り組んでいるところです。

以上のような状況に鑑み、当海技振興センターは、我が国海運界の健全な発展に資するため船員労働の安全確保という観点から調査研究を行っていることから、海運業界及び国と連携して、この船員のメンタルヘルス問題について取り組むこととし、2018年度から当センターに、有識者、国及び海運関係者等による「海技者のメンタルヘルスに関する調査研究専門委員会」を設置して、船員等の海技者のためのメンタルヘルス対策に関する調査研究を実施することといたしました。

2018年度においては、まずは船員のメンタルヘルスに関する対策を講じることを目的として、メンタルヘルスに係る船員の実態を把握する必要があることから、船員の皆様に対しメンタルヘルスに関するアンケート調査を実施したところです。

本報告書は、このアンケート調査結果を集計・分析してまとめたものであり、これをメンタルヘルスに関する基本データとして海運界の共有財産とすることとし、今後の船員のメンタルヘルス対策のために有効に活用されることを期待しております。

最後に、アンケート調査の実施に当たっては、多大のご協力を頂いた海運会社等に厚く感謝申し上げますとともに、本報告書をまとめるために尽力して頂いた各関係者の方々にも深く感謝の意を表する次第です。

一般財団法人海技振興センター
「海技者のメンタルヘルスに関する調査研究専門委員会」

第1部 アンケート調査の実施内容

1. 委員会において船員のメンタルヘルスに関するアンケート調査票を作成し、外航船社5社、内航船社19社及び海技教育機構の合計25社・法人の協力のもと、2018年10月末時点で当該各社・法人に雇用されている外航船員1,120名、内航船員1,691名及び練習船船員400名の合計3,211名に対し2018年10月から同アンケート票を配布し、2019年2月までに外航船員566名、内航船員1,208名、外航及び内航両方に従事する船員72名及び練習船船員321名の合計2,167名から回答を収集した。
2. アンケート調査票には、陸上労働における状況と比較できるように、陸上労働で実施されているストレスチェックに関する質問と同様の質問を行うとともに、船員のメンタルヘルスの実態を把握するため、海上労働に起因するストレス要因やストレス解消法等に関する質問を組み入れた。
3. アンケート調査票の質問事項の概要は、次のとおりである。
 - ①アンケートに係る基本的な質問として、回答者の属性に関する質問
 - ・外航・内航船員、甲板・機関部、職務区分、年齢、経験年数等の区分
(これにより、当該区分別のストレス要因等の回答傾向について把握できる。)
 - ②メンタルヘルスに関する陸上と同様な質問
 - ・回答者が高ストレス者かどうかを把握するため、陸上で使用されている職業性ストレスチェックと同様の質問(これにより、陸上との比較が可能となる。)
 - ＜質問事項＞
 - ・乗船中の仕事の状況(仕事量、困難度、自分の裁量度、職場の雰囲気、やりがい等)
 - ・最近1月間の回答者の状態(元気か、不安か、疲れているか、体の調子等)
 - ・回答者の周りの方々について(上司同僚との会話の気軽さ、信頼性、仕事への満足等)
 - ③船員の仕事におけるメンタルヘルスの実態に関する質問
 - ・船員業務の特殊性に関するストレスの度合いや、ストレスの解消法はどのようなものかについて質問
 - ＜質問事項＞
 - ・乗船中のストレス要因(業務内容、乗船期間、陸上との通信、睡眠時間、食事等)
 - ・乗船中のストレス解消方法(会話、飲酒、睡眠、趣味、運動等)
 - ・海上勤務から陸上勤務・休暇、またはその逆の場合の感じかた
 - ・これまでの回答者におけるメンタル問題の発生の有無、今後の発生の可能性等
 - ・乗船中のメンタル上の問題の発生のしやすさについて質問
 - ・睡眠時間(平均睡眠時間、睡眠による疲労回復の状況、最小・最長睡眠時間の状況と影響等)

4. なお、アンケート調査票の配布・回収に当たっては、海運界者等のご協力により円滑に実施でき、高い回答率（次ページ表）をあげることができた。

第2部 アンケート調査に対する回答者の状況

アンケート調査に対する回答者の状況は、次のとおりであった。

①部門別

	配布数	回答人数	回答率
外航船員	1,120	566	50.5%
内航船員	1,691	1,208	71.4%
外航と内航の両方に従事する船員		72	
練習船	400	321	80.2%
計	3,211	2,167	67.5%

②職名別

職名	人数	割合
船長	238	11.0%
一等航海士	250	11.5%
二等航海士	193	8.9%
三等航海士	147	6.8%
機関長	201	9.3%
一等機関士	221	10.2%
二等機関士	103	4.8%
三等機関士	77	3.6%
通信長	12	0.6%
二等通信士	1	0.0%
三等通信士	4	0.2%
事務長	14	0.6%
事務員	7	0.3%
船医	1	0.0%
甲板長	82	3.8%
甲板部員（甲板手、甲板員等）	283	13.1%
操機長	14	0.6%
機関部員（機関手、機関員等）	100	4.6%
司厨長	87	4.0%
司厨部員（司厨手、司厨員）	94	4.3%
医務部（看護長、看護師）	7	0.3%
その他	19	0.9%
未回答	12	0.6%
計	2,167	100.0%

③性別

性	人数	割合
男性	2,095	96.7%
女性	64	3.0%
未回答	8	0.4%
計	2,167	100.0%

④年令別

年令	人数	割合
10代	27	1.2%
20代	619	28.6%
30代	466	21.5%
40代	432	19.9%
50代	423	19.5%
60代以上	193	8.9%
未回答	7	0.3%
計	2,167	100.0%

⑤経験年数別

経験年数	人数	割合
3年未満	347	16.0%
3～5年	235	10.8%
6～10年	308	14.2%
11～20年	389	18.0%
20～30年	441	20.4%
31年以上	440	20.3%
未回答	7	0.3%
計	2,167	100.0%

⑥勤務状況別

勤務状況	人数	割合
乗船中	1,608	74.2%
休暇中	295	13.6%
陸上勤務	256	11.8%
未回答	8	0.4%
計	2,167	100.0%

⑦乗組員数別

乗組員数	人数	割合
5人以下	38	1.8%
6～10人	332	15.3%
11～15人	713	32.9%
16～19人	17	0.8%
20～29人	452	20.9%
30～39人	275	12.7%
40人以上	331	15.3%
未回答	9	0.4%
計	2,167	100.0%

⑧船種別

船種	人数	割合
一般貨物船	205	9.5%
油タンカー	664	30.6%
液化ガスタンカー	263	12.1%
コンテナ船	87	4.0%
自動車専用船	115	5.3%
鉱石・石炭運搬船	92	4.2%
客船	34	1.6%
フェリー・RORO船	264	12.2%
練習船	321	14.8%
バージ	1	0.0%
タグボート	1	0.0%
その他	54	2.5%
未回答	66	3.0%
計	2,167	100.0%

第3部 アンケート調査に対する回答結果の状況

1. 職業性ストレスチェック簡易調査票（57項目）に基づく質問（陸上と同じ質問）

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

〈仕事の内容・状態に関する質問〉

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

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

〈心のストレス反応に関する質問〉

	な ほ か と っ ん た ど	と あ き っ ど た き	し あ ば っ し た ば	い ほ つ と も ん あ ど っ た
18. 活気がわいてくる	1	2	3	4
19. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
20. 生き生きする	1	2	3	4
21. 怒りを感じる	1	2	3	4
22. 内心腹立たしい	1	2	3	4
23. イライラしている	1	2	3	4
24. ひどく疲れた	1	2	3	4
25. へとへとだ	1	2	3	4
26. だるい	1	2	3	4
27. 気がはりつめている	1	2	3	4

28. 不安だ	1	2	3	4
29. 落ち着かない	1	2	3	4
30. ゆううつだ	1	2	3	4
31. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
32. 物事に集中できない	1	2	3	4
33. 気分が晴れない	1	2	3	4
34. 仕事が手につかない	1	2	3	4
35. 悲しいと感じる	1	2	3	4

〈からだのストレス反応（身体愁訴）に関する質問〉

36. めまいがする	1	2	3	4
37. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
38. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
39. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
40. 腰が痛い	1	2	3	4
41. 目が疲れる	1	2	3	4
42. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
43. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
44. 食欲がない	1	2	3	4
45. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
46. よく眠れない	1	2	3	4

(3). 乗船中のあなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。
 〈周囲の支援の状況に関する質問〉

	非常に	かなり	多少	全くない
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
47. 上司	1	2	3	4
48. 職場の同僚	1	2	3	4
49. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
50. 上司	1	2	3	4
51. 職場の同僚	1	2	3	4
52. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？				
53. 上司	1	2	3	4
54. 職場の同僚	1	2	3	4
55. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

(4) 乗船中の満足度についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。
 〈満足度に関する質問〉

	満足	まあ満足	やや満足	不満足
56. 仕事に満足だ	1	2	3	4
57. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

2. 職業性ストレスチェック簡易調査票（57項目）に対する回答結果（陸上の回答との比較を含む。）

（注）：下表中の薄緑色部分は、当該質問に対する回答中、一番高いストレス度を示す回答。

：陸上の数値は、公益社団法人全国労働衛生団体連合会調べ（2017年の数値）によるもの。

① 船員全体の回答結果

	仕事の内容・状態に関する質問	そうだ		まあそうだ		ややちがう		ちがう		未記入	
		陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上
1	非常にたくさんの仕事をしなければならぬ	15.7%	26.7% 578名	46.8%	52.1% 1,128名	25.7%	16.0% 347名	11.4%	3.6% 77名	0.4%	1.7% 37名
2	時間内に仕事が処理しきれない	14.1%	16.2% 350名	30.7%	33.5% 726名	32.9%	35.1% 761名	21.9%	13.5% 292名	0.4%	1.8% 38名
3	一生懸命働かなければならぬ	33.2%	42.4% 918名	48.5%	45.0% 975名	12.7%	9.2% 200名	5.2%	1.6% 34名	0.3%	1.8% 40名
4	かなり注意を集中する必要がある	27.9%	46.5% 1,008名	49.7%	42.8% 928名	17.6%	7.9% 171名	4.4%	0.9% 20名	0.4%	1.8% 40名
5	高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	12.4%	28.1% 609名	39.4%	48.6% 1,053名	35.1%	18.1% 393名	12.7%	3.1% 67名	0.4%	2.1% 45名
6	勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	18.8%	28.1% 608名	45.5%	43.8% 949名	28.3%	23.0% 498名	7.1%	3.5% 75名	0.4%	1.7% 37名
7	からだを大変よく使う仕事だ	18.6%	24.4% 528名	28.4%	45.1% 977名	30.8%	24.6% 533名	22.0%	4.2% 91名	0.3%	1.8% 38名
8	自分のペースで仕事ができる	10.1%	9.2% 200名	39.3%	37.5% 813名	35.1%	36.0% 781名	15.2%	15.6% 338名	0.3%	1.6% 35名
9	自分で仕事の順番・やり方を決められることができる	14.6%	16.2% 351名	46.9%	46.9% 1,017名	27.1%	25.5% 553名	11.1%	9.8% 213名	0.3%	1.5% 33名
10	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	6.6%	10.5% 227名	44.8%	46.7% 1,011名	35.0%	30.4% 658名	13.2%	10.7% 231名	0.4%	1.8% 40名
11	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	5.8%	3.2% 70名	23.8%	12.2% 265名	51.5%	49.4% 1,071名	18.4%	33.4% 723名	0.4%	1.8% 38名
12	私の部署内で意見のくい違いがある	8.1%	7.9% 171名	28.4%	28.9% 626名	44.7%	46.6% 1,009名	18.3%	14.7% 319名	0.4%	1.9% 42名
13	私の部署と他の部署とはうまく合わない	5.4%	4.6% 99名	16.9%	14.6% 317名	46.5%	48.6% 1,054名	30.7%	30.4% 658名	0.5%	1.8% 39名
14	私の職場の雰囲気は友好的である	21.6%	25.0% 542名	54.0%	53.9% 1,168名	17.9%	14.1% 305名	6.1%	4.9% 106名	0.4%	2.1% 46名
15	私の職場の作業環境は良くない（騒音、照明、温度、換気など）	12.9%	20.0% 433名	23.3%	27.8% 602名	38.4%	35.4% 768名	24.9%	15.0% 325名	0.4%	1.8% 39名
16	仕事の内容は自分にあっている	16.1%	20.0% 433名	56.0%	57.0% 1,235名	21.6%	17.4% 376名	5.7%	4.0% 87名	0.6%	1.7% 36名
17	働きがいのある仕事だ	19.0%	27.9% 605名	50.3%	48.7% 1,055名	22.5%	17.1% 370名	7.5%	4.8% 103名	0.9%	1.6% 34名

	心のストレス反応に関する質問	ほとんどなかった		時々あった		しばしばあった		ほとんどいつもあった		未記入	
		陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上
18	活気がわいてくる	20.9%	14.6% 317名	45.1%	46.9% 1,016名	26.3%	29.7% 644名	7.2%	8.2% 178名	0.5%	0.6% 12名
19	元気いっぱいだ	18.8%	12.8% 277名	43.3%	42.0% 911名	28.1%	34.7% 751名	9.4%	9.8% 213名	0.4%	0.7% 15名
20	生き生きする	22.6%	17.1% 371名	43.2%	41.6% 902名	26.1%	32.5% 704名	7.6%	7.9% 172名	0.5%	0.8% 18名
21	怒りを感じる	24.0%	19.9% 432名	42.7%	43.2% 936名	26.4%	29.3% 634名	6.5%	6.9% 150名	0.4%	0.7% 15名
22	内心腹立たしい	27.1%	23.8% 516名	41.3%	40.6% 880名	23.7%	27.8% 602名	7.4%	7.1% 154名	0.4%	0.7% 15名
23	イライラしている	25.0%	22.0% 477名	43.8%	44.0% 953名	23.2%	26.3% 570名	7.5%	7.0% 151名	0.4%	0.7% 16名
24	ひどく疲れた	14.1%	11.5% 250名	41.2%	42.0% 910名	30.7%	32.5% 704名	13.7%	13.3% 289名	0.4%	0.6% 14名
25	へとへとだ	31.8%	25.6% 554名	36.5%	39.9% 865名	21.7%	24.2% 525名	9.6%	9.6% 209名	0.4%	0.6% 14名
26	だるい	23.9%	23.1% 501名	41.7%	42.7% 926名	23.4%	23.9% 517名	10.8%	9.6% 209名	0.2%	0.6% 14名
27	気がはりつめている	22.4%	10.2% 221名	41.0%	36.5% 792名	25.6%	36.0% 781名	10.6%	16.6% 359名	0.4%	0.6% 14名
28	不安だ	32.8%	22.1% 479名	37.3%	41.0% 888名	19.7%	24.8% 538名	9.8%	11.4% 246名	0.4%	0.7% 16名
29	落ち着かない	47.5%	35.6% 771名	34.0%	39.5% 855名	13.5%	18.2% 394名	4.6%	6.1% 133名	0.4%	0.6% 14名
30	ゆううつだ	40.4%	37.4% 810名	35.1%	36.5% 791名	16.4%	17.4% 376名	7.7%	8.2% 177名	0.4%	0.6% 13名
31	何をするのも面倒だ	41.8%	42.1% 912名	38.7%	38.5% 835名	13.8%	14.4% 311名	5.3%	4.5% 97名	0.4%	0.6% 12名
32	物事に集中できない	45.5%	42.5% 922名	40.9%	41.9% 908名	10.5%	12.1% 262名	2.6%	2.8% 61名	0.5%	0.6% 14名
33	気分が晴れない	33.7%	32.1% 696名	42.9%	41.9% 908名	16.0%	18.5% 401名	6.9%	6.6% 143名	0.4%	0.9% 19名
34	仕事を手につかない	65.9%	57.8% 1,252名	26.2%	31.4% 680名	5.7%	7.9% 171名	1.7%	2.1% 45名	0.5%	0.9% 19名
35	悲しいと感じる	63.1%	58.1% 1,260名	24.5%	26.1% 566名	8.5%	10.7% 232名	3.5%	4.4% 95名	0.5%	0.6% 14名

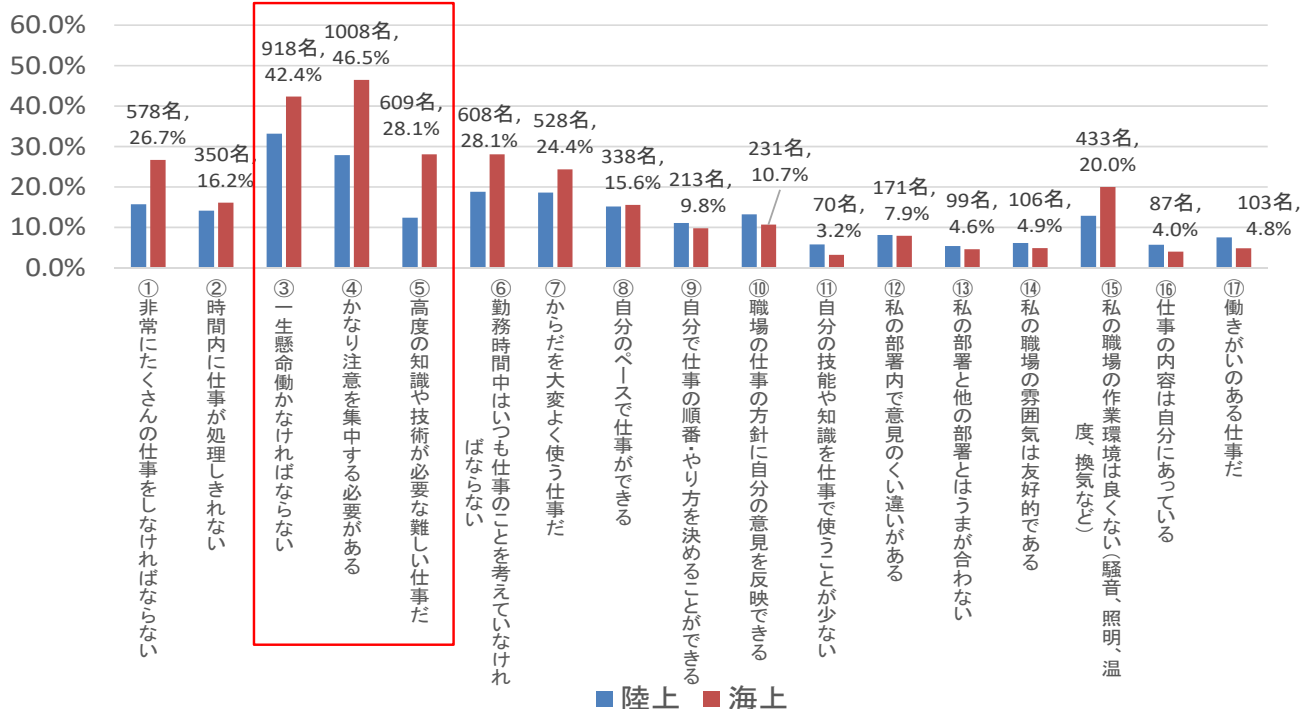
	からだのストレス反応（身体愁訴） に関する質問	ほとんどなかった		時々あった		しばしばあった		ほとんどいつもあった		未記入	
		陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上
36	めまいがする	72.6%	75.0% 1,625名	20.3%	15.6% 339名	5.4%	5.9% 128名	1.2%	2.8% 61名	0.4%	0.6% 14名
37	体のふしぶしが痛む	58.3%	55.7% 1,207名	27.7%	28.7% 621名	9.4%	10.4% 225名	4.2%	4.6% 99名	0.5%	0.7% 15名
38	頭が重かったり頭痛がする	47.8%	55.8% 1,210名	34.1%	29.8% 645名	14.0%	10.4% 226名	3.6%	3.2% 70名	0.5%	0.7% 16名
39	首筋や肩がこる	24.4%	29.3% 635名	32.4%	35.3% 764名	23.4%	21.8% 472名	19.4%	13.0% 282名	0.4%	0.6% 14名
40	腰が痛い	32.9%	33.2% 719名	33.9%	33.5% 725名	20.2%	21.3% 461名	12.6%	11.4% 246名	0.4%	0.7% 16名
41	目が疲れる	19.6%	23.0% 498名	35.4%	39.7% 860名	28.0%	25.9% 561名	16.6%	10.8% 234名	0.5%	0.6% 14名
42	動悸や息切れがする	73.4%	67.1% 1,455名	19.2%	22.1% 478名	5.4%	7.6% 164名	1.5%	2.5% 55名	0.5%	0.7% 15名
43	胃腸の具合が悪い	56.4%	56.4% 1,223名	29.4%	28.5% 618名	10.0%	10.5% 227名	3.8%	4.0% 87名	0.4%	0.6% 12名
44	食欲がない	72.7%	61.5% 1,333名	21.2%	28.3% 614名	4.3%	6.8% 148名	1.4%	2.7% 58名	0.4%	0.6% 14名
45	便秘や下痢をする	50.5%	49.0% 1,062名	30.6%	29.3% 634名	12.5%	13.8% 300名	6.0%	7.3% 158名	0.5%	0.6% 13名
46	よく眠れない	49.8%	36.4% 789名	32.0%	37.0% 801名	12.5%	17.8% 386名	5.3%	8.3% 179名	0.4%	0.6% 12名

	周囲の支援の状況に関する質問	非常に		かなり		多少		全くない		未記入	
		陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上
47	気軽に上司と話ができますか	11.8%	16.2% 352名	30.2%	36.5% 791名	48.3%	41.3% 894名	9.3%	4.2% 90名	0.5%	1.8% 40名
48	気軽に同僚と話ができますか	22.0%	26.0% 564名	43.6%	44.1% 955名	31.2%	26.3% 570名	2.8%	2.4% 52名	0.5%	1.2% 26名
49	気軽に家族・友人と話ができますか	47.5%	45.0% 976名	35.4%	31.4% 680名	14.5%	18.7% 406名	2.0%	3.3% 71名	0.6%	1.6% 34名
50	上司はどれくらい頼りになりますか	15.1%	23.1% 501名	31.8%	35.2% 762名	40.9%	32.5% 705名	11.6%	7.2% 157名	0.6%	1.9% 42名
51	同僚はどれくらい頼りになりますか	14.7%	17.0% 369名	37.5%	38.0% 823名	40.3%	37.5% 812名	6.9%	6.2% 135名	0.5%	1.3% 28名
52	家族・友人はどれくらい頼りになりますか	38.4%	34.8% 754名	37.2%	33.1% 717名	20.6%	24.8% 537名	3.1%	6.1% 133名	0.6%	1.2% 26名
53	上司は個人的な相談に乗ってくれますか	11.1%	16.3% 353名	28.2%	31.8% 690名	44.5%	41.2% 893名	15.5%	8.7% 188名	0.7%	2.0% 43名
54	同僚は個人的な相談に乗ってくれますか	12.2%	15.4% 333名	33.4%	34.1% 739名	44.1%	41.4% 898名	9.6%	7.6% 164名	0.6%	1.5% 33名
55	家族・友人は個人的な相談に乗ってくれますか	42.9%	42.8% 928名	36.9%	33.5% 726名	16.9%	18.9% 410名	2.7%	3.5% 76名	0.5%	1.2% 27名

	満足度に関する質問	満足		まあ満足		やや不満足		不満足		未記入	
		陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上	陸上	海上
56	仕事に満足だ	12.6%	33.0% 332名	50.2%	53.0% 1,148名	26.6%	23.1% 500名	10.2%	7.7% 167名	0.4%	0.9% 20名
57	家庭生活に満足だ	30.4%	33.0% 715名	50.9%	45.7% 991名	14.3%	14.0% 304名	4.0%	5.9% 128名	0.5%	1.3% 29名

上記表の網掛けのセルをグラフにしたものは、次のとおりである。

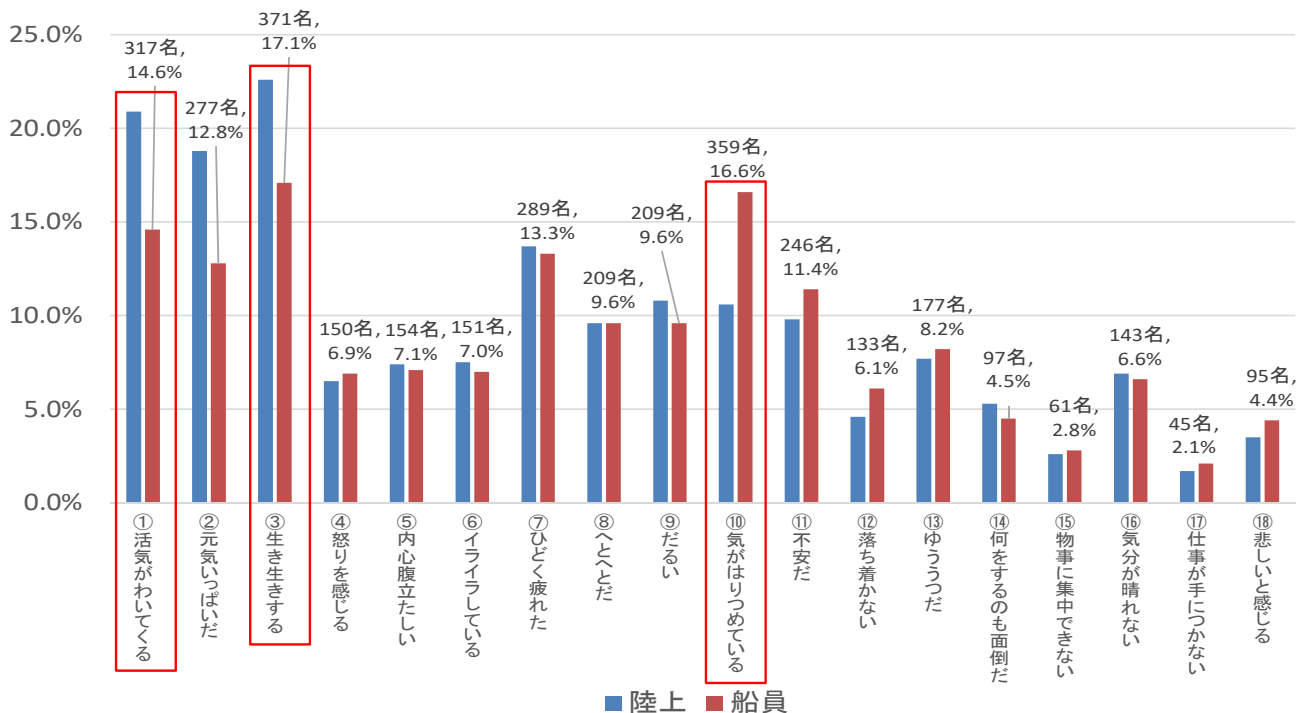
仕事の内容・状態に関する陸上との比較



※①～⑦、⑪～⑬、⑮は「そうだ」と回答した人の割合(⑪～⑬を除き、船員のほうが否定的な回答が多い。)

⑧～⑩、⑭、⑯、⑰は「ちがう」と回答した人の割合(⑧を除き、陸上のほうが否定的な回答が多い。)

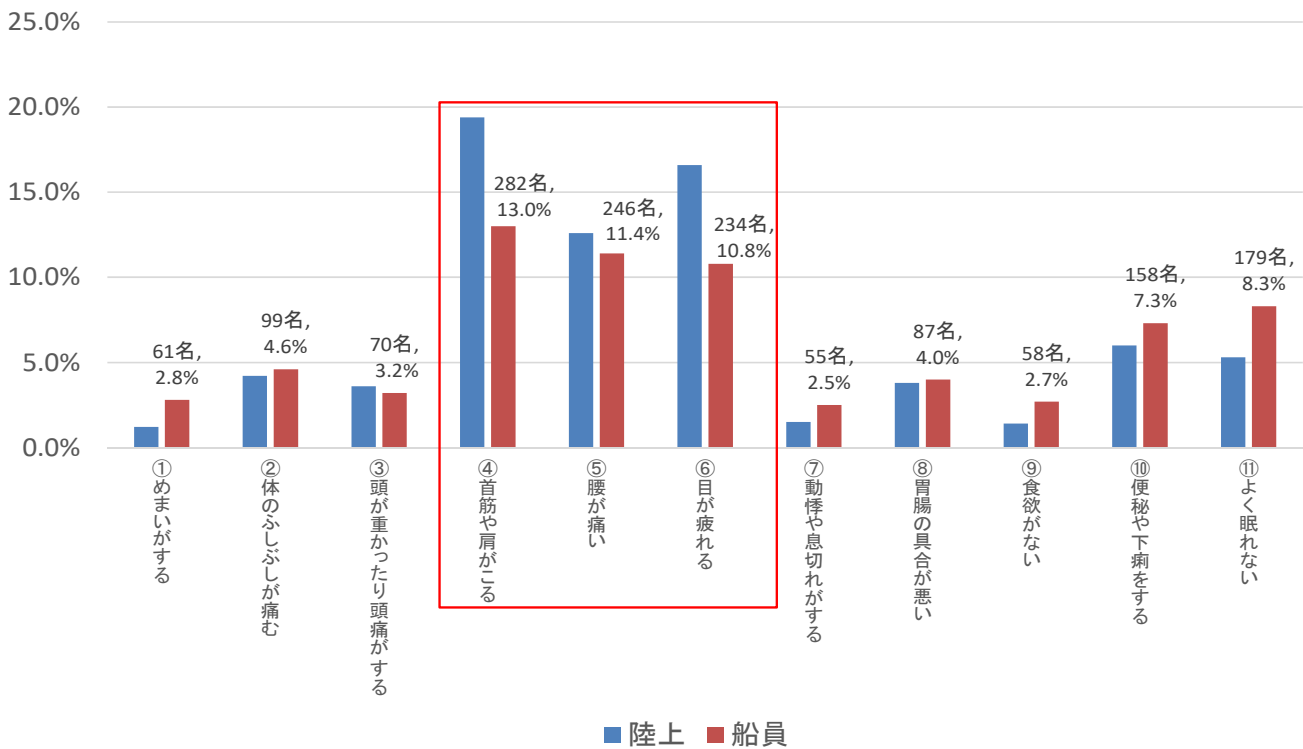
心のストレス反応に関する陸上との比較



※①～③は「ほとんどなかった」、④～⑱は「ほとんどいつもあった」と回答した人の割合。

(①～③については陸上のほうが否定的な回答が多く、⑩については船員のほうが否定的な回答が多い。)

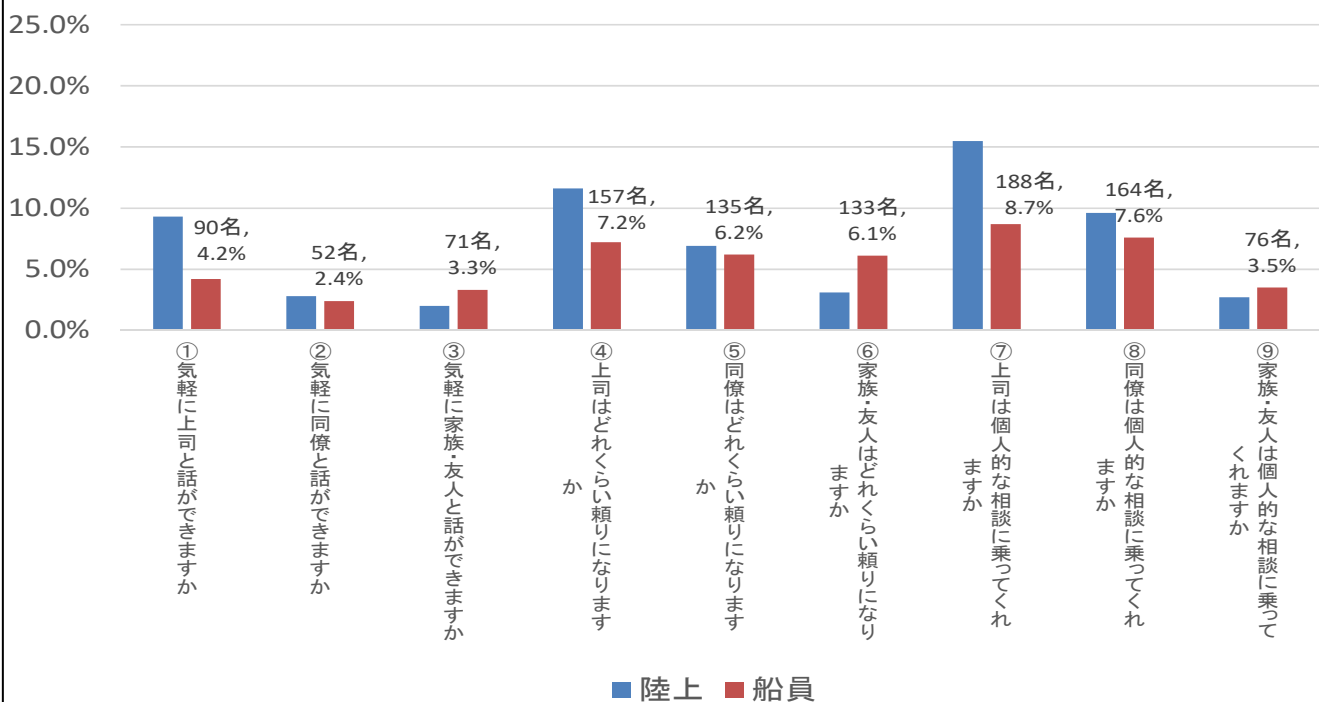
からだのストレス反応に関する陸上との比較



※この表は「ほとんどいつもあった」と回答した人の割合。

(④～⑥については陸上のほうが否定的な回答が多い。)

周囲の支援の状況に関する陸上との比較



※この表は「全くない」と回答した人の割合。

(③、⑥、⑨を除き陸上のほうが否定的な回答が多い。)

3. 高ストレス者（ストレスチェック票の回答により判明）の割合

※「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査のこと。

※「高ストレス者」とは、自覚症状が高い者や、自覚症状が一定程度あり、ストレスの原因や周囲のサポートの状況が著しく悪い者。

※「高ストレス者」に該当するか否かに関する算定方法：

- (1) 上記1の職業性ストレス簡易調査票（57項目）について、質問ごとに「素点換算表」（別紙）に定める質問ごとの計算式にあてはめ、質問ごとの評価点を算出したうえで、評価点を合計したもの。
- (2) 素点換算表を用いる場合、評価点が低いほどストレスの程度が高いことになる。
- (3) また、尺度によってストレスの程度の意味合いが逆になる質問（例：「非常にたくさんの仕事をしなければならない」が「そうだ」と、「仕事の内容は自分にあっている」が「そうだ」とでは意味合いが逆になる）があるが、その場合は素点換算表の評価点はあらかじめ逆向きに設定されている。
- (4) 質問領域B（最近一か月間の回答者の状態に関する質問群）の評価点の合計が12点以下
または
質問領域A（仕事の困難性、裁量度、職場の雰囲気等に関する質問群）及び領域C（上司への会話の可否、信頼性等に関する質問群）の評価点の合計が26点以下であり、かつ領域Bの評価点の合計が17点以下である場合、回答者は「高ストレス者」と判定される。

（以上出典：厚生労働省「ストレスチェック制度導入マニュアル」
「数値基準に基づいて「高ストレス者」を算定する方法」

① 船員全体では、次のとおりであった。

	高ストレス者数	受検者数	高ストレス者の割合
船員	336	2167	15.5%

（参考1：陸上における高ストレス者の割合）

業種	高ストレス者数	受検者数	高ストレス者の割合
農業、林業	821	5,563	14.8%
漁業	48	525	9.1%
鉱業、採石業、砂利採取業	92	837	11.0%
建設業	4,202	37,104	11.3%
製造業	89,195	534,565	16.7%
電気・ガス・熱供給・水道業	1,104	10,701	10.3%
情報通信業	3,197	22,909	14.0%
運輸業、郵便業	15,078	116,302	13.0%
卸業、小売業	20,549	150,936	13.6%
金融業、保険業	4,886	46,531	10.5%
不動産業、物品賃貸業	535	5,330	10.0%
学術研究、専門・技術サービス業	1,205	10,226	11.8%
宿泊業、飲食業	3,645	27,405	13.3%
平均			13.6%

(参考2：陸上の製造業中における高ストレス者の割合)

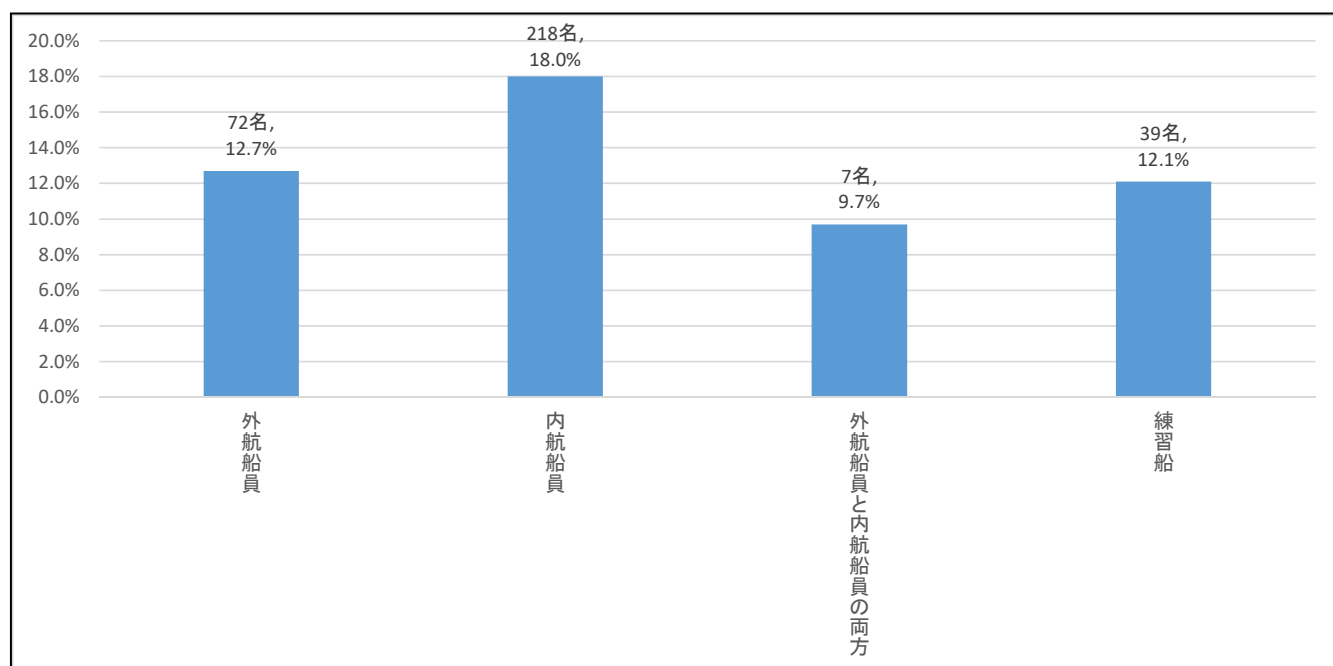
食料品製造業	10,973	69,958	15.7%
飲料・たばこ・飼料製造業	415	2,601	16.0%
繊維工業	2,721	18,131	15.0%
木材・木製品製造業（家具を除く）	669	3,654	18.3%
家具・装備品製造業	767	6,603	11.6%
パルプ・紙・紙加工品製造業	1,507	8,122	18.6%
印刷・同関連業	3,030	16,565	18.3%
化学工業	2,267	16,985	13.3%
石油製品・石炭製品製造業	93	821	11.3%
プラスチック製品製造業	3,699	20,482	18.1%
ゴム製品製造業	1,662	9,823	16.9%
なめし皮・銅製品・毛皮製造業	32	341	9.4%
窯業・土石製品製造業	1,375	8,273	16.6%
鉄鋼業	2,423	15,602	15.5%
非鉄金属製造業	2,009	12,704	15.8%
金属製品製造業	9,865	53,349	18.5%
はん用機械器具製造業	3,263	17,081	19.1%
生産用機械器具製造業	2,173	13,715	15.8%
業務用機械器具製造業	1,690	9,757	17.3%
電子部品・デバイス・電子回路製造業	5,193	30,079	17.3%
電気機械器具製造業	8,611	52,948	16.3%
情報通信機械器具製造業	457	2,860	16.0%
輸送用機械器具製造業	14,637	85,408	17.1%
その他の製造業	9,664	58,703	16.5%

注：陸上における高ストレス者の割合及び陸上の製造業中における高ストレス者の割合は、

「平成29年全衛連ストレスチェックサービス実施結果報告書」（平成30年9月公益社団法人
全国労働衛生団体連合会メンタルヘルス専門委員会）による。

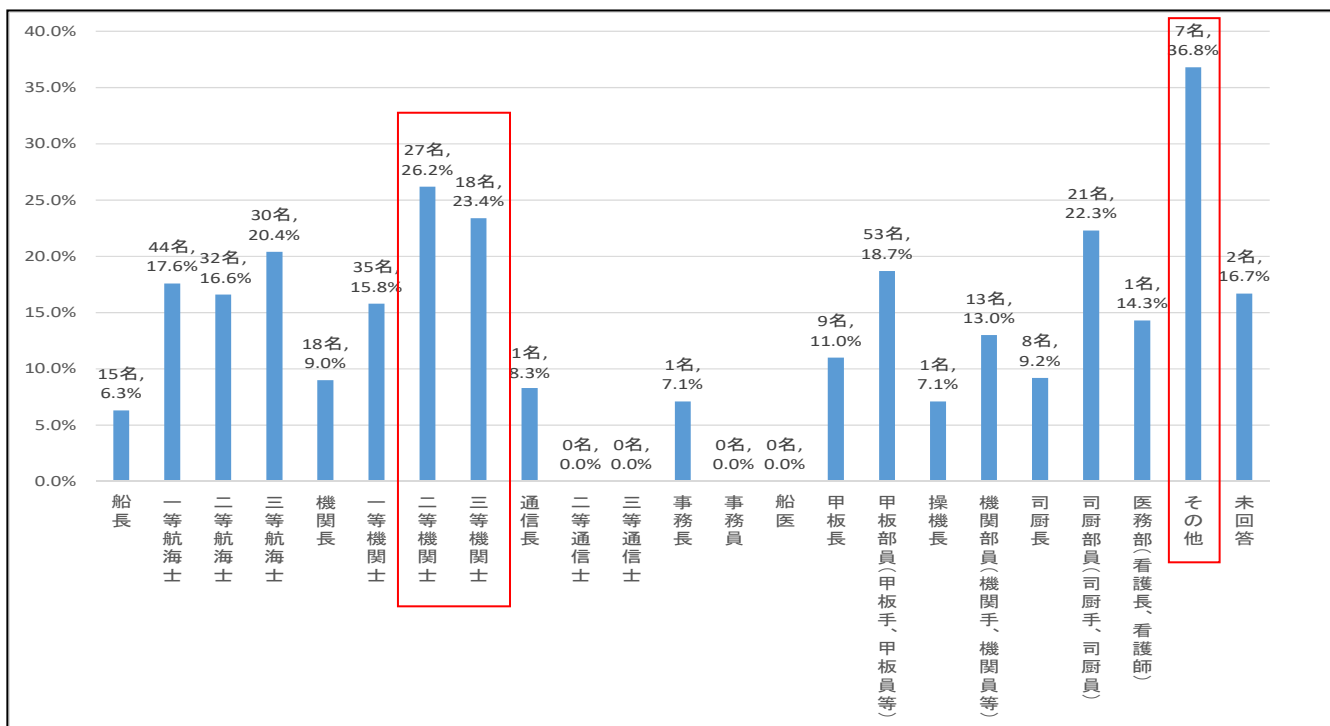
② 部門別では、次のとおりであった。

部門	人数	高ストレス者数	割合
外航船員	566	72	12.7%
内航船員	1,208	218	18.0%
外航と内航の両方に従事する船員	72	7	9.7%
練習船	321	39	12.1%
計	2,167	336	15.5%



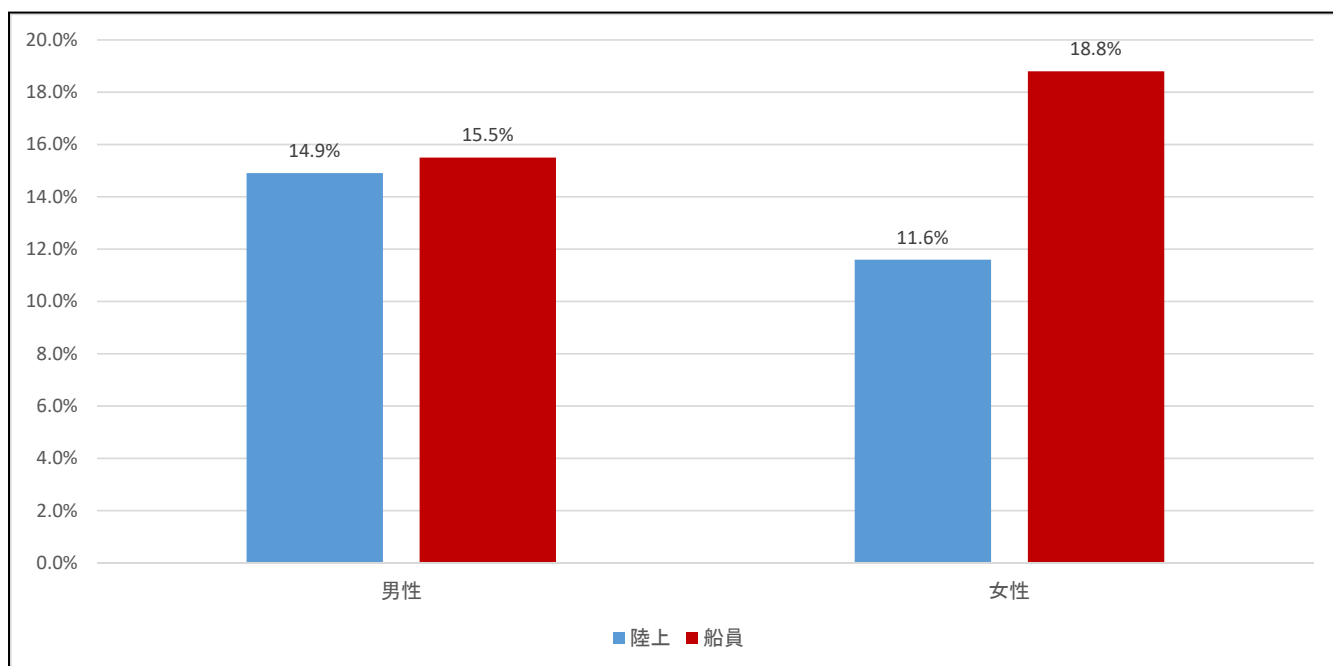
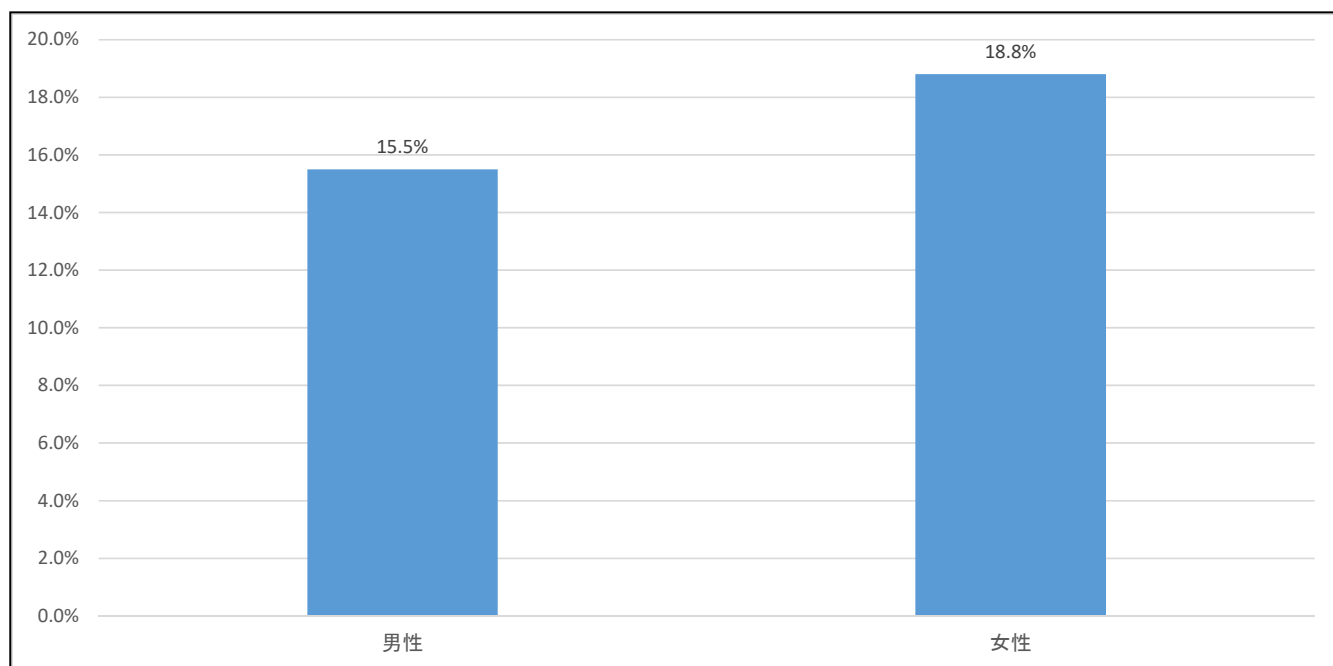
③ 職名別では、次のとおりであった。

職名	人数	高ストレス者数	割合
船長	238	15	6.3%
一等航海士	250	44	17.6%
二等航海士	193	32	16.6%
三等航海士	147	30	20.4%
機関長	201	18	9.0%
一等機関士	221	35	15.8%
二等機関士	103	27	26.2%
三等機関士	77	18	23.4%
通信長	12	1	8.3%
二等通信士	1	0	0.0%
三等通信士	4	0	0.0%
事務長	14	1	7.1%
事務員	7	0	0.0%
船医	1	0	0.0%
甲板長	82	9	11.0%
甲板部員（甲板手、甲板員等）	283	53	18.7%
操機長	14	1	7.1%
機関部員（機関手、機関員等）	100	13	13.0%
司厨長	87	8	9.2%
司厨部員（司厨手、司厨員）	94	21	22.3%
医務部（看護長、看護師）	7	1	14.3%
その他	19	7	36.8%
未回答	12	2	16.7%
計	2,167	336	15.5%



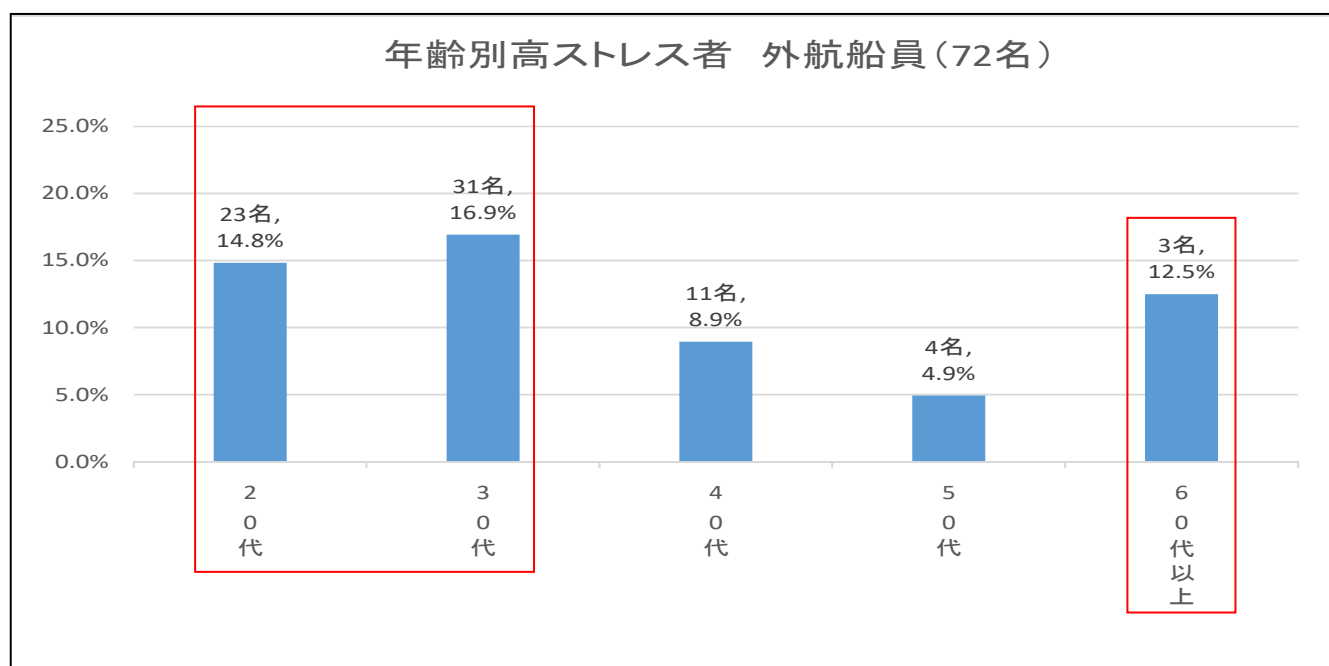
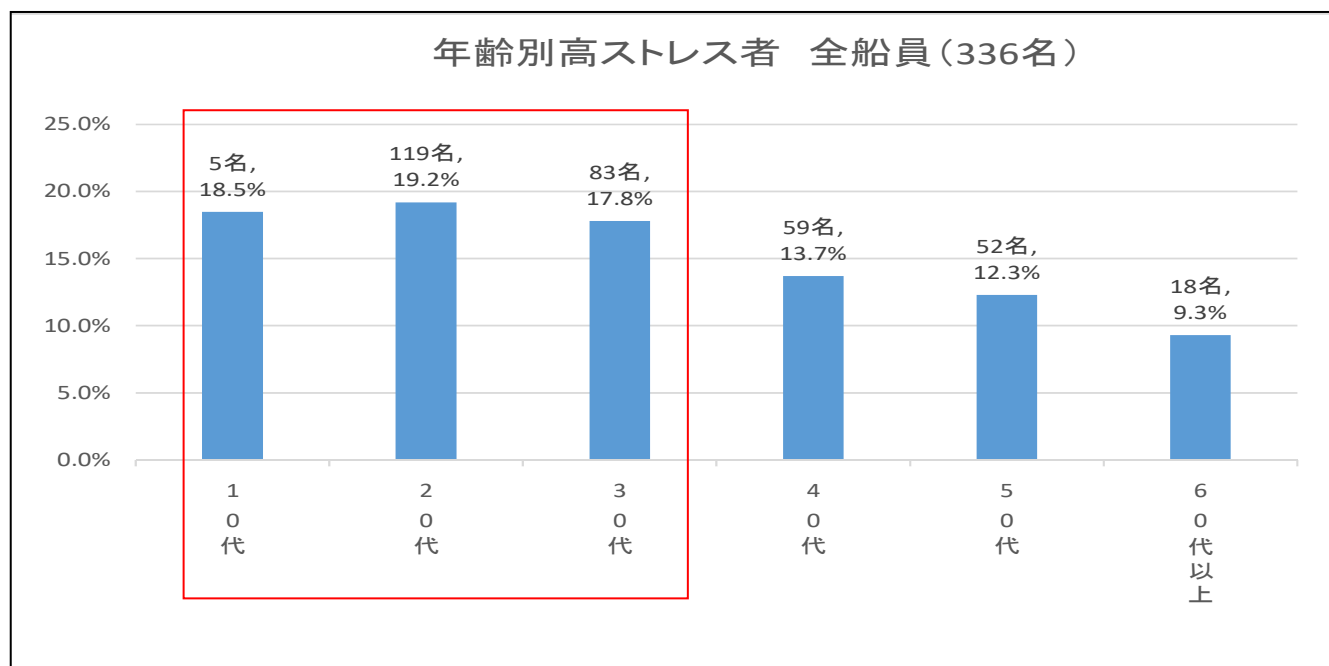
④ 性別では、次のとおりであった。

性	人数	高ストレス者数	割合
男性	2,095	324	15.5%
女性	64	12	18.8%
未回答	8	0	0%
計	2,167	336	15.5%

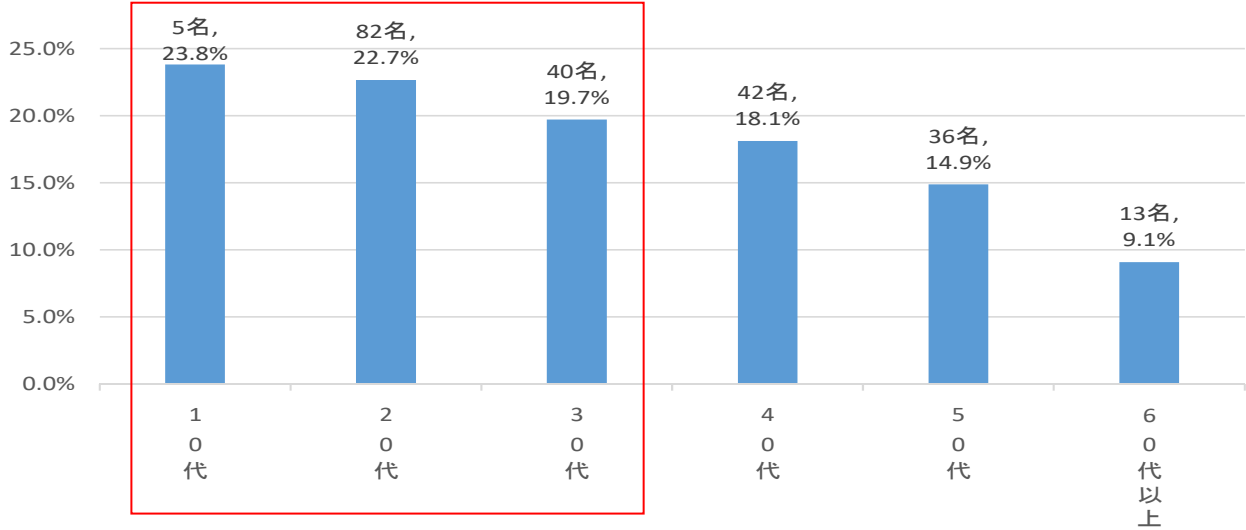


⑤ 年齢別では、次のとおりであった。

年齢	人数	高ストレス者数	割合
10代	27	5	18.5%
20代	619	119	19.2%
30代	466	83	17.8%
40代	432	59	13.7%
50代	423	52	12.3%
60代以上	193	18	9.3%
未回答	7	0	0.0%
計	2,167	336	15.5%

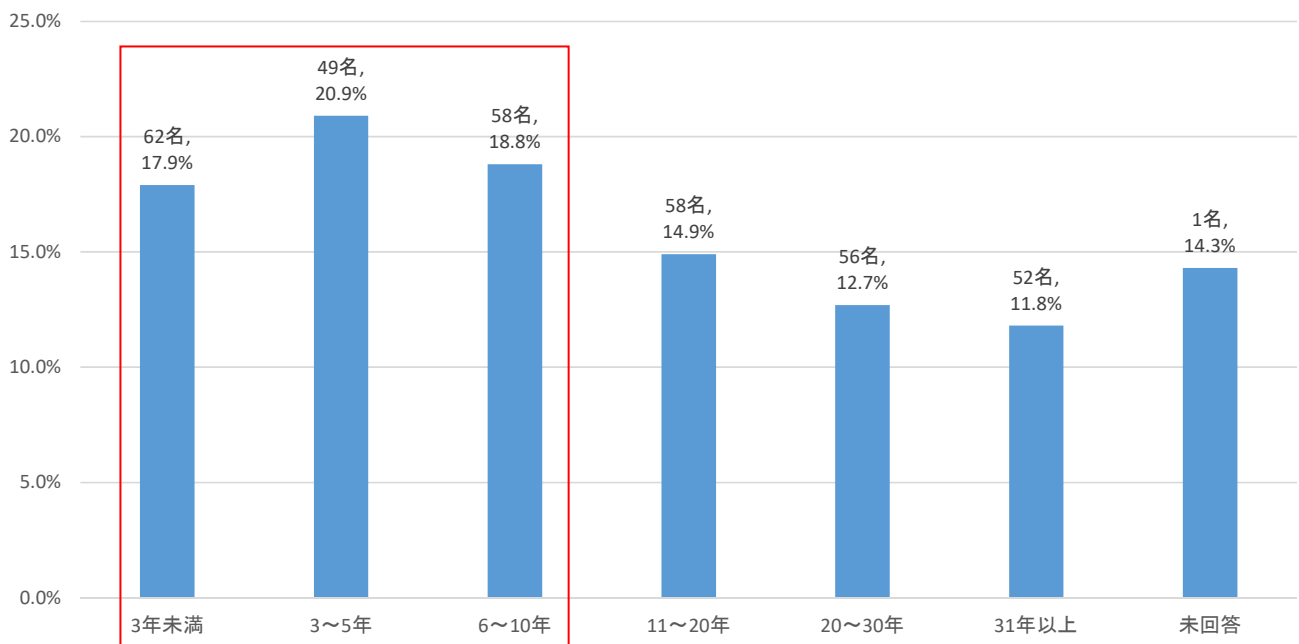


年齢別高ストレス者 内航船員(218名)



⑥ 経験年数別では、次のとおりであった。

経験年数	人数	高ストレス者数	割合
3年未満	347	62	17.9%
3～5年	235	49	20.9%
6～10年	308	58	18.8%
11～20年	389	58	14.9%
20～30年	441	56	12.7%
31年以上	440	52	11.8%
未回答	7	1	14.3%
計	2,167	336	15.5%



4. 船員の仕事に関する質問（船員業務の特殊性に関するストレス度合いの把握）（29 項目）

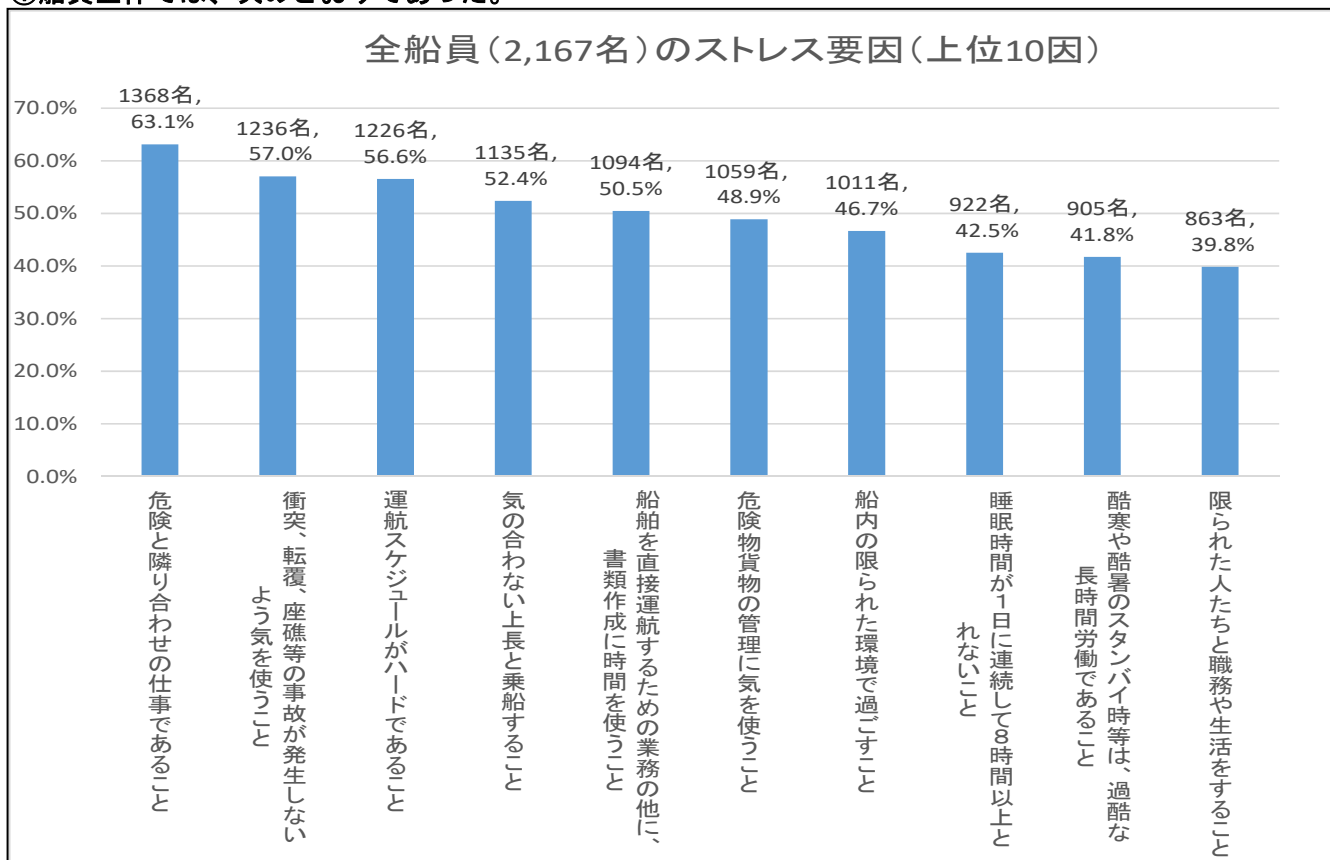
(1). 乗船中、あなたにとって、次のようなことはストレスの要因になりますか。該当するものに○をつけてください。

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

5. 乗船中におけるストレス要因に関する回答結果

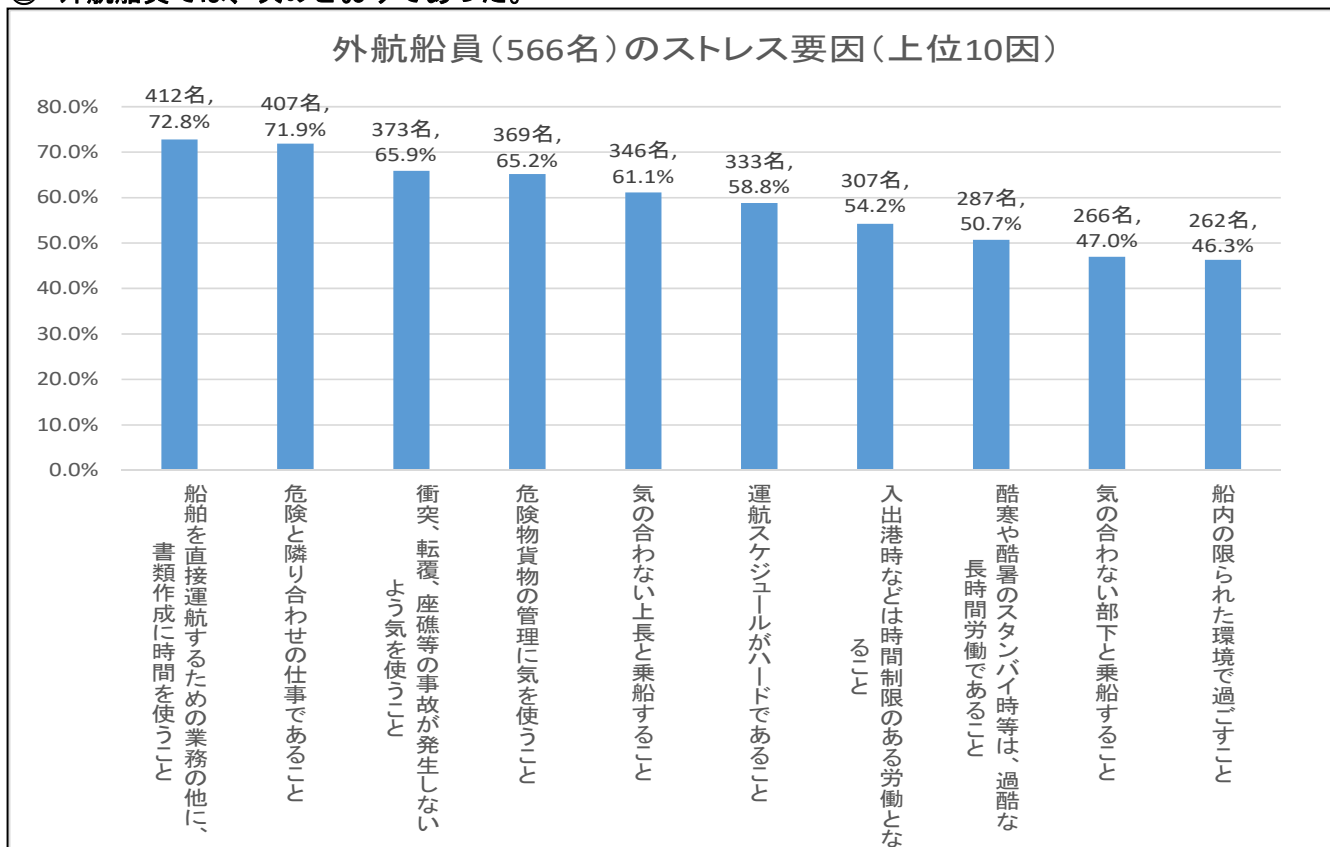
(各グラフは、調査票の選択肢のうち「非常に」及び「かなり」の選択数) (回答データは別紙1参照)

①船員全体では、次のとおりであった。

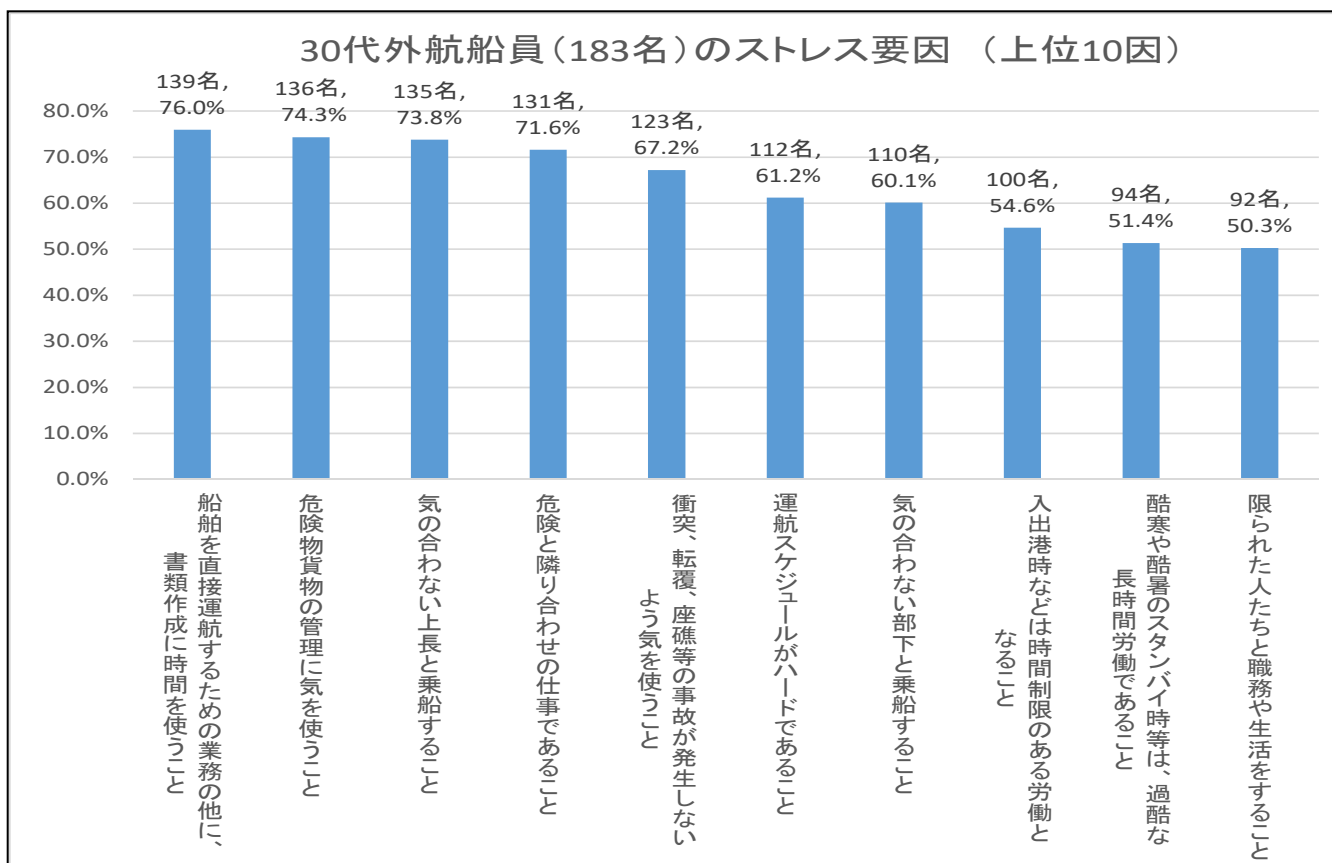
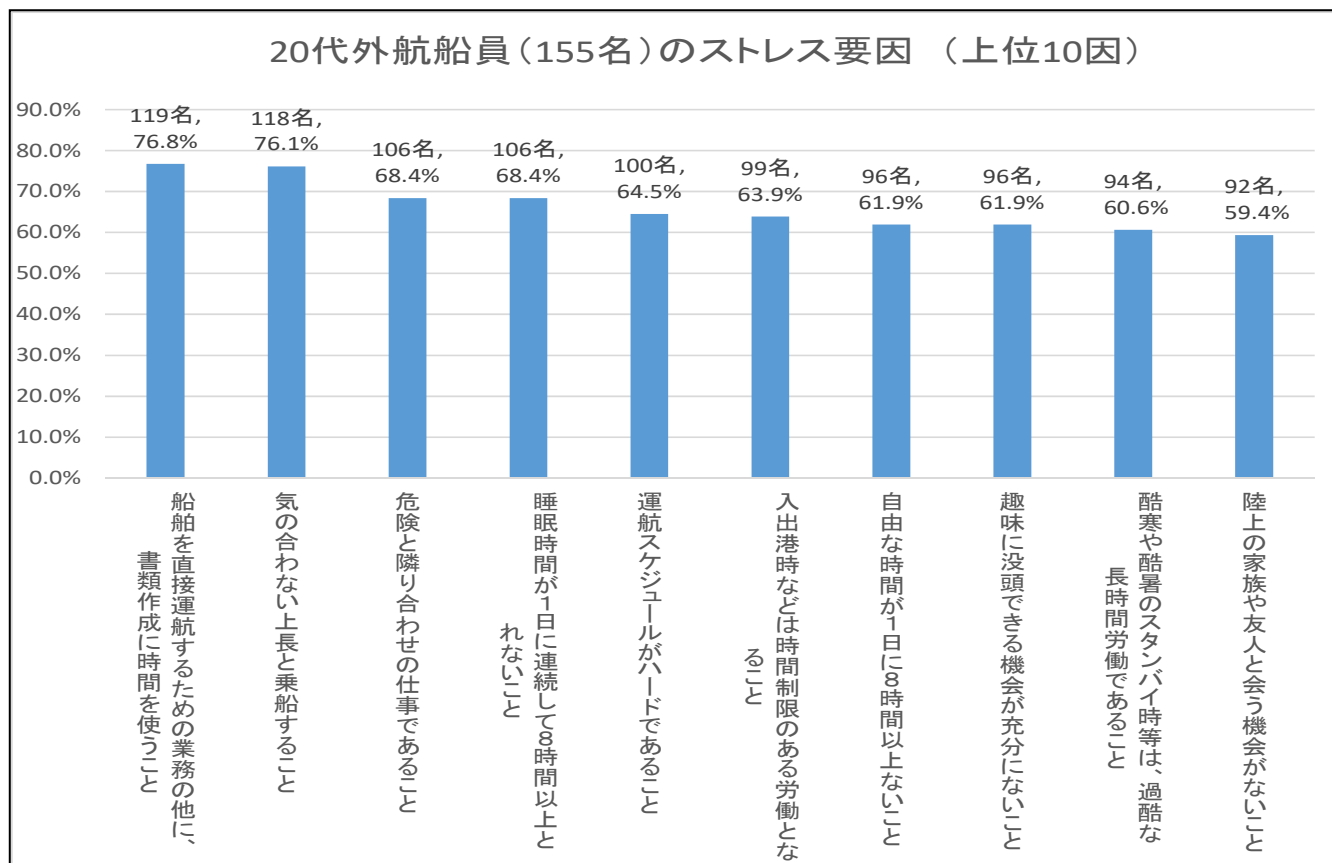


部門別では次のとおりであった。

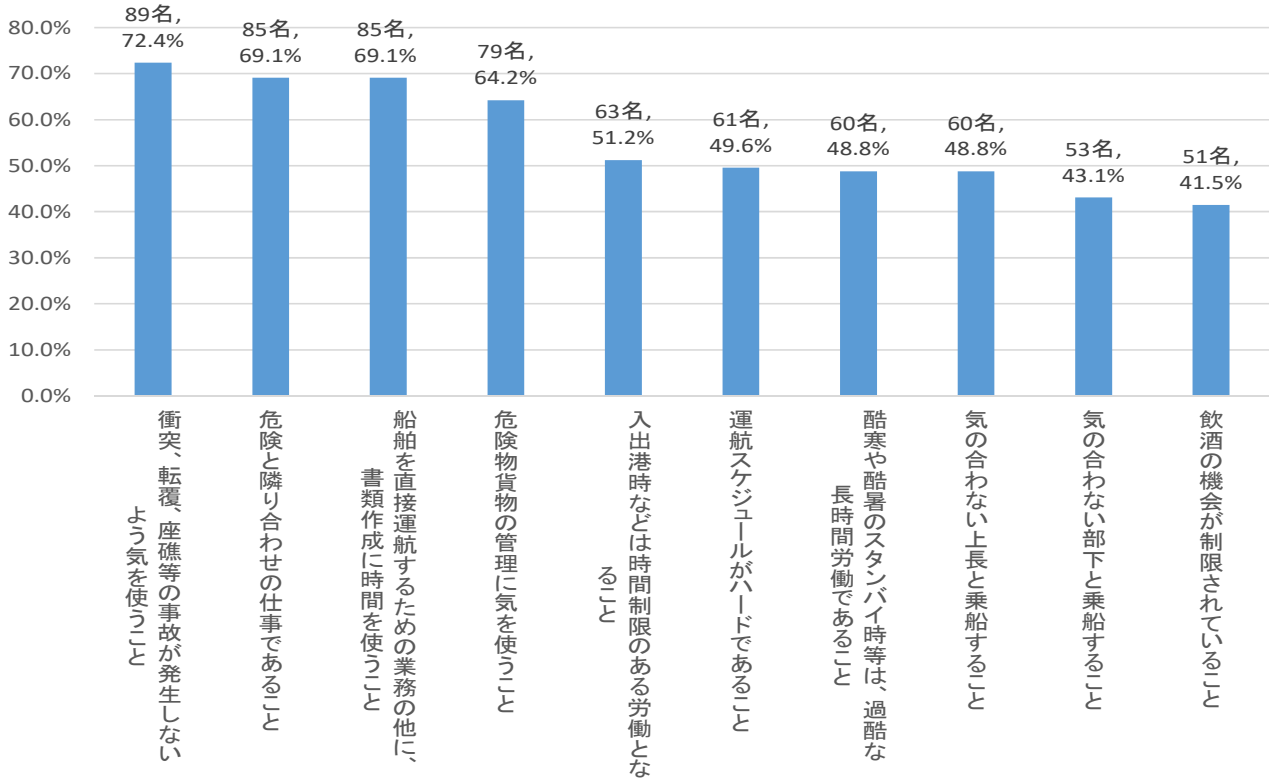
② 外航船員では、次のとおりであった。



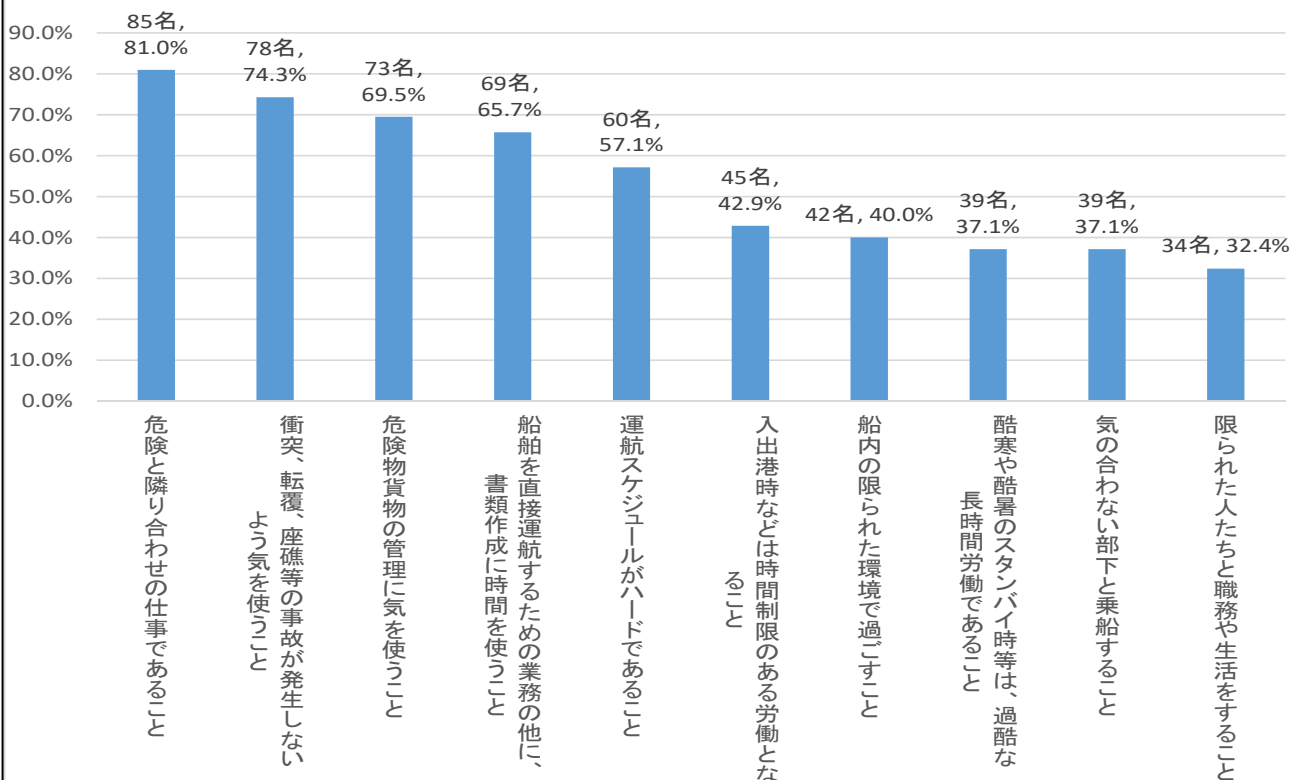
③ 外航船の年代別は、次のとおりであった。



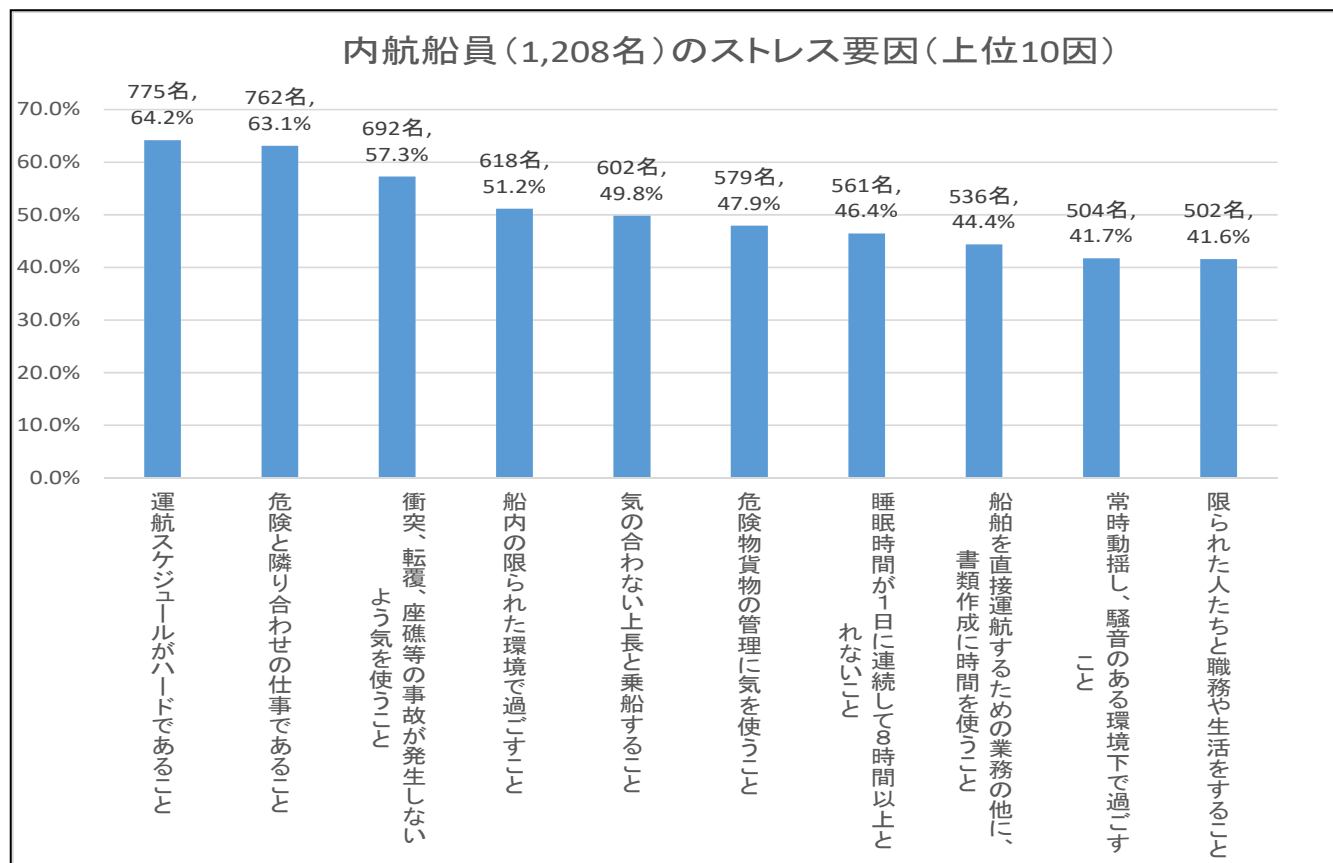
40代外航船員(123名)のストレス要因 (上位10因)



50・60代外航船員(105名)のストレス要因 (上位10因)

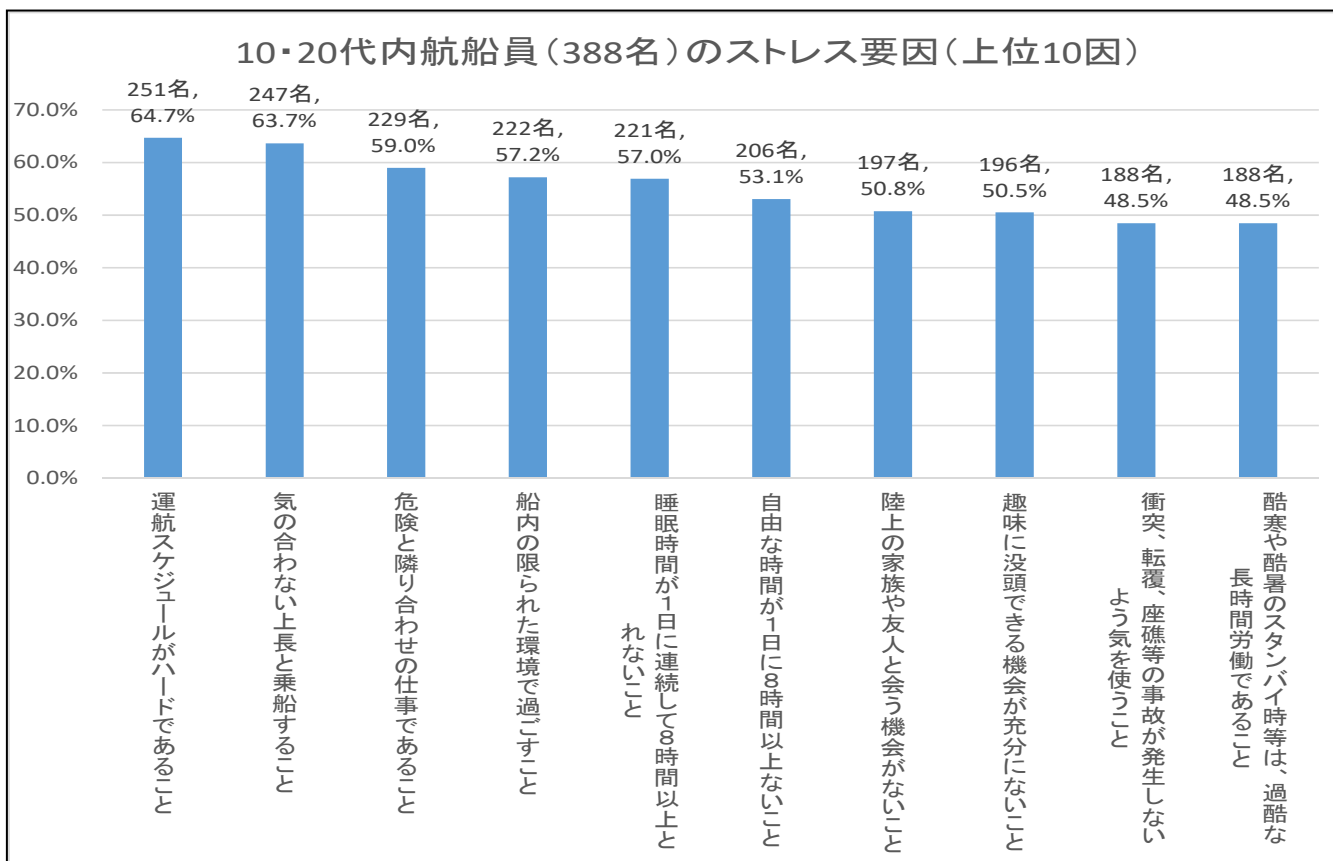


④ 内航船員では、次のとおりであった。

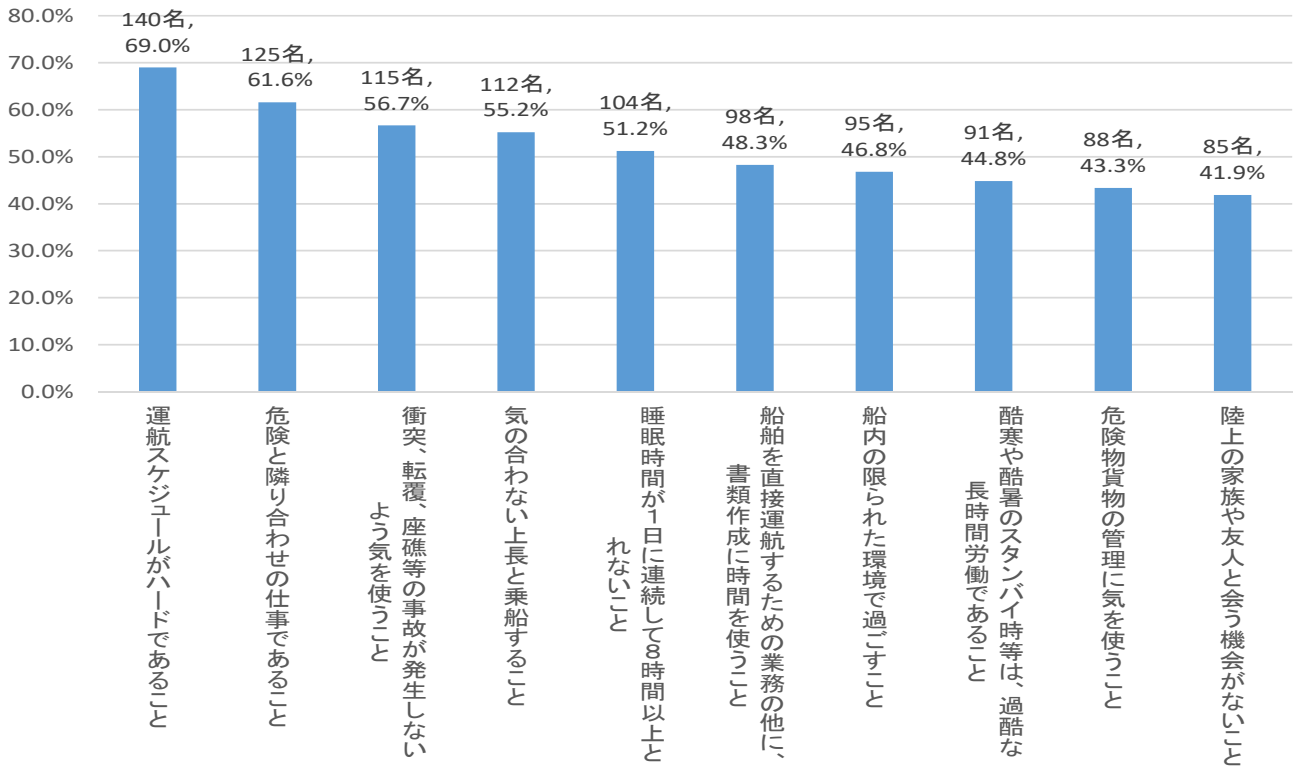


⑤ 内航船員の年代別では、次のとおりであった。

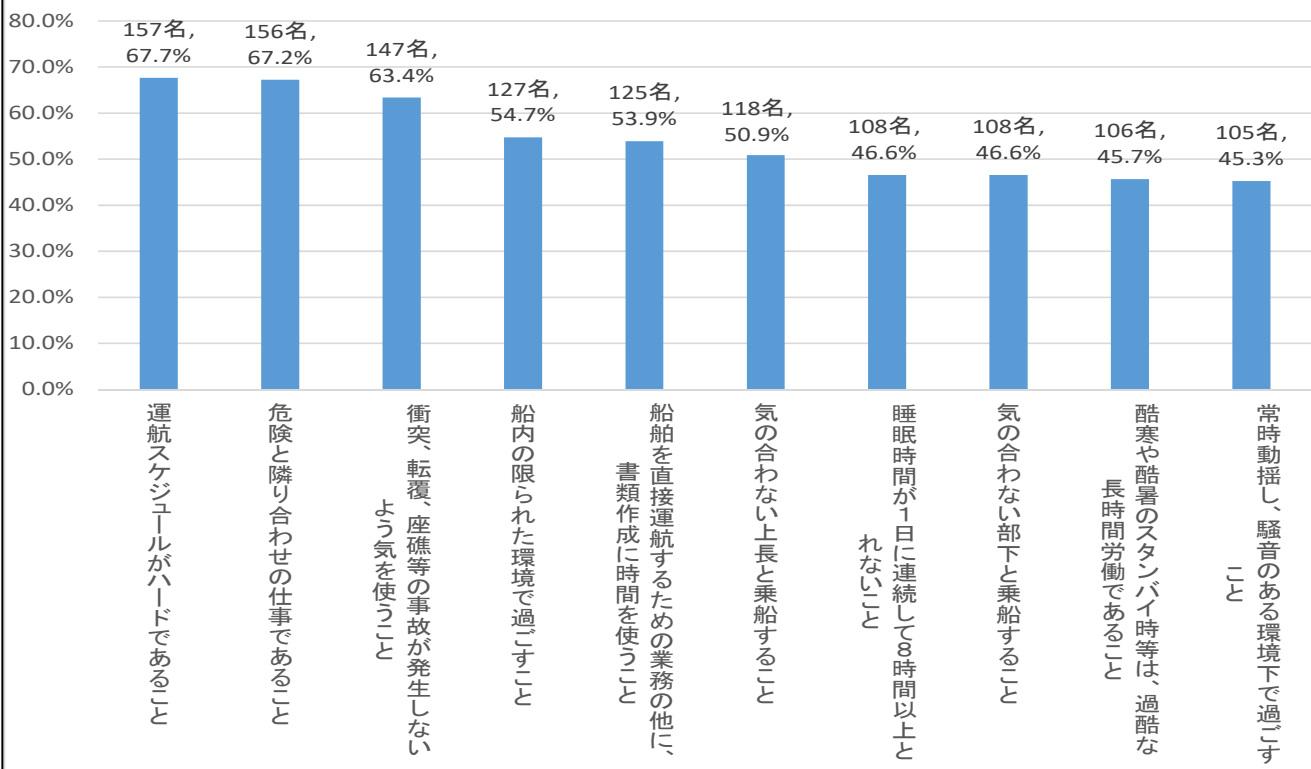
(未回答あり内航船員の合計と一致しない)



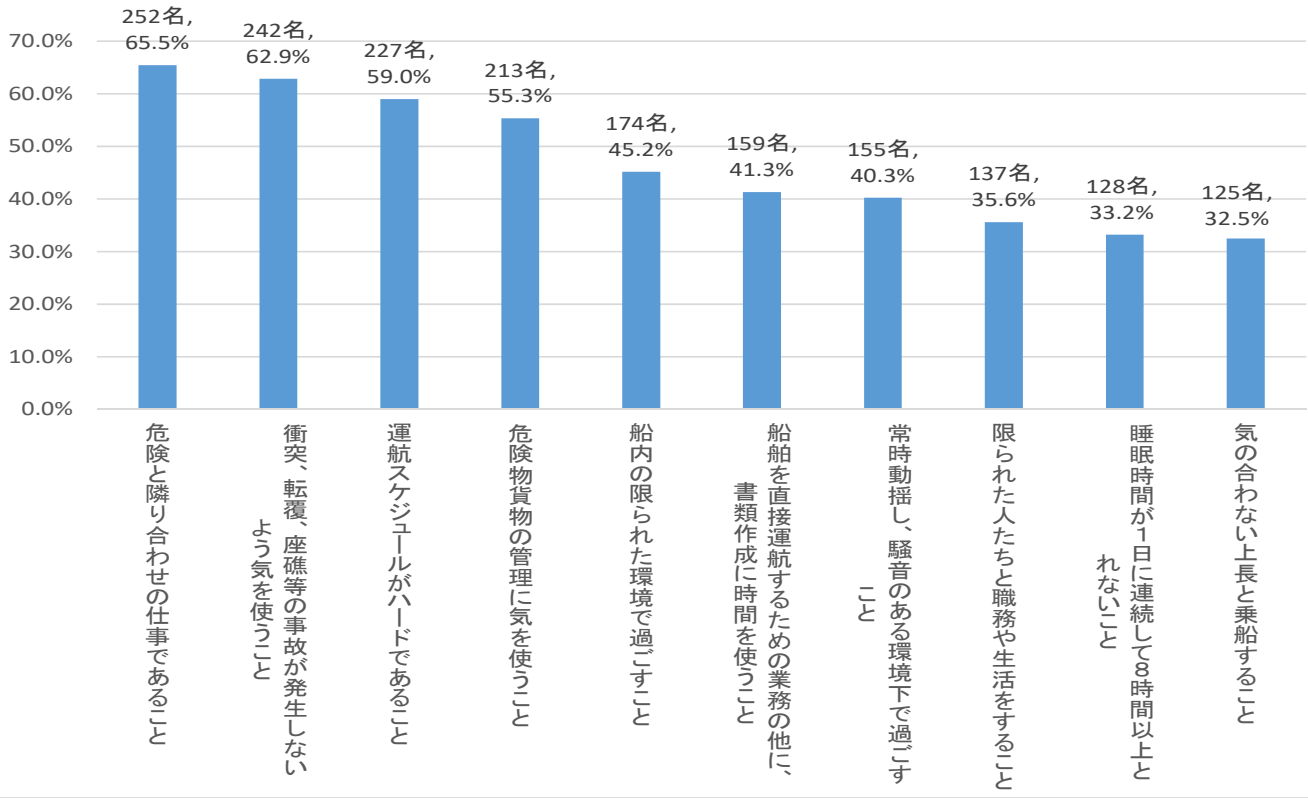
30代内航船員(203名)のストレス要因 (上位10因)



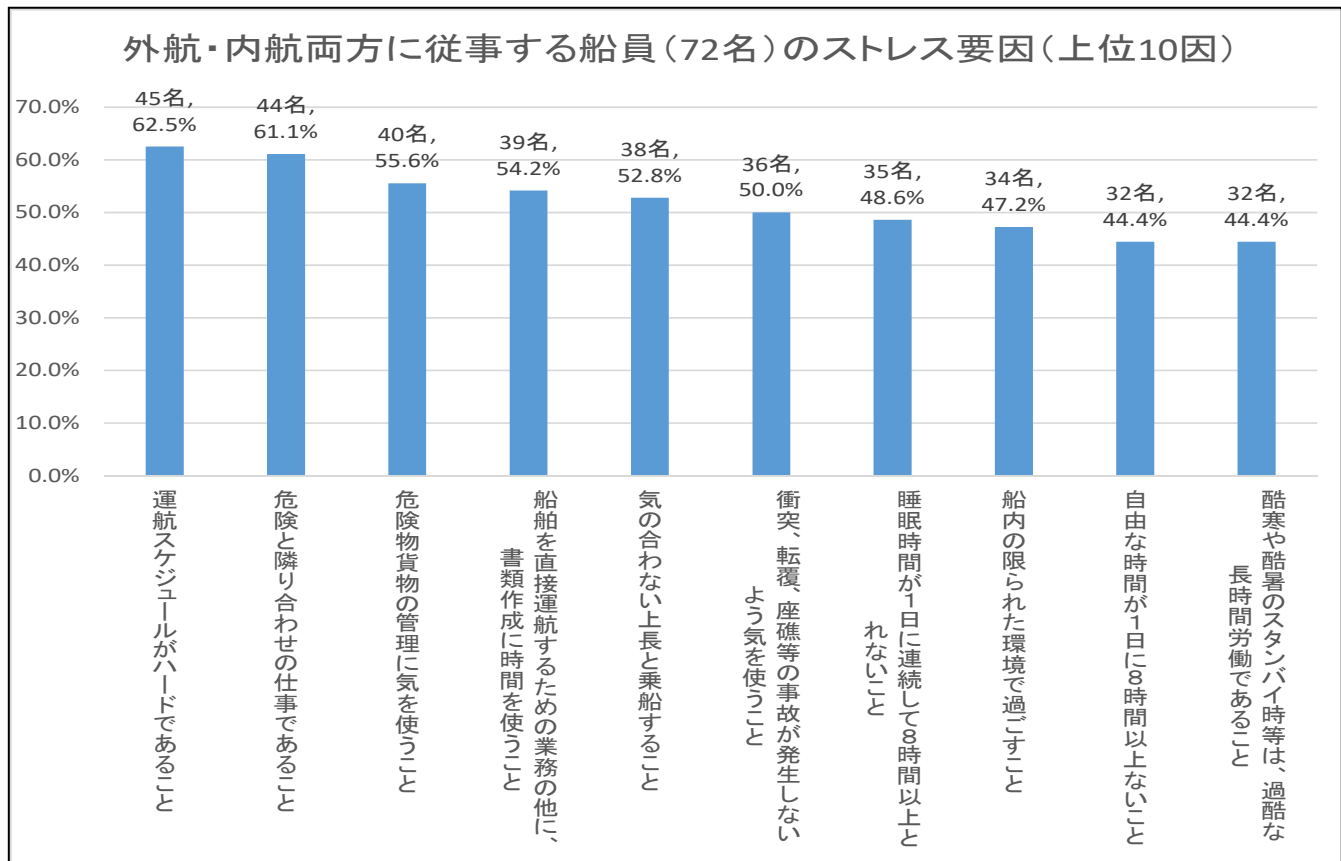
40代内航船員(232名)のストレス要因 (上位10因)



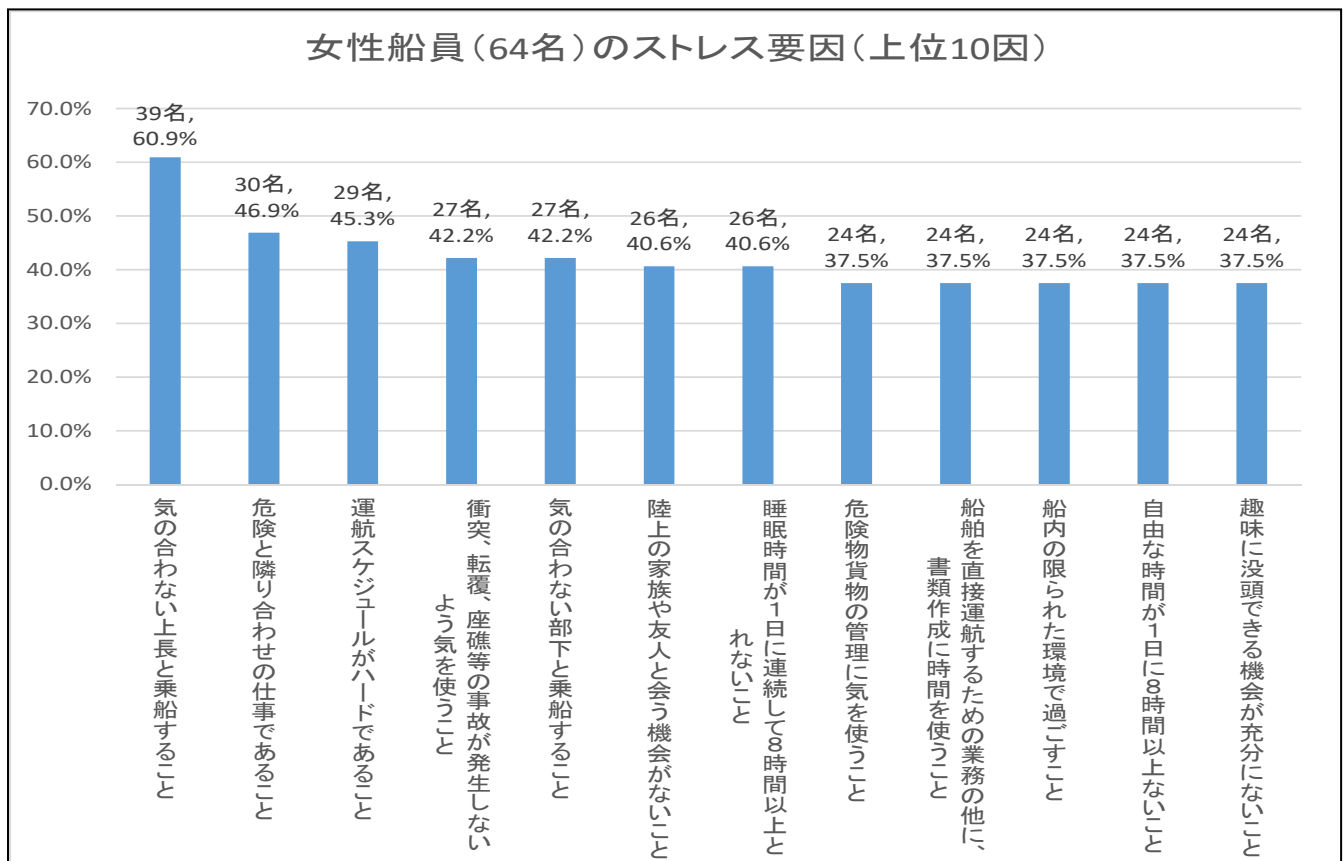
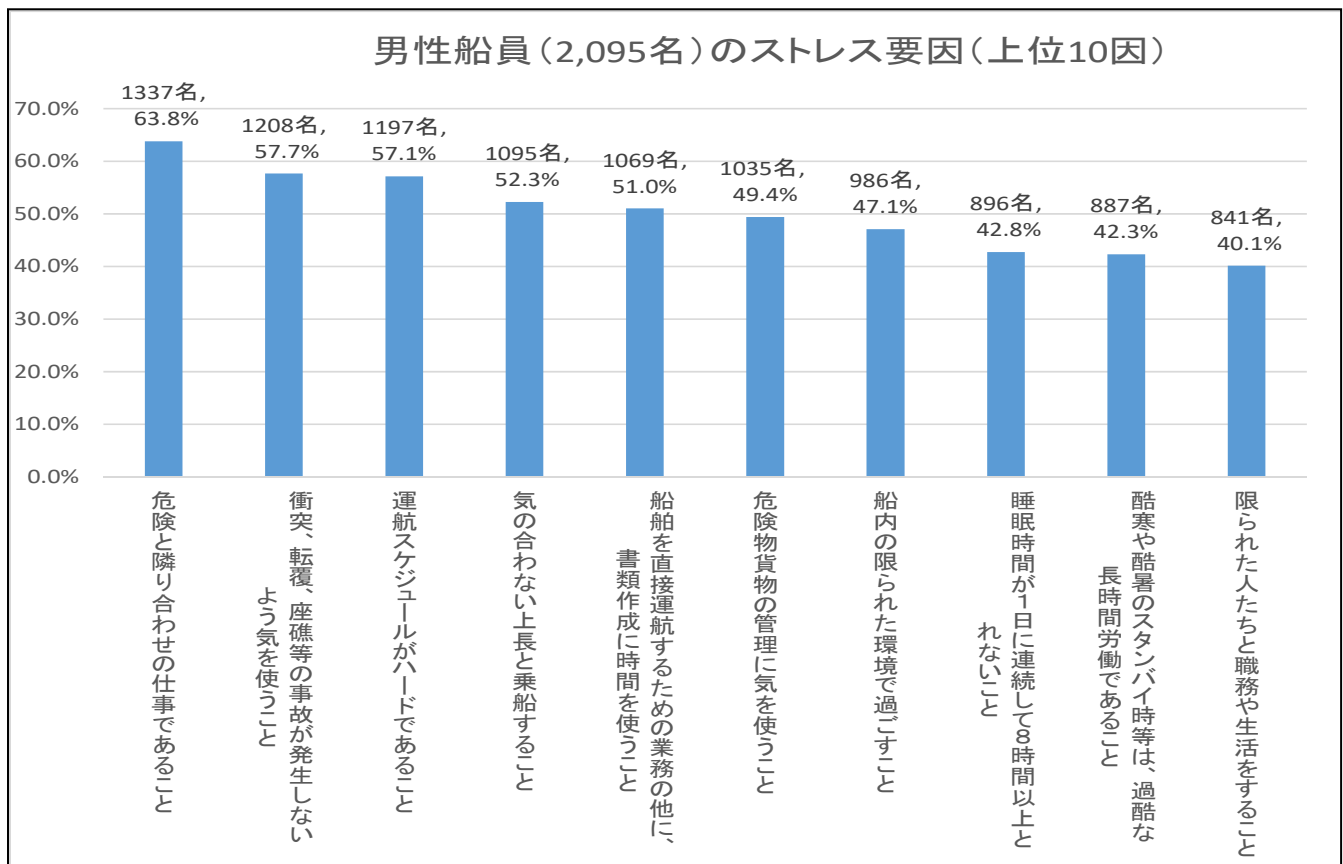
50・60代内航船員(385名)のストレス要因(上位10因)



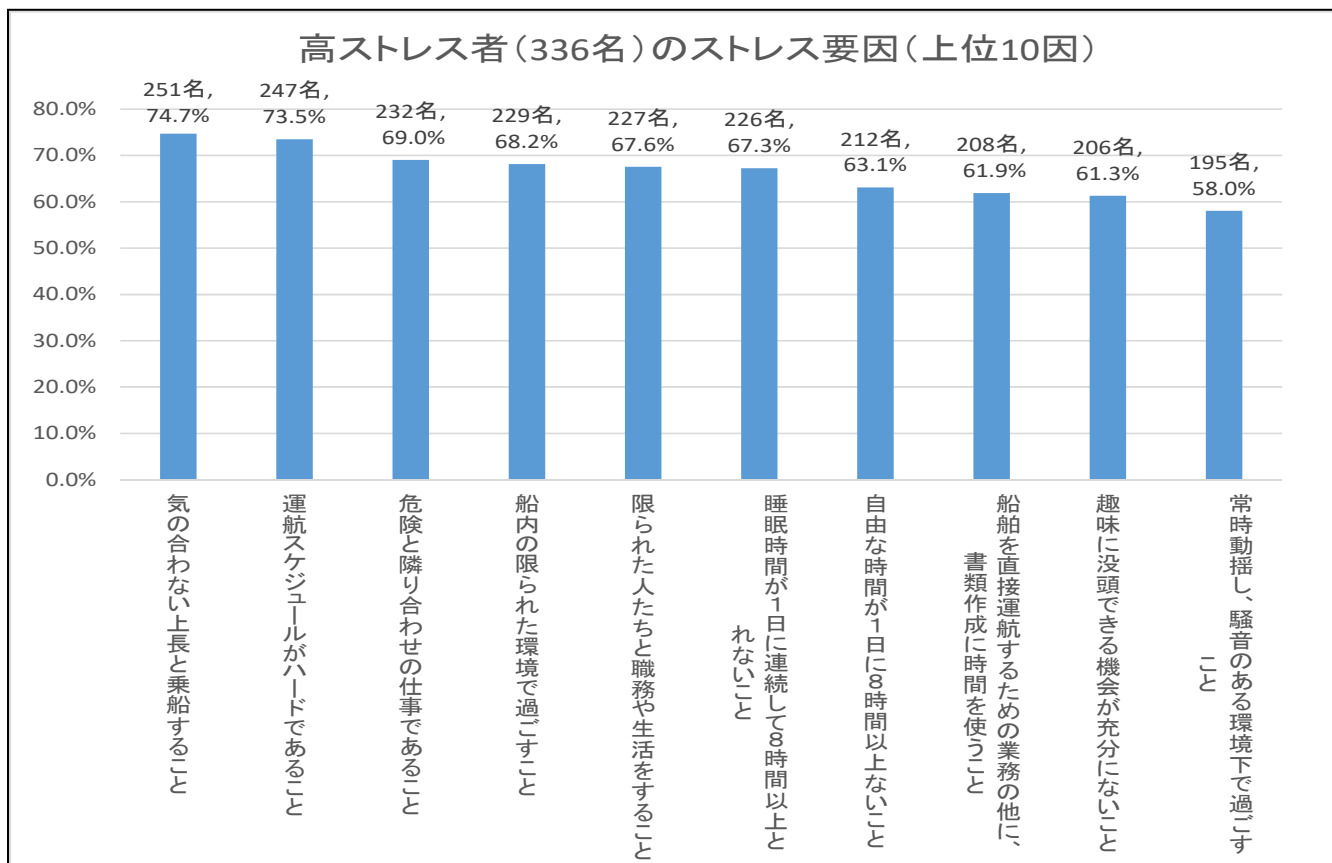
⑥ 外航・内航両方に従事する船員では、次のとおりであった（年代別は人数が少ないので略）。



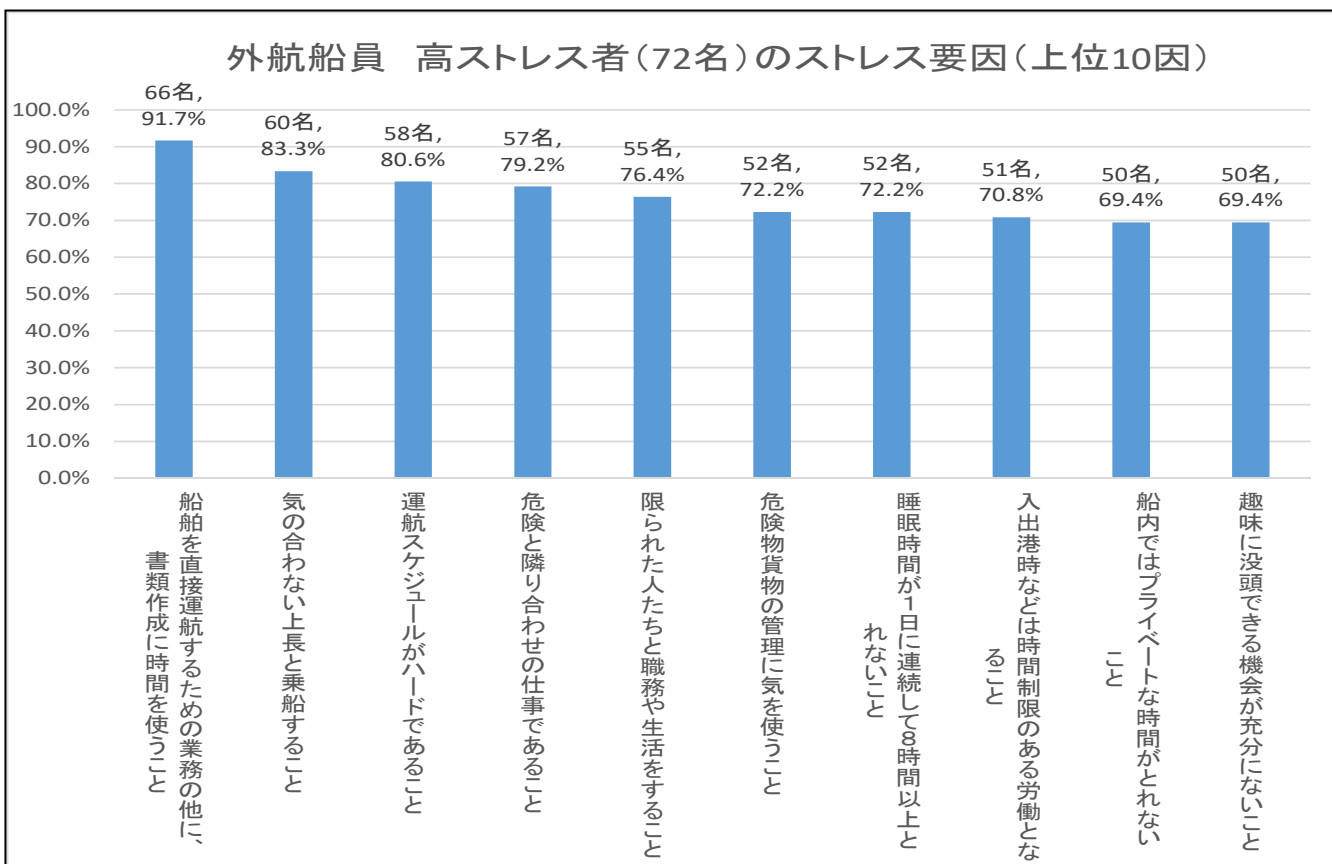
⑦ 性別では、次のとおりであった。



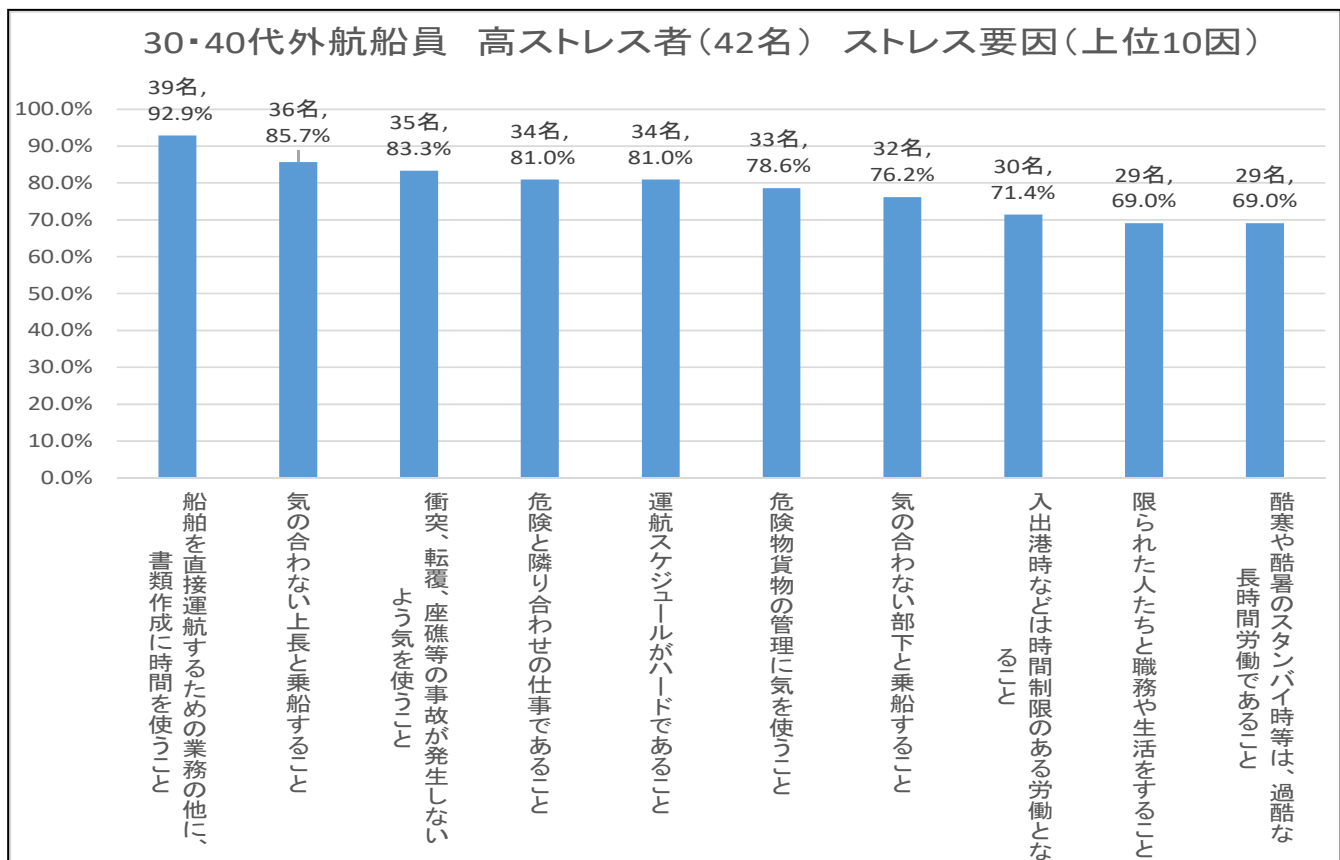
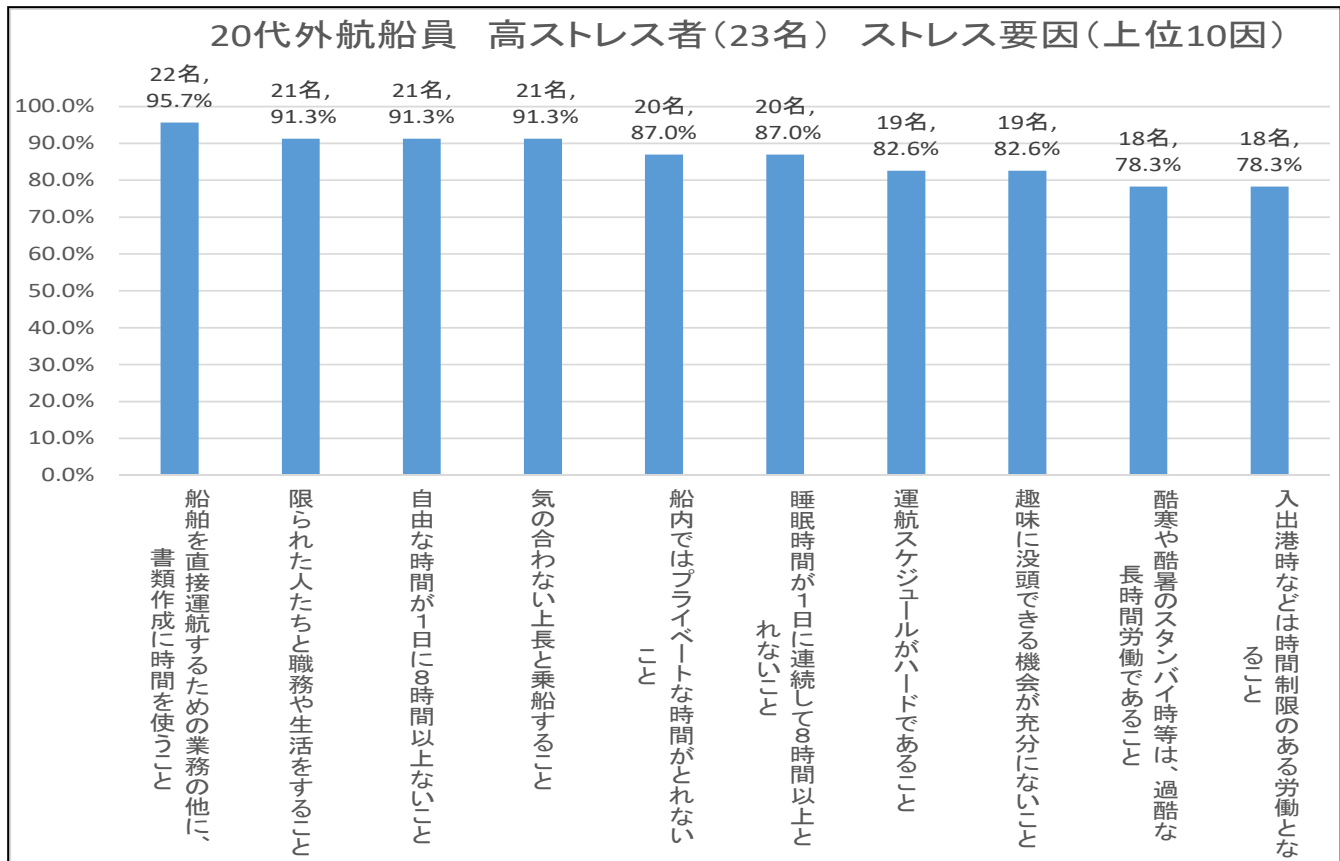
⑧ 高ストレス者では、次のとおりであった。



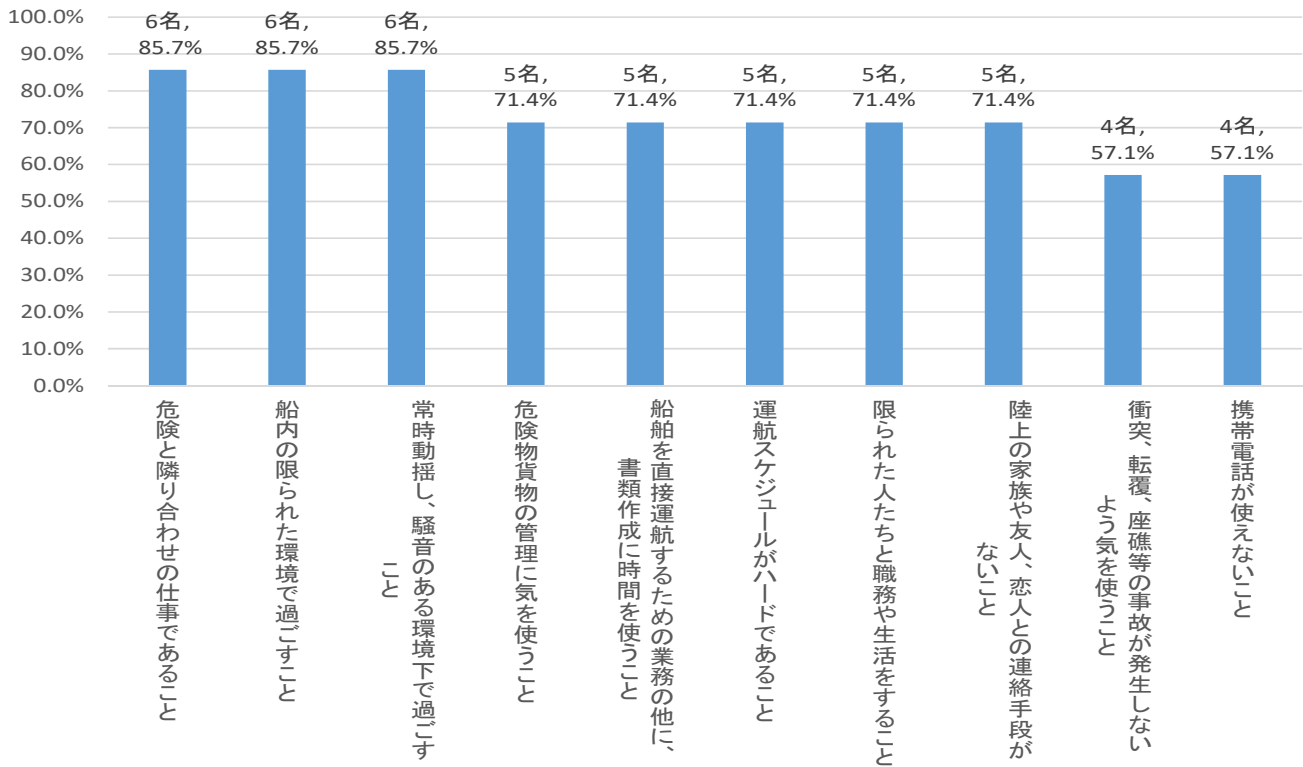
⑨ 外航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。



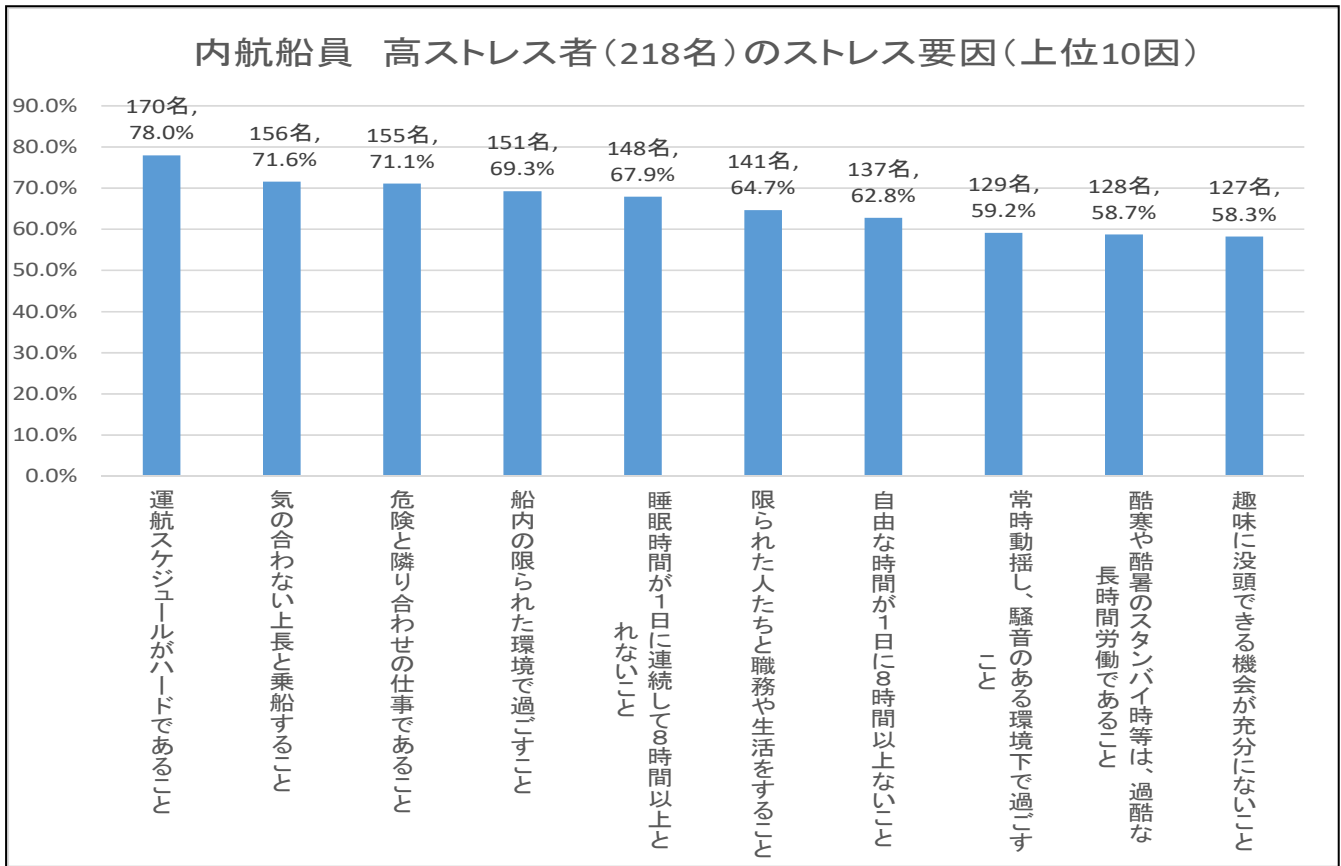
⑩ 外航船員の高ストレス者の年代別では、次のとおりであった。



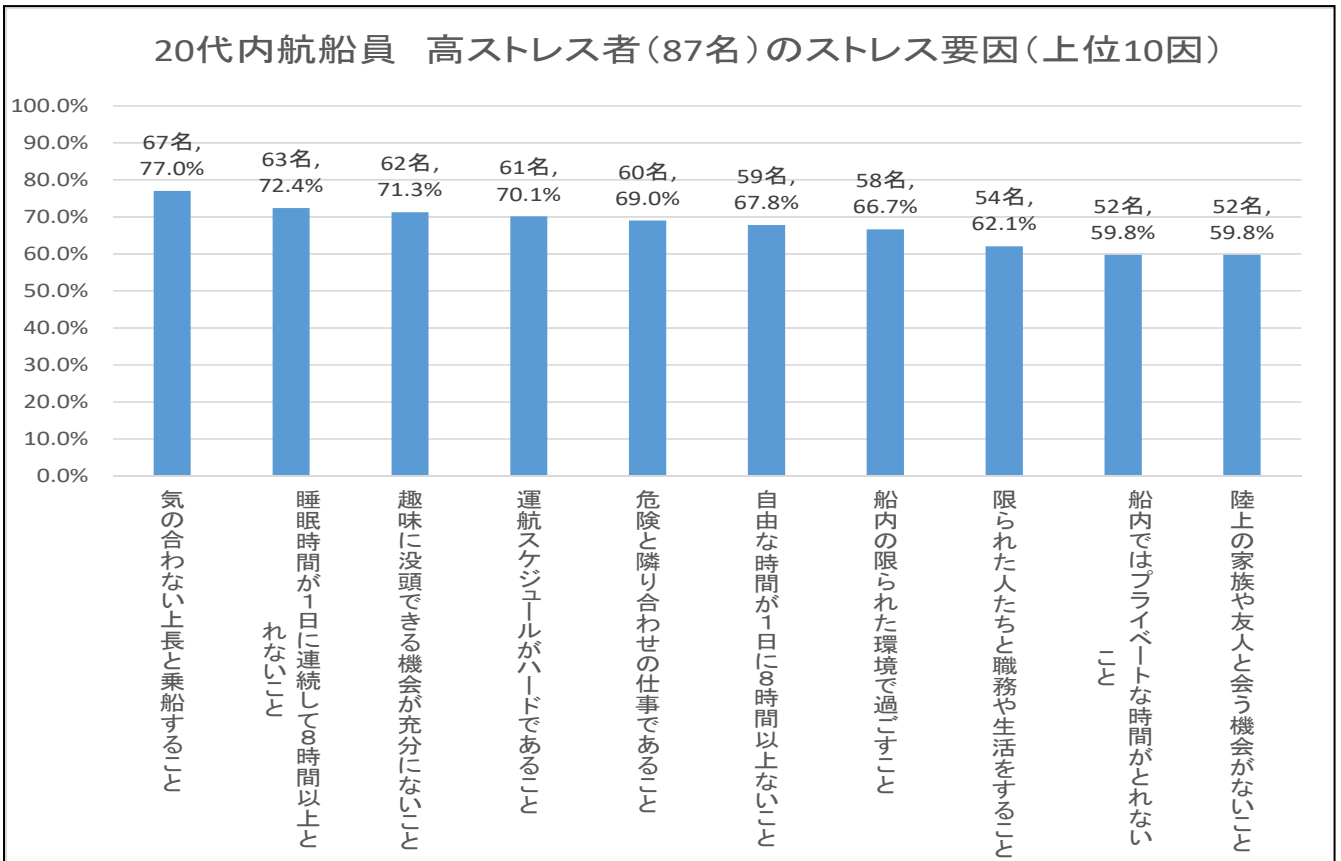
50・60代外航船員 高ストレス者(7名) ストレス要因(上位10因)



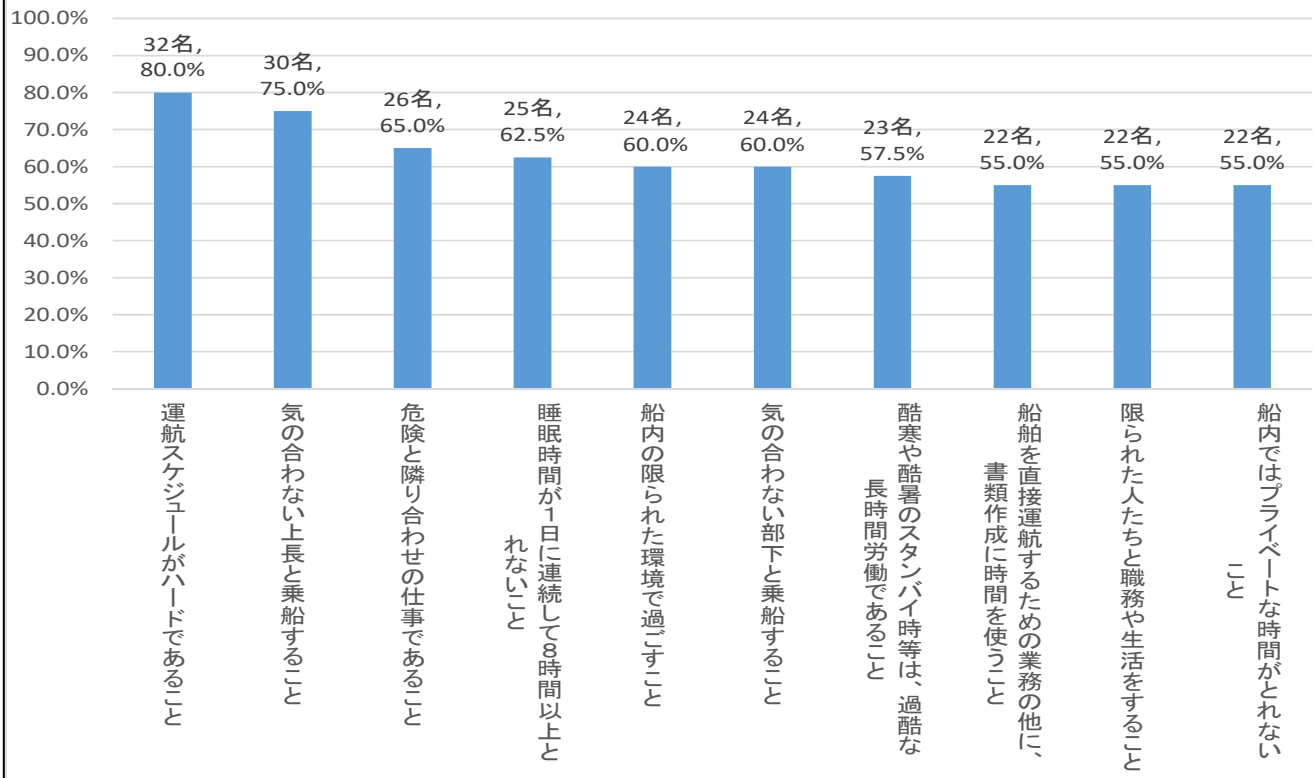
⑪ 内航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。



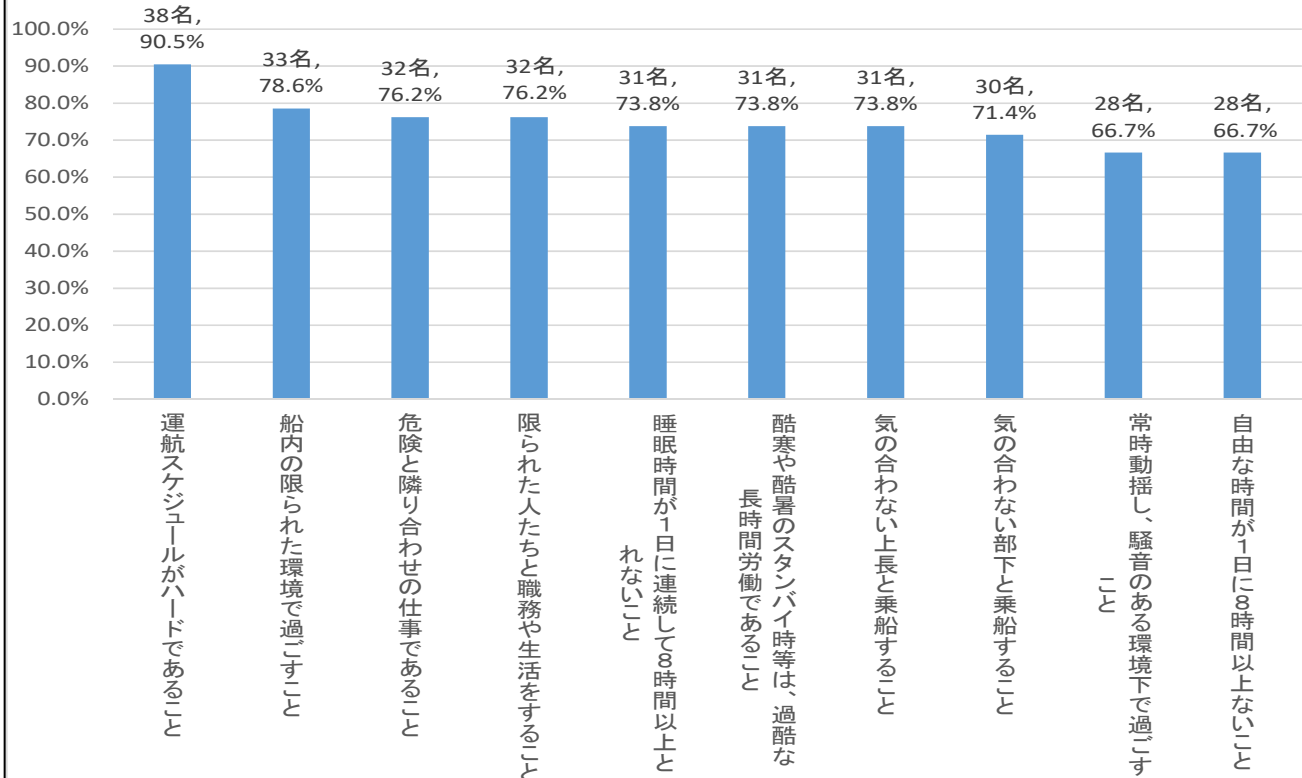
⑫ 内航船員の年代別の高ストレス者では、次のとおりであった。



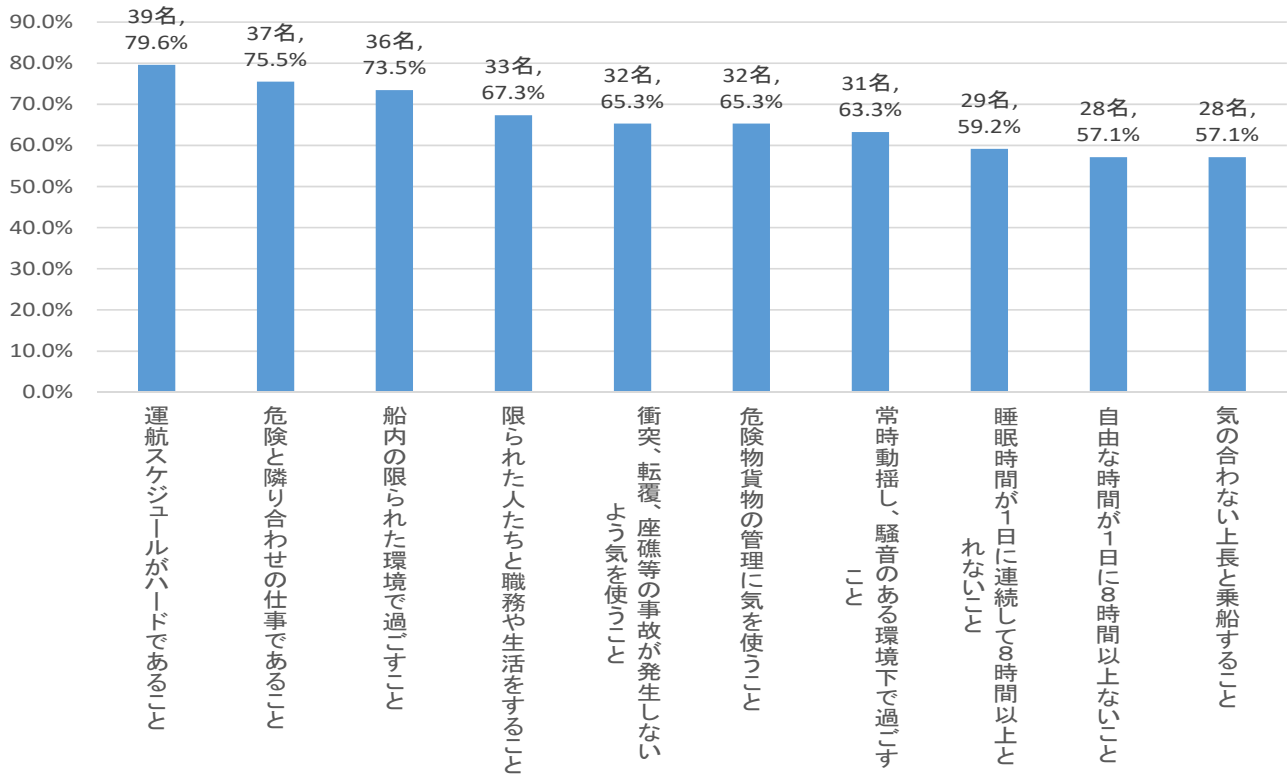
30代内航船員 高ストレス者(40名)のストレス要因(上位10因)



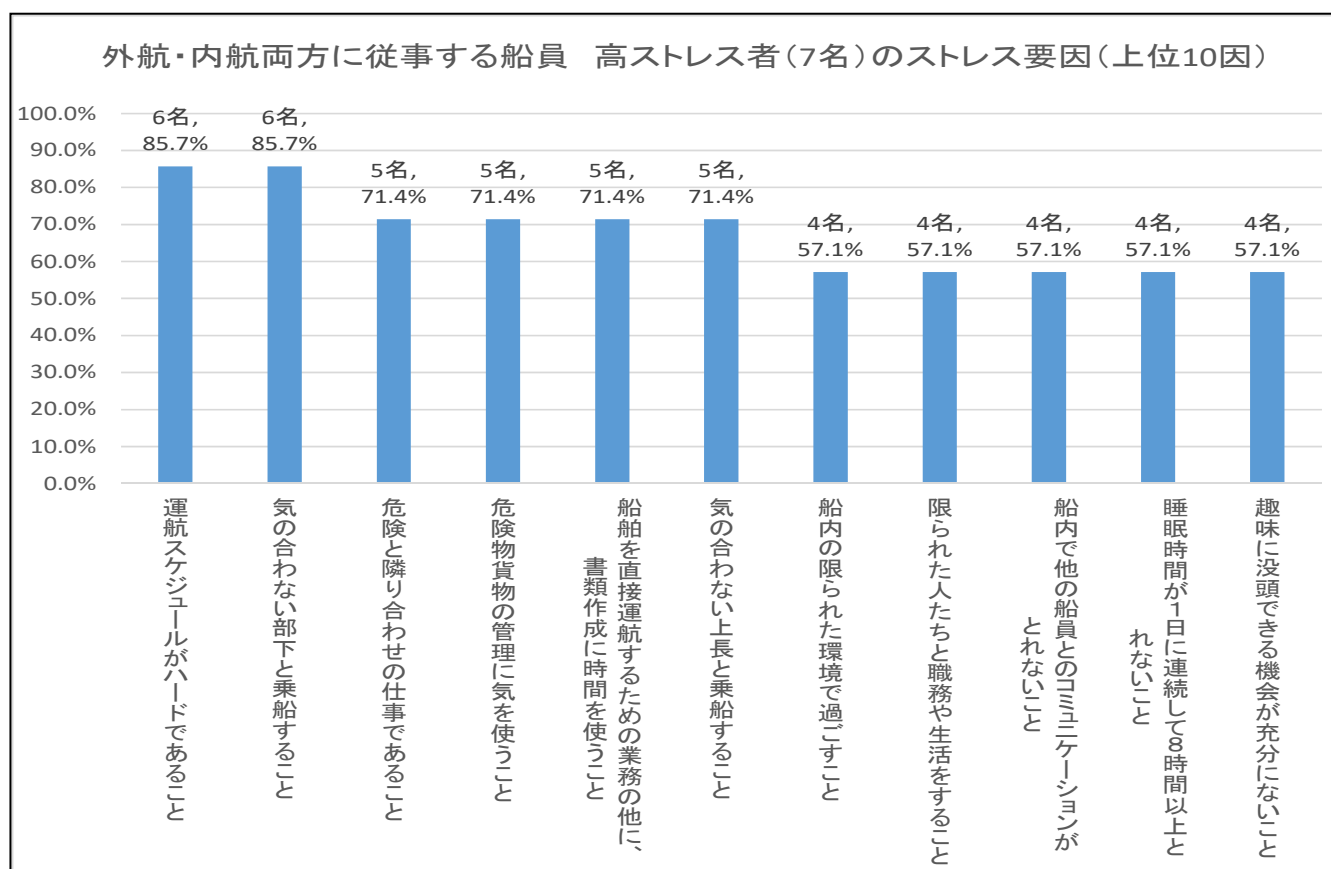
40代内航船員 高ストレス者(42名)のストレス要因(上位10因)



50・60代内航船員 高ストレス者(49名)のストレス要因(上位10因)



⑬ 外航・内航両方に従事する船員の高ストレス者では、次のとおりであった。



6. 乗船中のストレス解消法に関する質問（8項目）

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

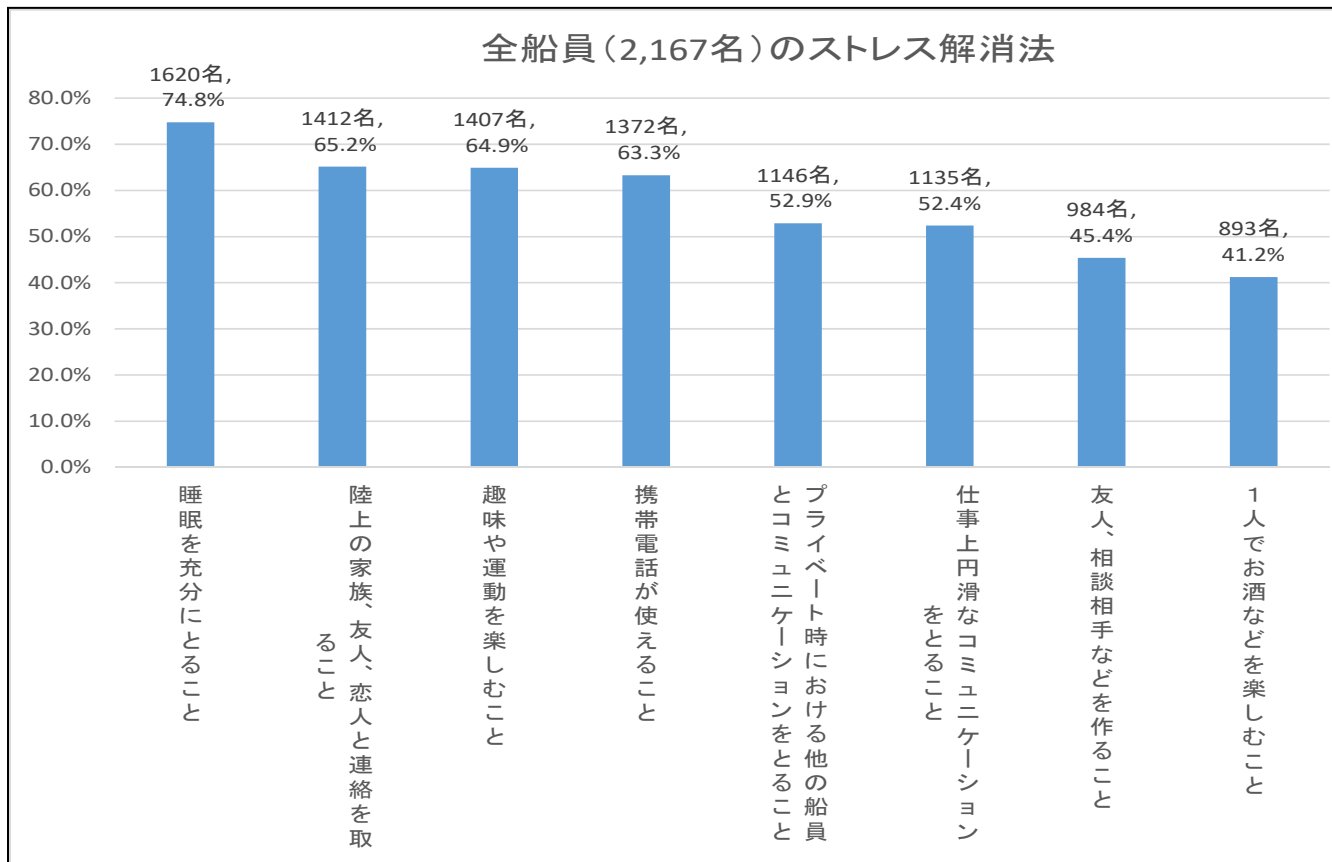
	非常に	かなり	多少	全くない
①仕事上における他の船員との円滑なコミュニケーションをとること	1	2	3	4
②プライベート時における他の船員と飲食をしながらの談笑、歓談などのコミュニケーションをとること。-----	1	2	3	4
③一人でお酒などを楽しむこと。-----	1	2	3	4
④友人、相談相手などをつくること。-----	1	2	3	4
⑤睡眠を充分にとること。-----	1	2	3	4
⑥趣味や運動を楽しむこと。-----	1	2	3	4
⑦陸上の家族、友人、恋人との連絡をとること。-----	1	2	3	4
⑧携帯電話を使えること。-----	1	2	3	4

以上のほかに、ストレスの解消方法があれば、書いてください。

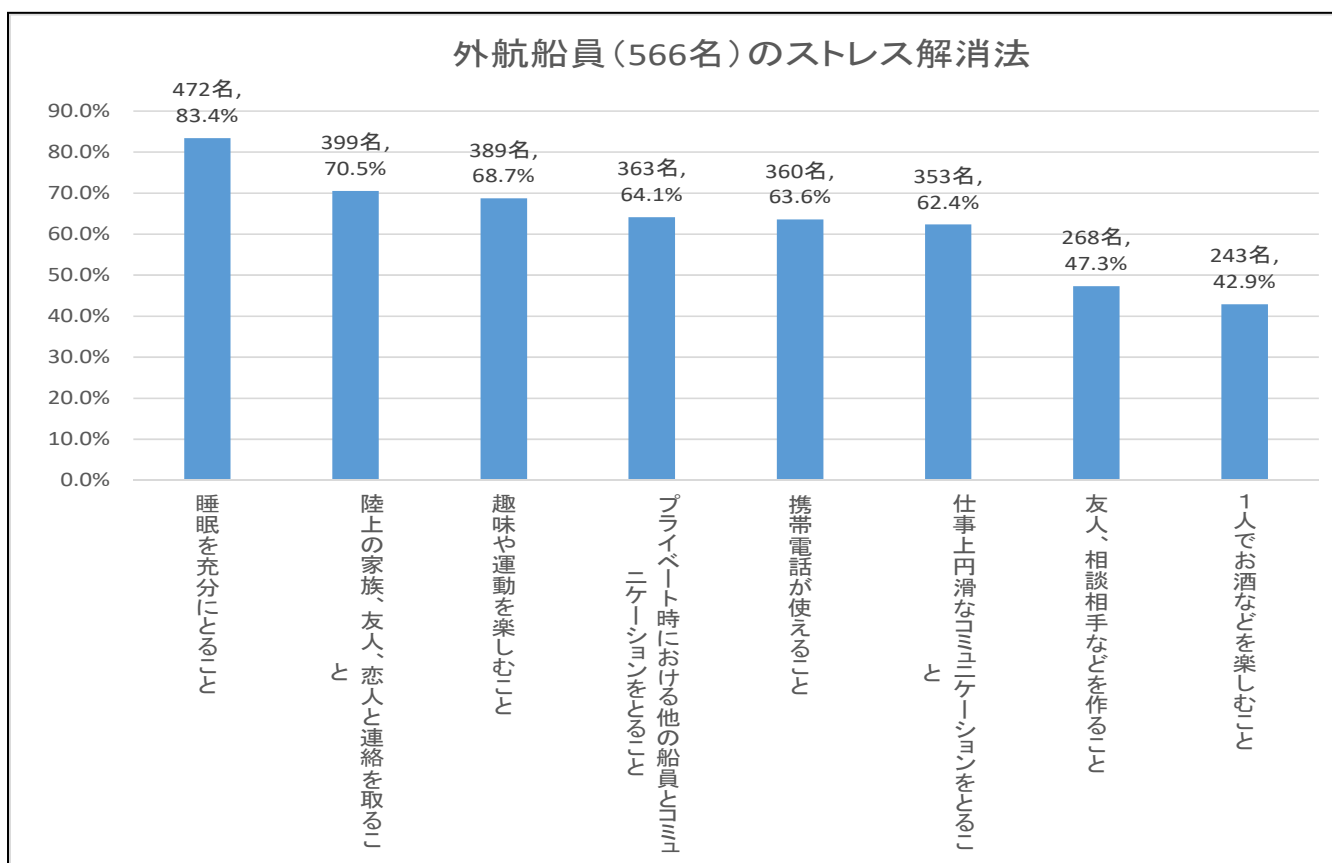
7. 乗船中のストレス解消法に対する回答結果

(各グラフは、調査票の選択肢のうち「非常に」及び「かなり」の選択数) (回答データは別紙1参照)

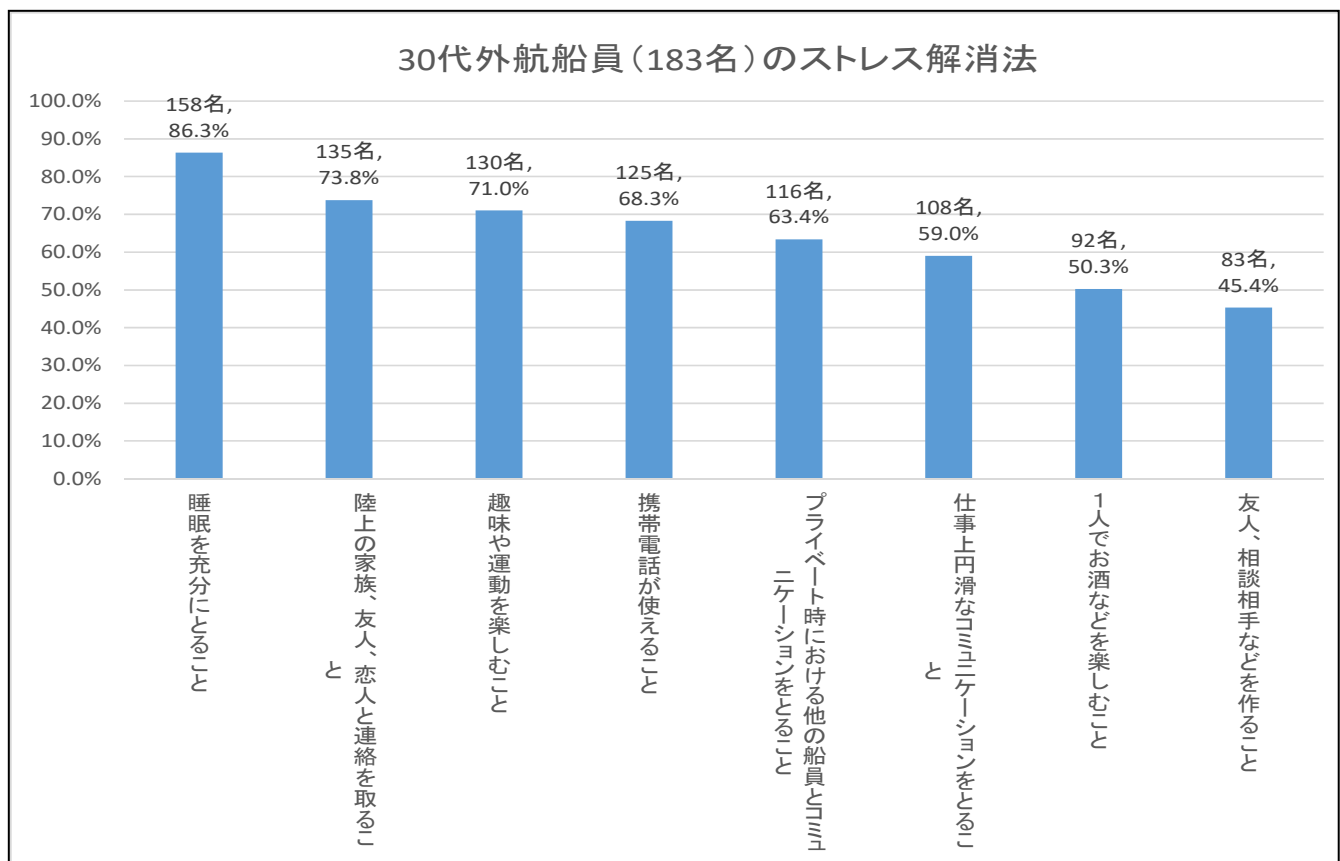
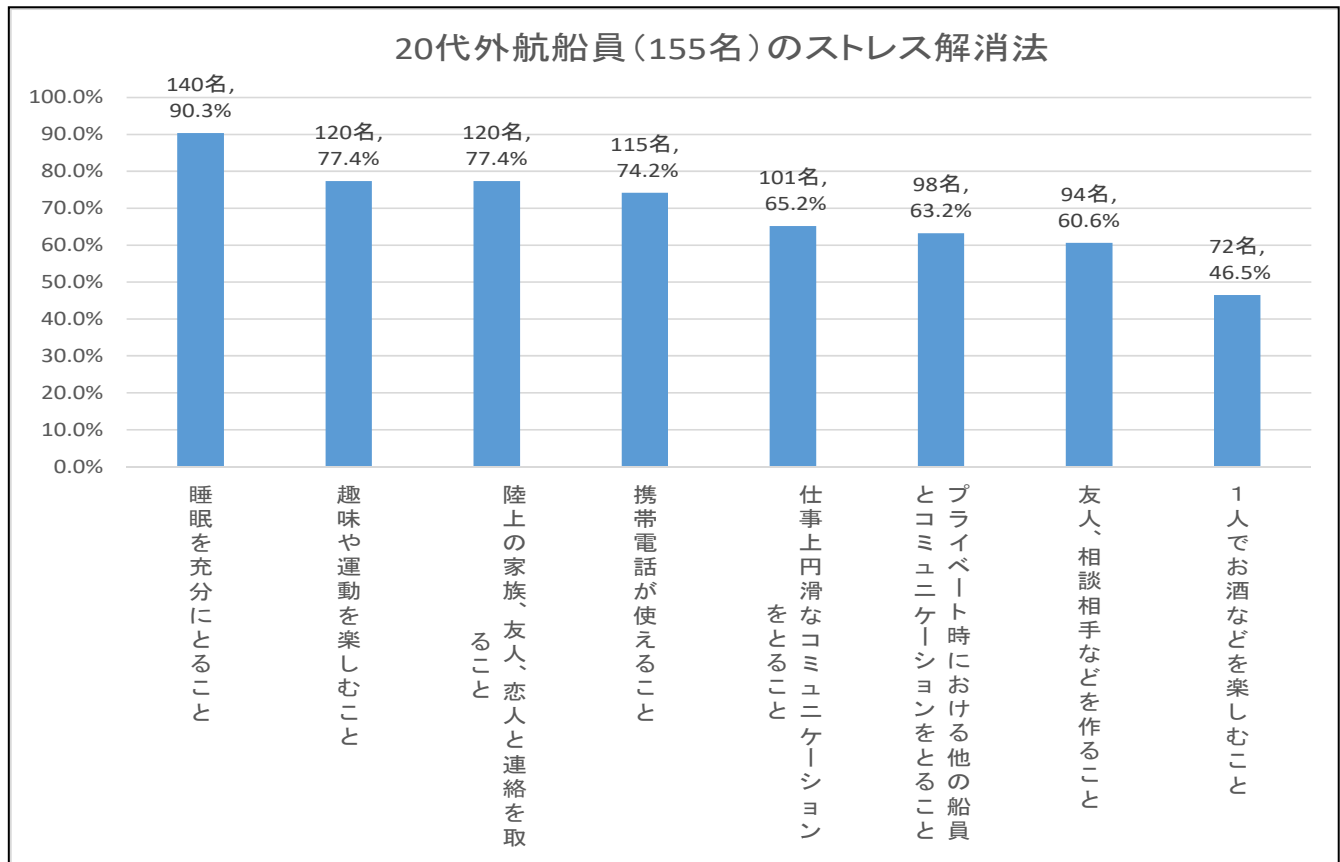
① 船員全体では、次のとおりであった。



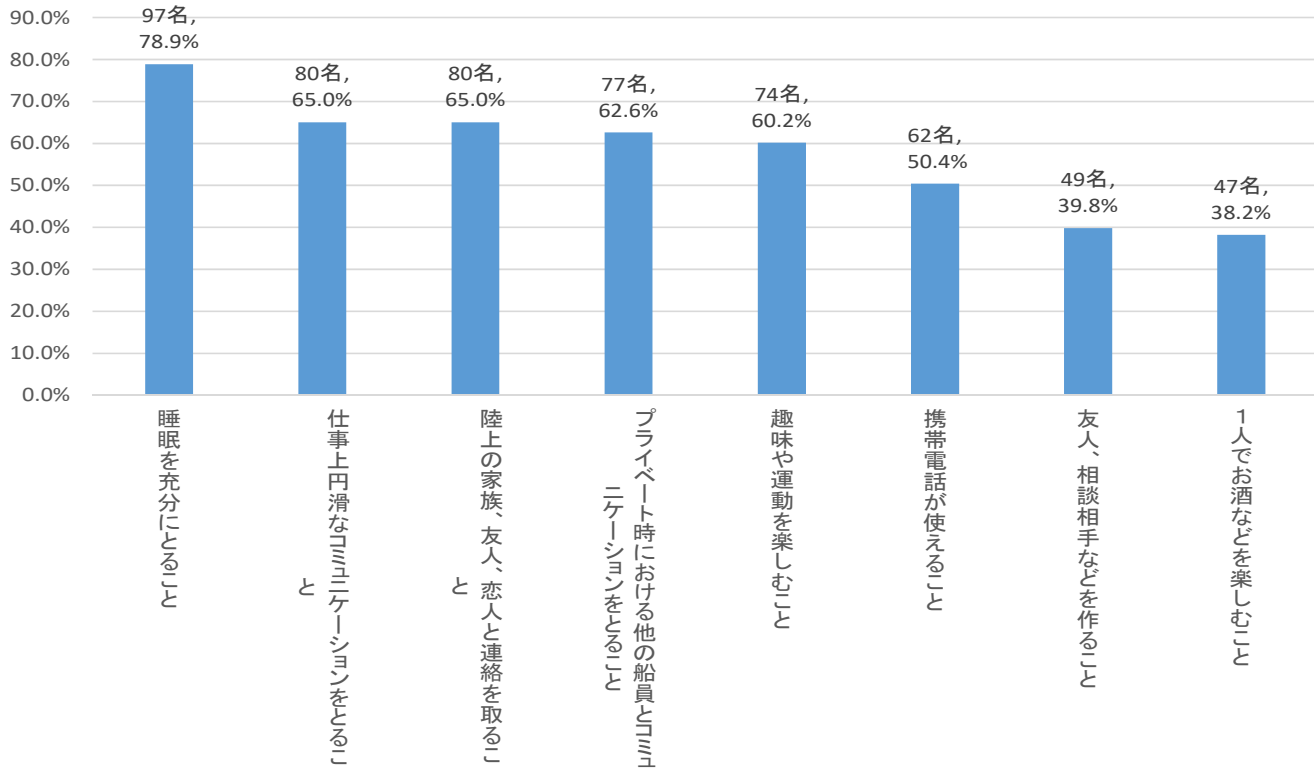
② 外航船員では、次のとおりであった。



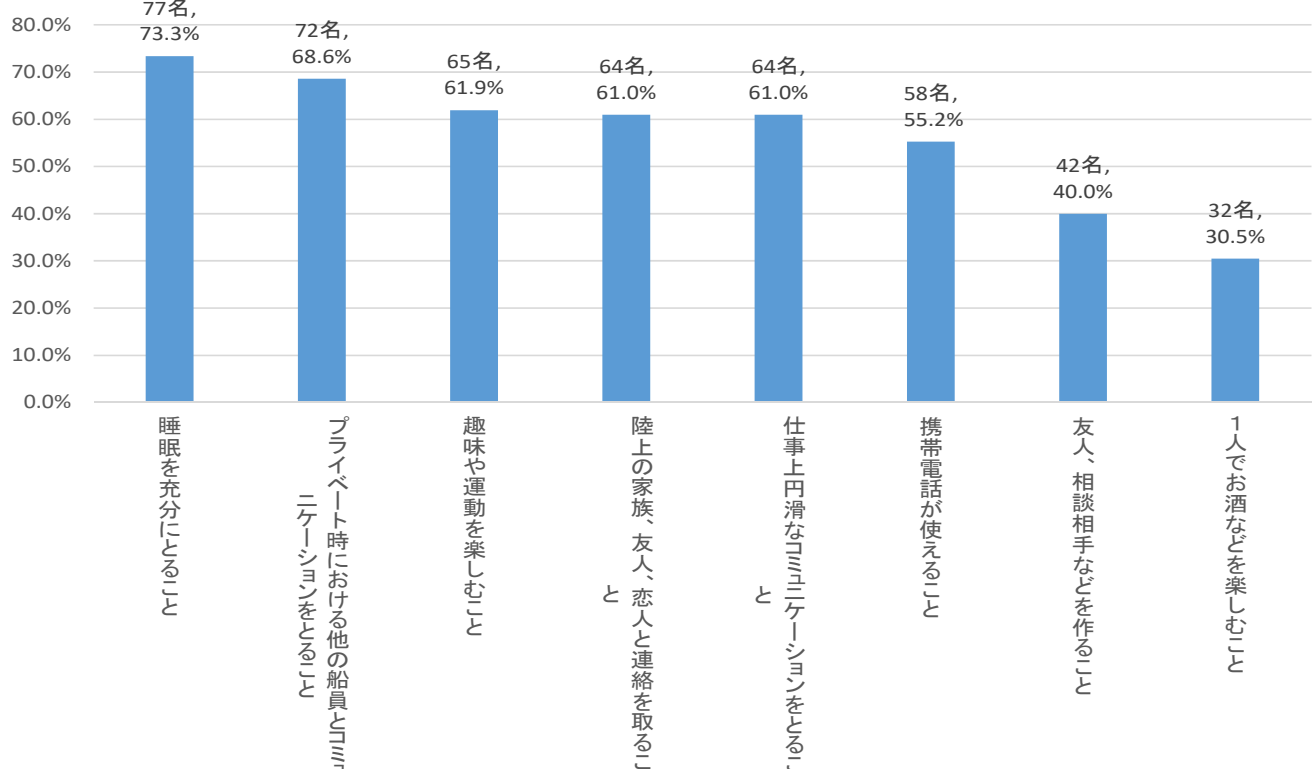
③ 外航船員の年代別では、次のとおりであった。



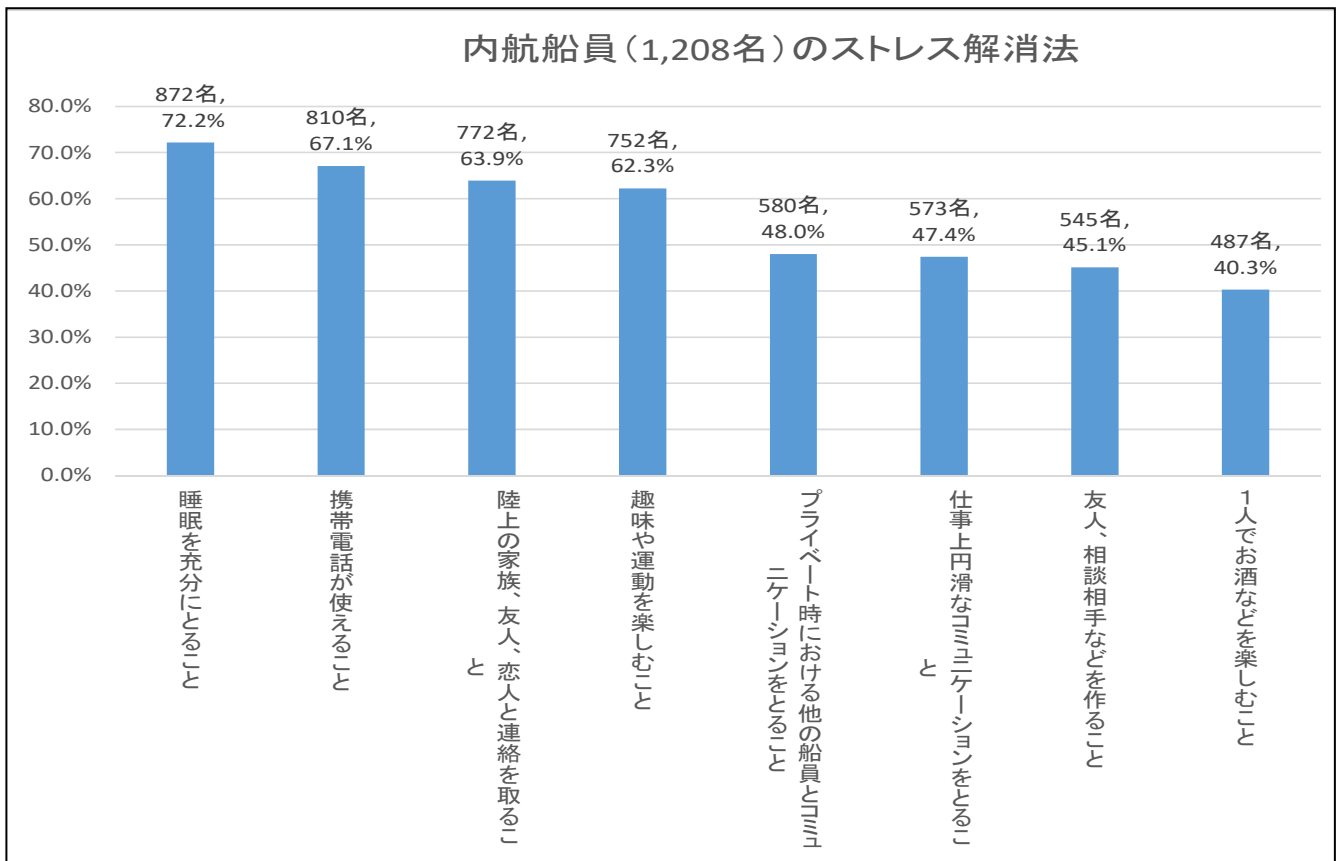
40代外航船員(123名)のストレス解消法



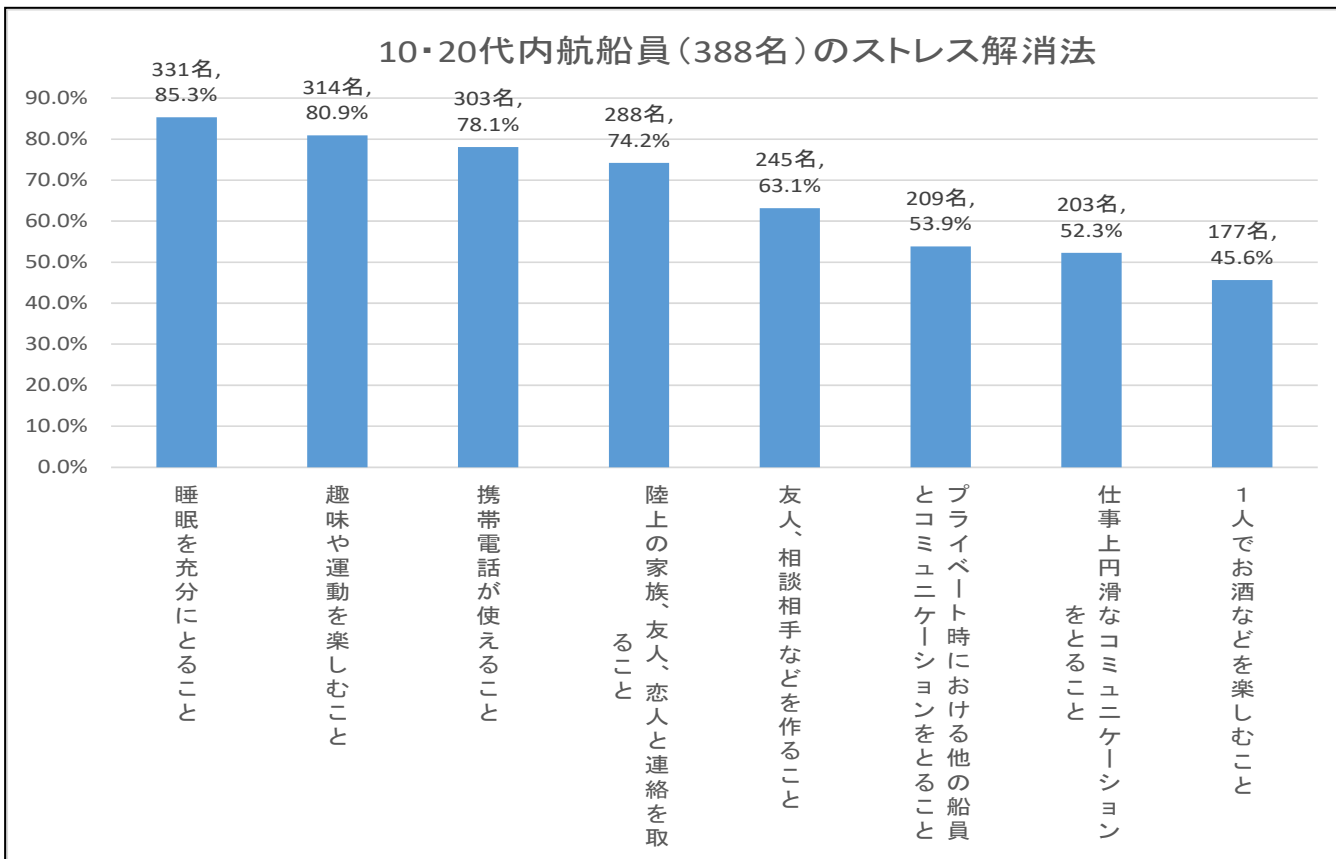
50・60代外航船員(105名)のストレス解消法

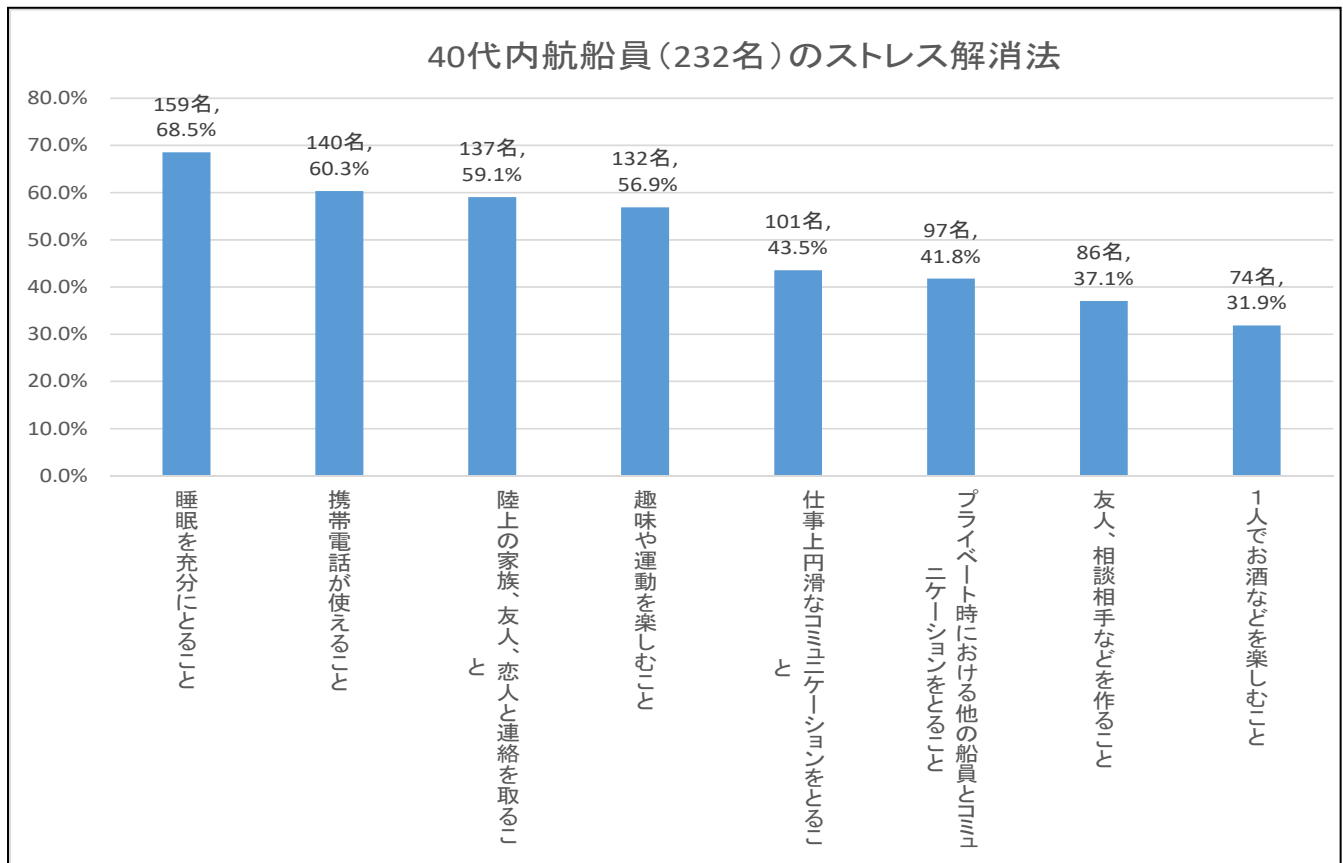
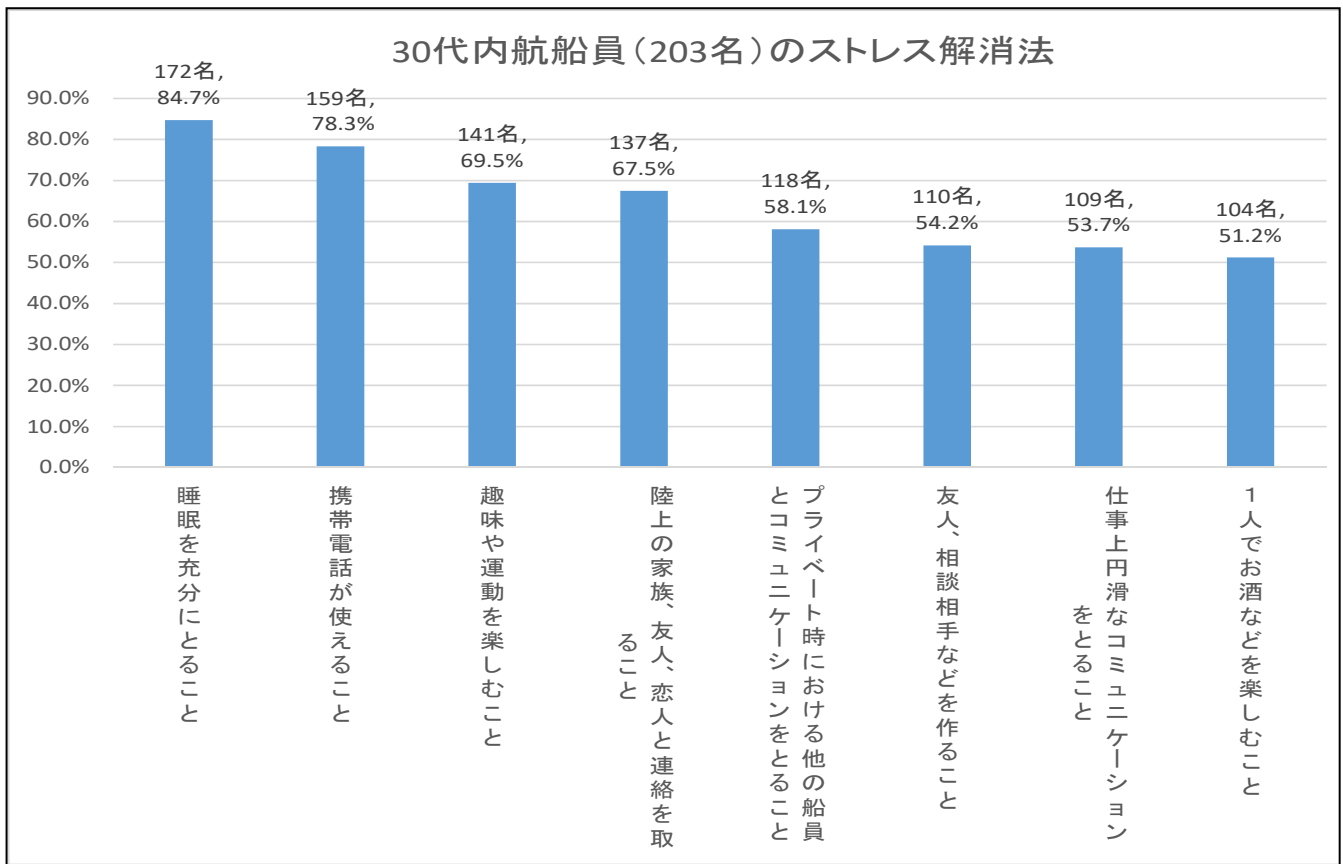


④ 内航船員では、次のとおりであった。

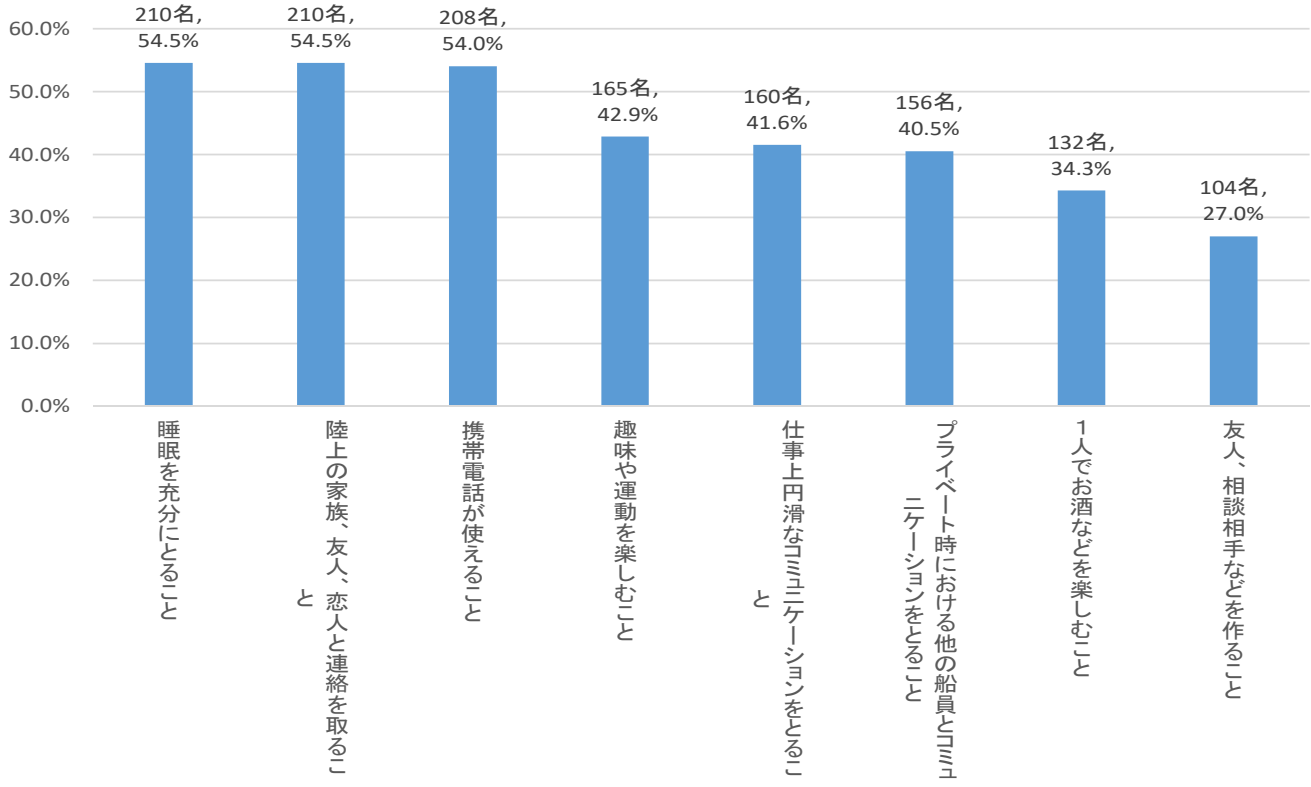


⑤ 内航船員の年代別では、次のとおりであった。

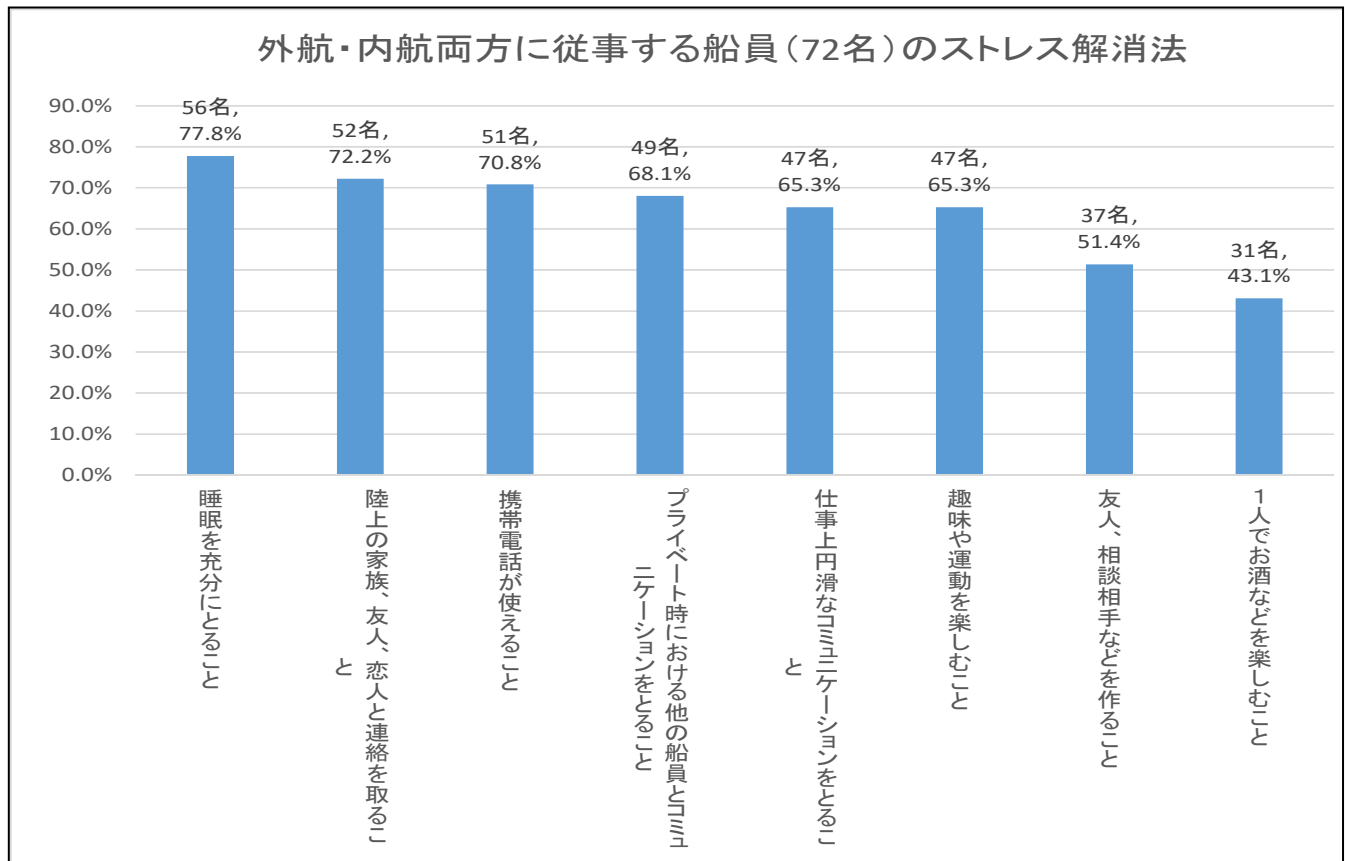




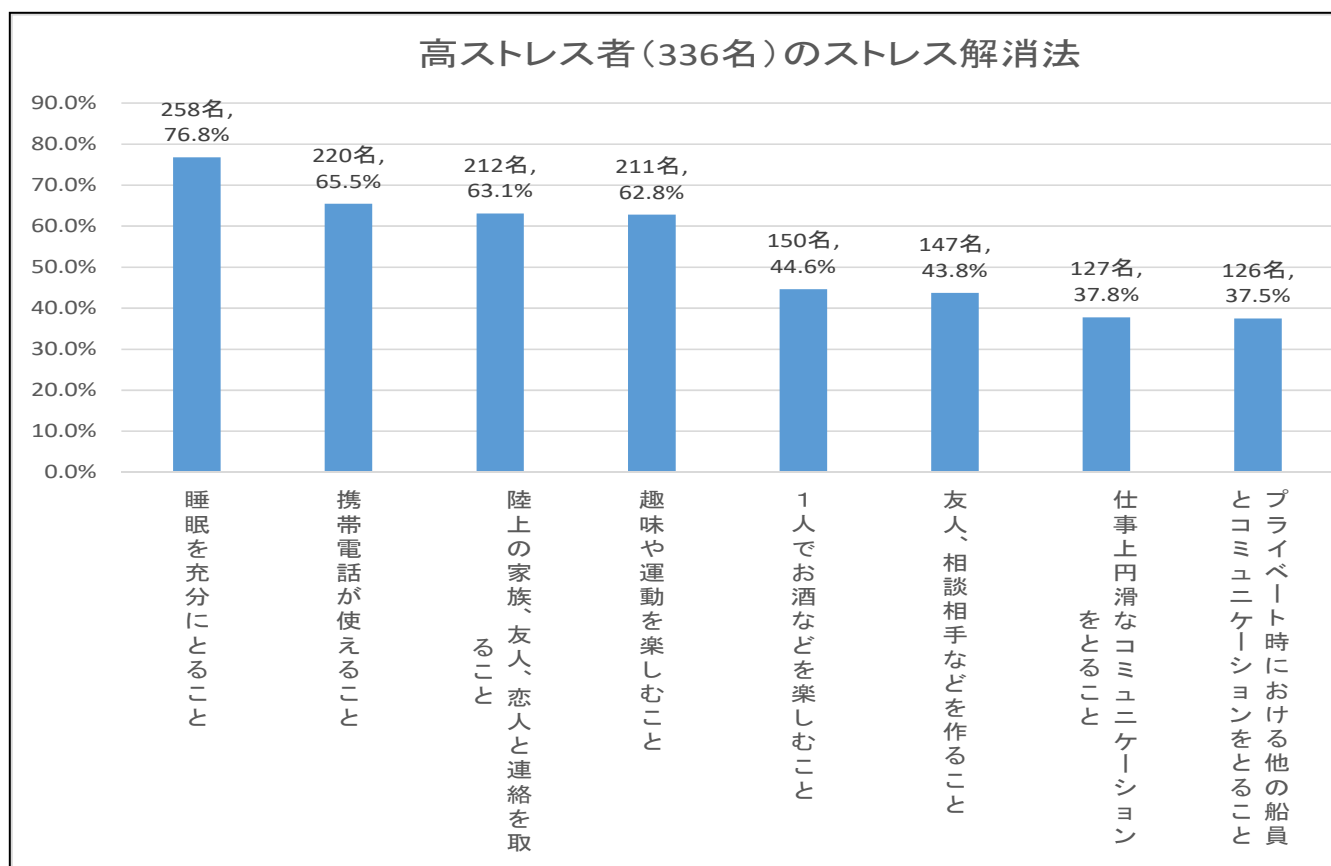
50・60代内航船員(385名)のストレス解消法



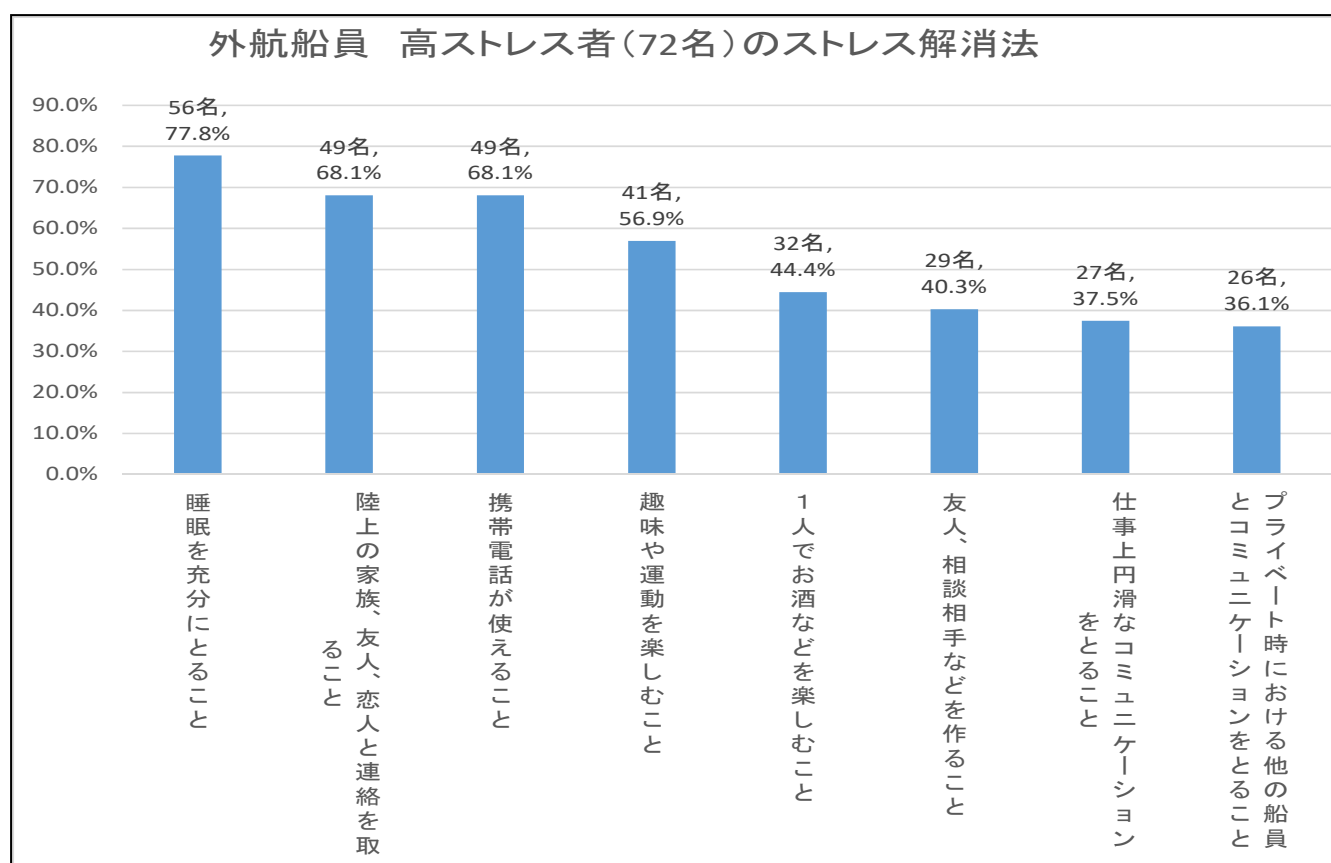
⑥ 外航・内航船員の両方では、次のとおりであった(年代別は人数が少ないので略)。



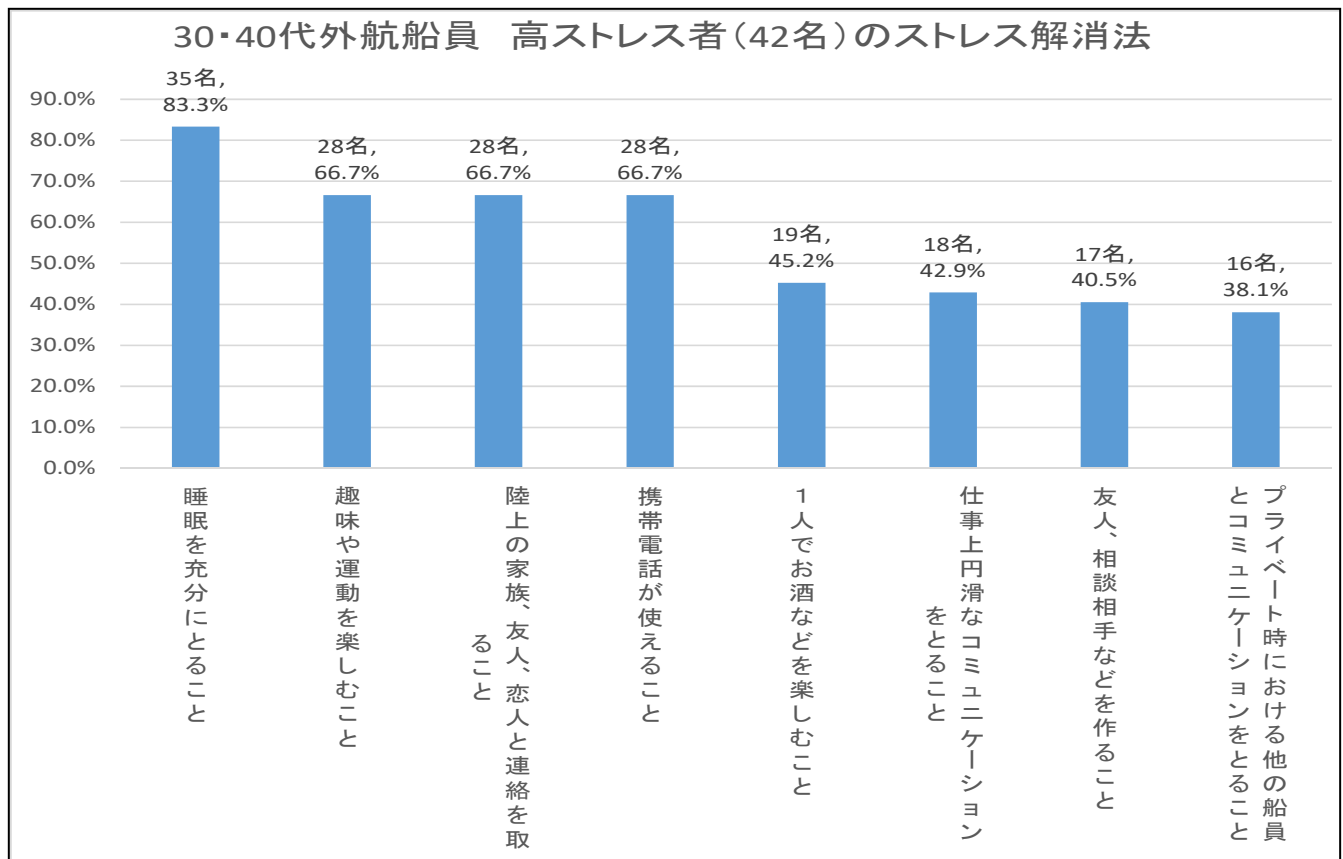
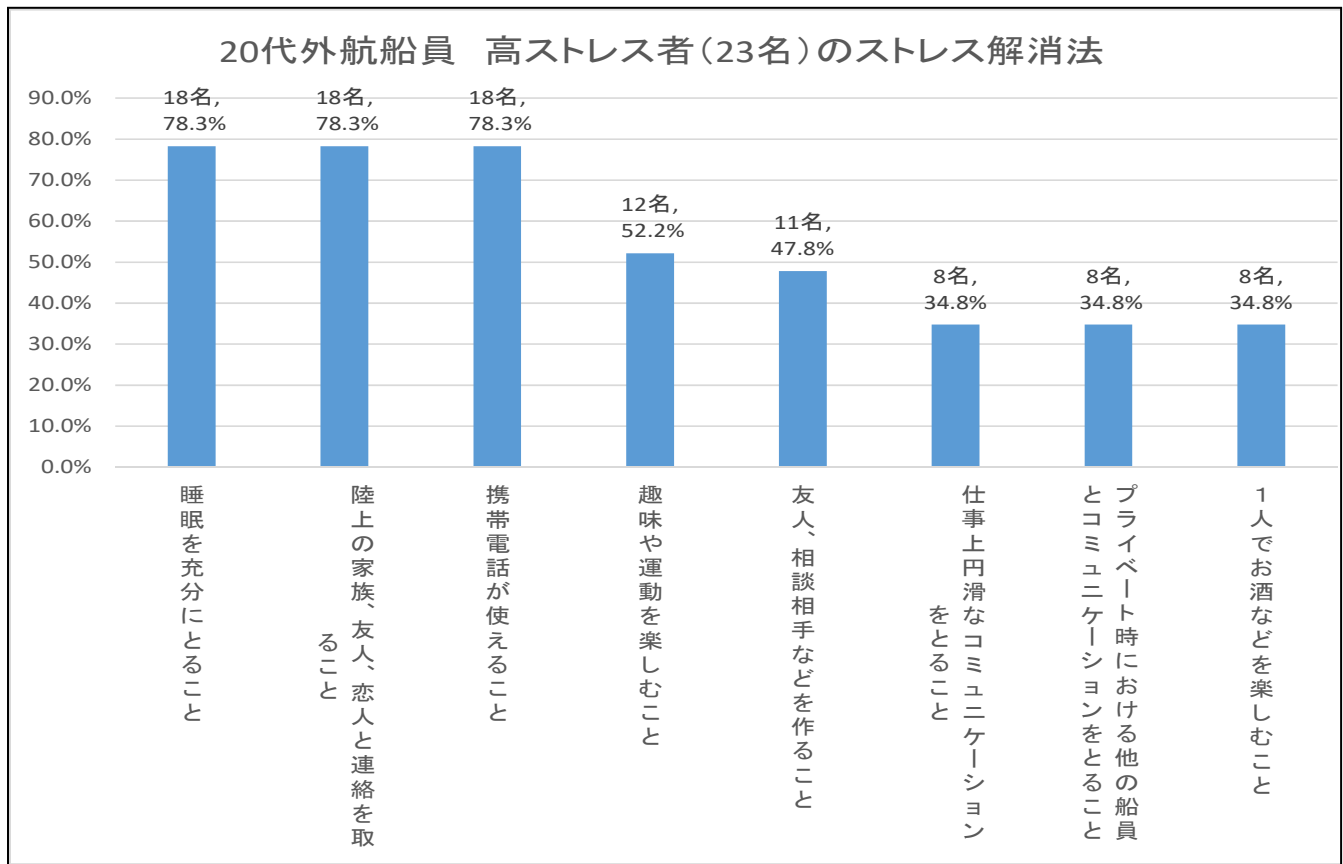
⑦ 高ストレス者では、次のとおりであった。



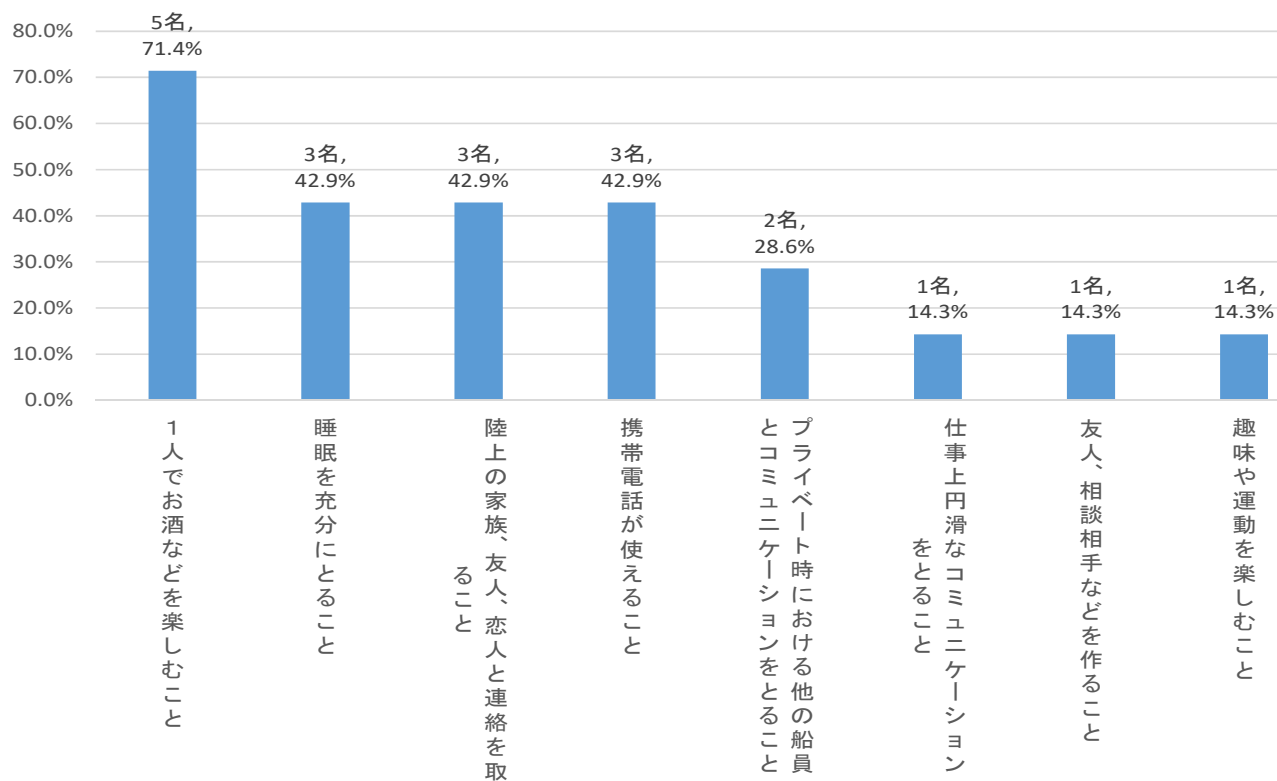
⑧ 外航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。



⑨ 外航船員の高ストレス者の年代別では、次のとおりであった。

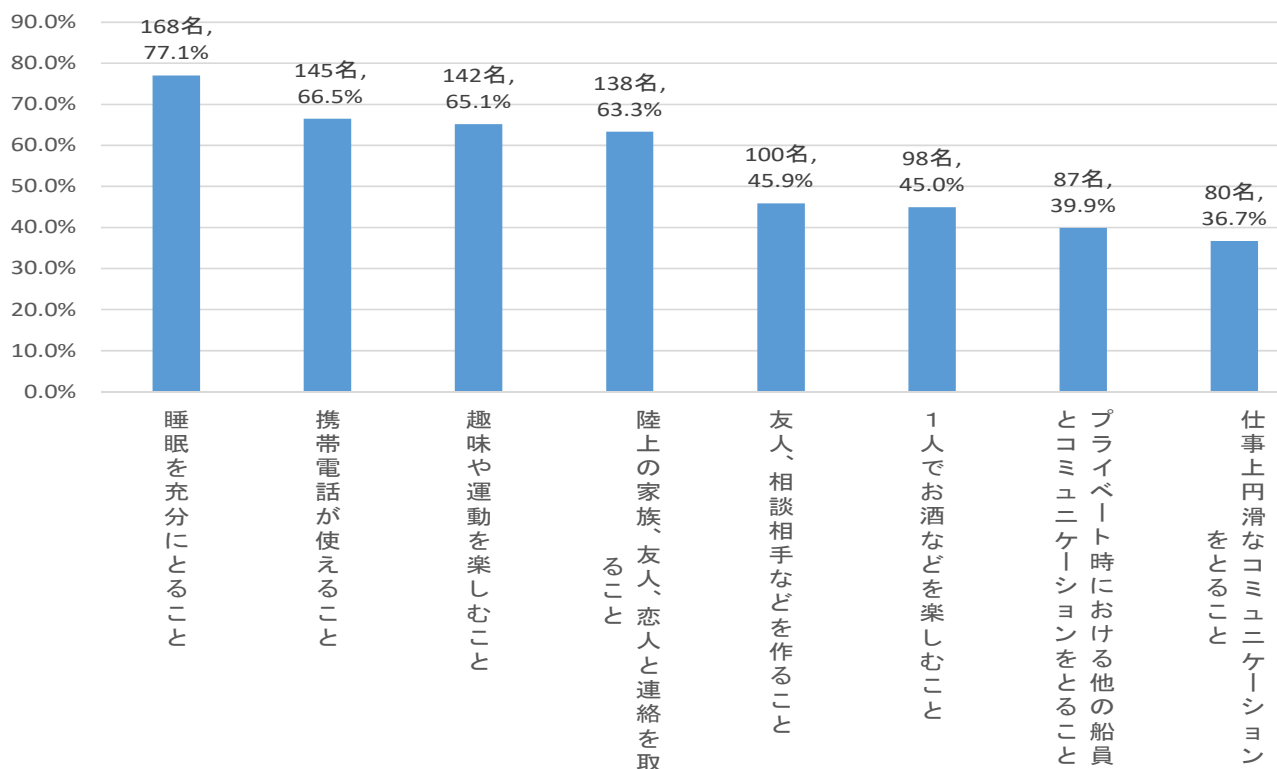


50・60代外航船員 高ストレス者(7名)のストレス解消法

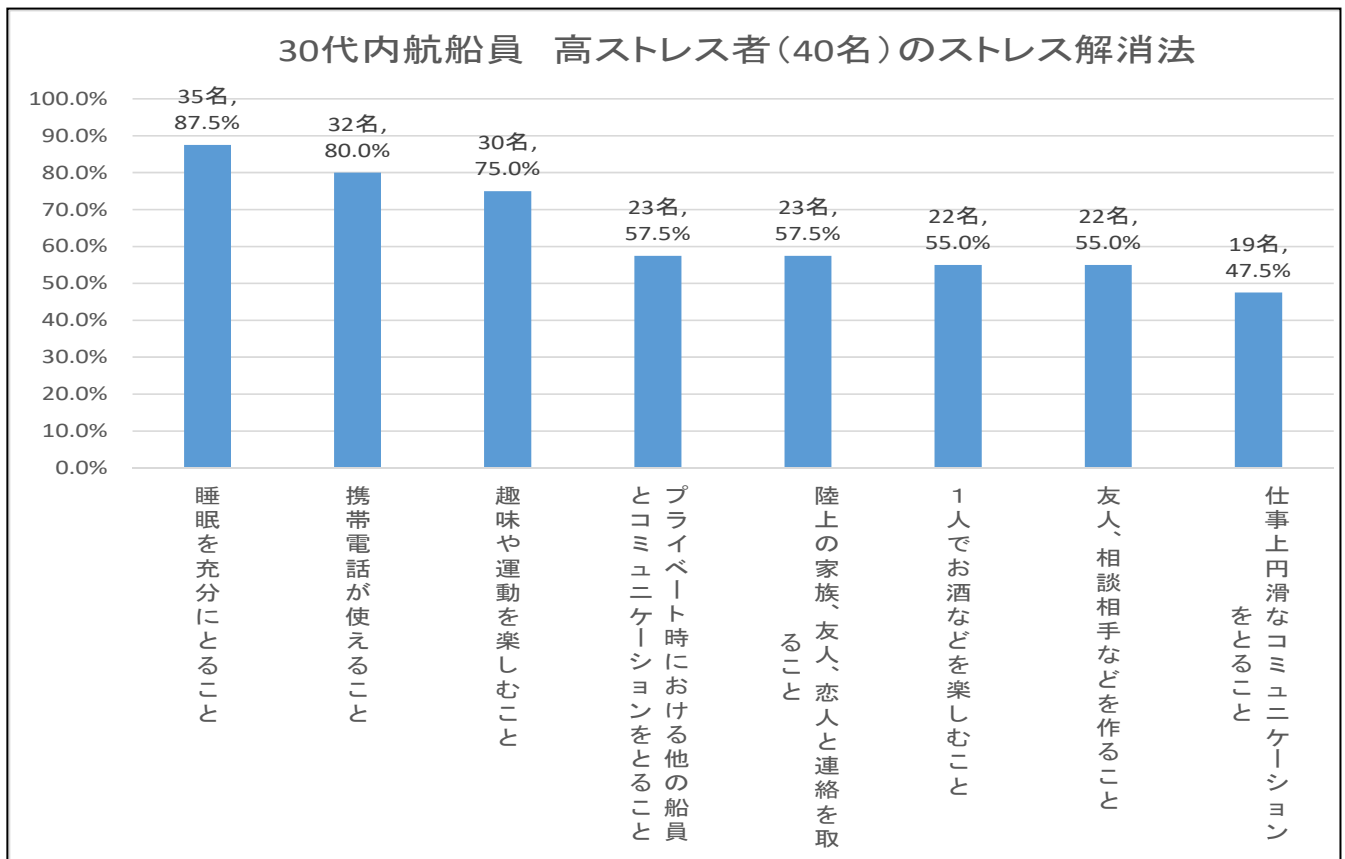
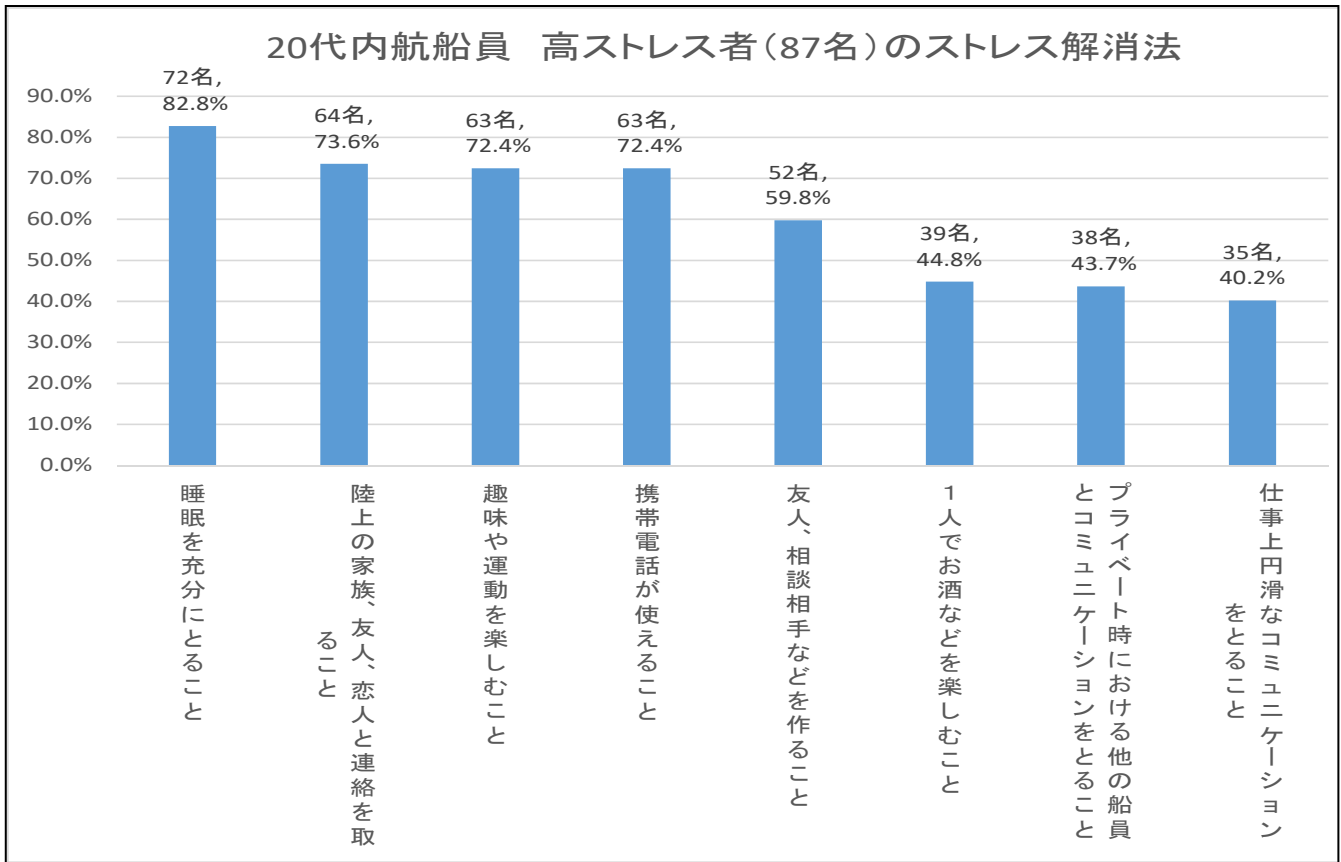


⑩ 内航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。

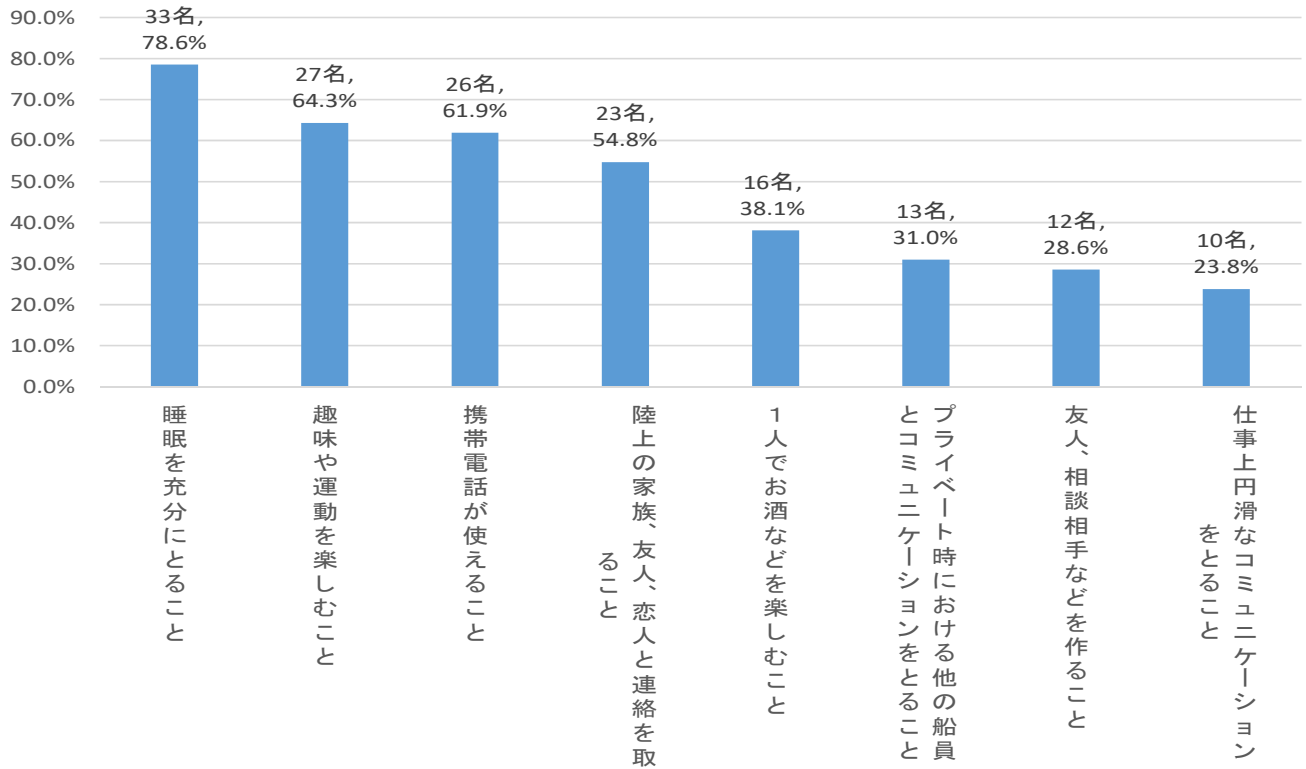
内航船員 高ストレス者(218名)のストレス解消法



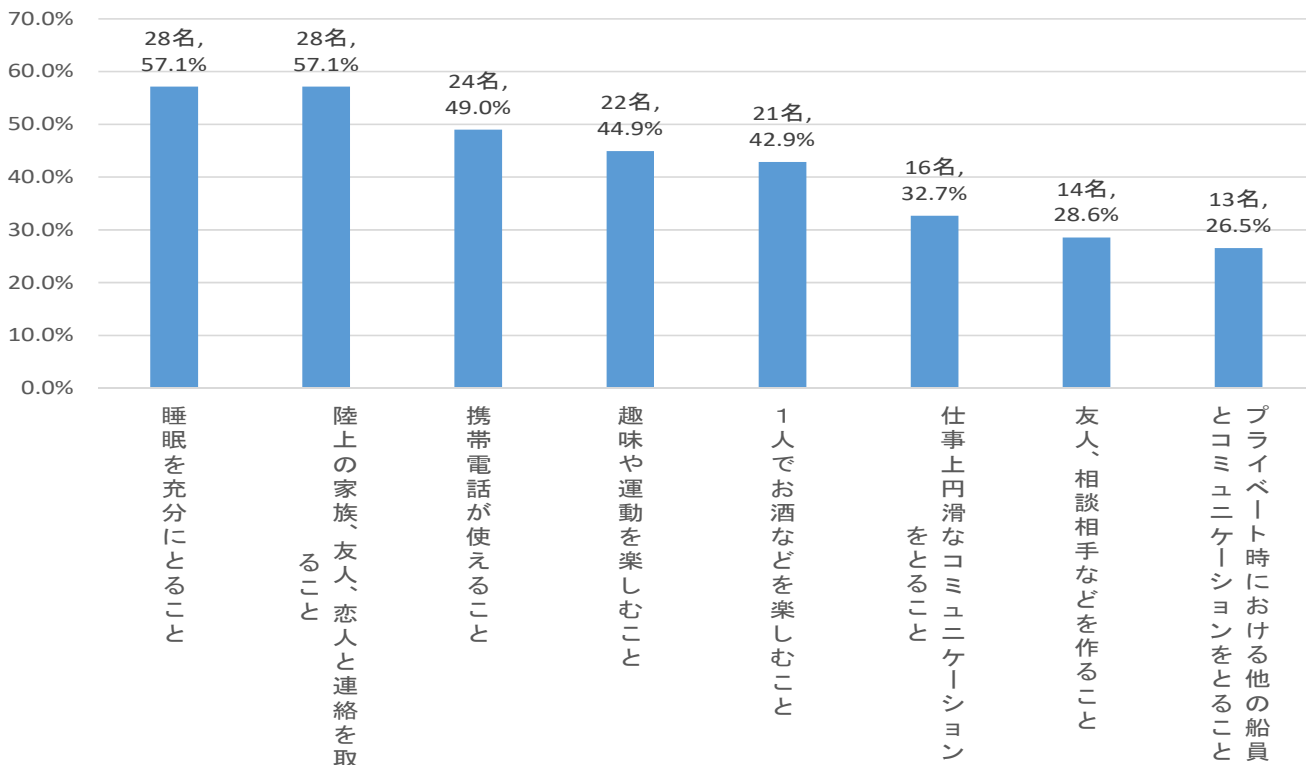
⑪ 内航船員の高ストレス者の年代別では、次のとおりであった。



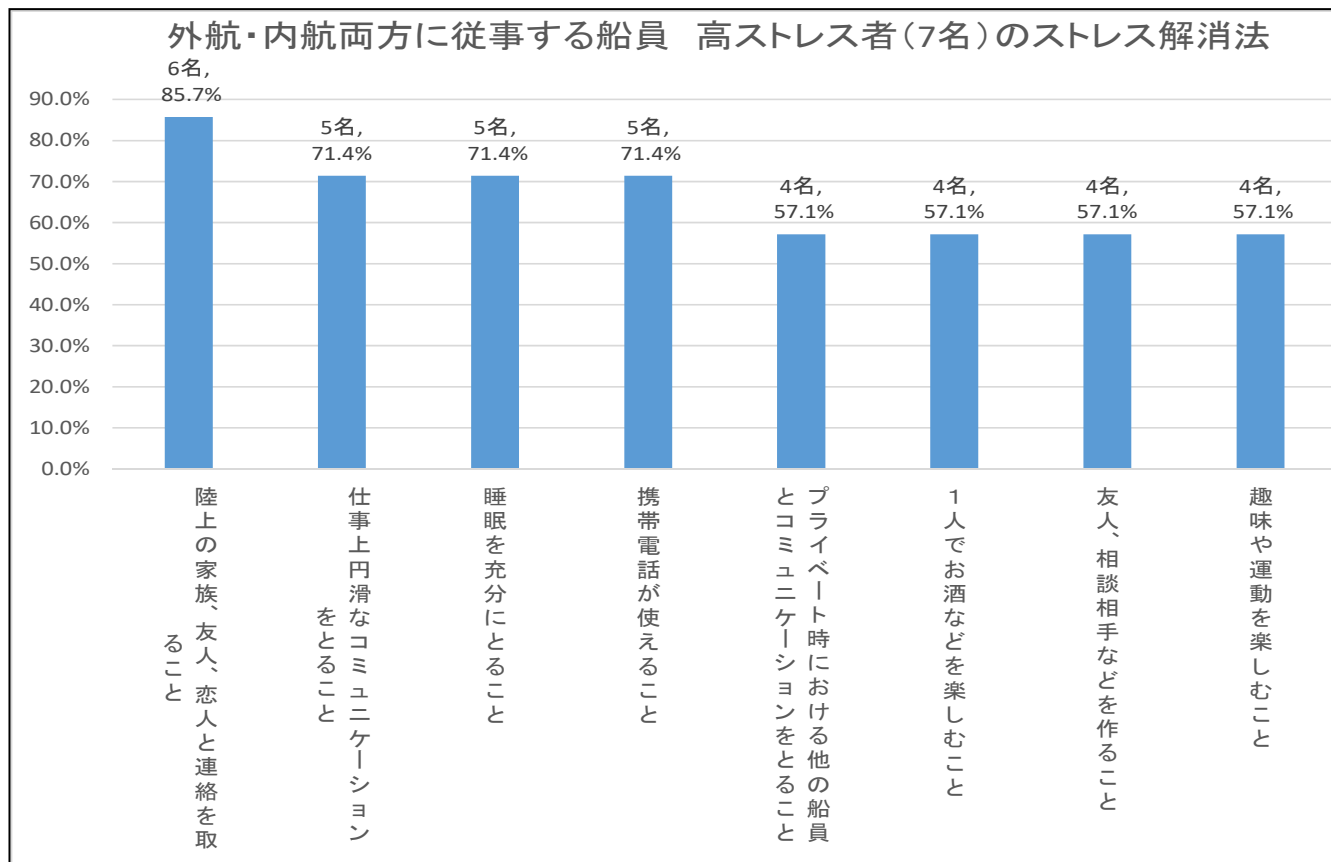
40代内航船員 高ストレス者(42名)のストレス解消法



50・60代内航船員 高ストレス者(49名)のストレス解消法



⑫ 外航・内航両方に従事する船員の高ストレス者では、次のとおりであった。



8. 海上勤務と陸上勤務との比較等に関する質問（3項目）

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

①嬉しい ②少し嬉しい ③特段のことはない ④少し残念 ⑤残念

（2）. 陸上勤務は海上勤務と比べ、どのように感じますか。

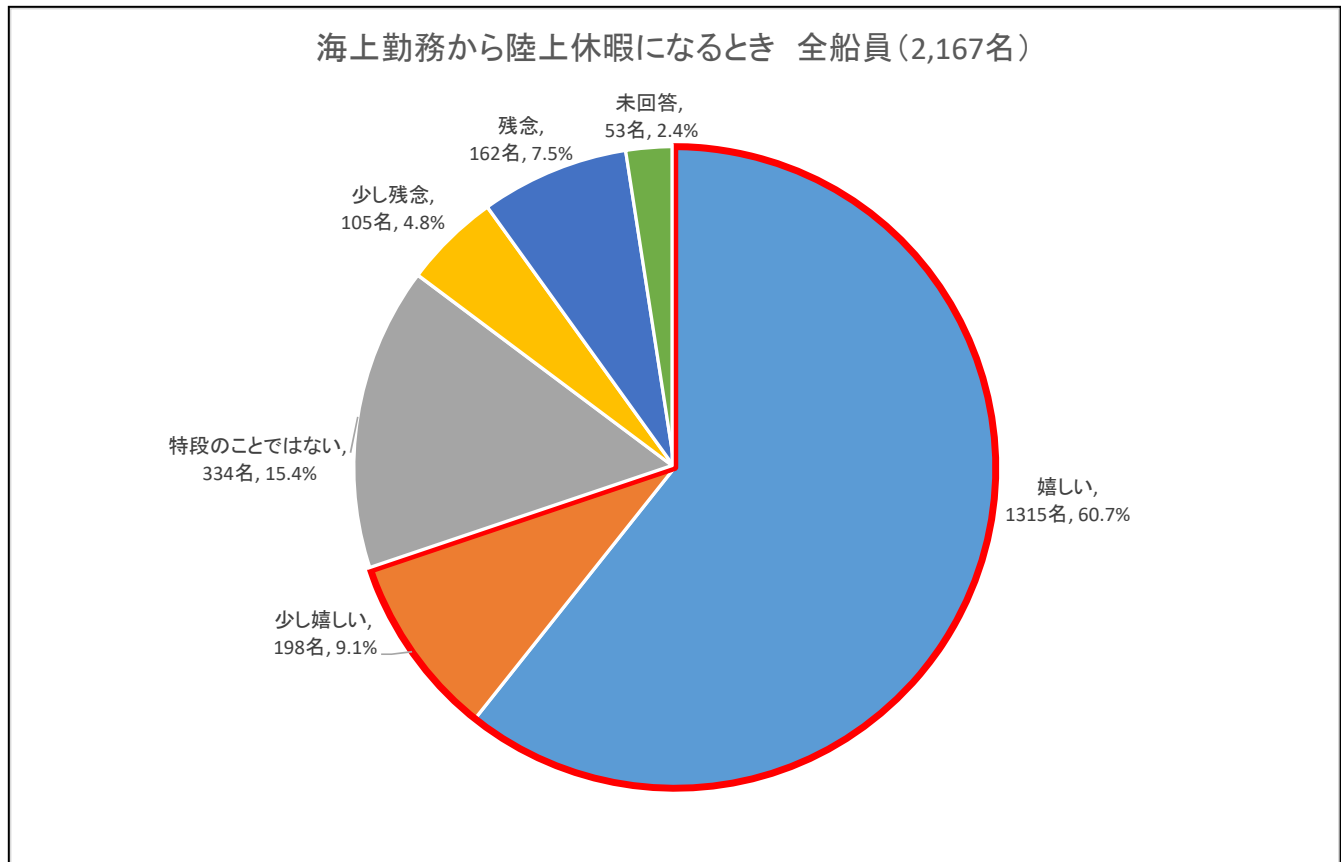
①海上勤務の方がよい ②どちらでも変わらない ③陸上の方がよい

（3）. 海上勤務となるときは、どのように感じますか。

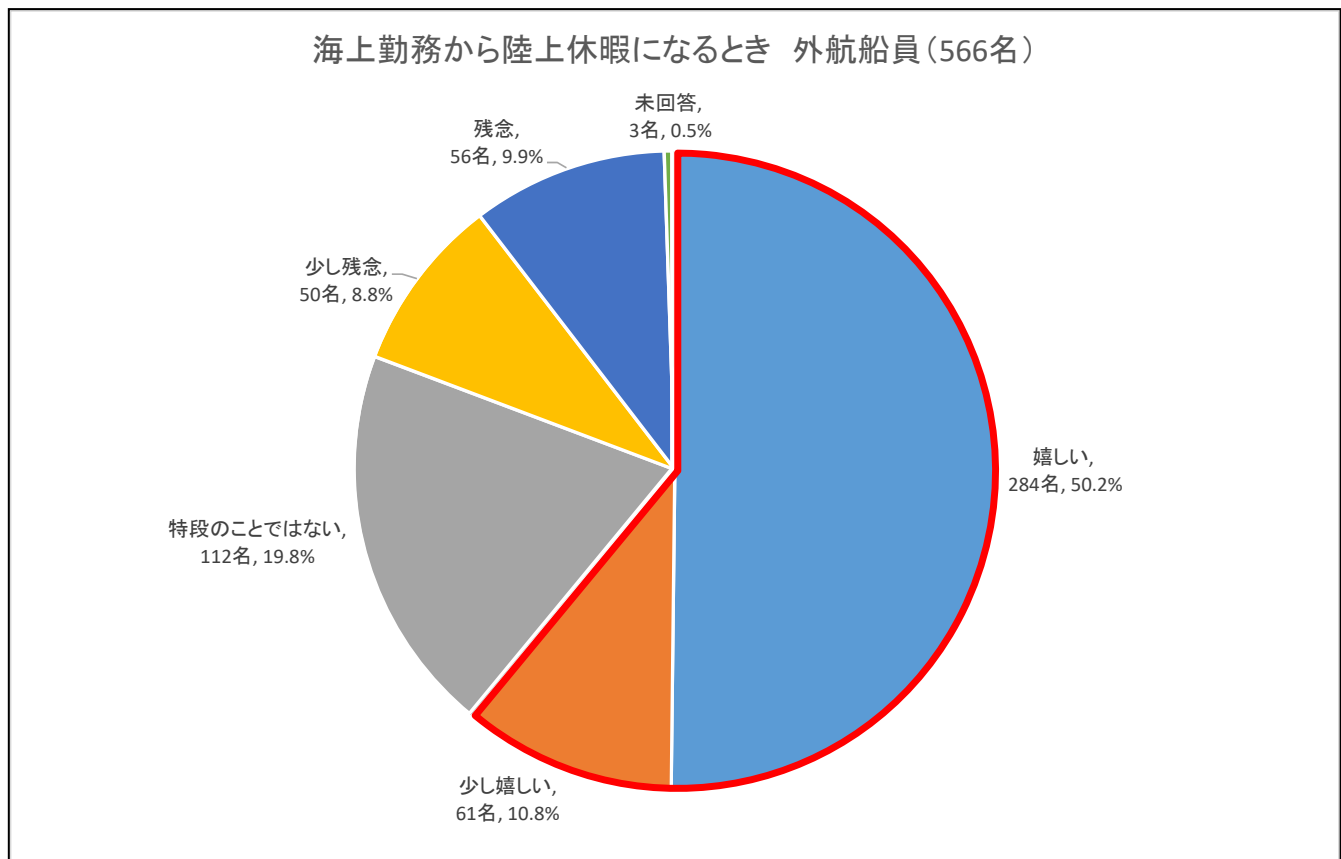
①嬉しい ②少し嬉しい ③特段のことはない ④少し残念 ⑤残念

9. 海上勤務から陸上休暇になるときの感じ方の回答結果

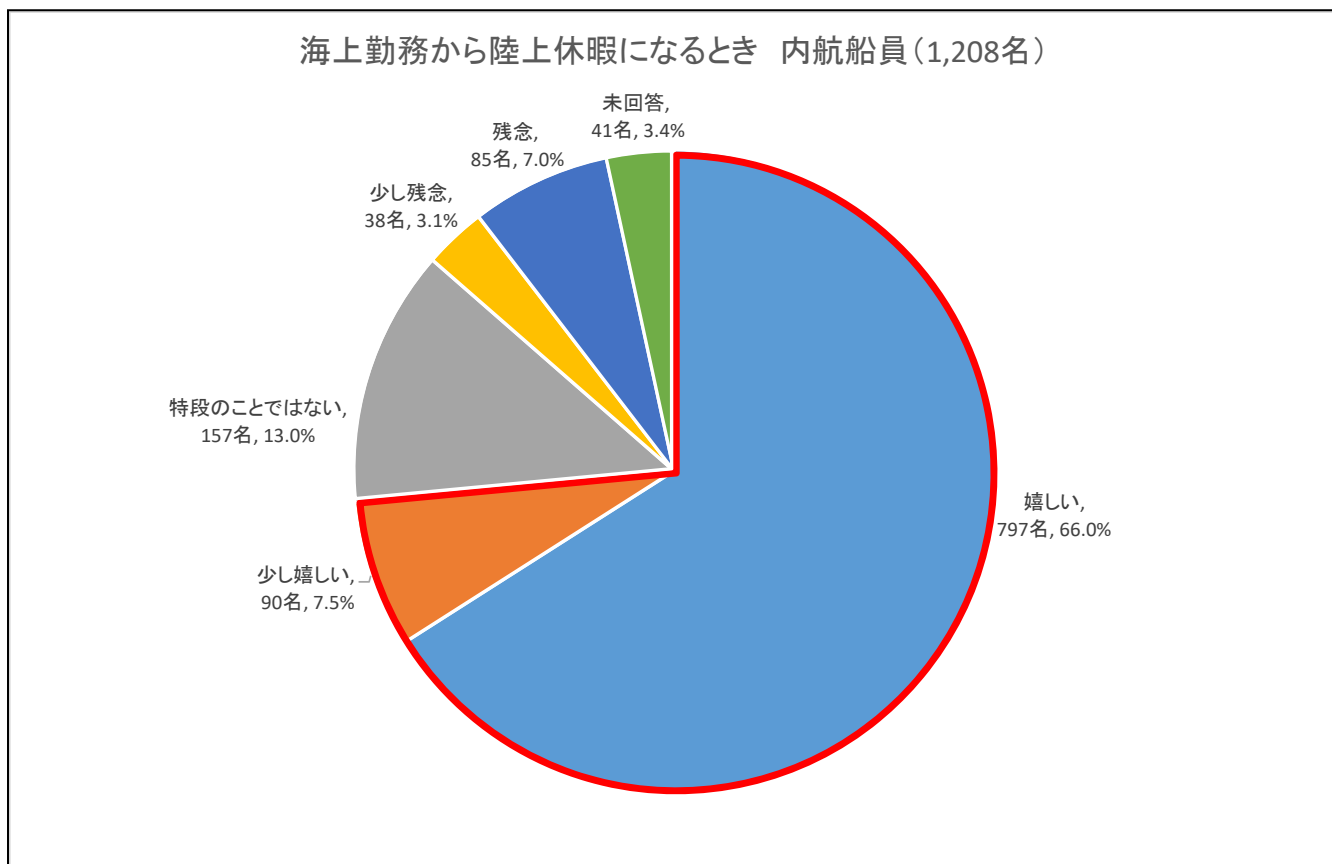
① 船員全体では、次のとおりであった。



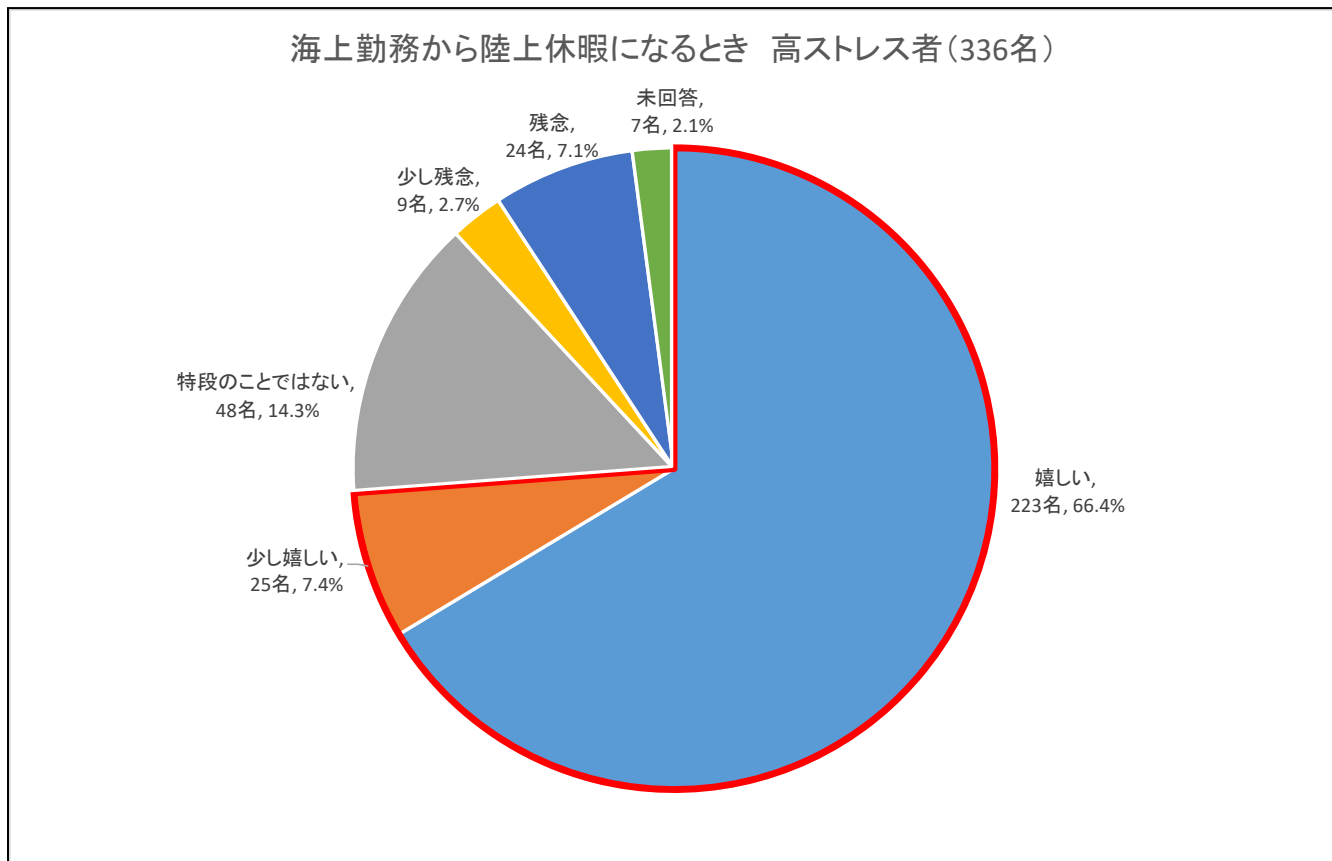
② 外航船員では、次のとおりであった。



③ 内航船員では、次のとおりであった。

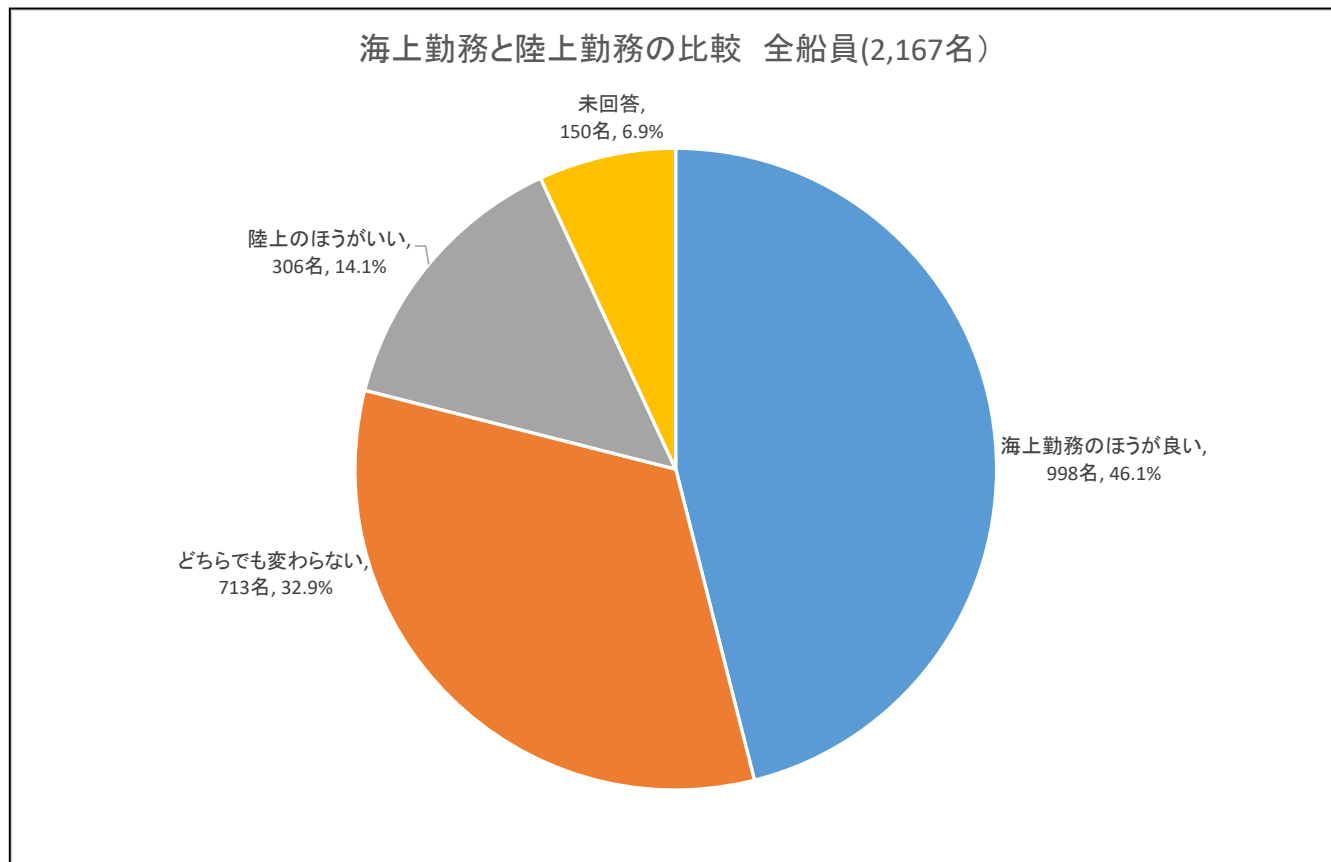


④ 高ストレス者では、次のとおりであった。

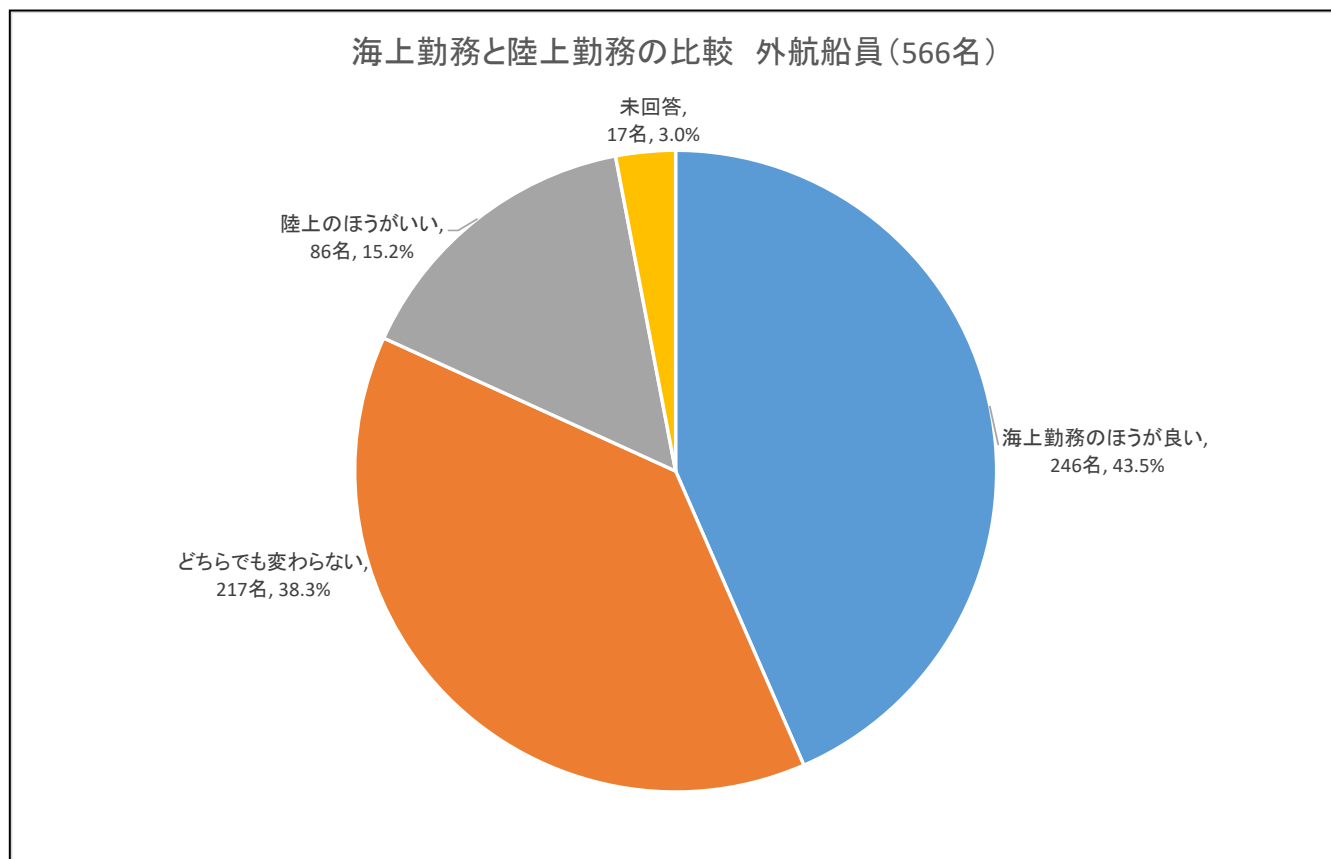


10. 海上勤務と陸上勤務の比較の回答結果

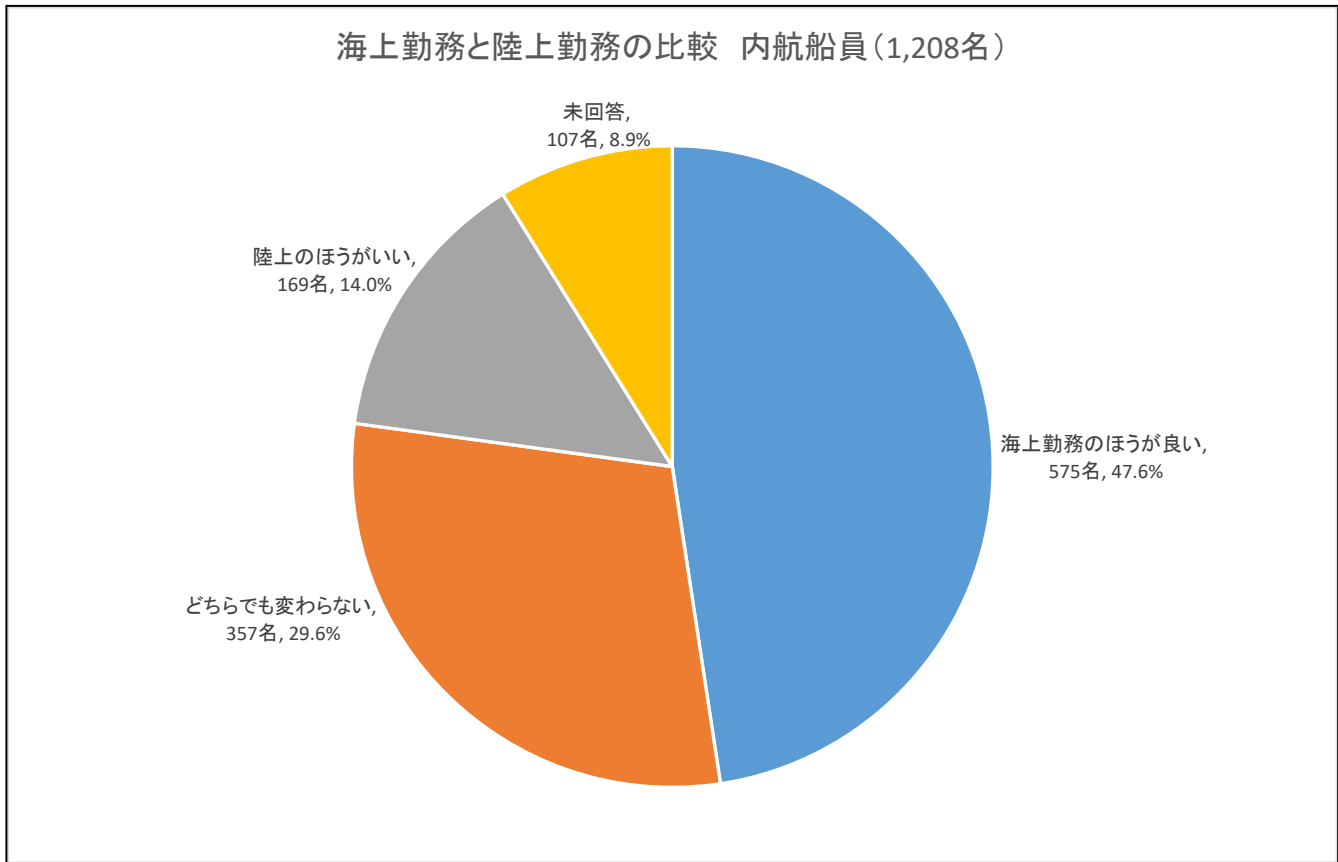
① 船員全体では次のとおりであった。



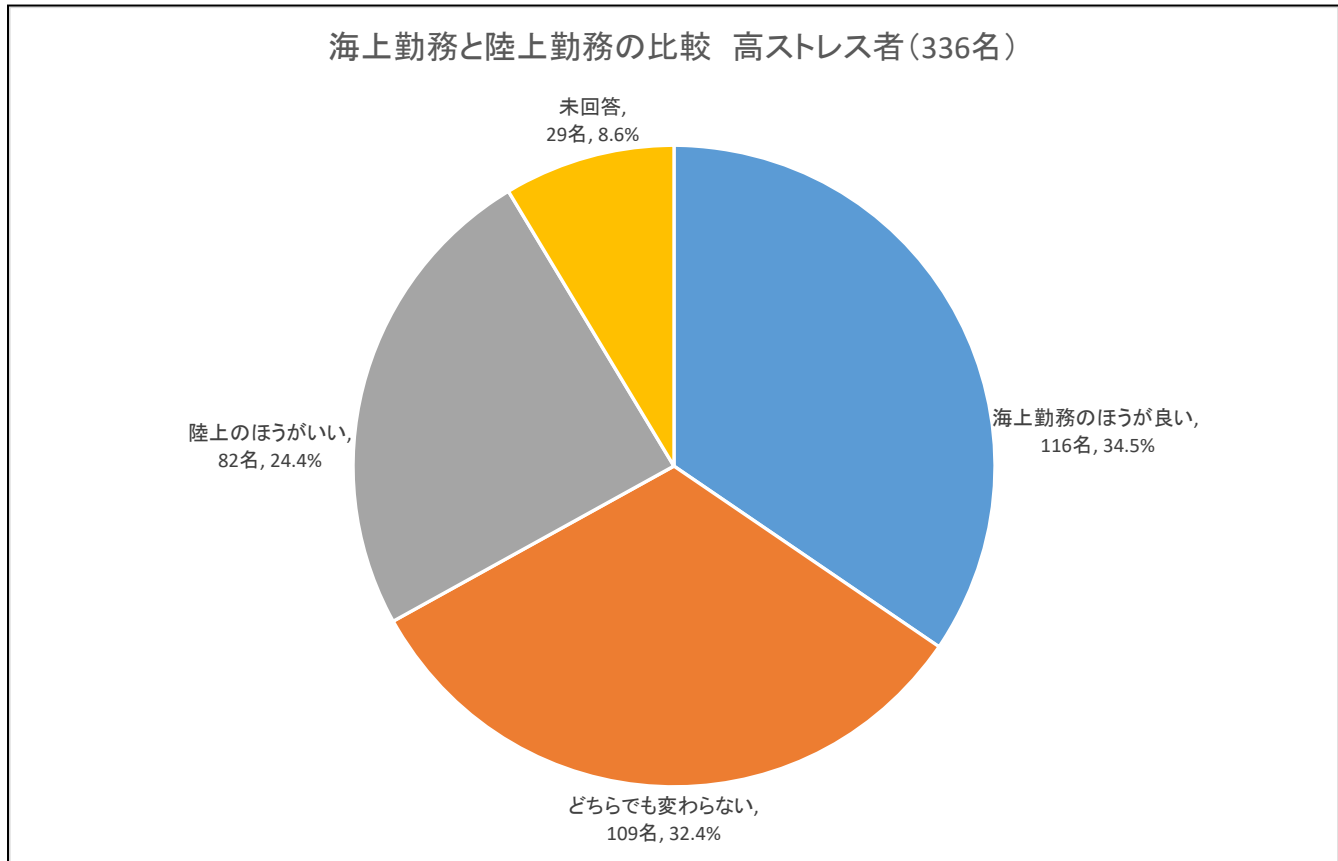
② 外航船員では次のとおりであった。



③ 内航船員では次のとおりであった。

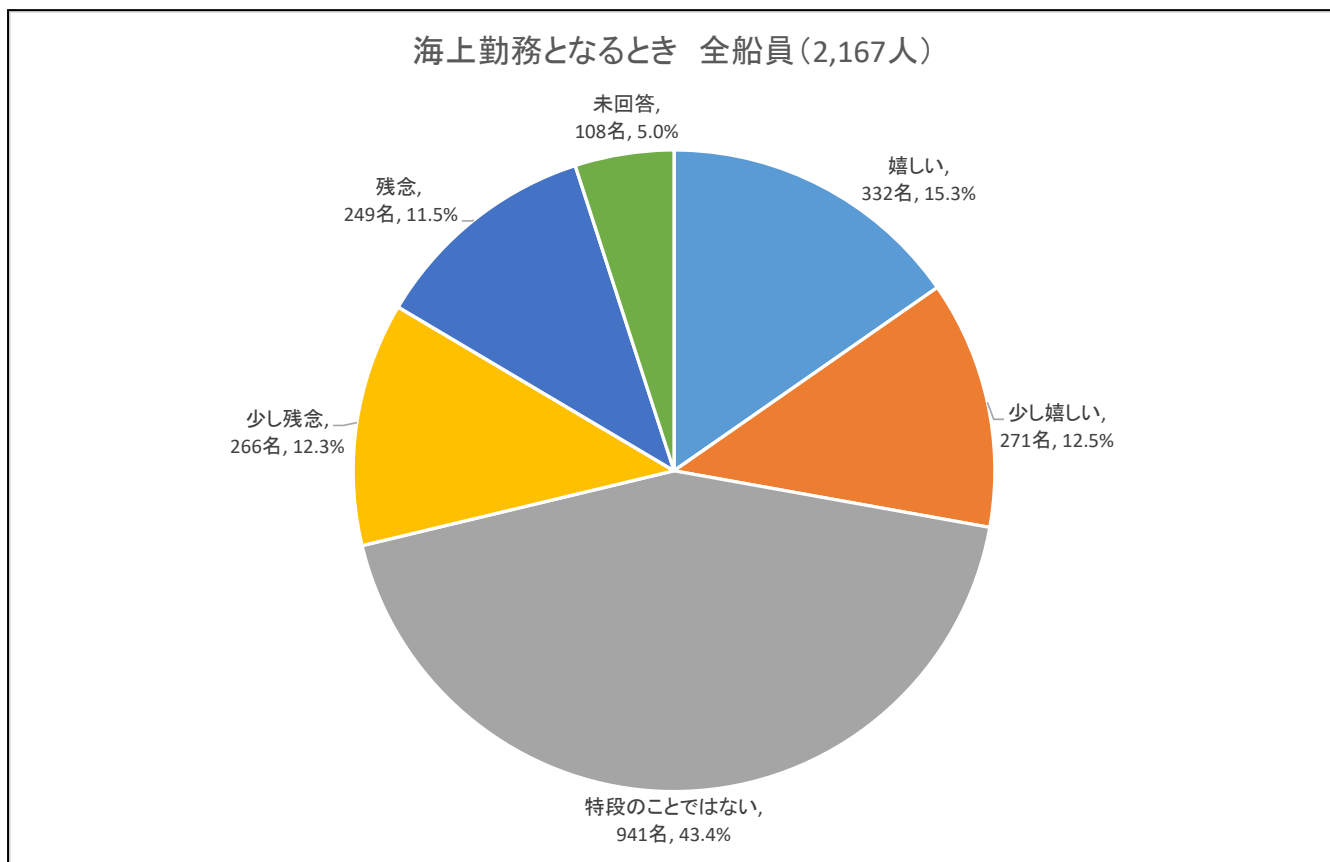


④ 高ストレス者では次のとおりであった。

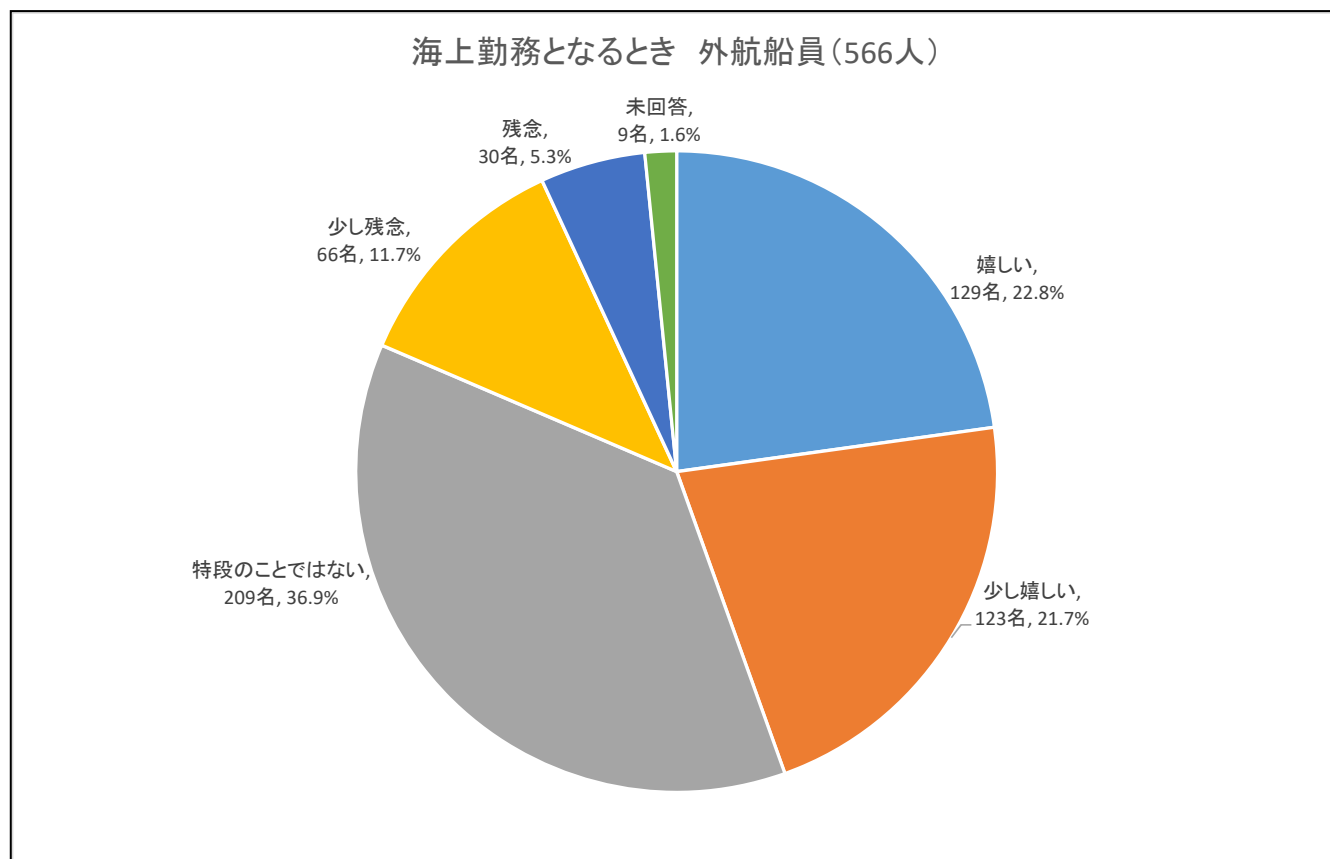


11. 海上勤務になるときの感じ方の回答結果

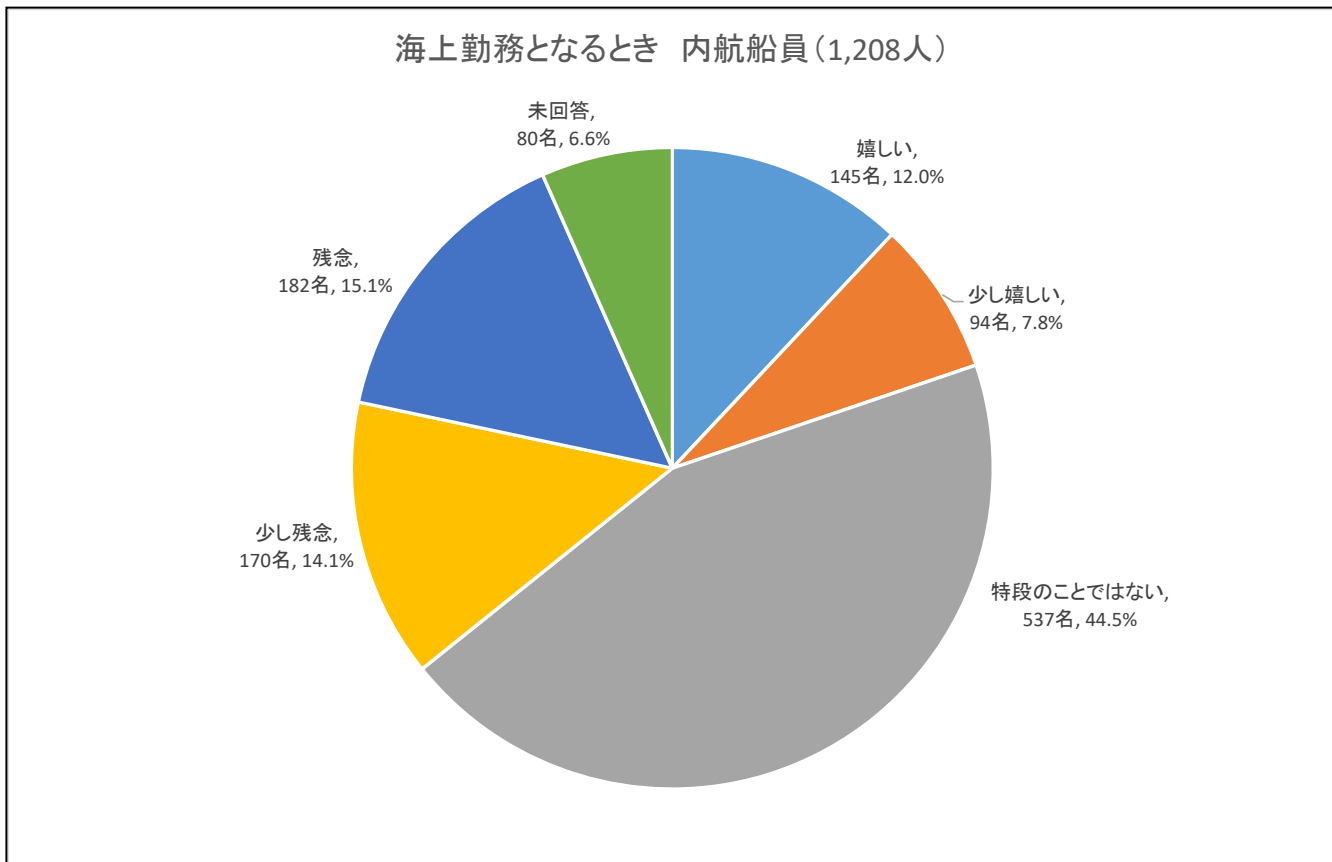
① 船員全体では次のとおりであった。



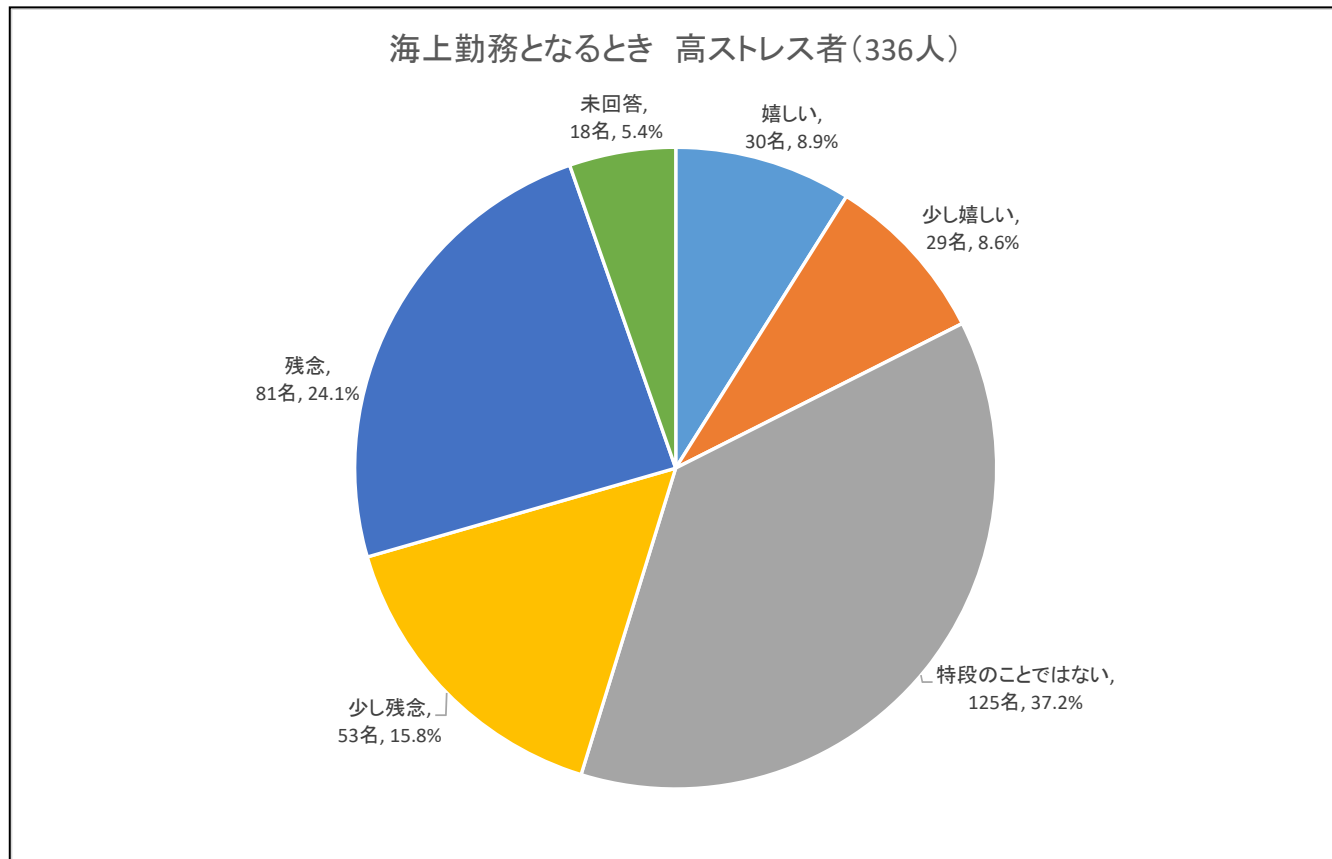
② 外航船員では次のとおりであった。



③ 内航船員では次のとおりであった。



④ 高ストレス者では次のとおりであった。



12. メンタルの問題に関する質問 (3項目)

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

①あった ②それに近いことがあった ③なかった

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

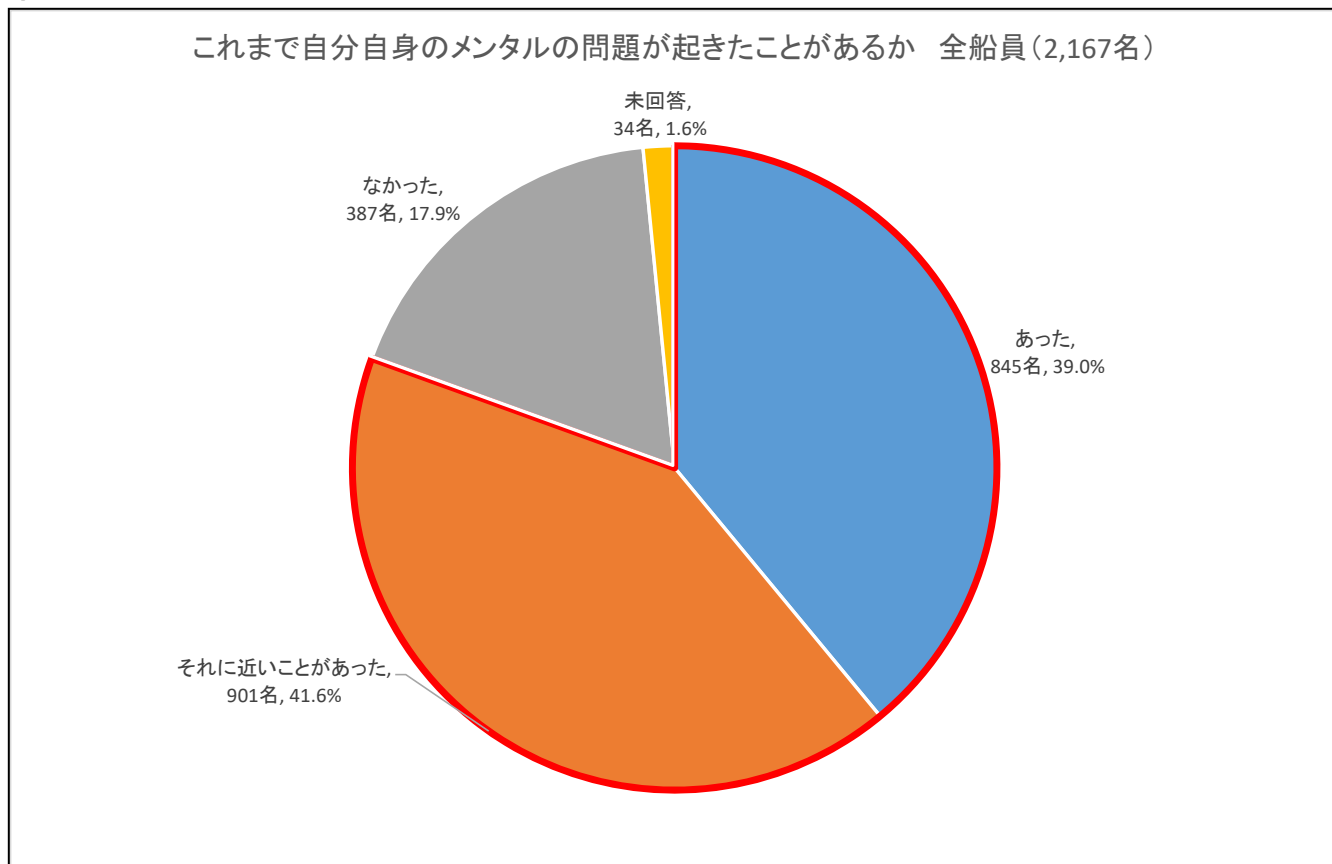
①ない ②あるかもしれない ③ある ④わからない

(3) 乗船中はメンタルの問題が起きやすいと思いますか。

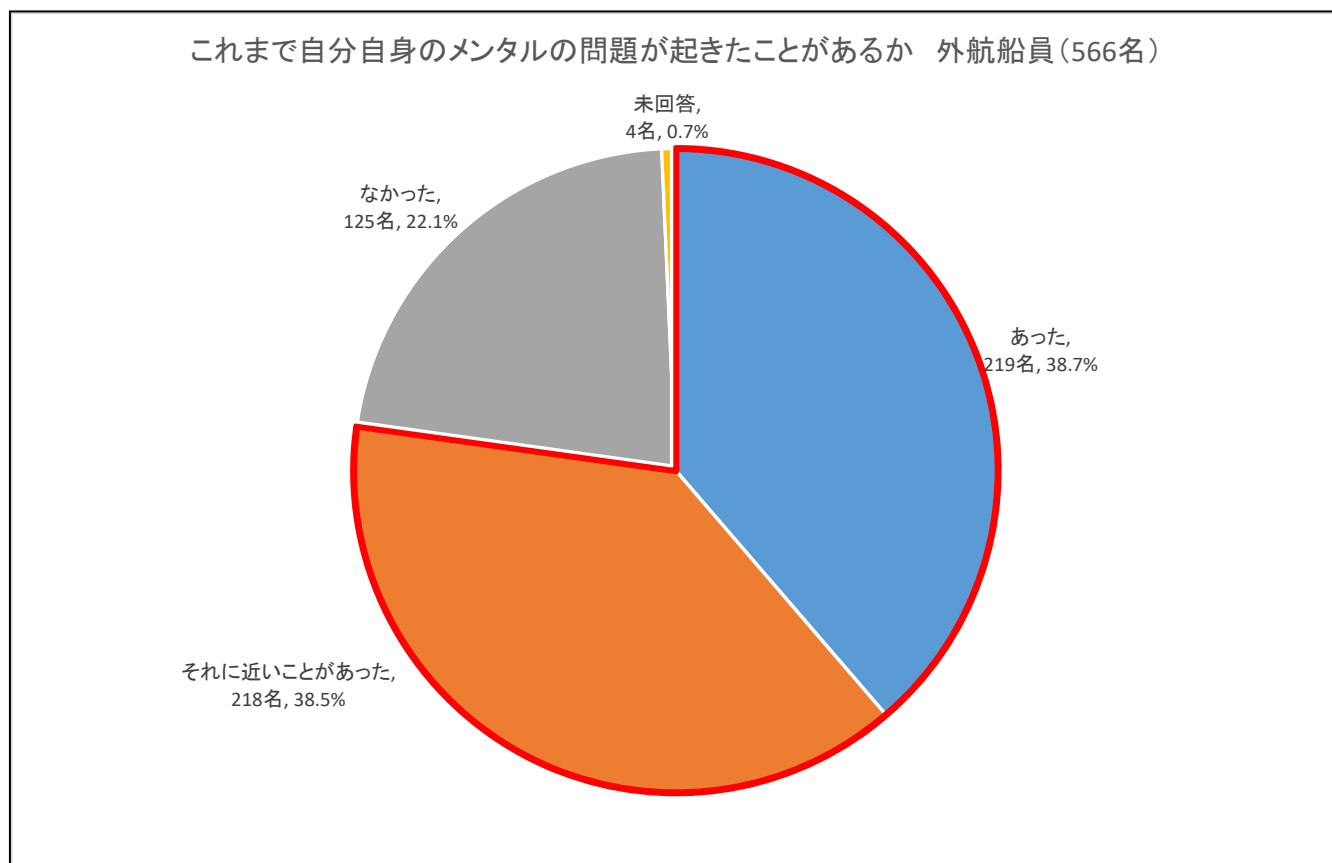
①起きやすい ②ある程度起きやすい ③思わない ④わからない

1 3. 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

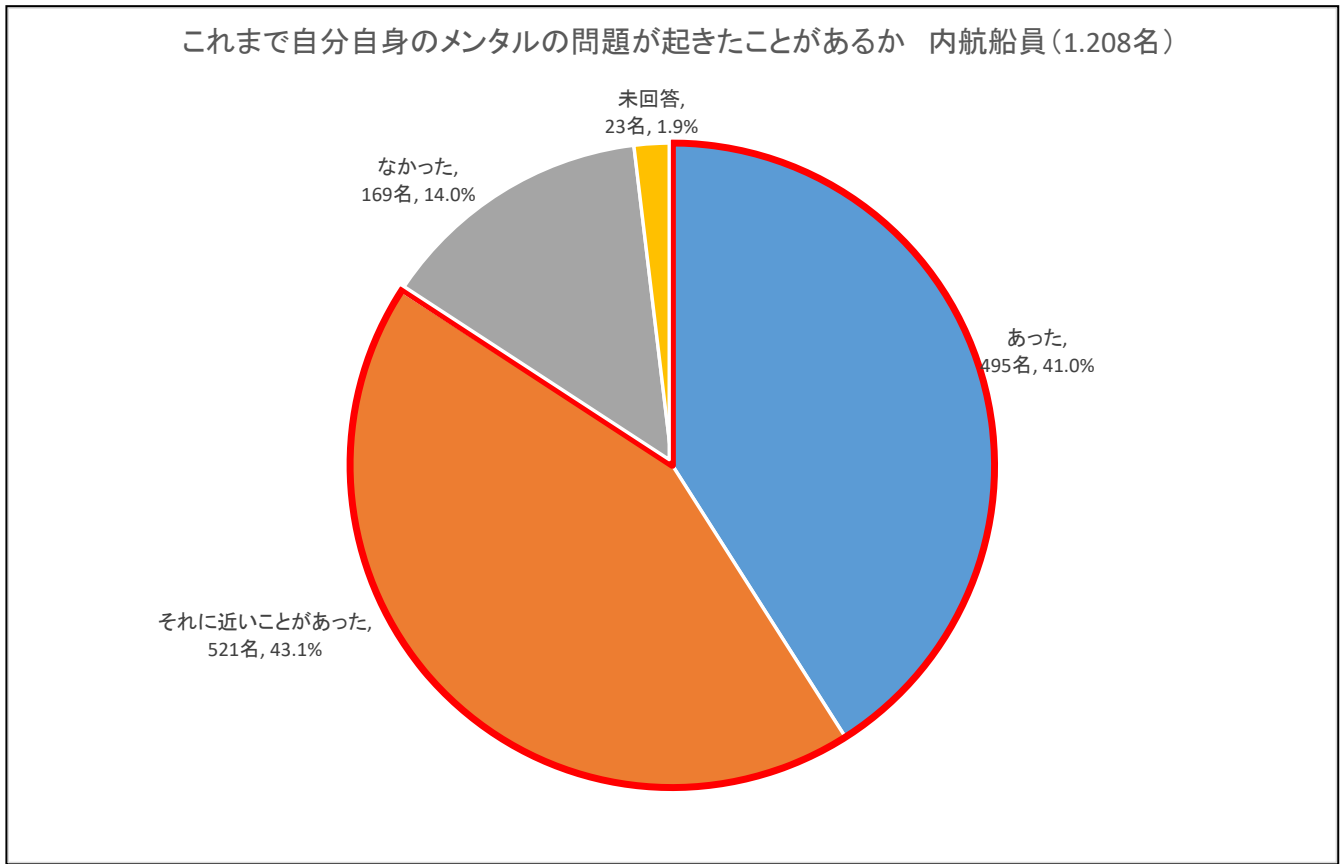
① 船員全体では、次のとおりであった。



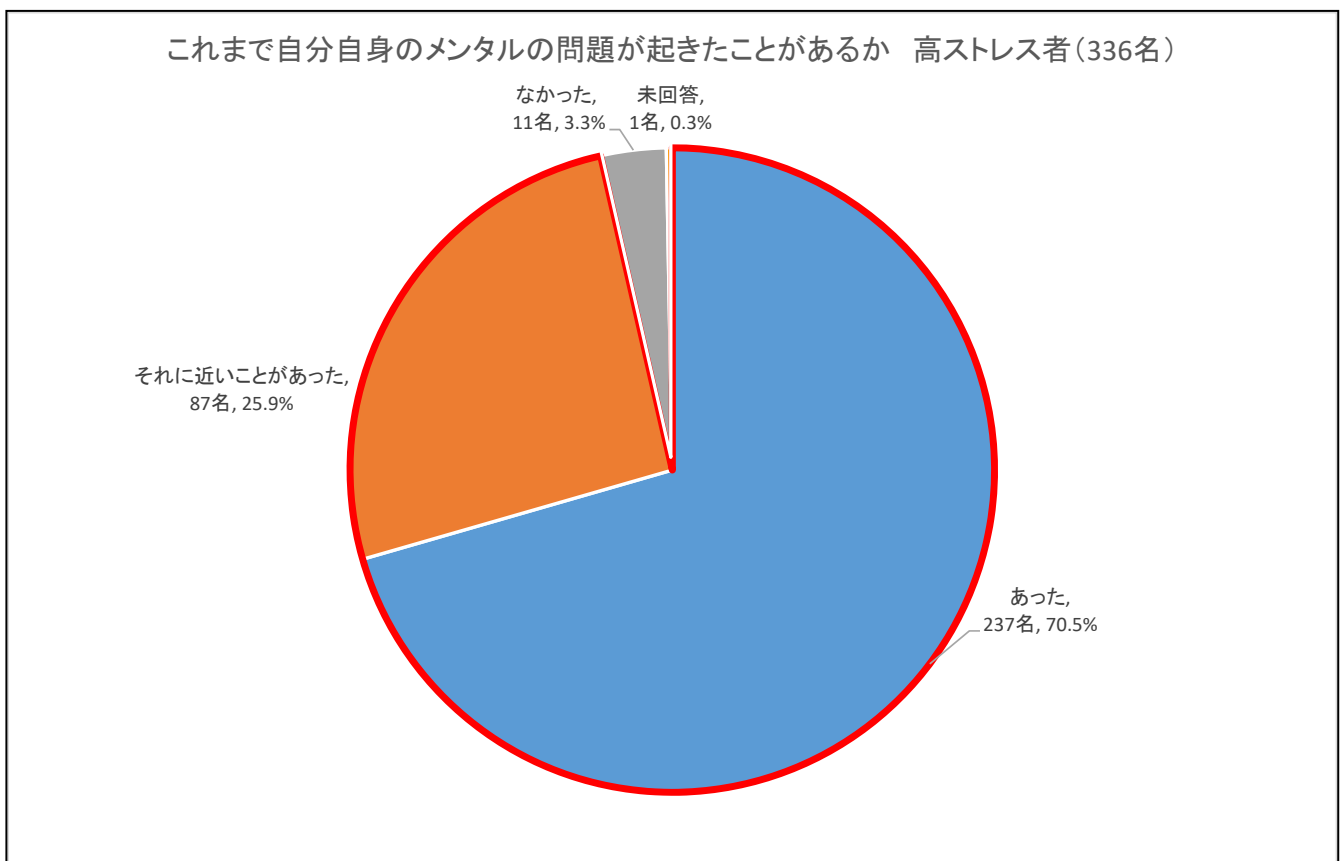
② 外航船員では、次のとおりであった。



③ 内航船員では、次のとおりであった。

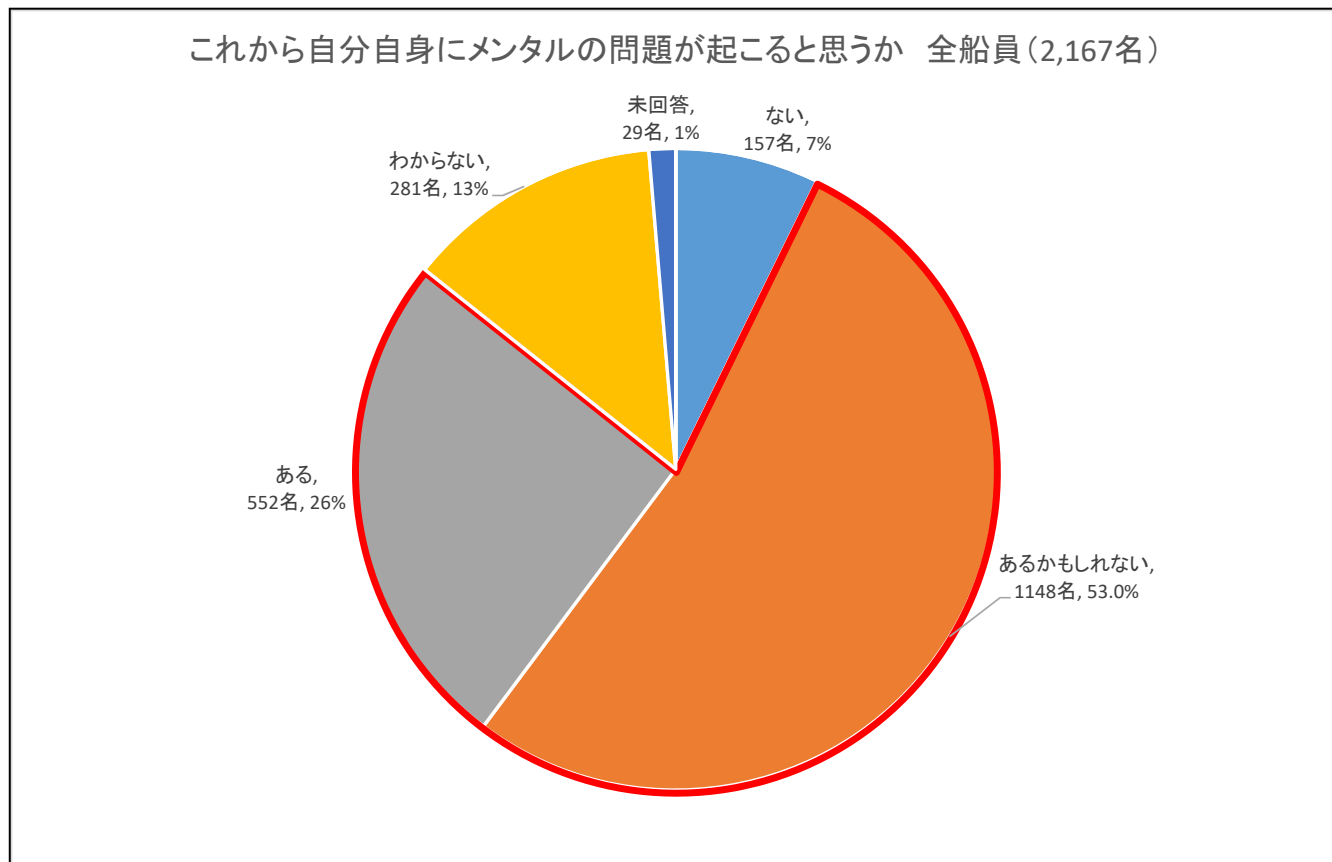


④ 高ストレス者では、次のとおりであった。

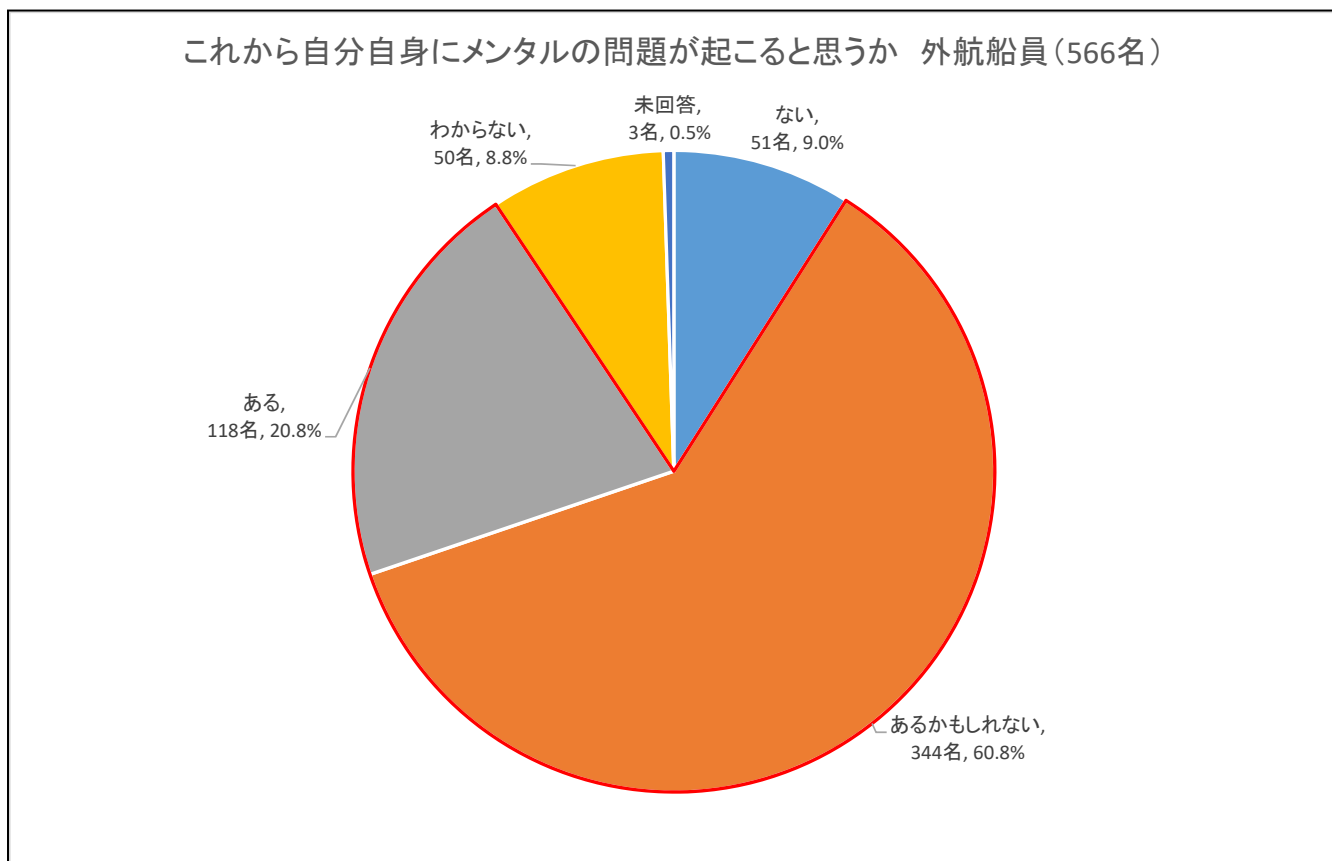


14. 自分自身のメンタル問題の発生可能性に係る回答結果

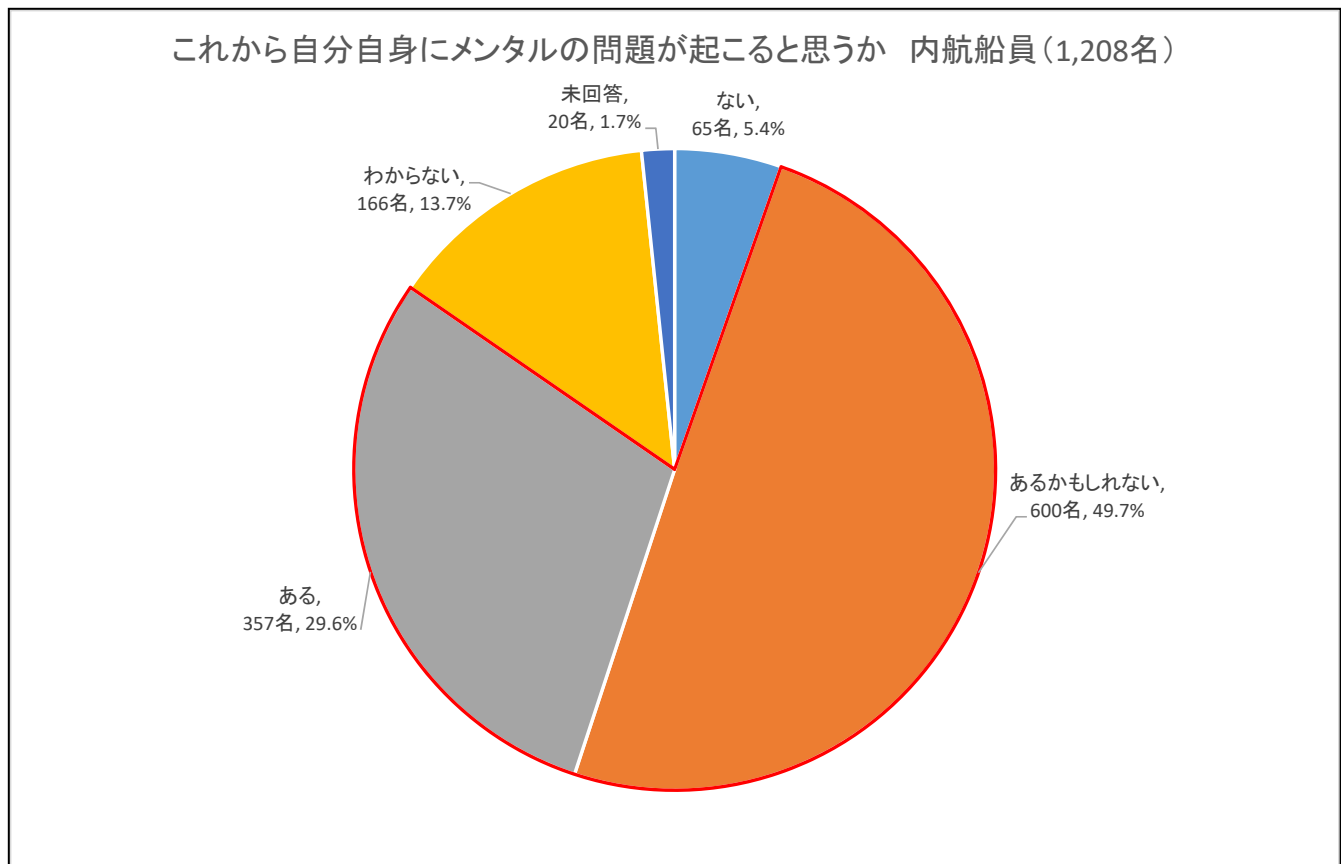
① 船員全体では、次のとおりであった。



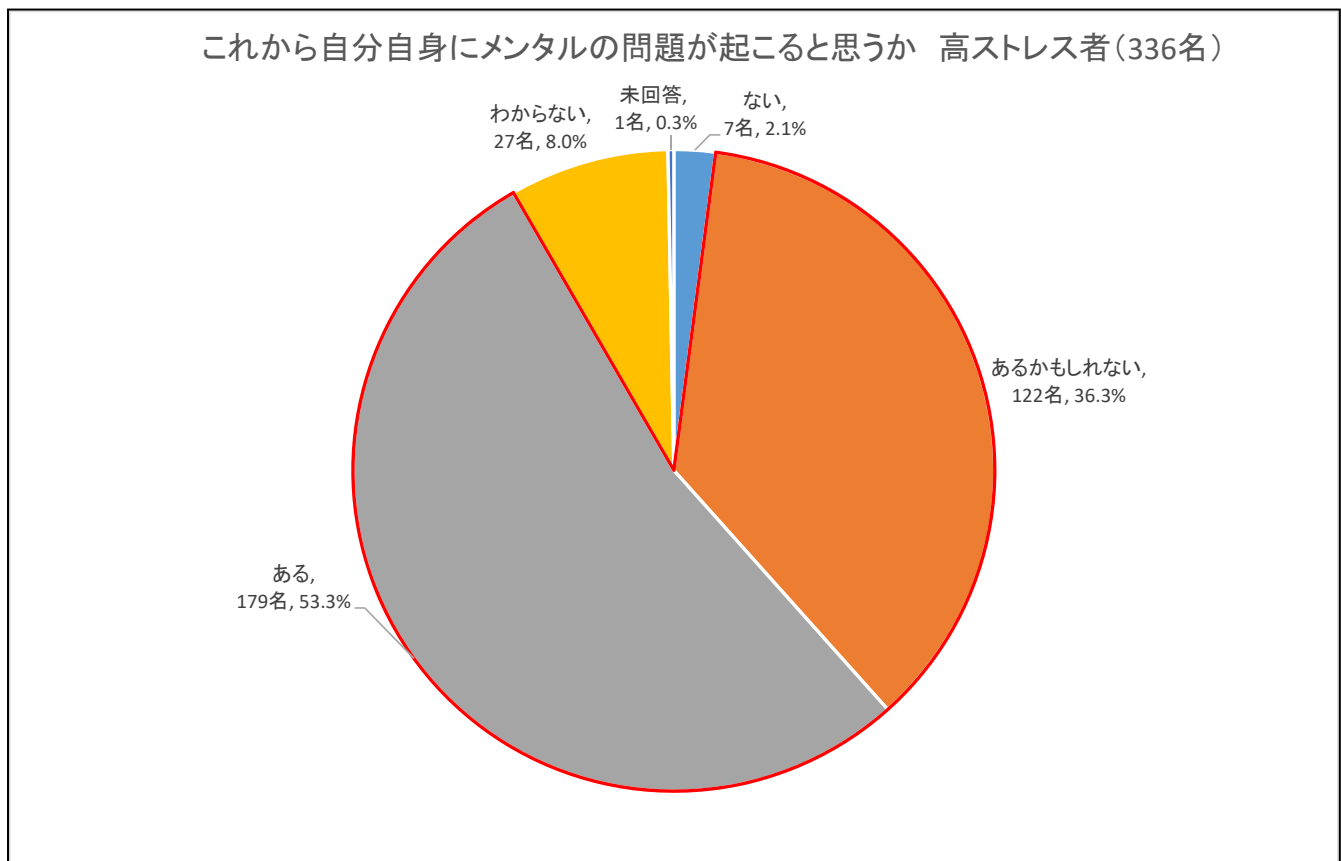
② 外航船員では、次のとおりであった。



③ 内航船員では、次のとおりであった。

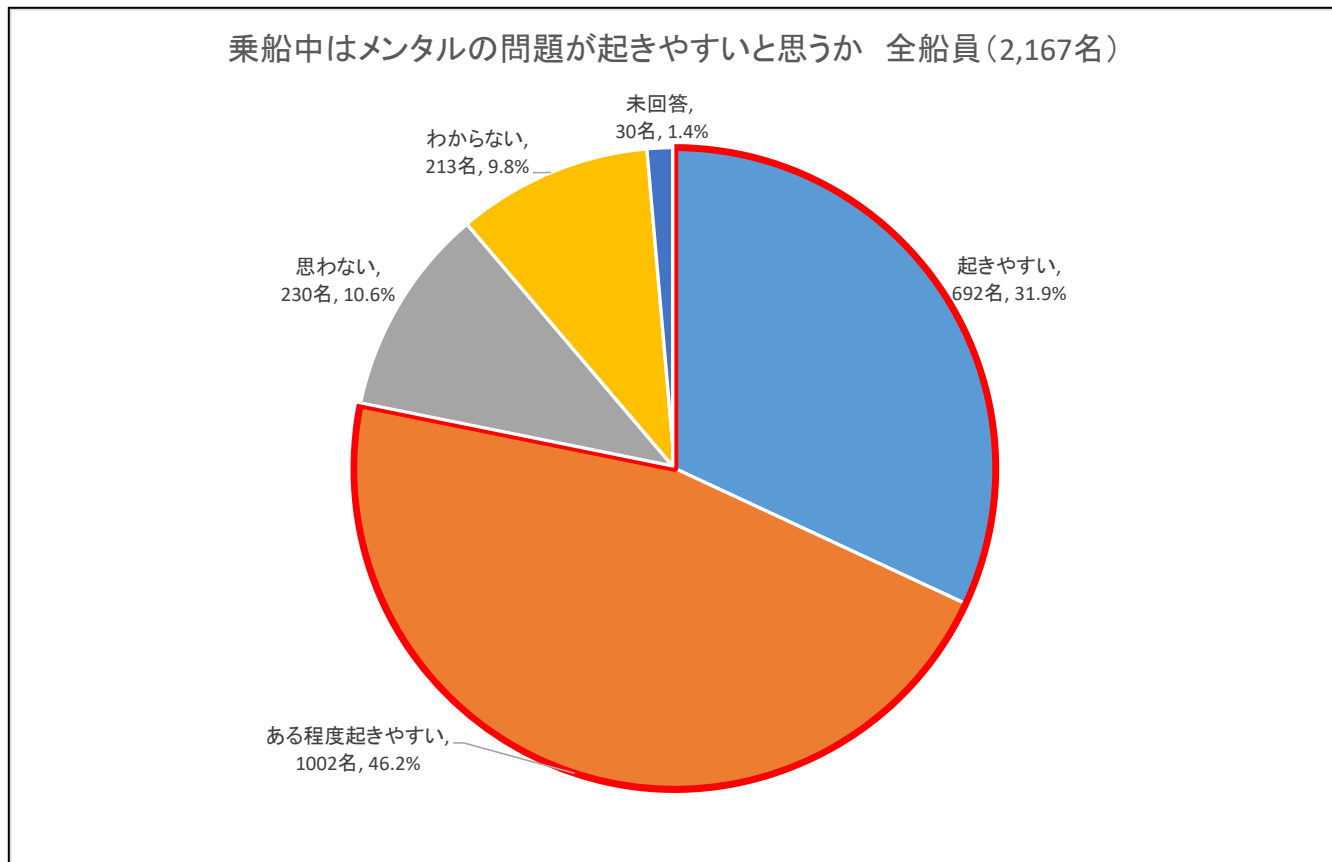


④ 高ストレス者では、次のとおりであった。

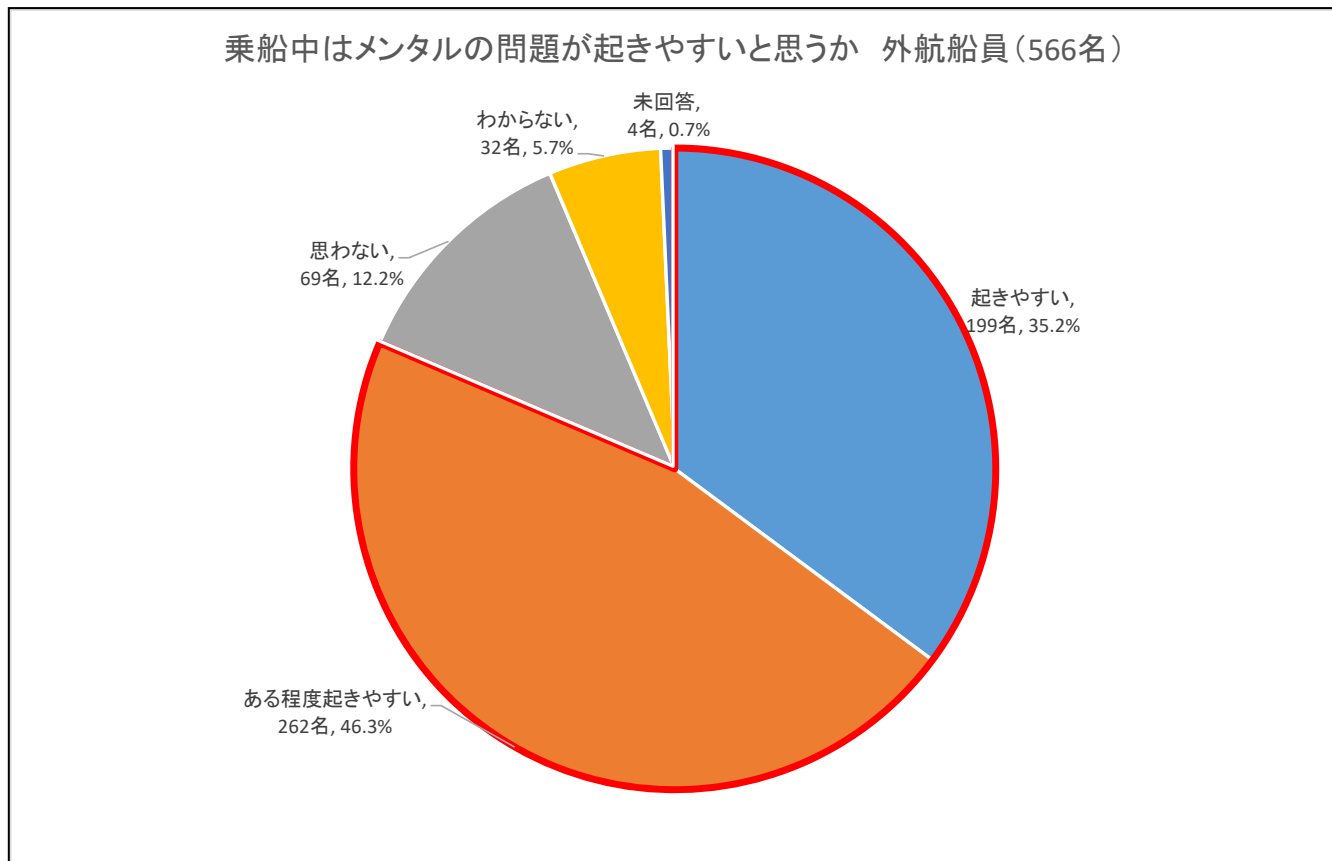


15. 乗船中におけるメンタル問題の発生可能性に係る回答結果

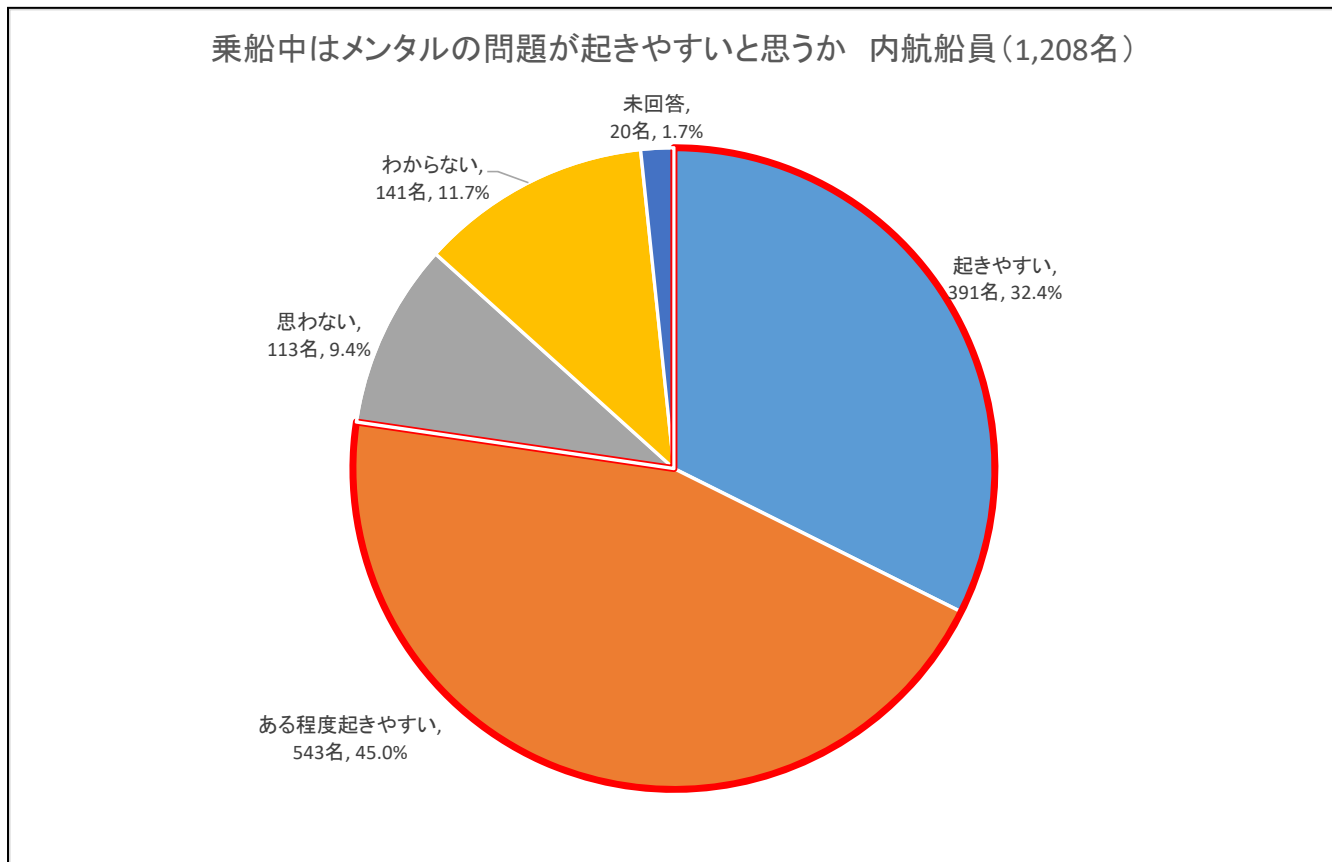
① 船員全体では、次のとおりであった。



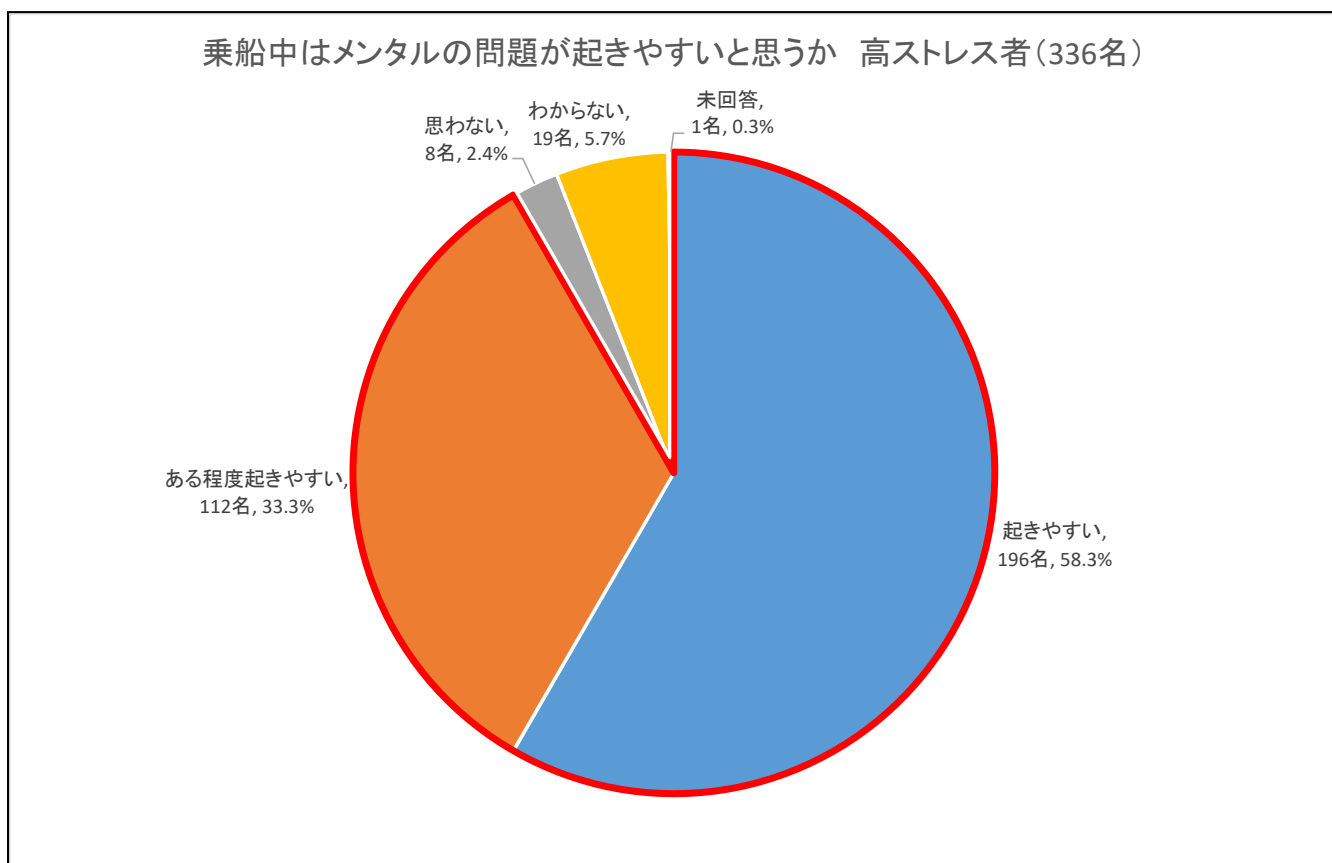
② 外航船員では、次のとおりであった。



③ 内航船員では、次のとおりであった。



④ 高ストレス者では、次のとおりであった。



16. 睡眠に関する質問 (13 項目)

- (1) . 乗船中、休憩時間のうち、一日の平均睡眠時間を1時間単位で記入してください。 _____ 時間
- (2) . (1) の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。
①極めて注意力が高い ②とても注意力が高い ③注意がある ④まあまあ注意がある
⑤注意力は低い眠くもない ⑥やや眠気がある ⑦眠いが無理をしなくても起きていられる
⑧眠く、起きているのにやや無理が必要 ⑨非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きて
いられない
- (3) . (1) の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけて下さい。
①十分な注意あり、完全に目覚めている ②とても元気、機敏だが絶好調ではない
③大丈夫、まあまあ元気 ④少し疲れている、少し元気がない ⑤疲れがある、元気がない
⑥非常に疲れている、集中できない ⑦完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない
- (4) . (1) で回答した睡眠時間は平均的にどのように感じますか。○を付けてください。
① 疲労を回復するのに充分である。 ②疲労は回復するには充分では無いが、次の休暇まで
耐えられるレベルである。 ③疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積している様に感じる。
- (5) . 乗船中、休憩時間のうち、最も少ない日の睡眠時間を1時間単位で記入してください。 _____ 時間
- (6) . (5) の睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。
①極めて注意力が高い ②とても注意力が高い ③注意がある ④まあまあ注意がある
⑤注意力は低い眠くもない ⑥やや眠気がある ⑦眠いが無理をしなくても起きていられる
⑧眠く、起きているのにやや無理が必要 ⑨非常に眠く、眠気と戦って無理をしなければ起きて
いられない
- (7) . (5) 睡眠時間を取った際に感じる状況はどうか。○をつけてください。
①十分な注意あり、完全に目覚めている ②とても元気、機敏だが絶好調ではない
③大丈夫、まあまあ元気 ④少し疲れている、少し元気がない ⑤疲れがある、元気がない
⑥非常に疲れている、集中できない ⑥完全に疲れ切っている、効果的に働くことができない
- (8) . (5) で回答した睡眠時間は平均的にどのように感じますか。○をつけてください。
① 疲労を回復するのに充分である。 ②疲労は回復するには充分では無いが、次の休暇まで
耐えられるレベルである。 ③疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積している様に感じる。

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

_____時間

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

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

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

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

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

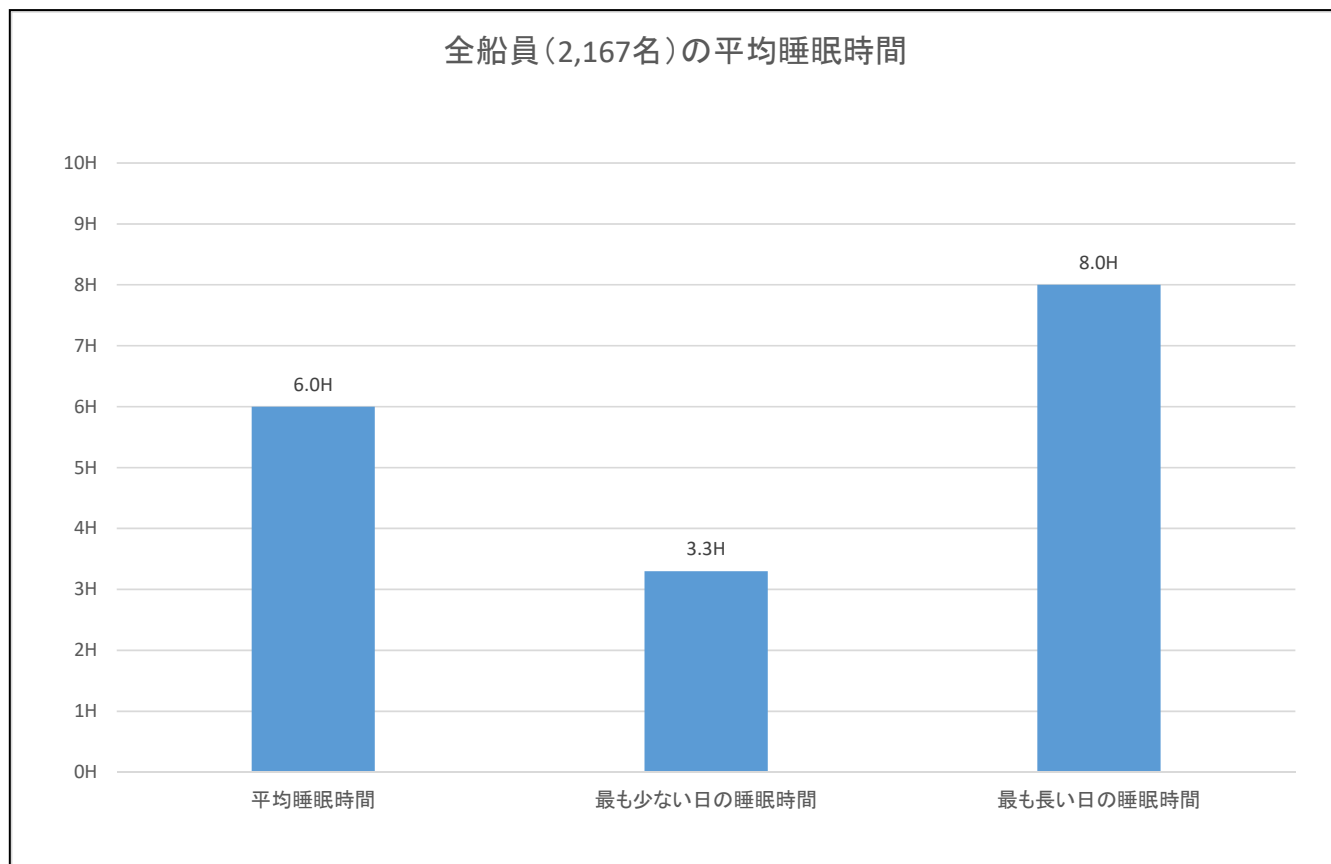
- ①疲労を回復するのに充分である。 ②疲労は回復するには充分では無いが、次の休暇まで耐えられるレベルである。 ③疲労を回復するには足りず、疲労が大変蓄積している様に感じる。

(13) (1)、(5)、(9) で、疲労を回復するのに充分である以外を選択された方にお聞きします。疲労が十分に回復出来ない理由は何だと思えますか。当てはまるすべてに○をつけてください。

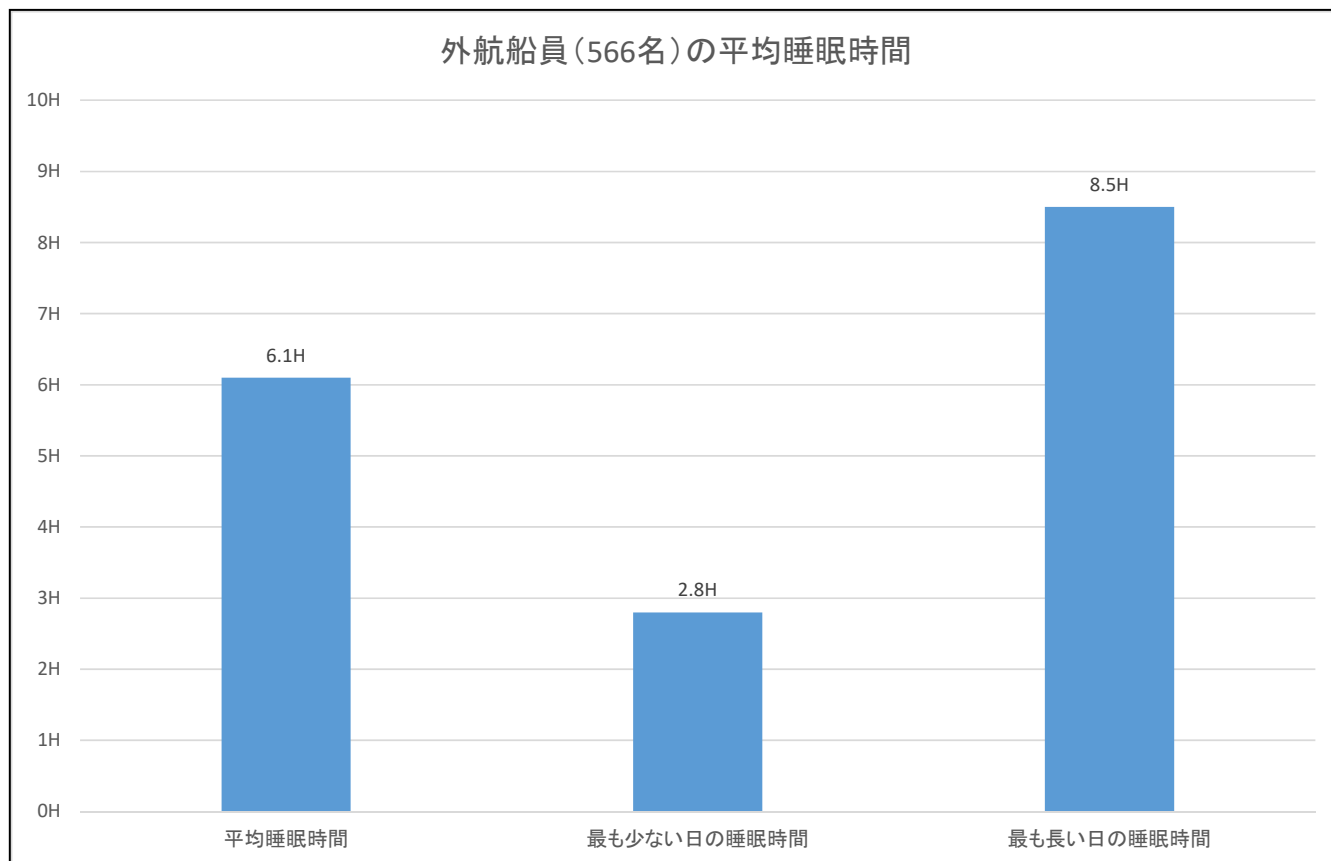
- ①休憩時間の不足 ②休憩時間の分断 ③休息に適さない環境 ④業務に対する不安
- ⑤プライベートな問題に対する不安 ⑥健康上の問題
- ⑦その他(記入してください。(_____))

17. 平均睡眠時間に関する回答結果

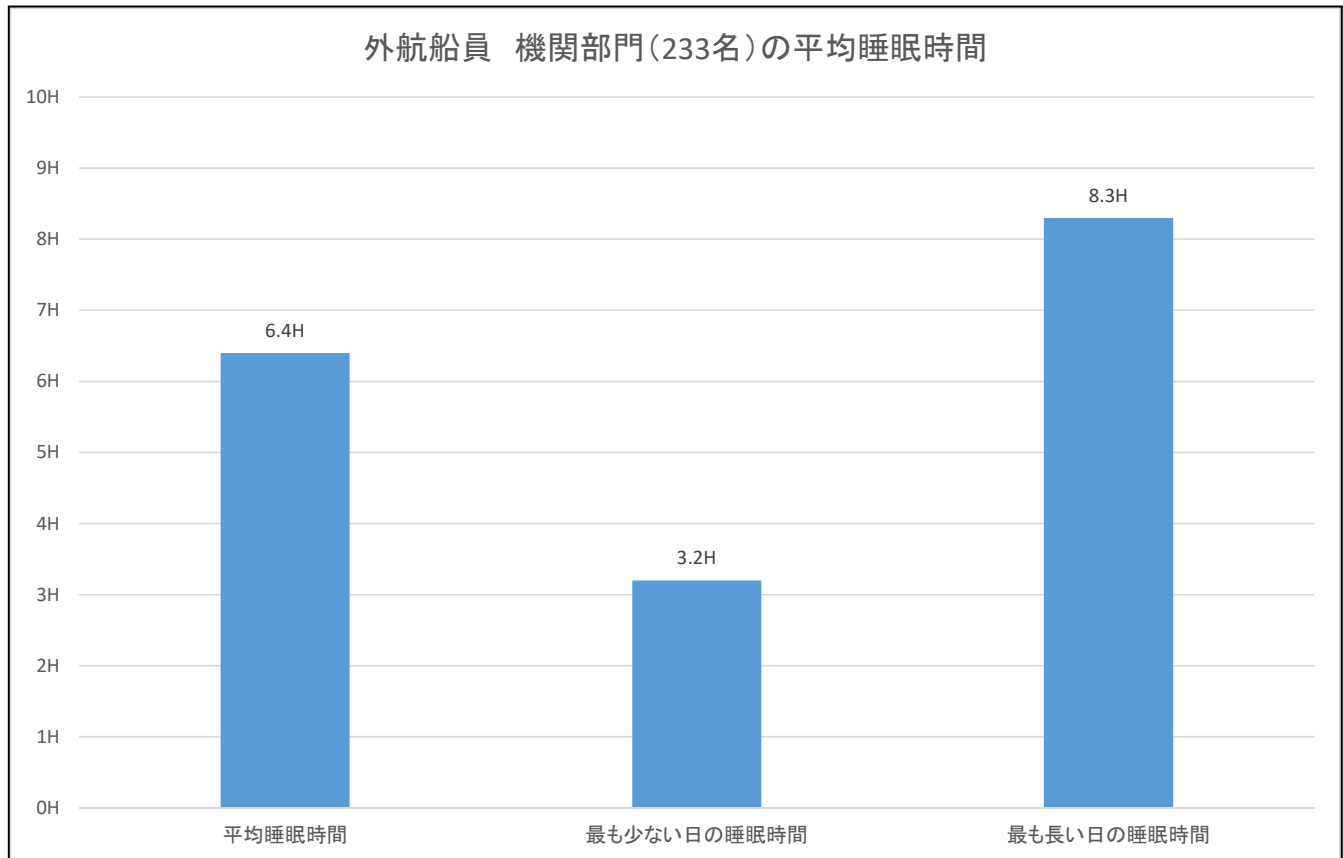
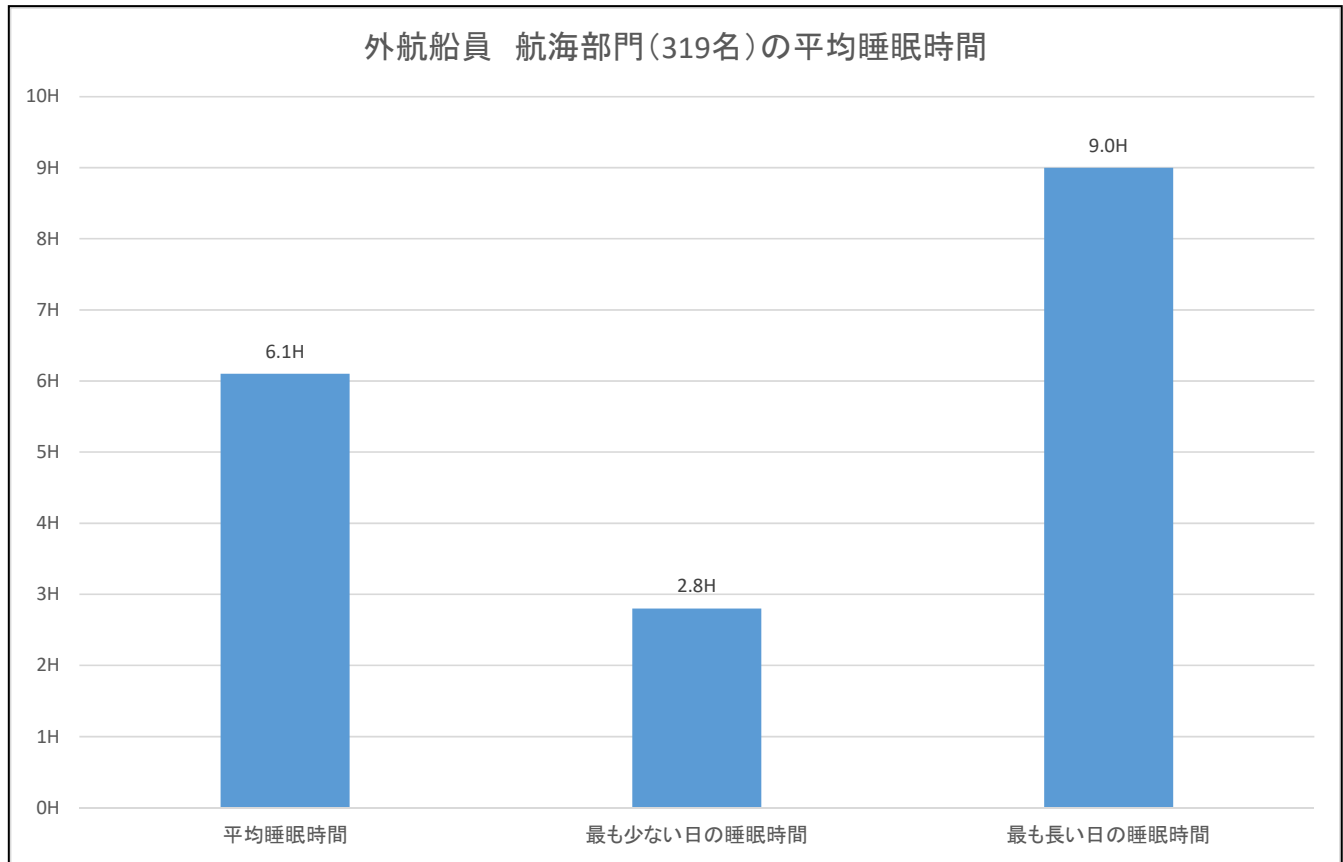
① 船員全体では次のとおりであった。



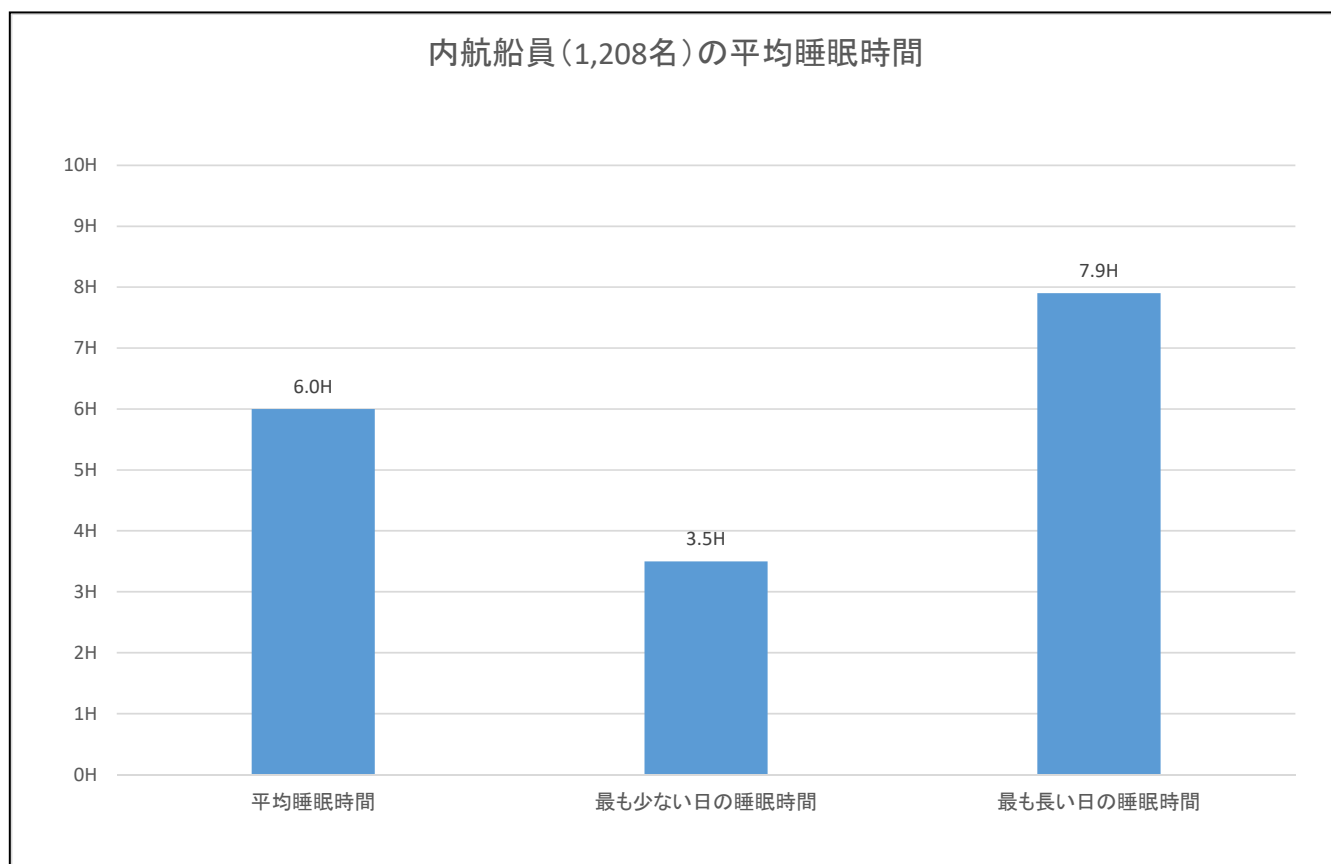
② 外航船員では次のとおりであった。



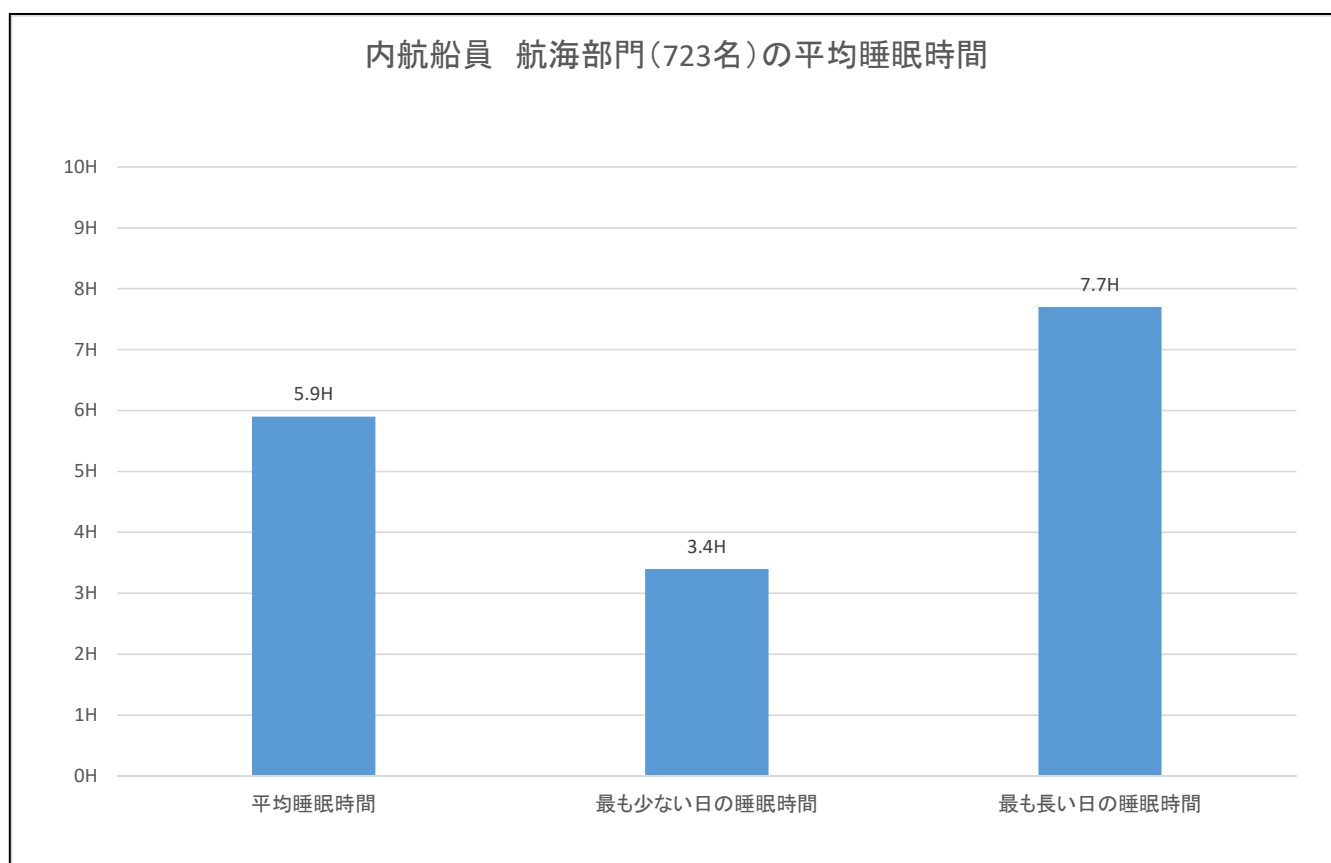
③ 外航船員の部門別（航海・機関）では次のとおりであった。



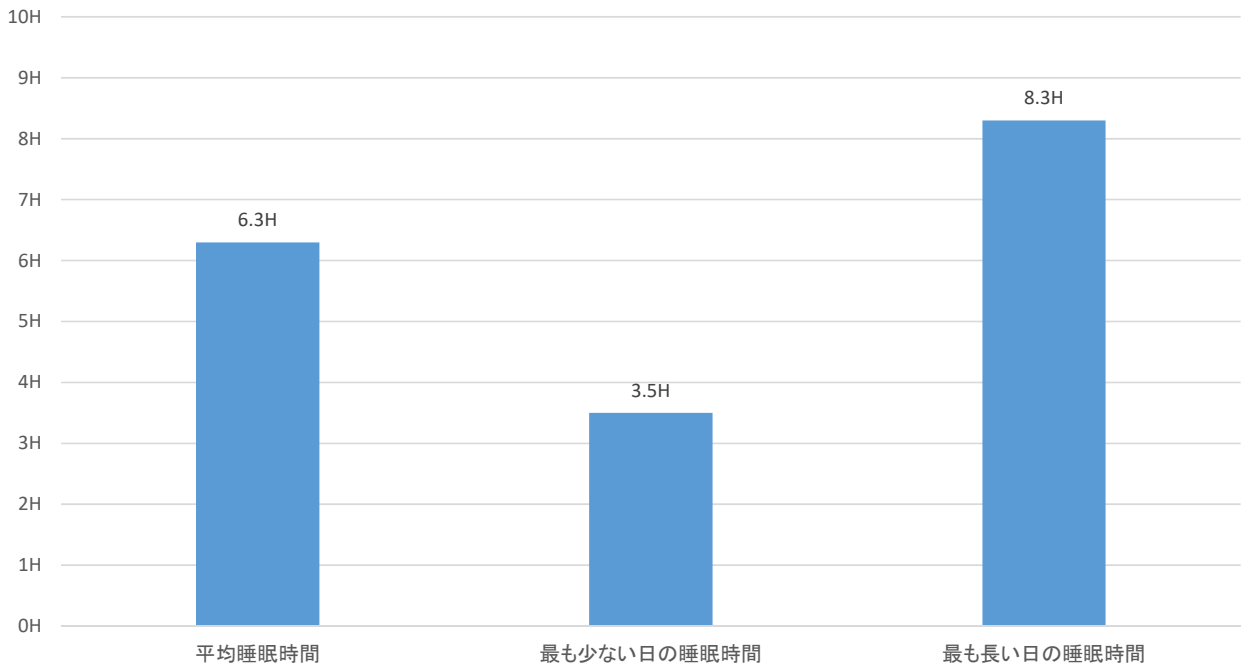
④ 内航船員では次のとおりであった。



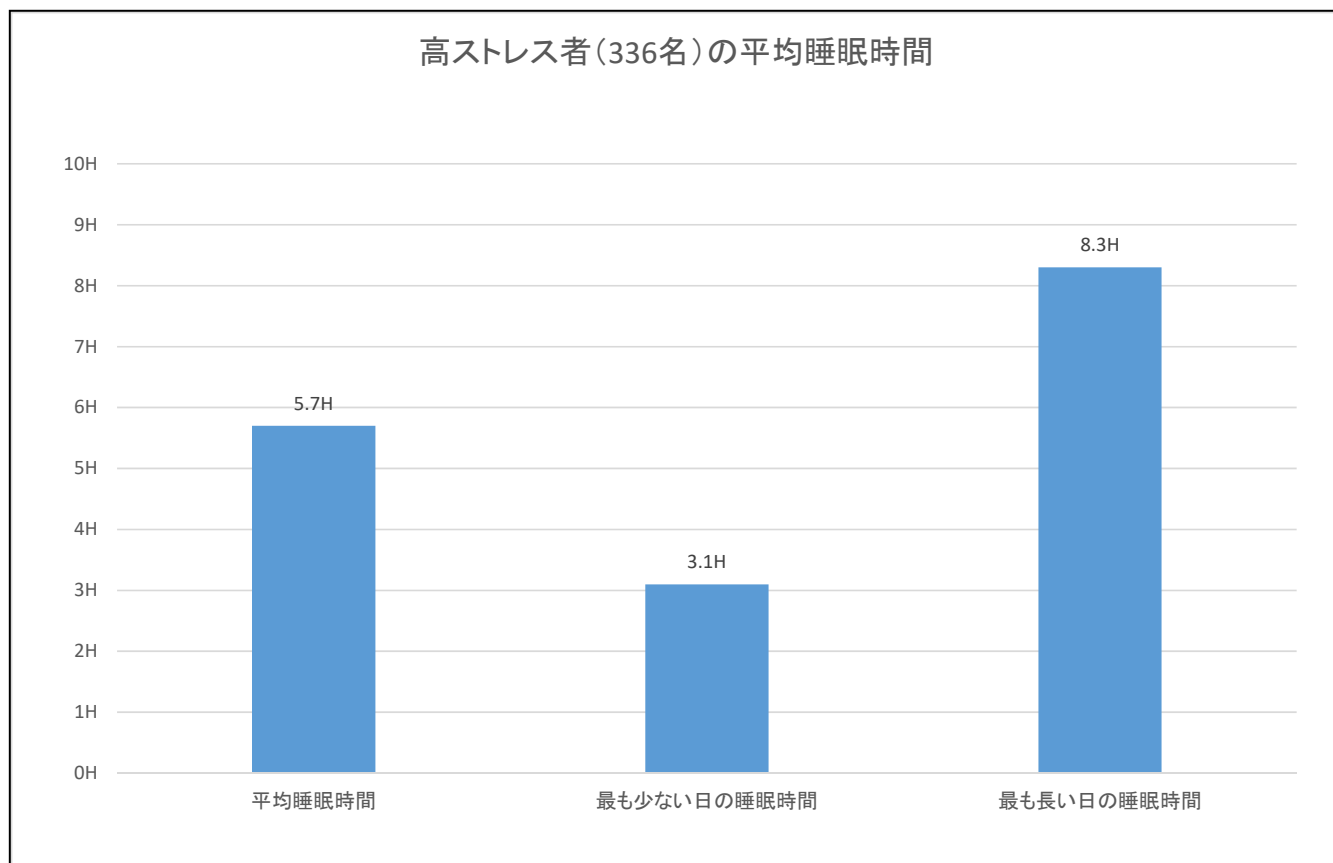
⑤ 内航船員の部門別（航海・機関）では次のとおりであった。



内航船員 機関部門(351名)の平均睡眠時間

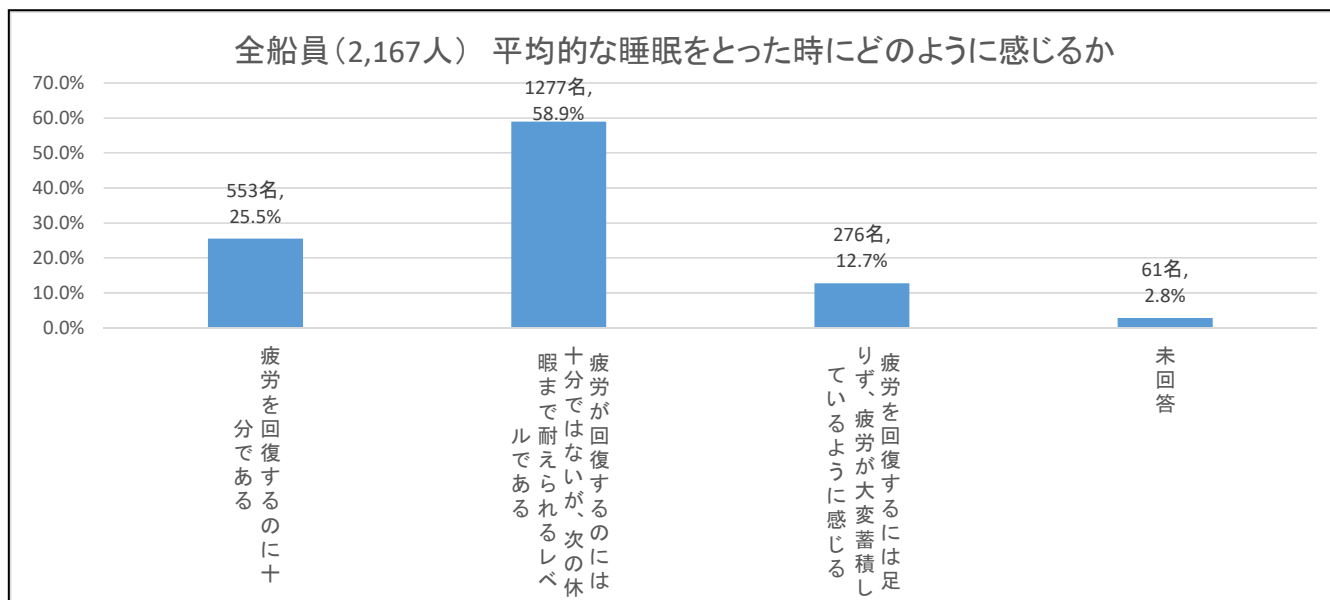
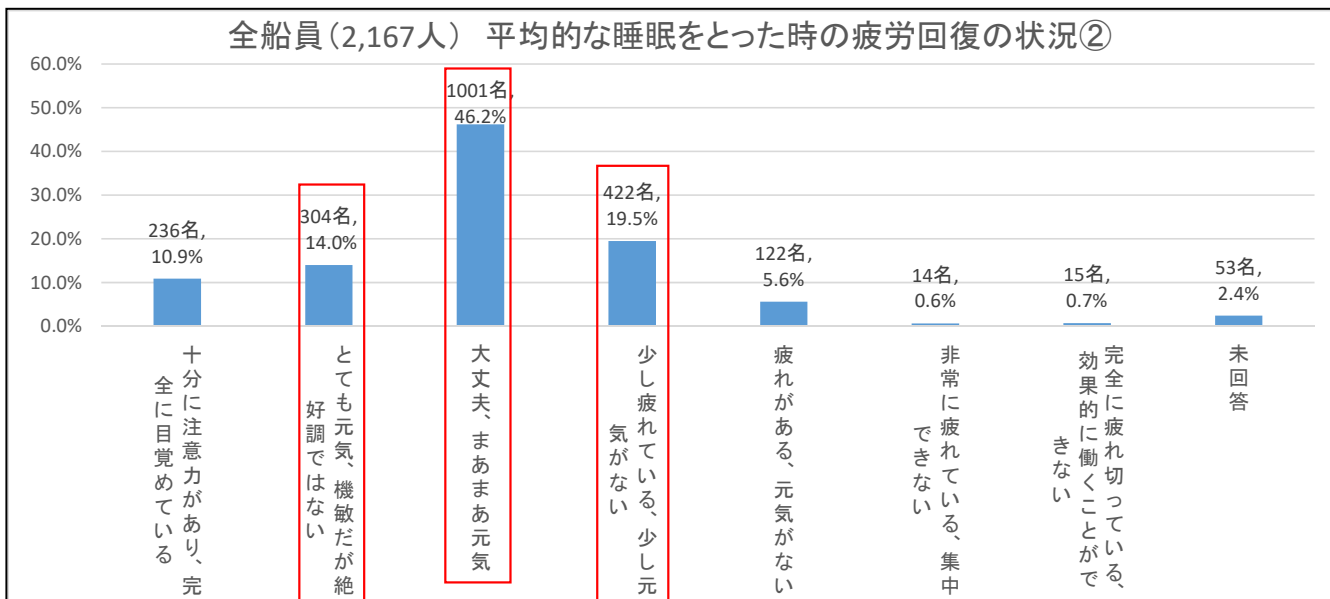
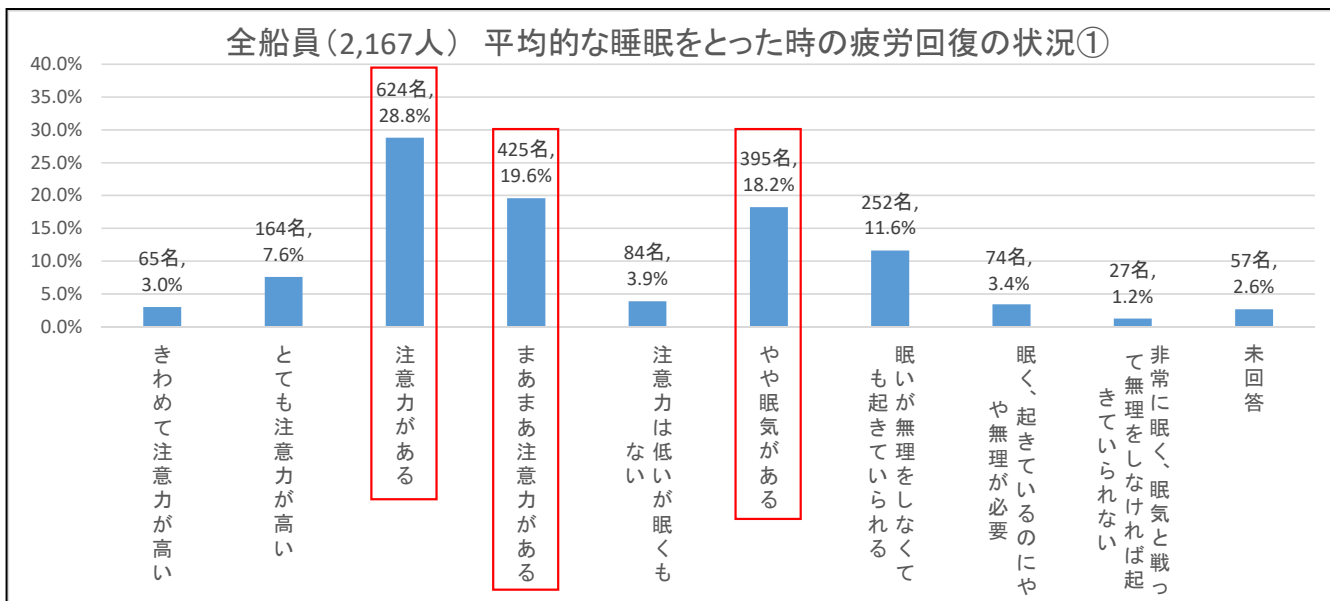


⑥ 高ストレス者では次のとおりであった。

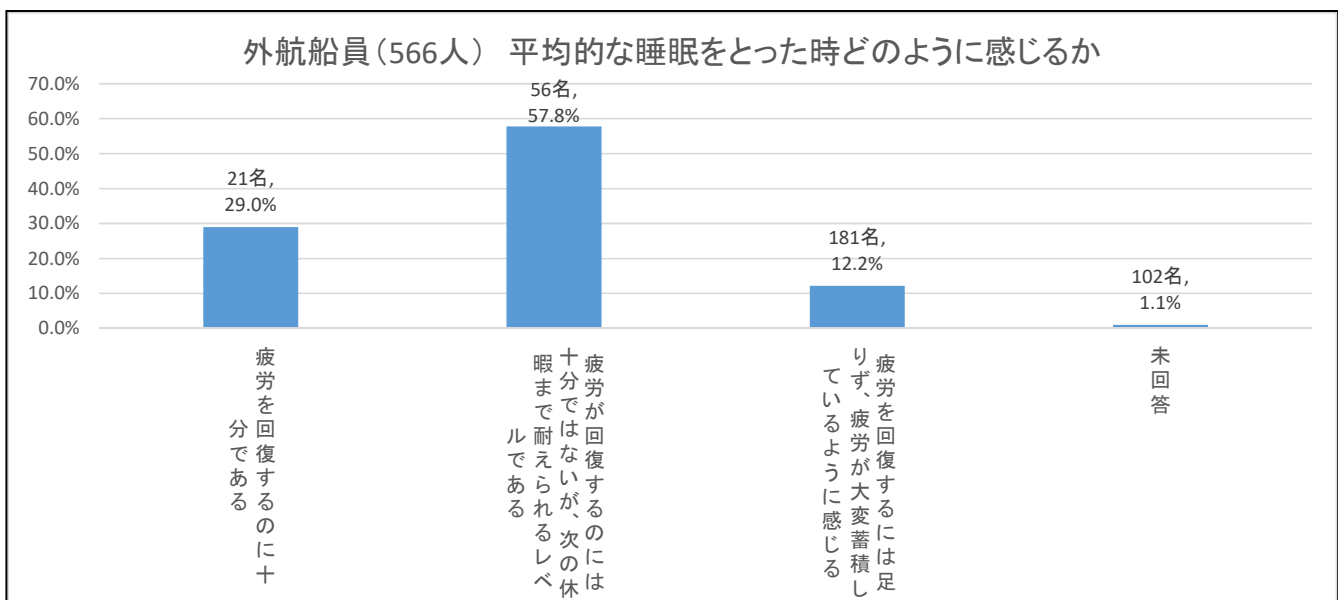
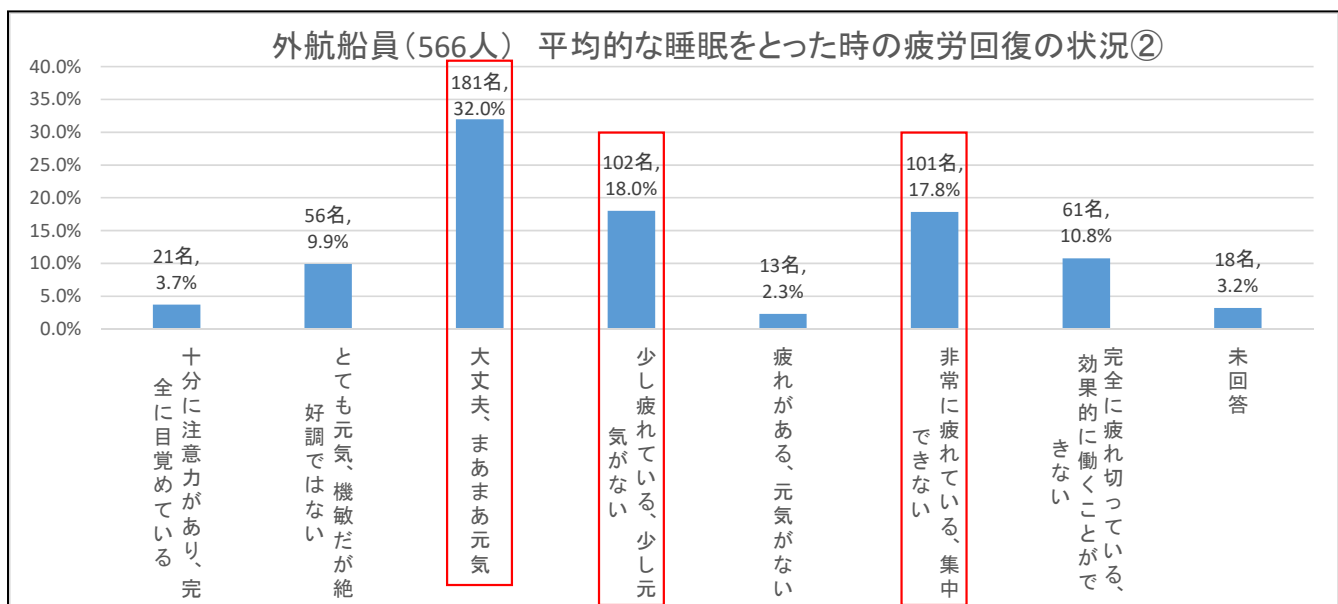
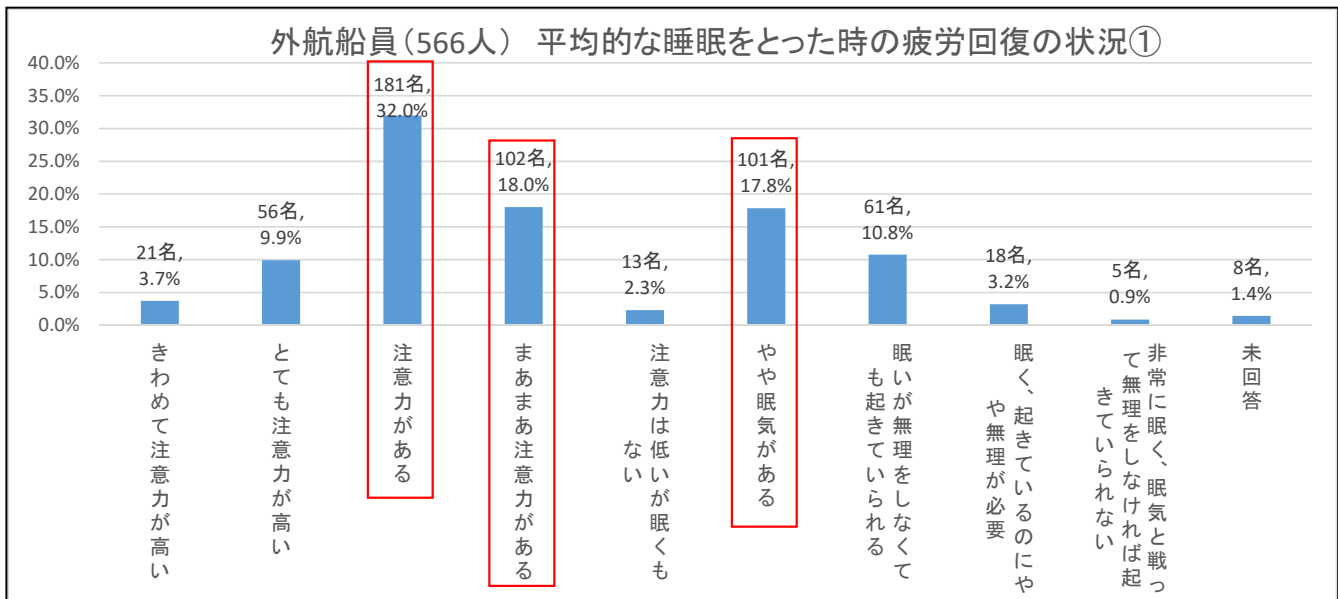


18. 平均的な睡眠をとった時の身体状況に関する回答結果

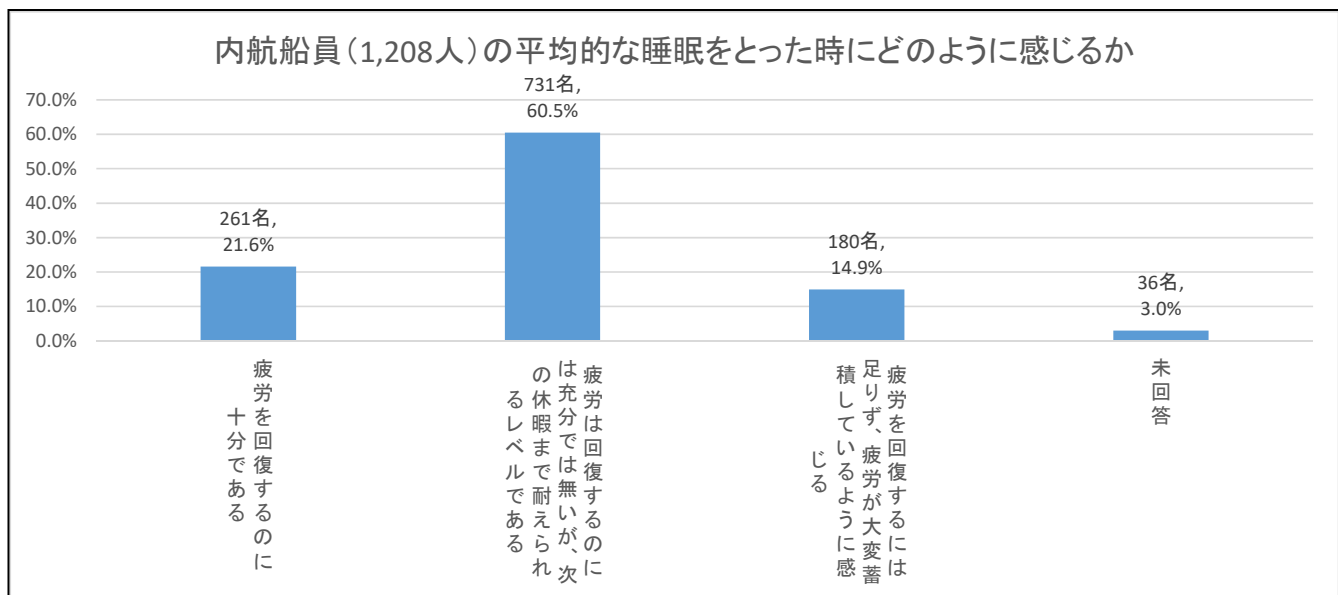
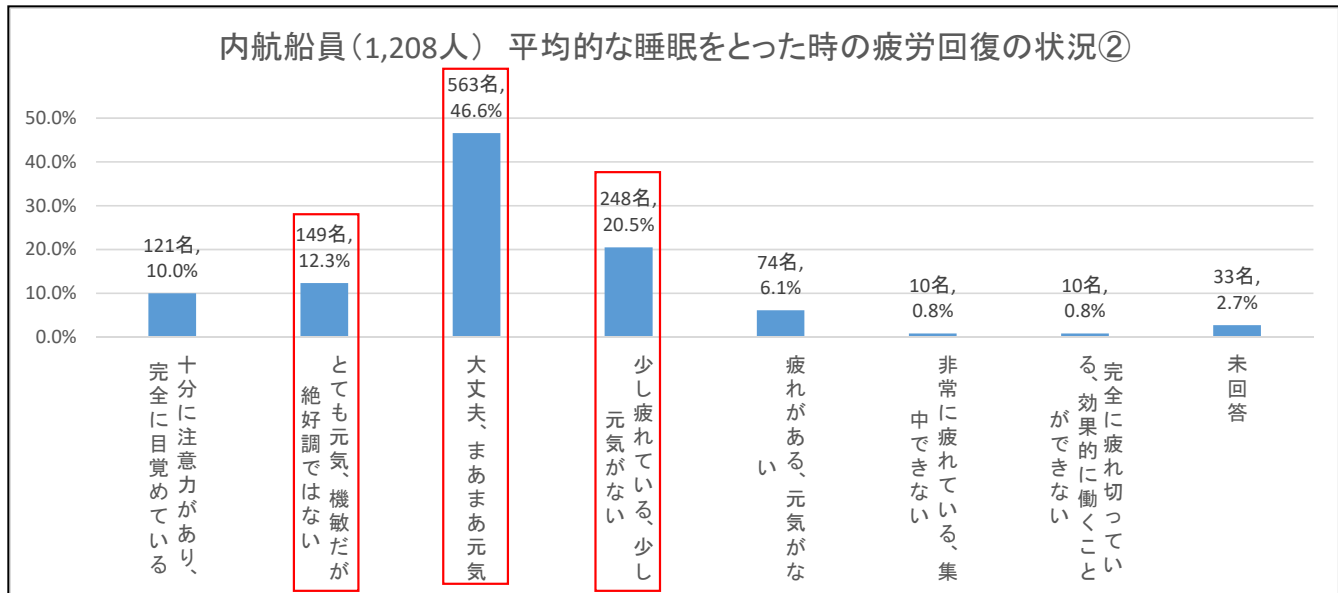
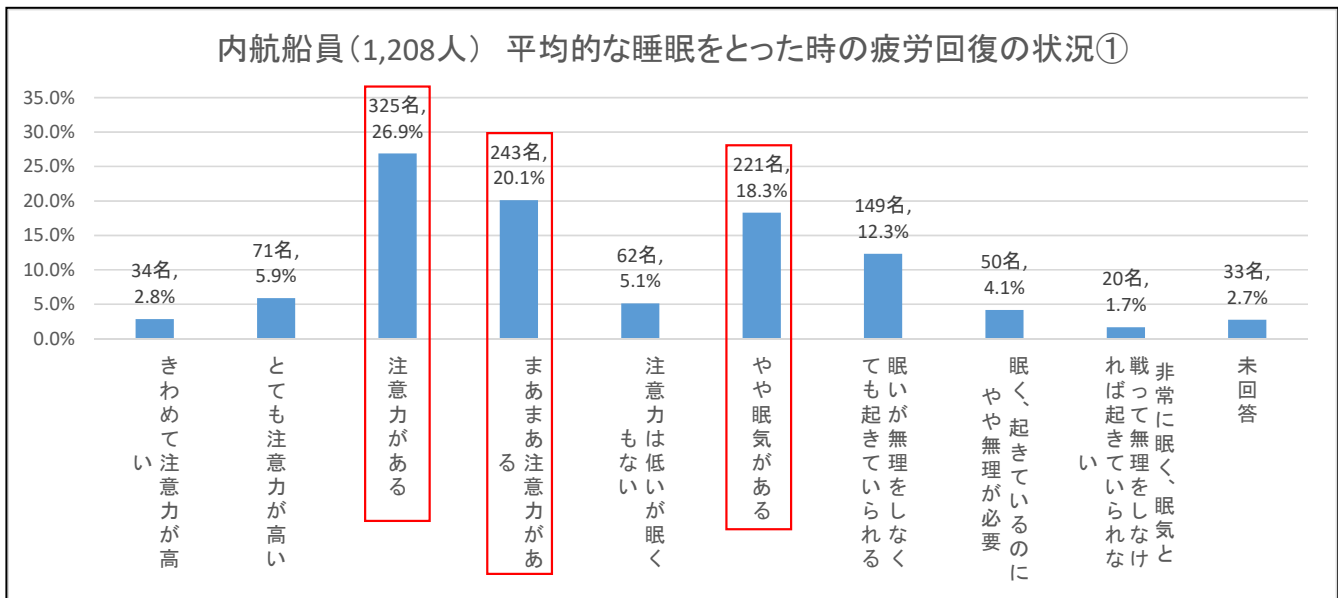
① 船員全体では、次のとおりであった。



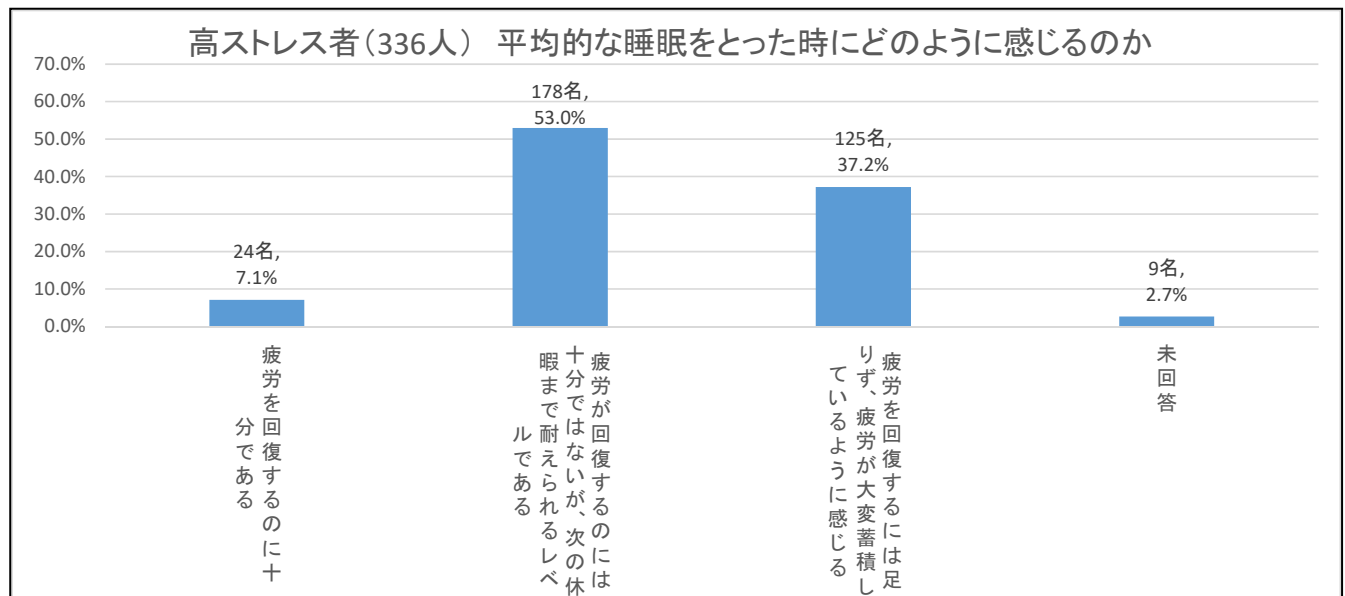
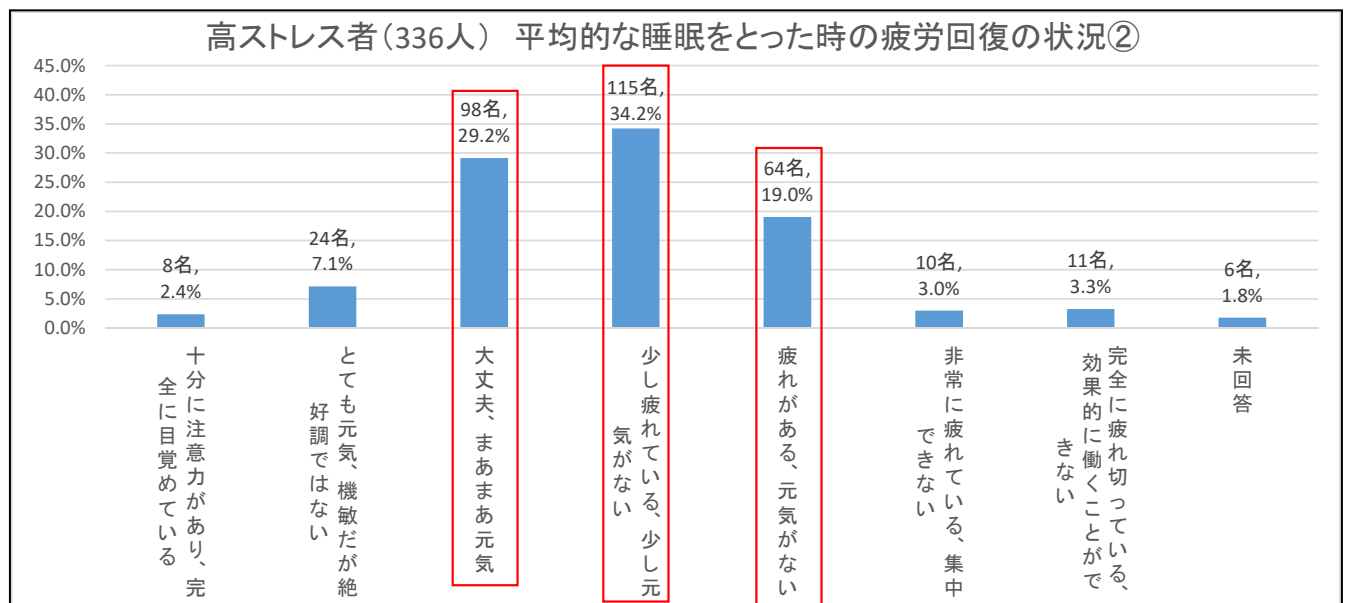
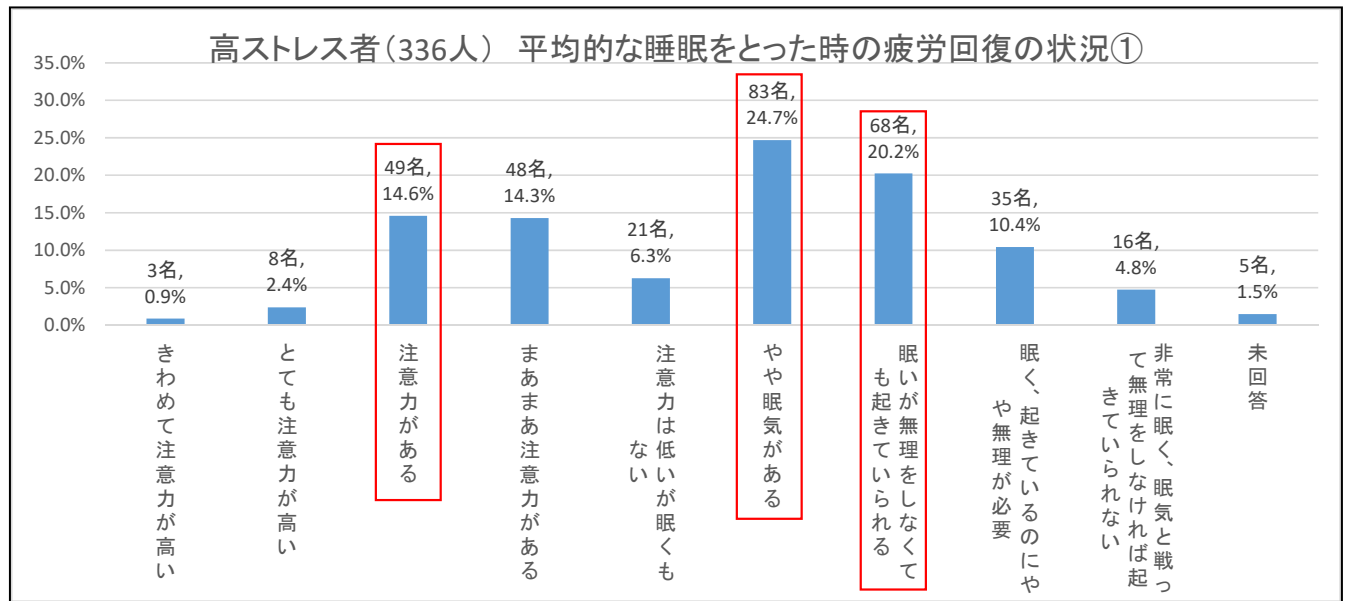
② 外航船員では、次のとおりであった。



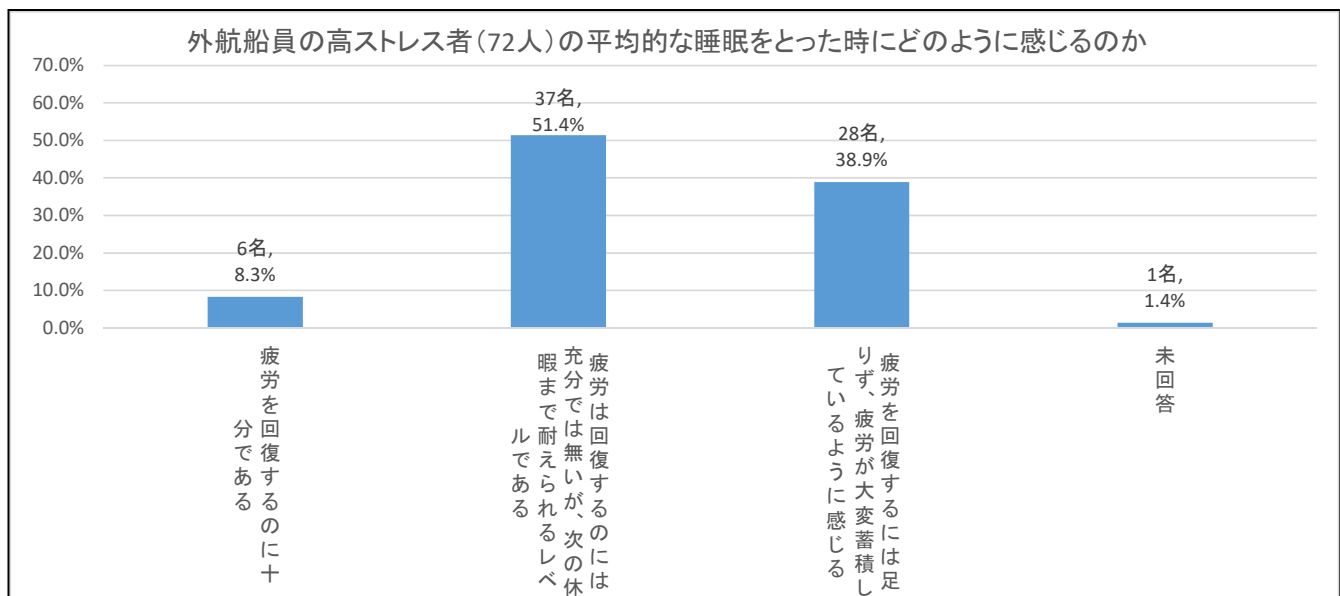
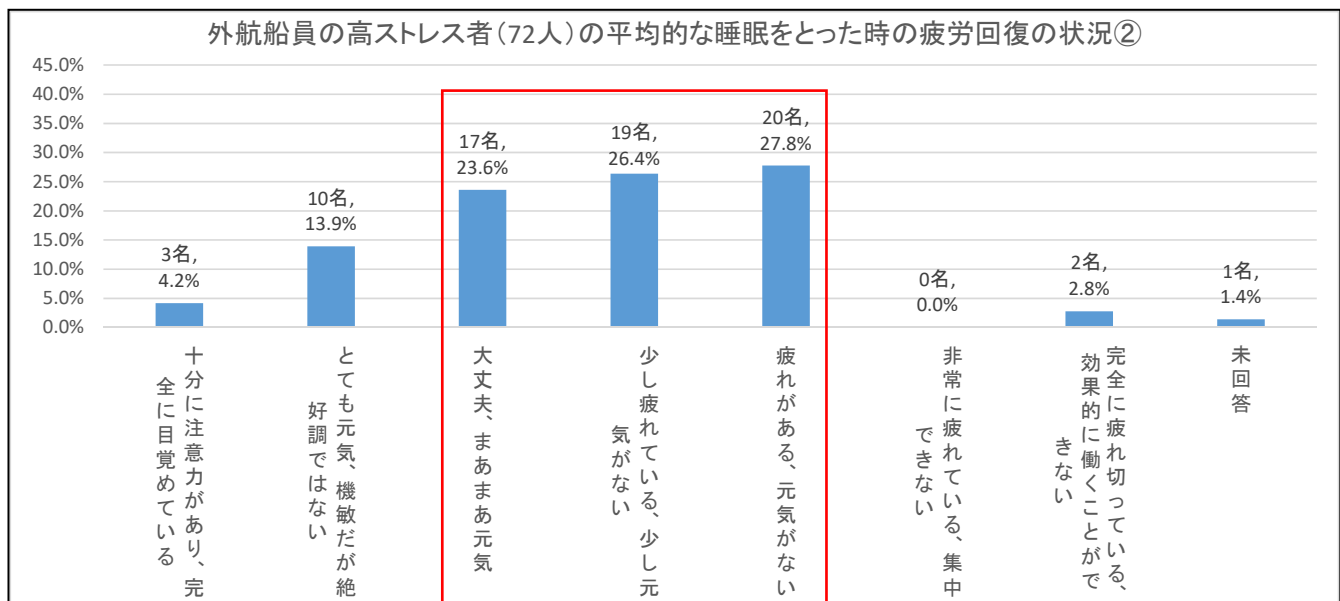
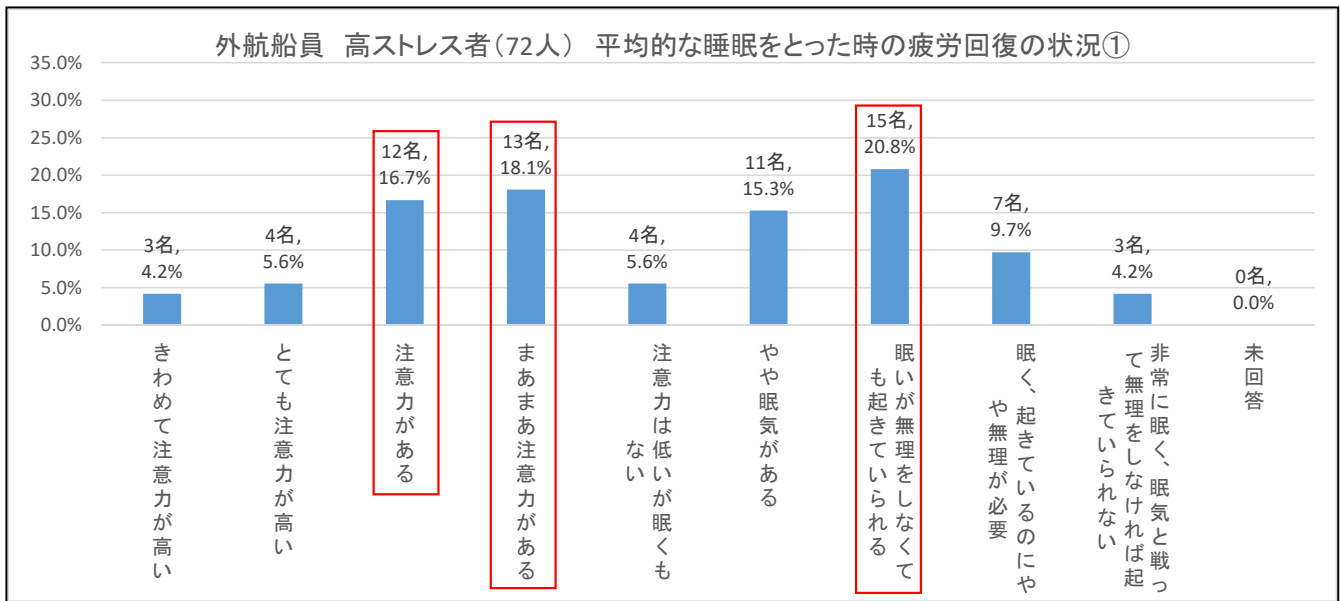
③ 内航船員では、次のとおりであった。



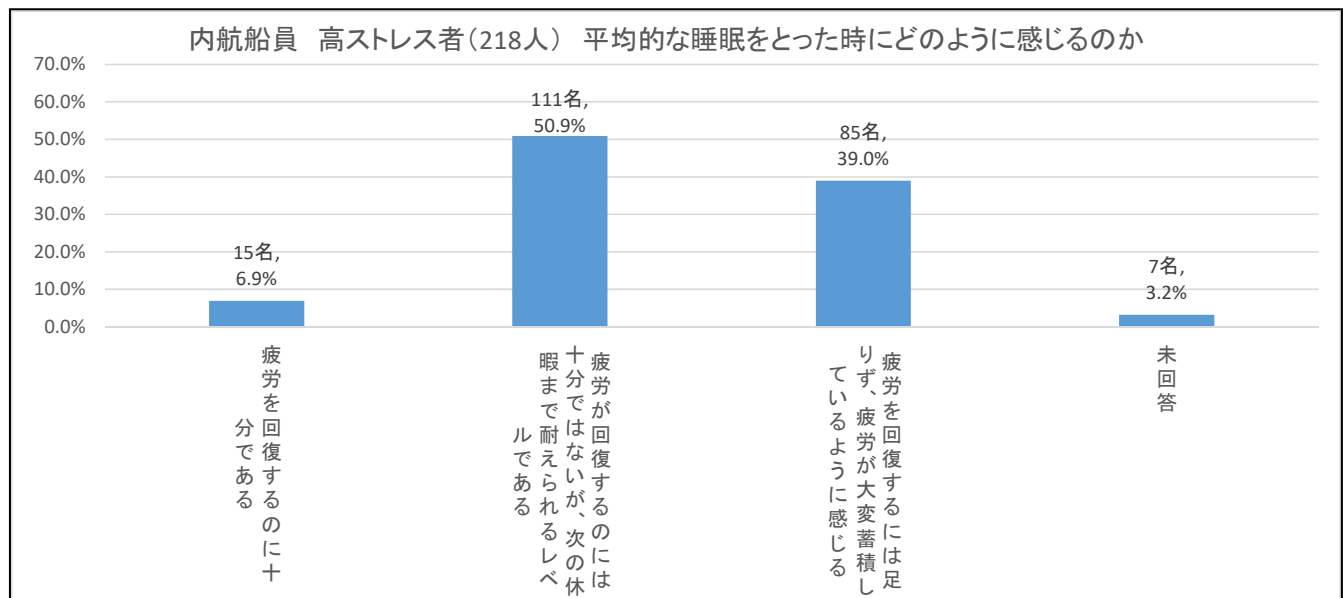
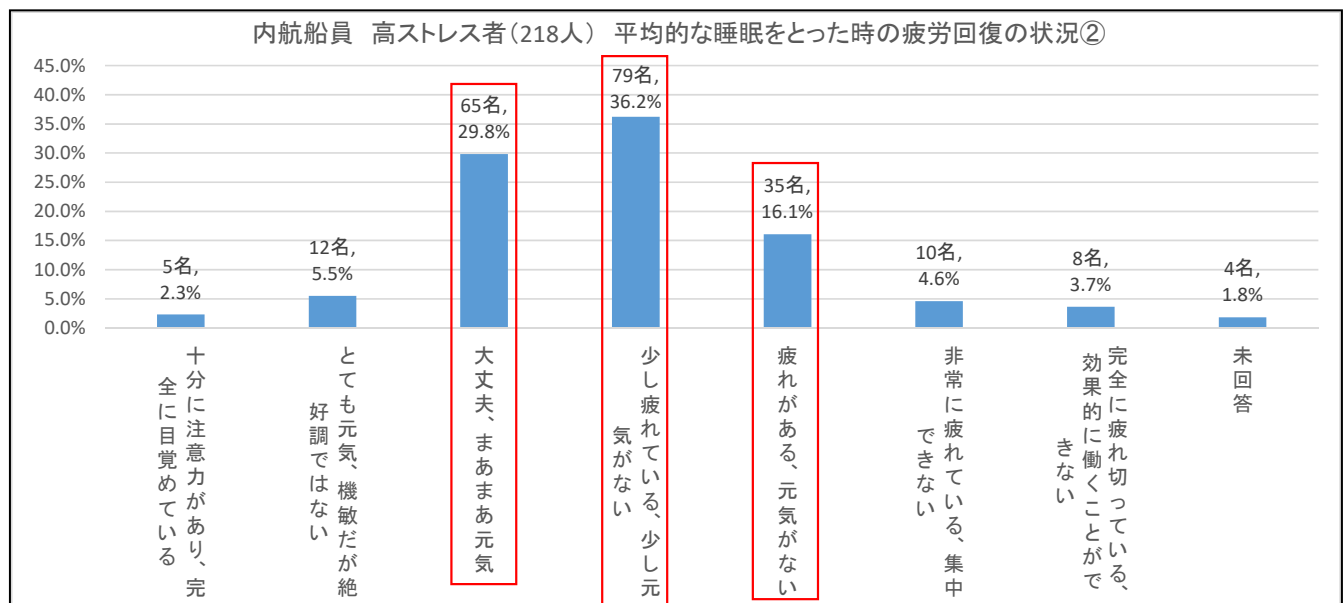
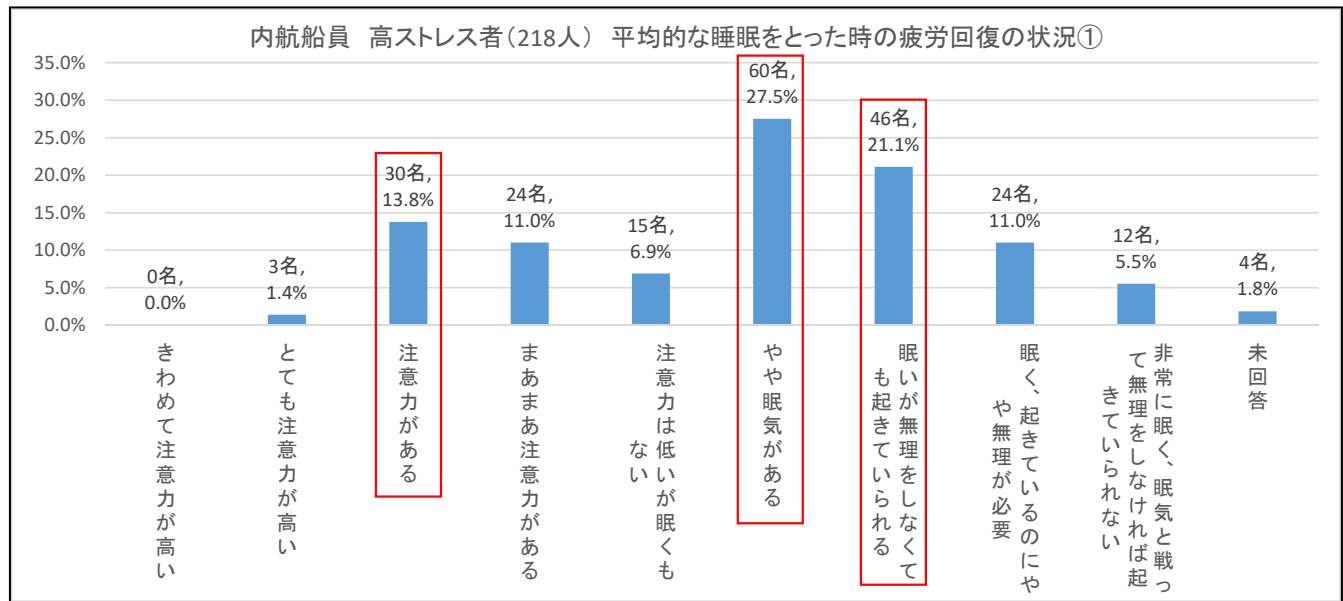
④ 高ストレス者では、次のとおりであった。



⑤ 外航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。

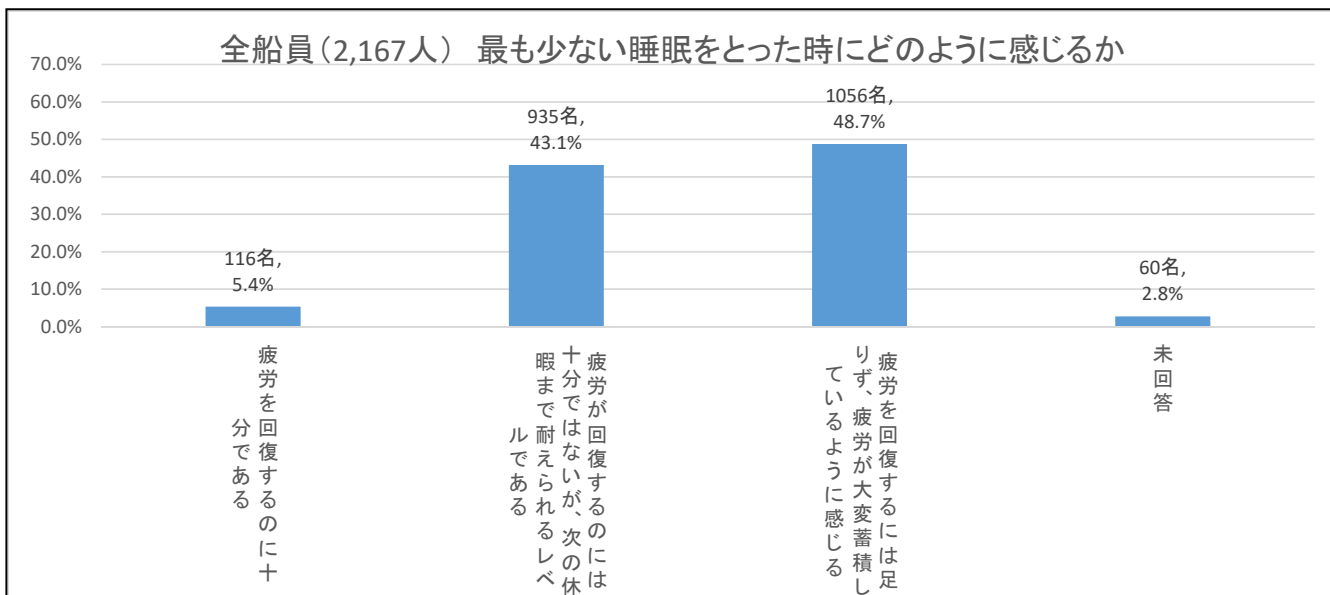
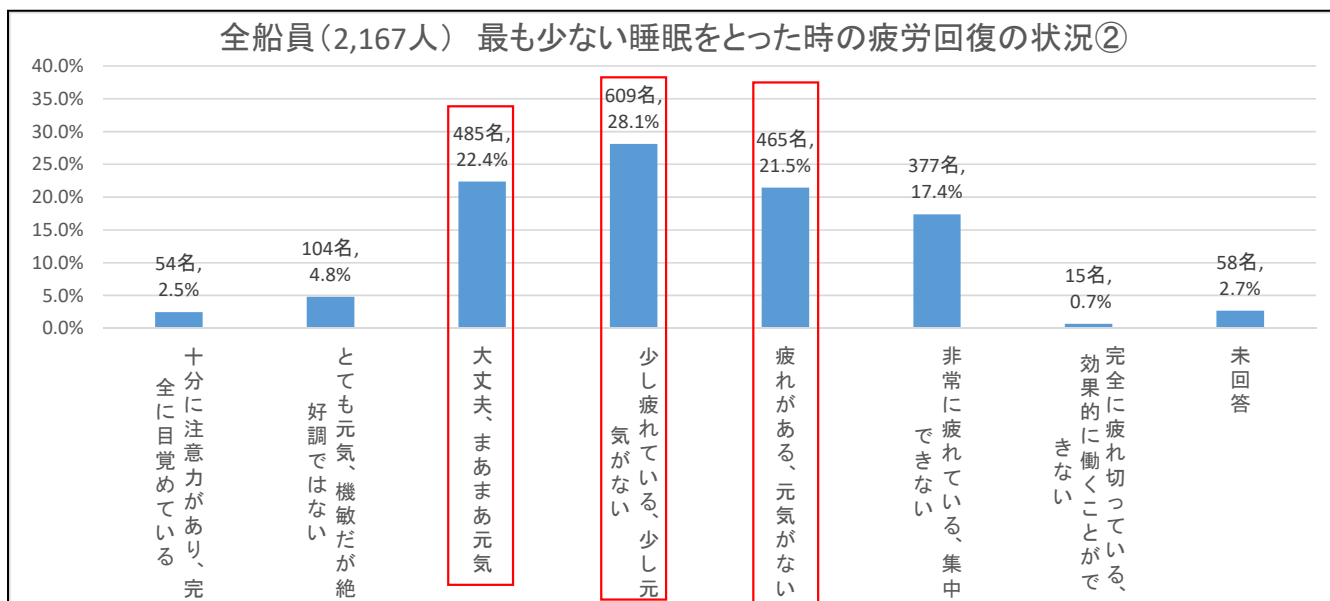
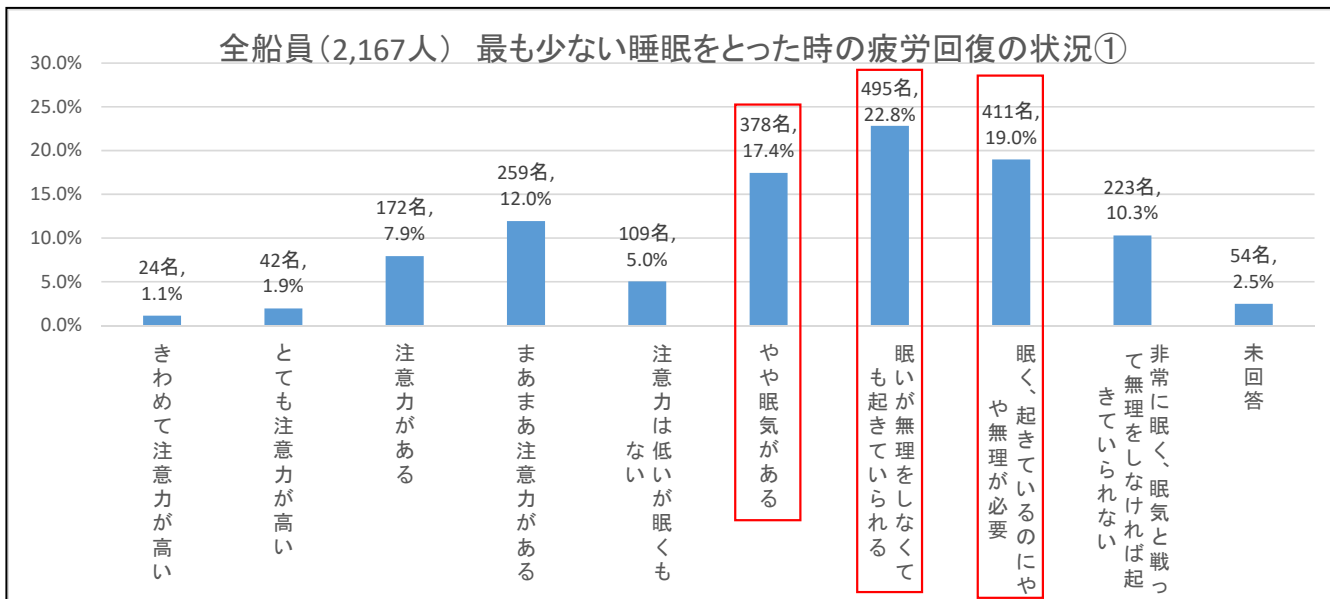


⑥ 内航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。

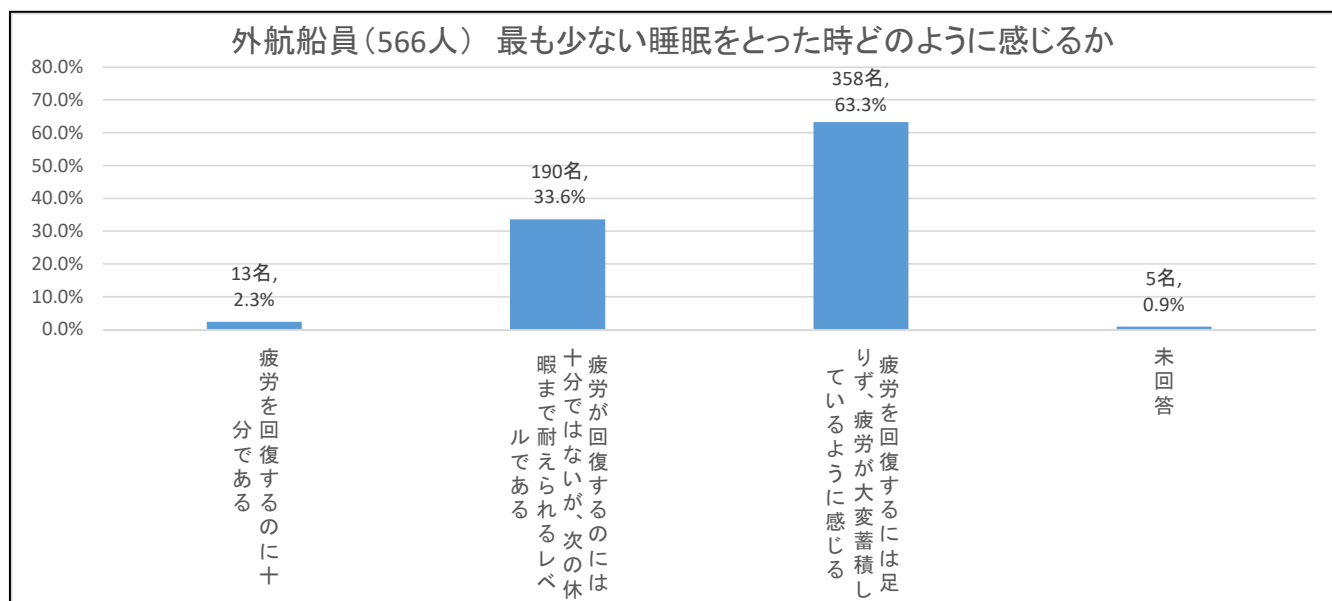
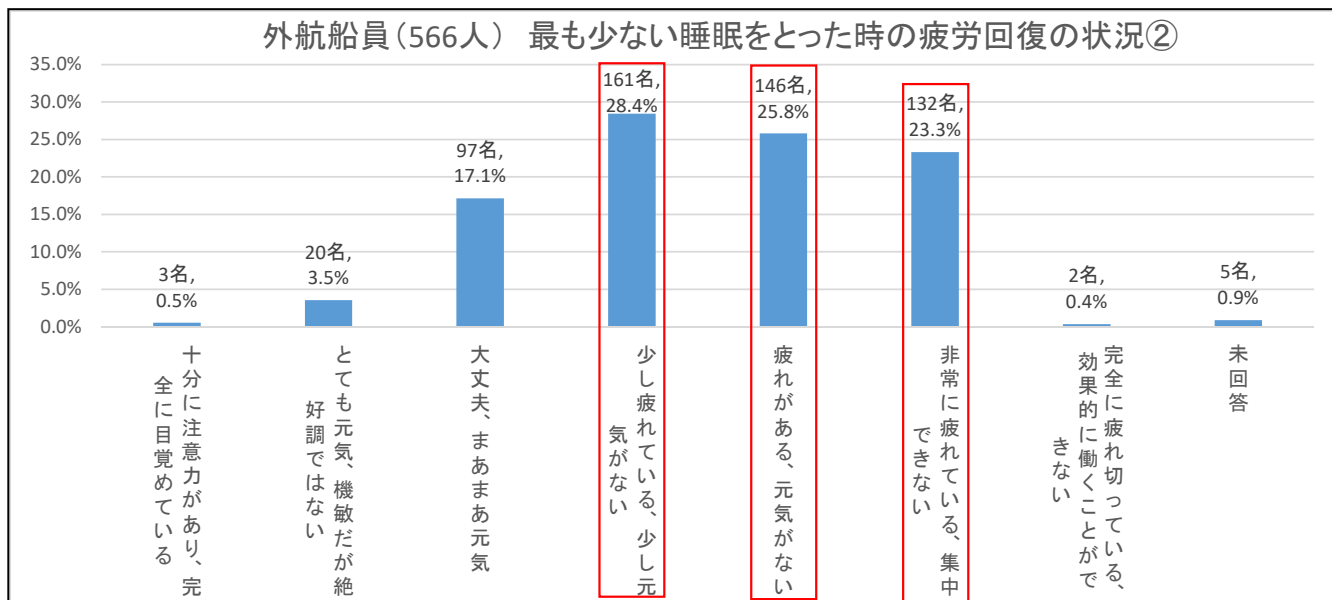
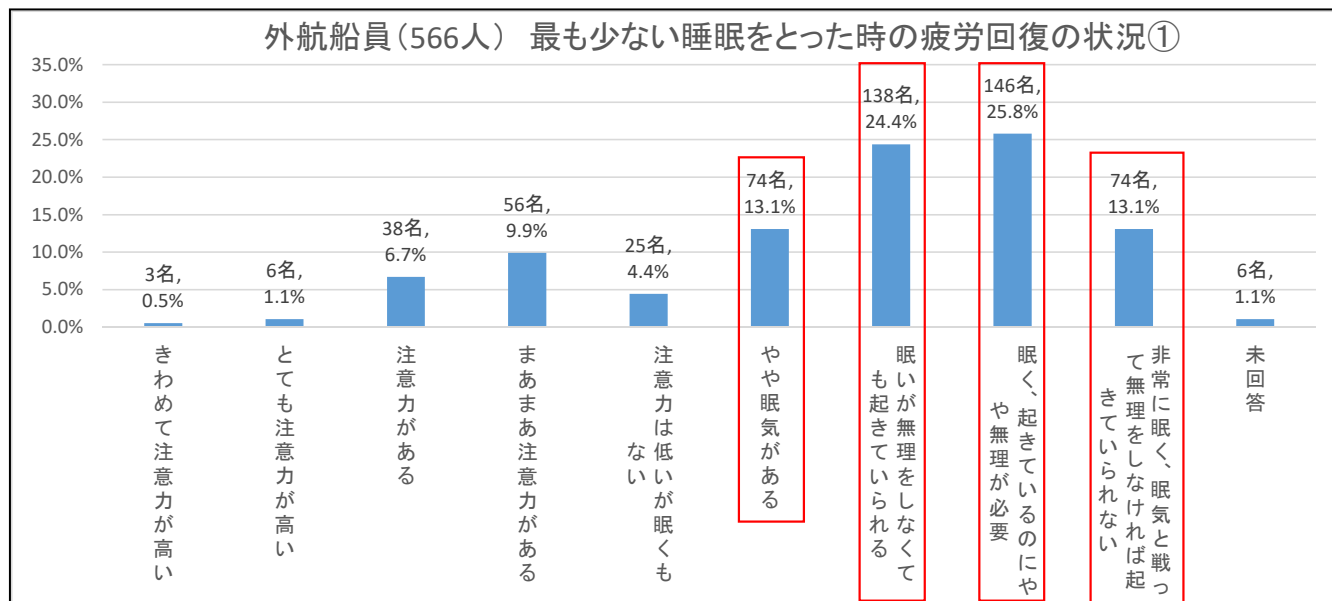


19. 最も少ない睡眠をとった時の身体状況に関する回答結果

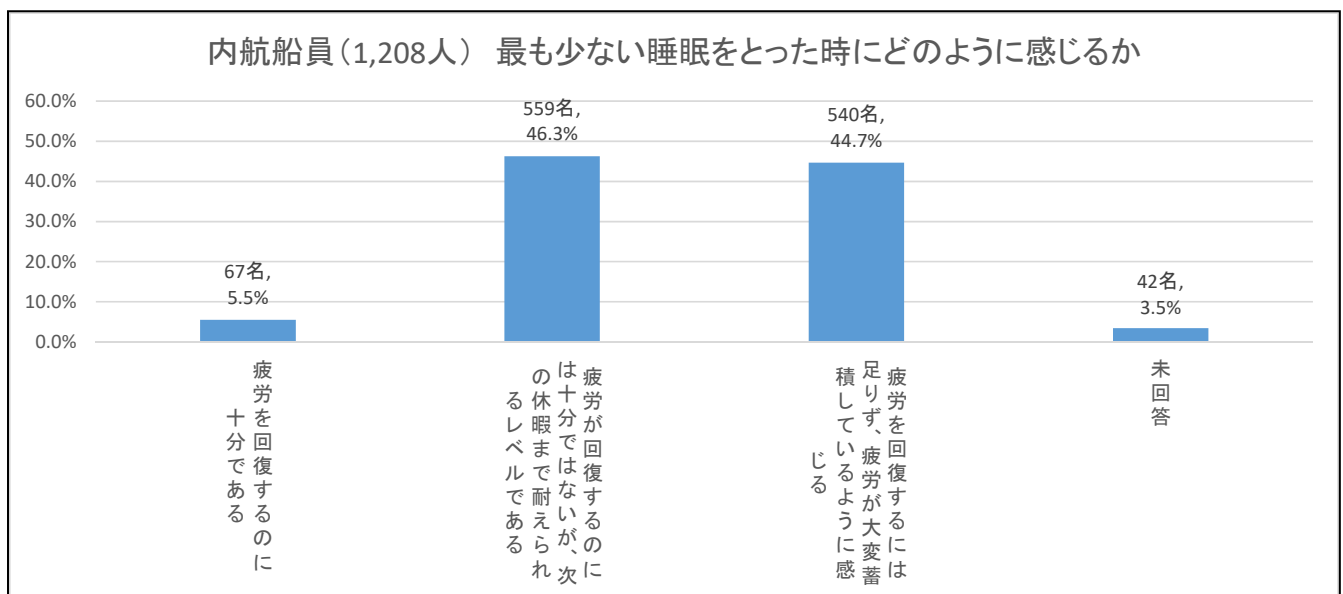
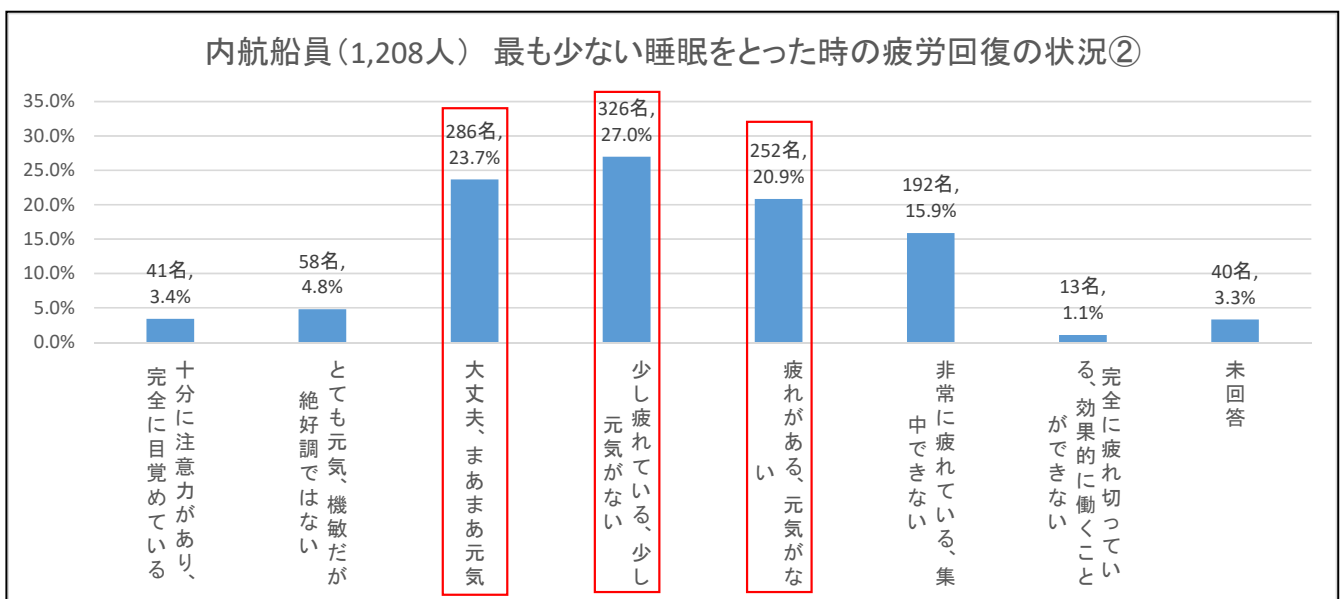
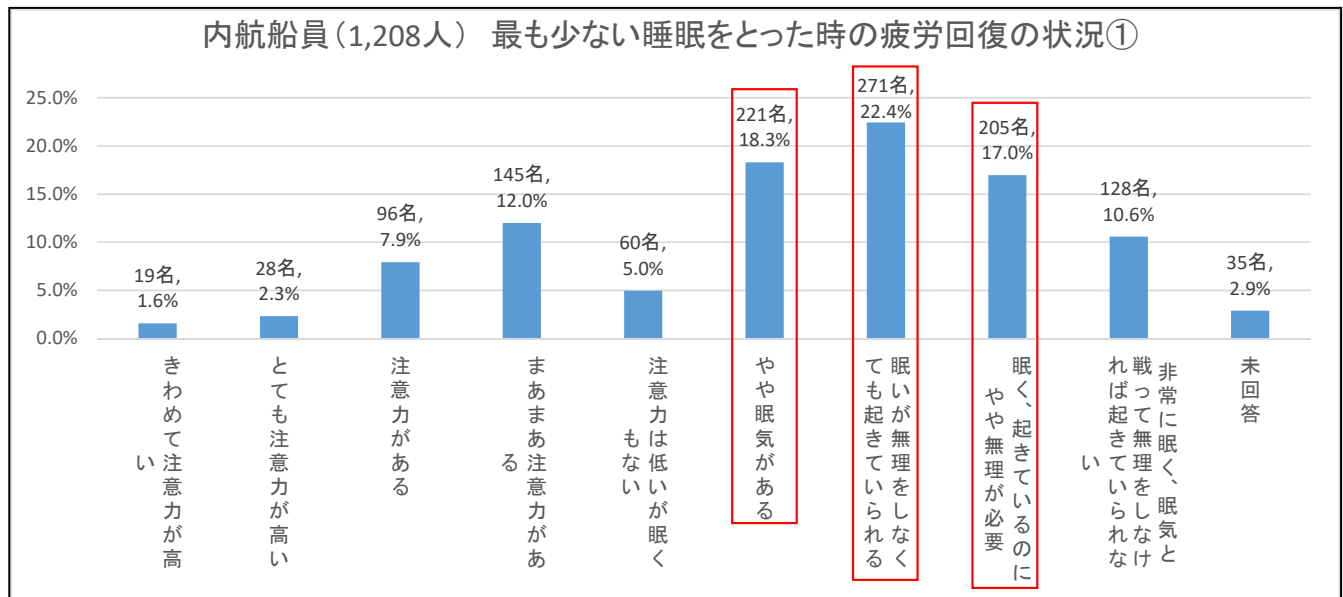
① 船員全体では、次のとおりであった。



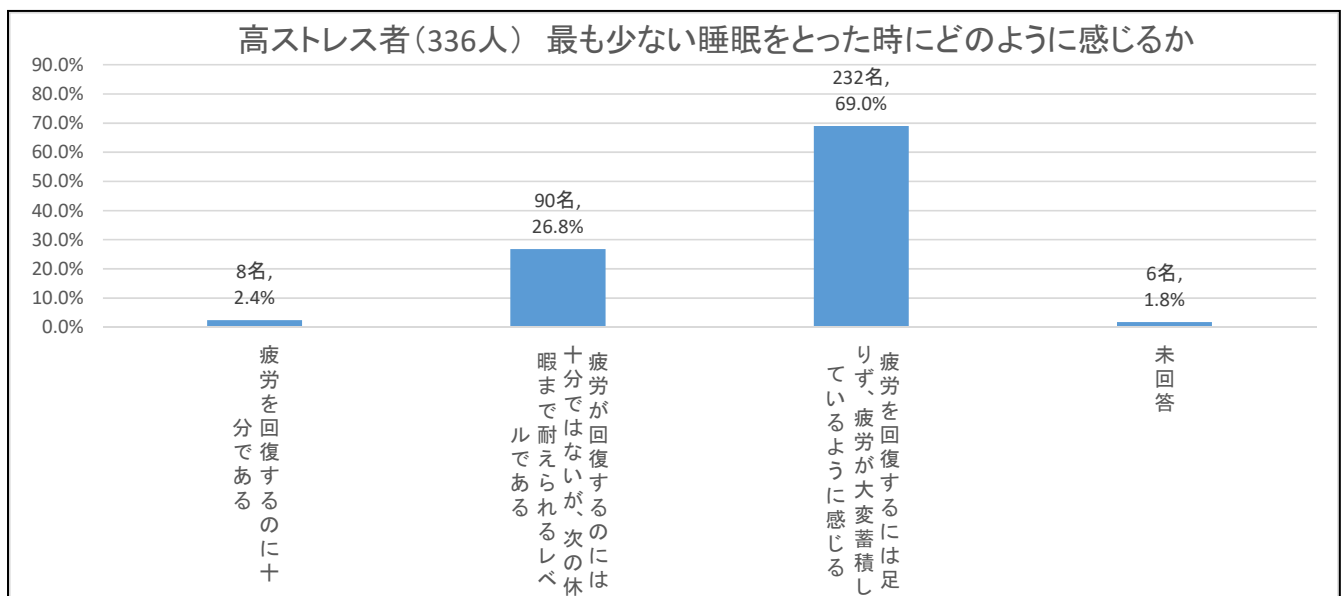
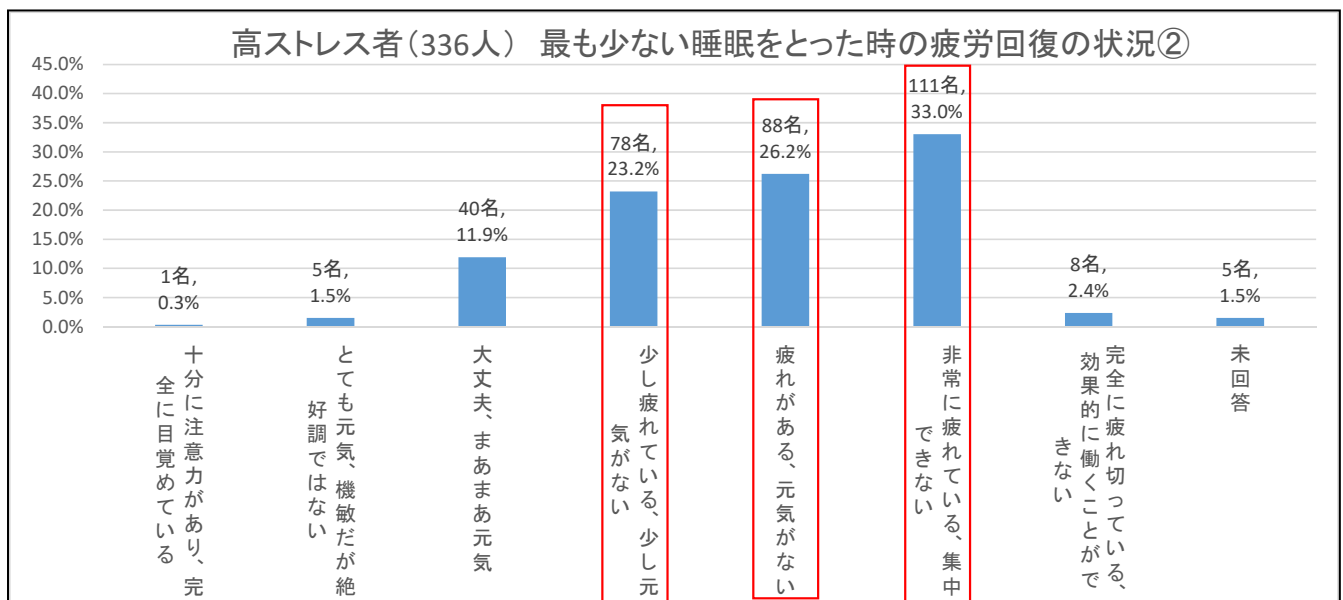
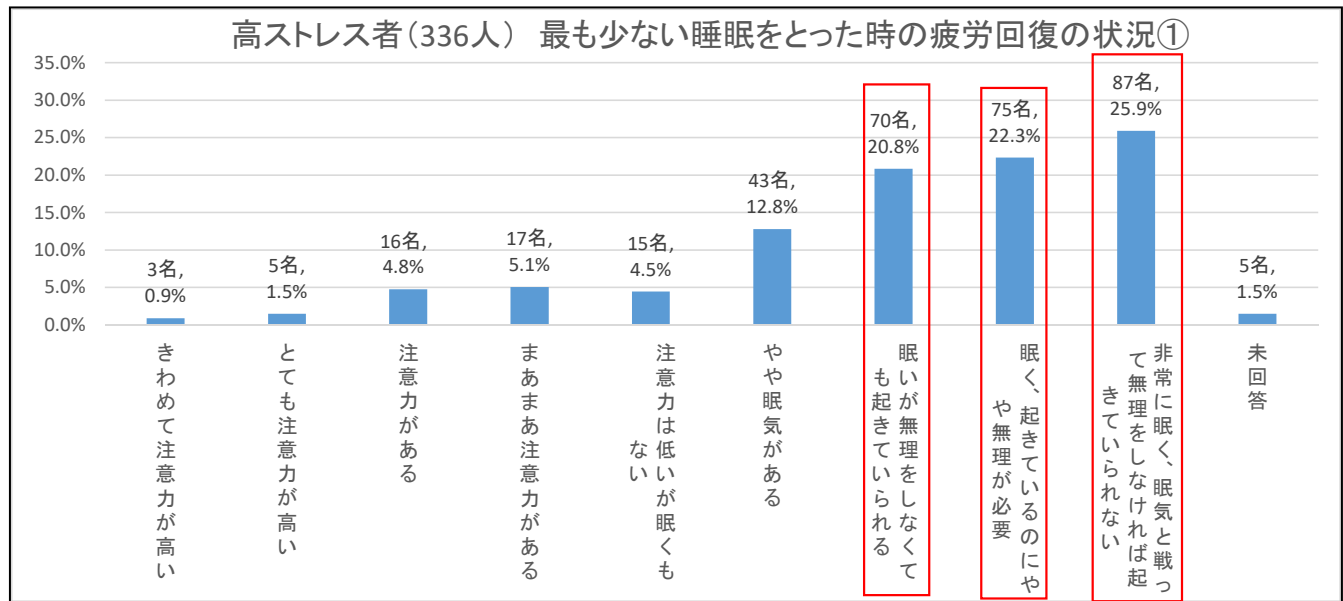
② 外航船員では、次のとおりであった。



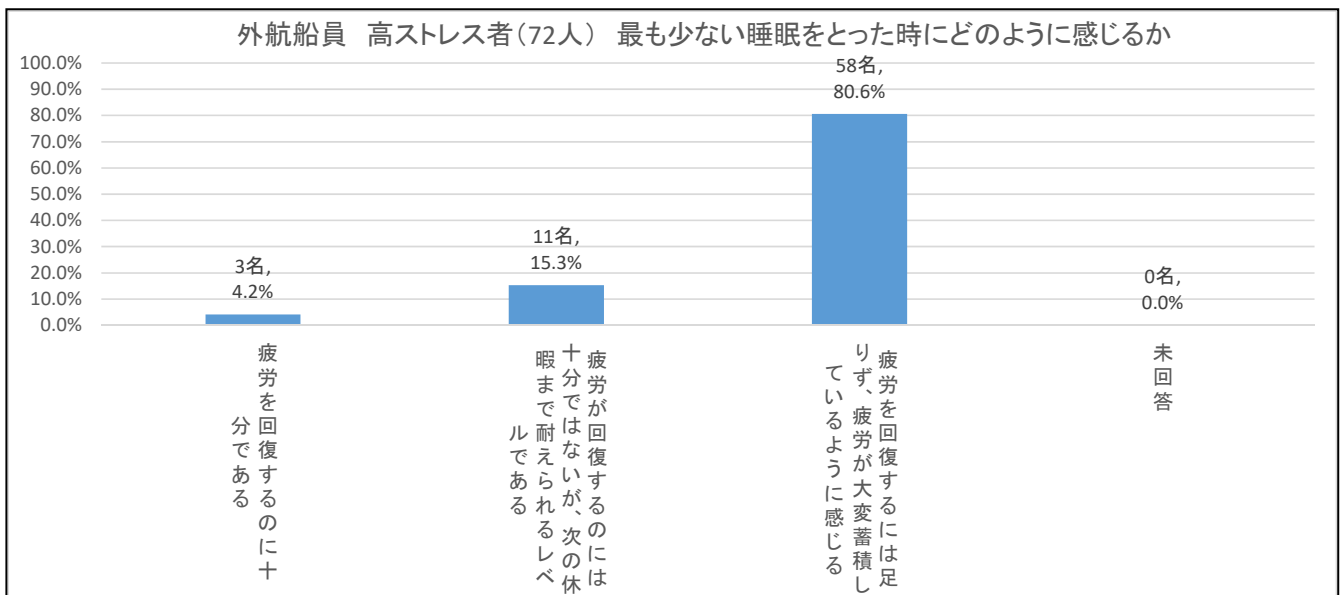
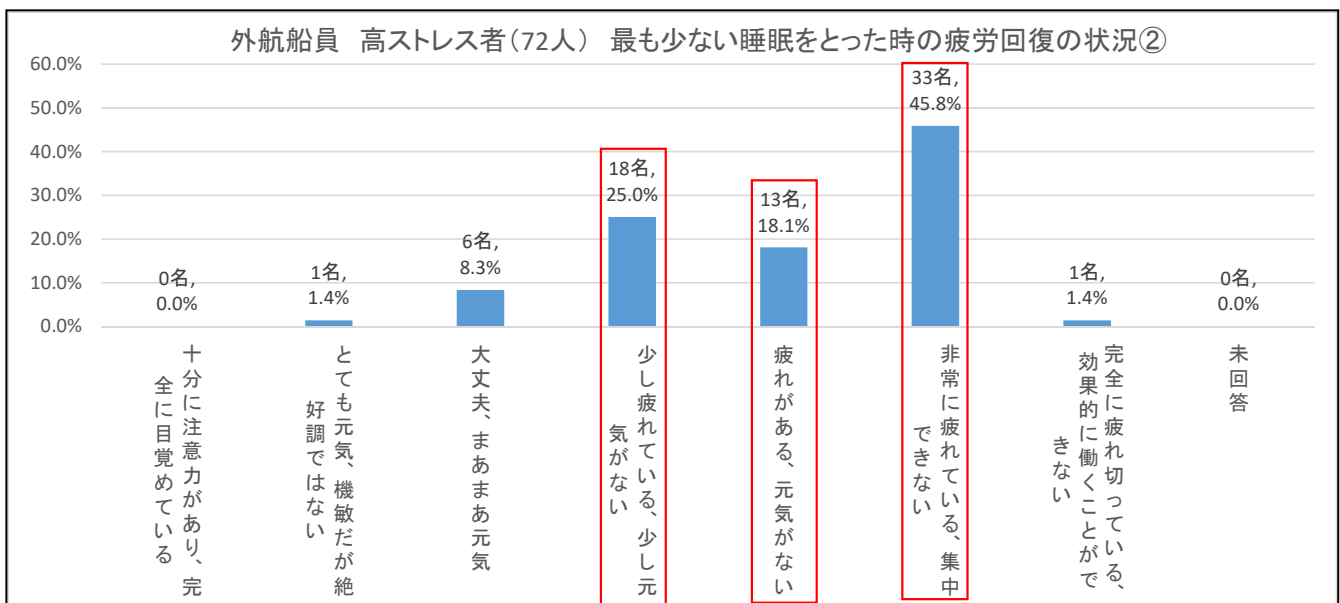
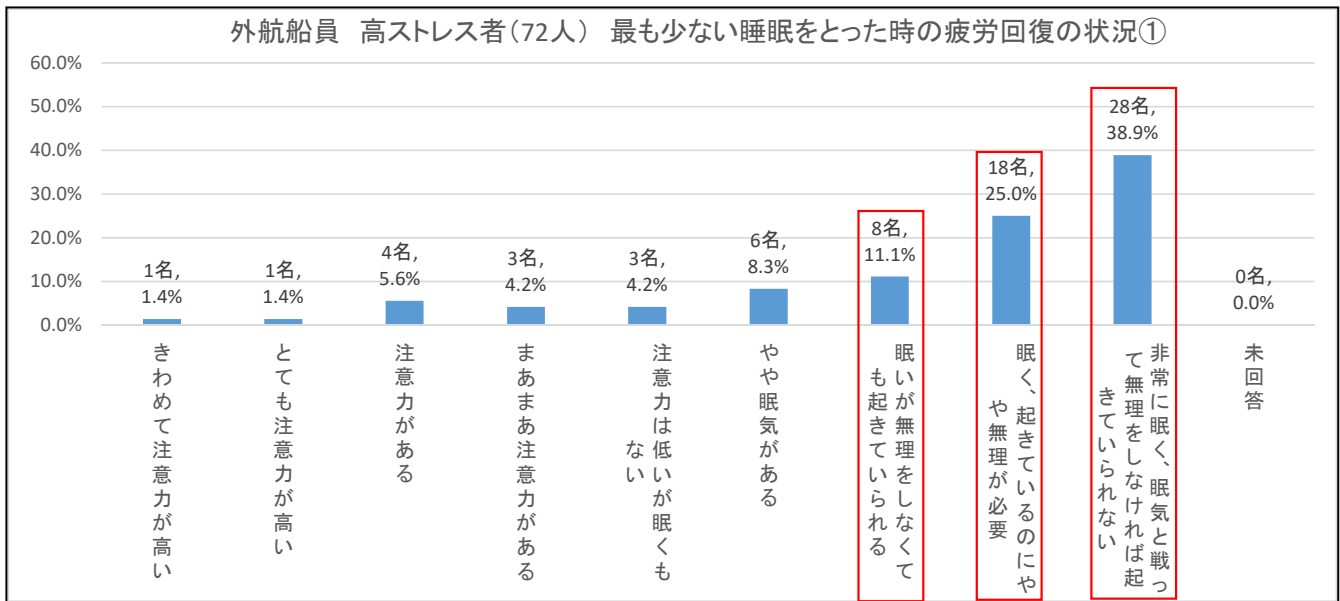
③ 内航船員では、次のとおりであった。



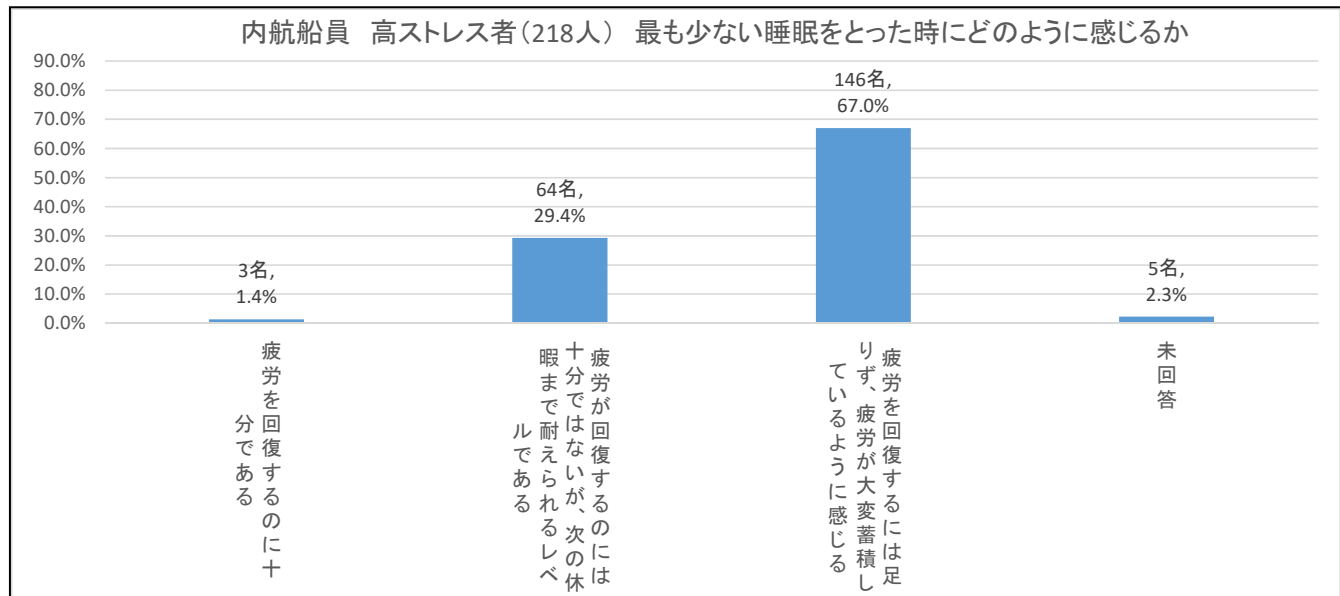
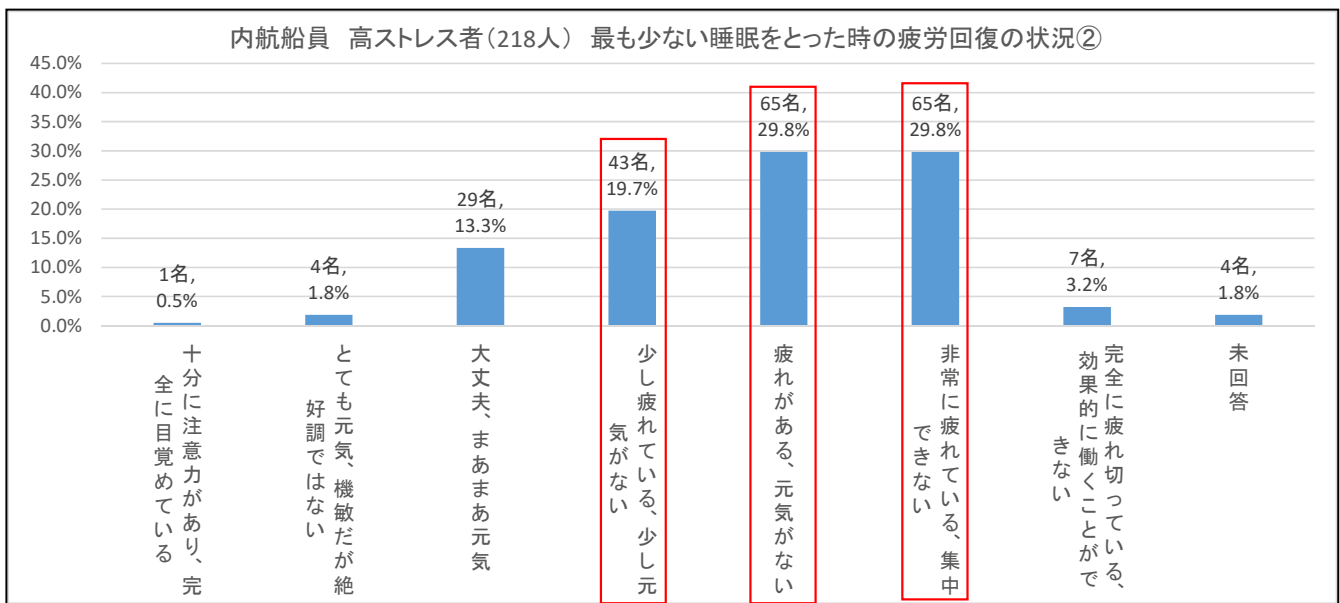
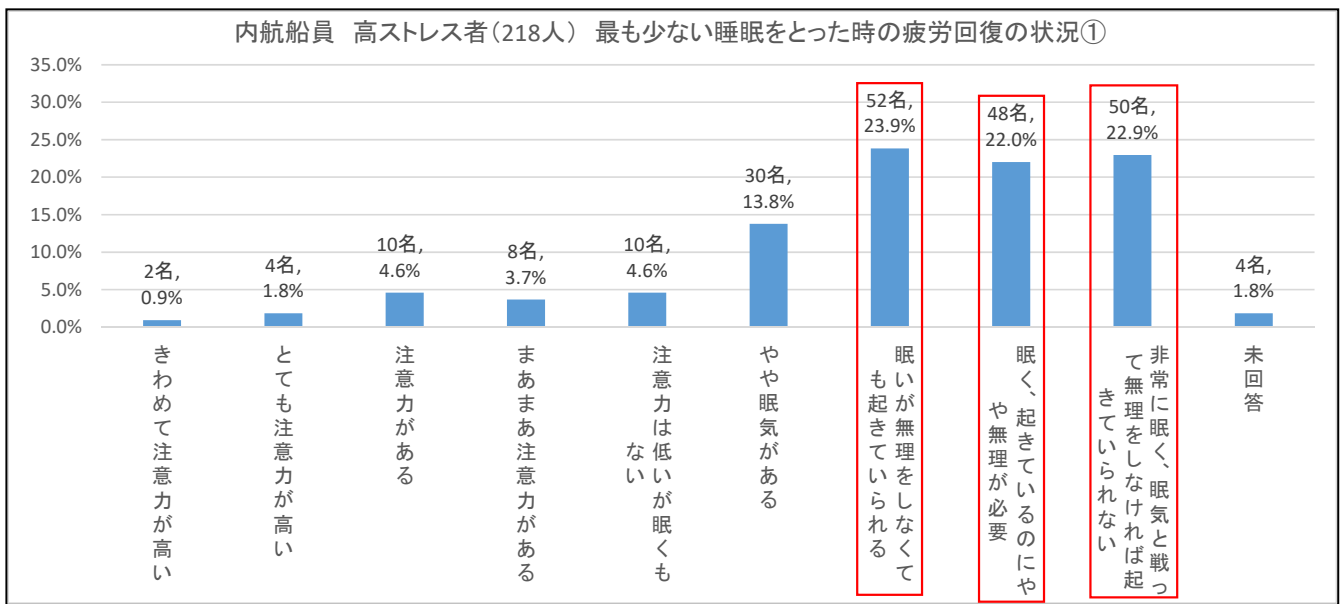
④ 高ストレス者では、次のとおりであった。



⑤ 外航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。

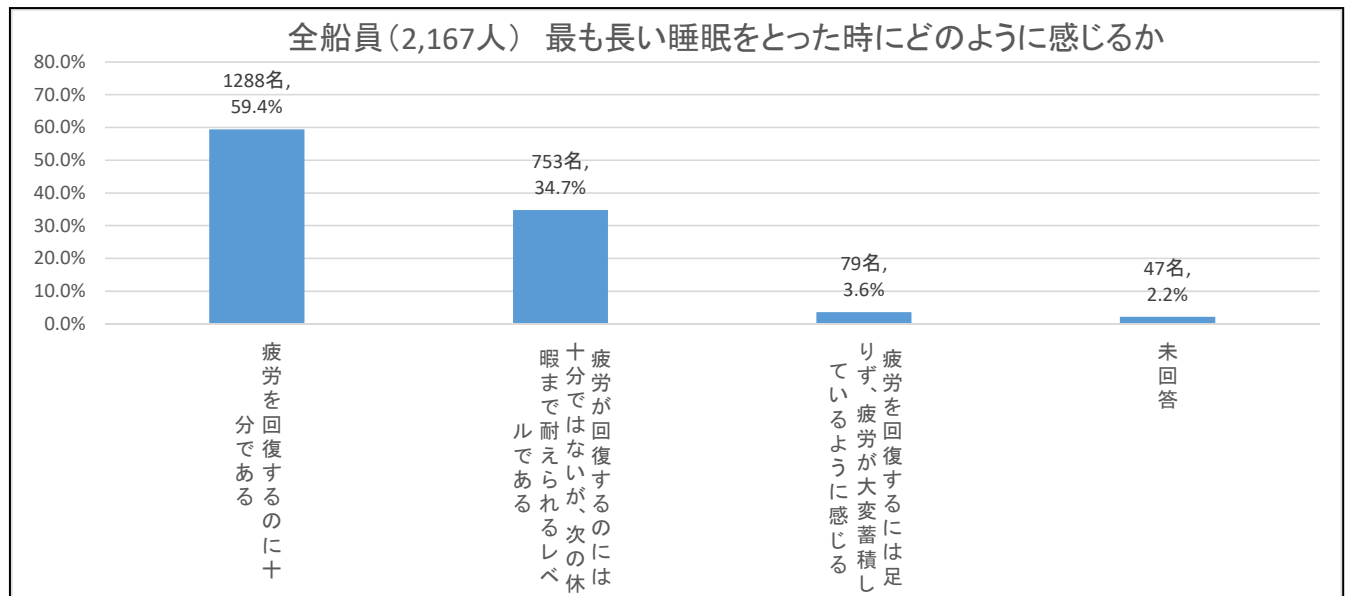
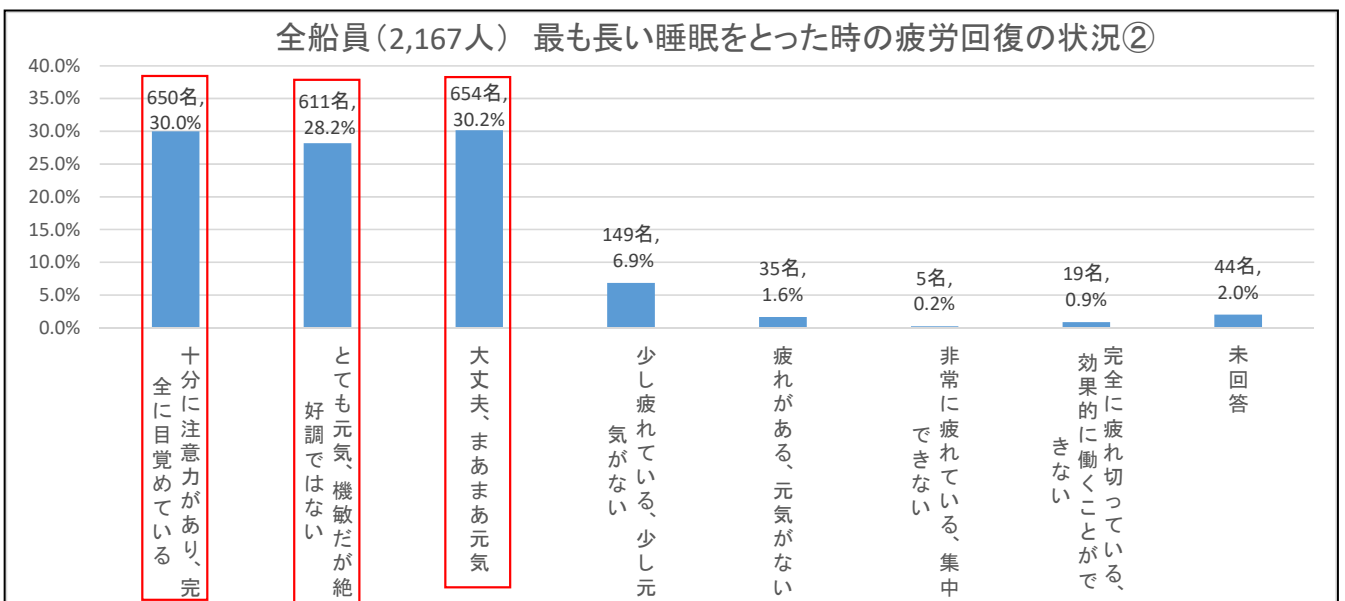
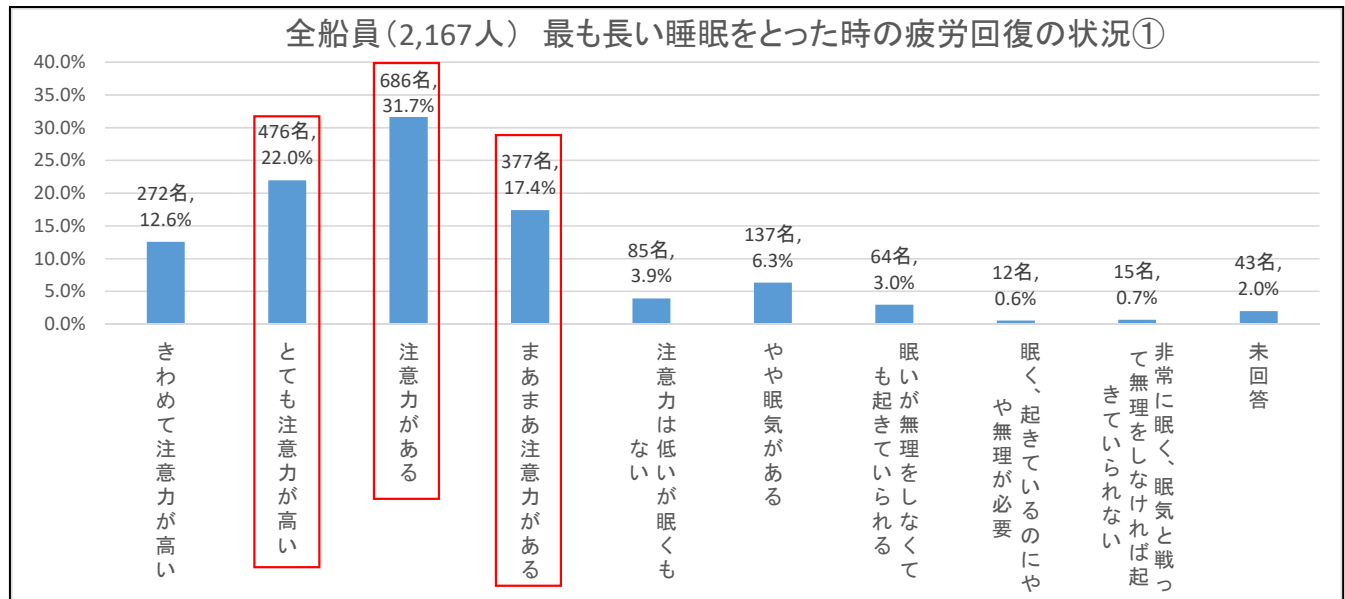


⑥ 内航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。

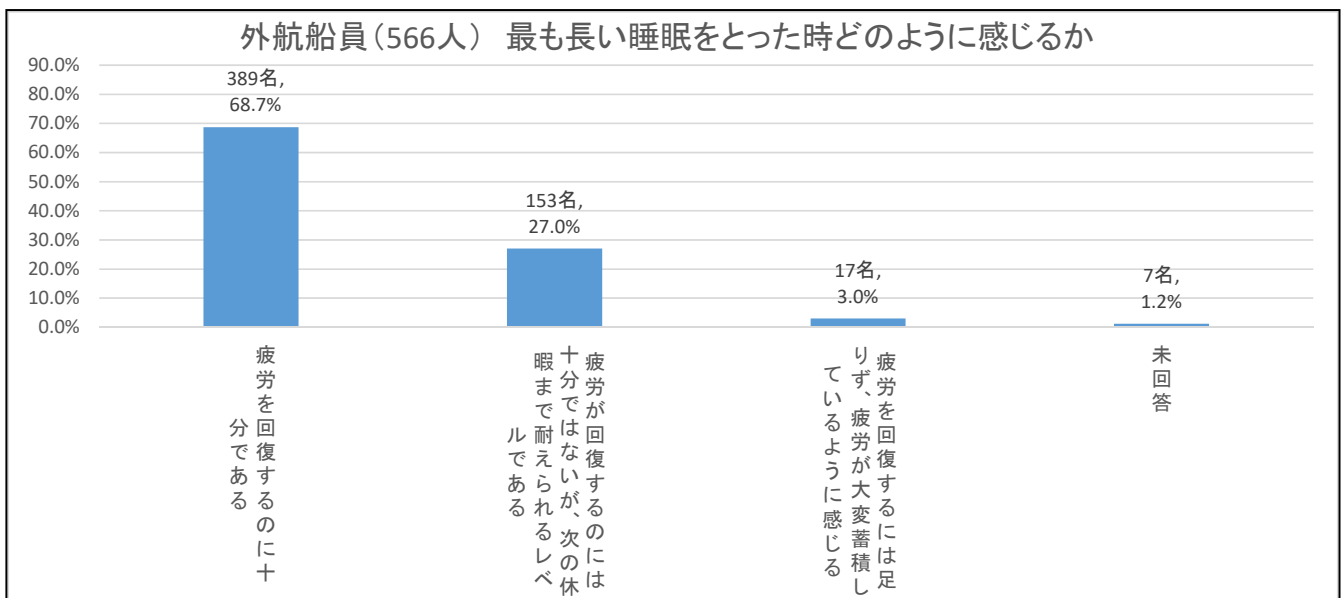
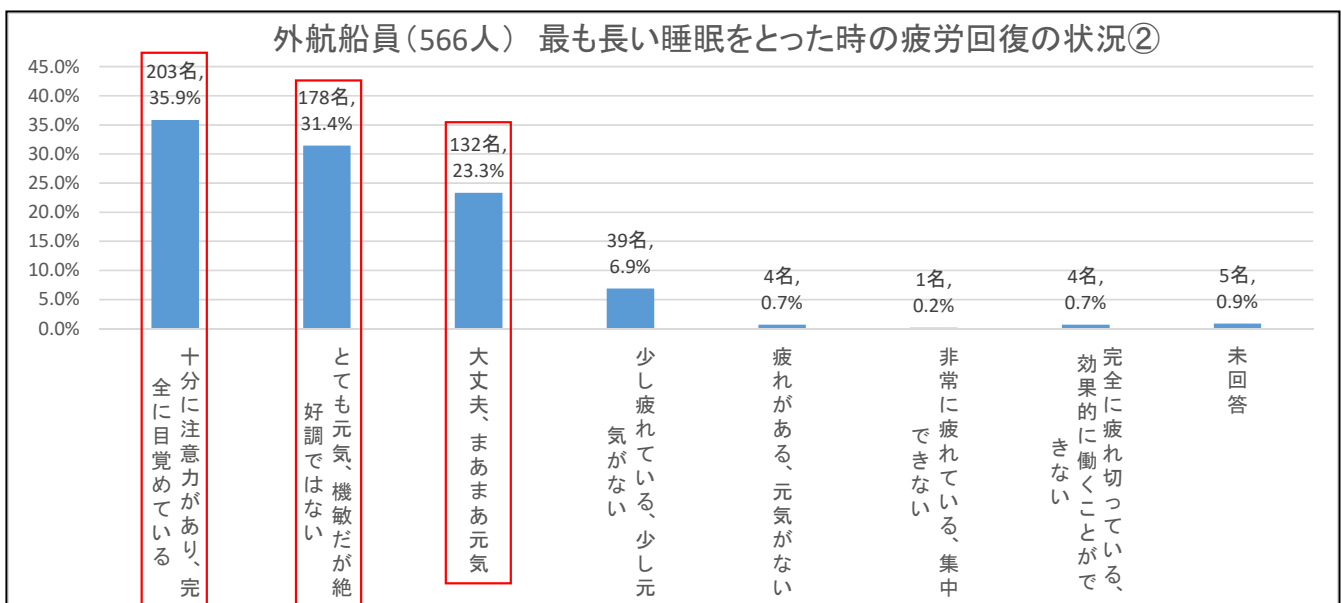
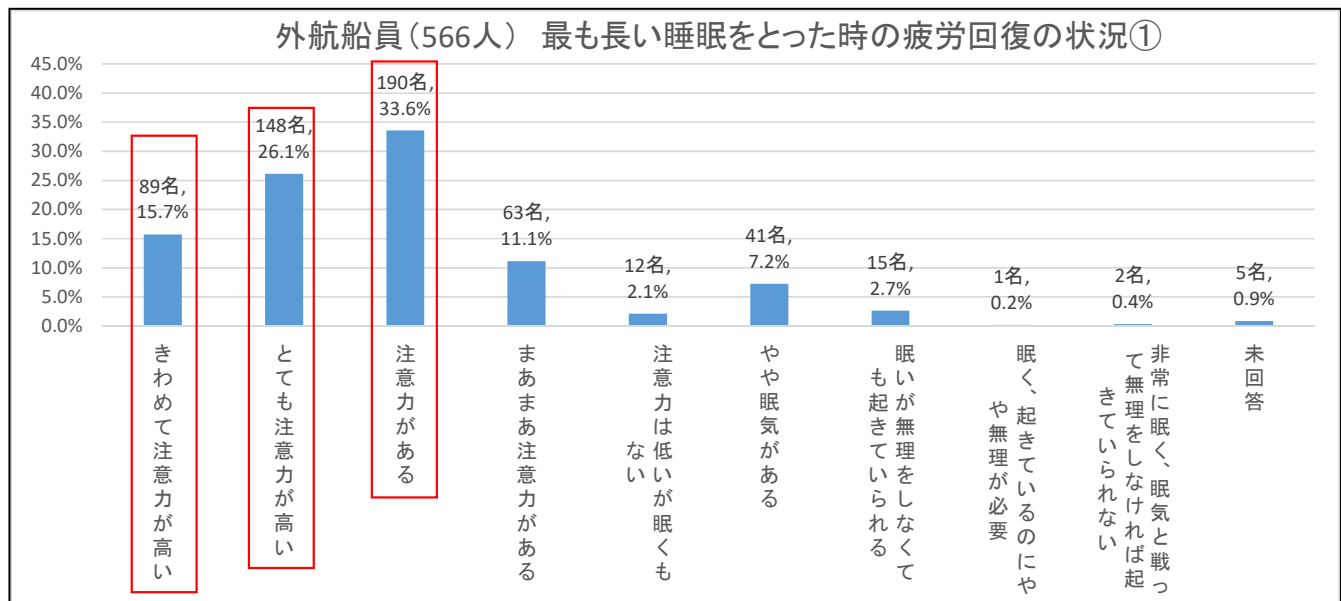


20. 最も長い睡眠をとった時の身体状況に関する回答結果

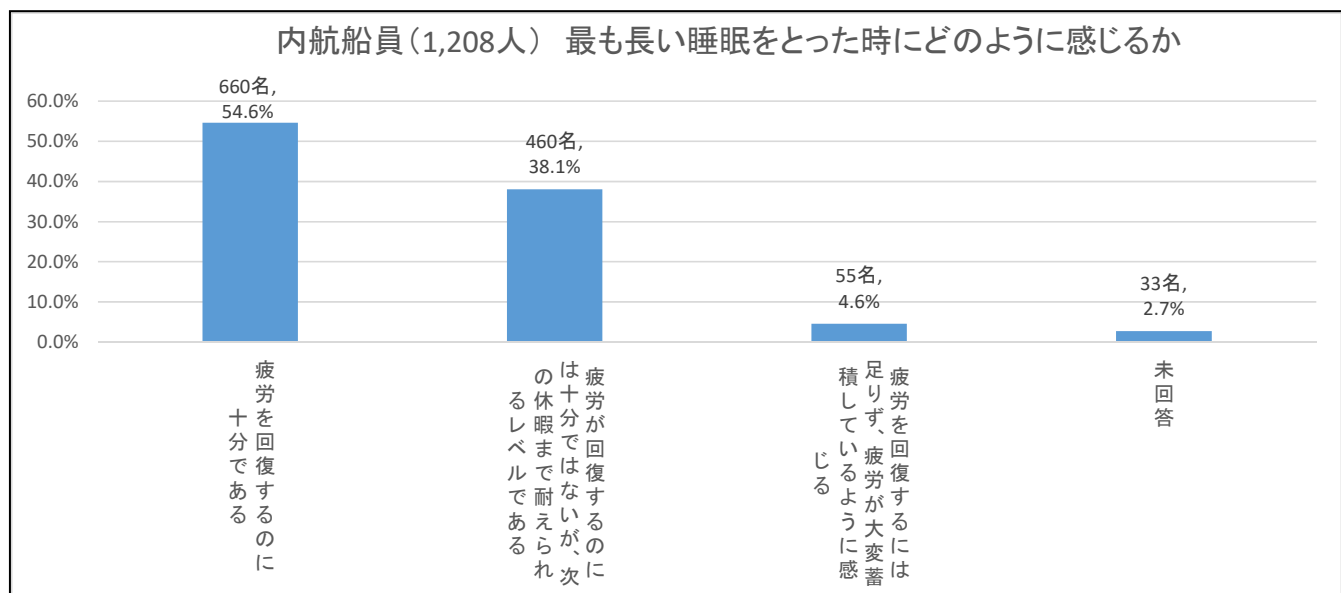
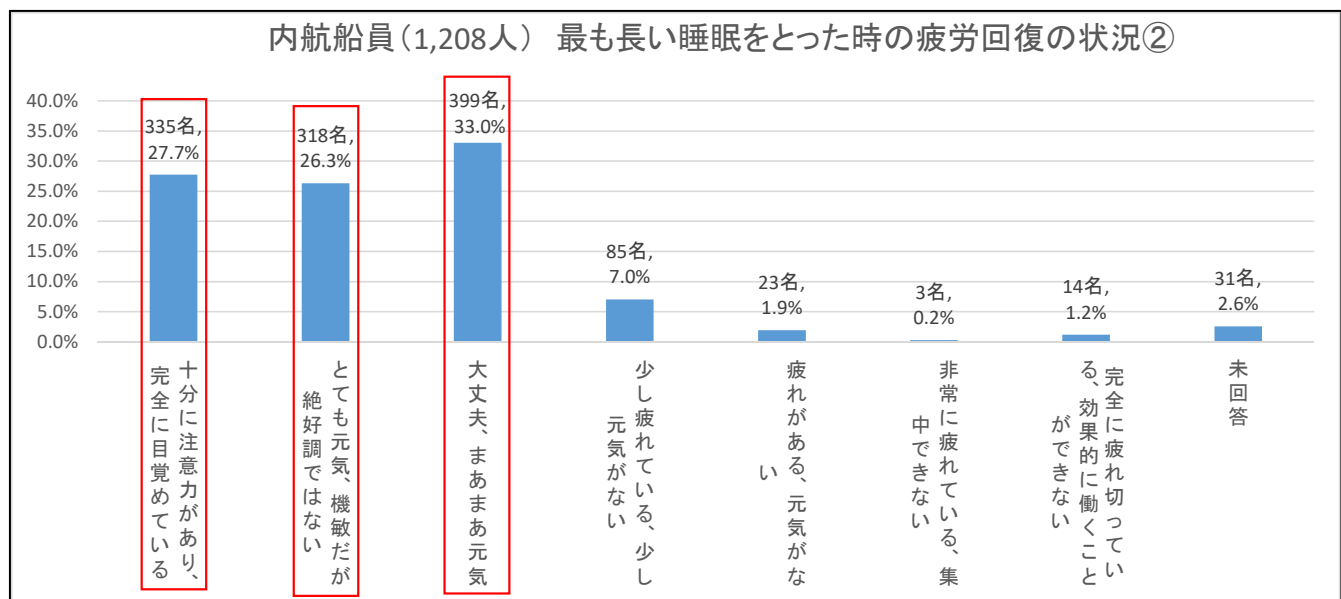
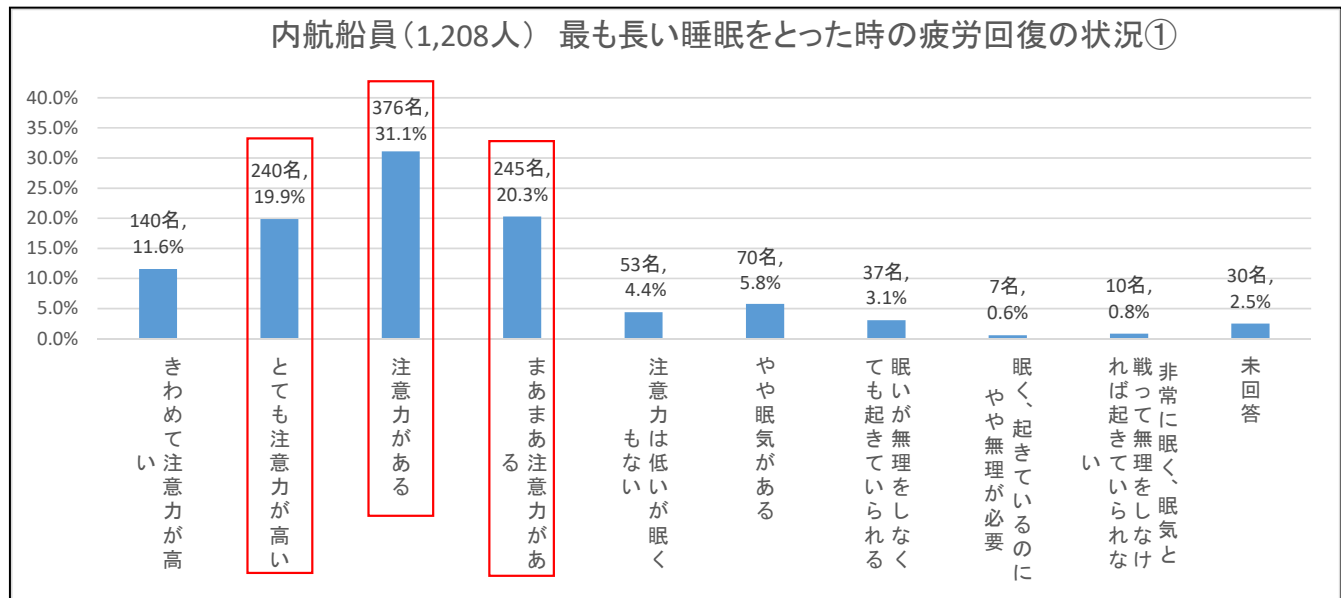
① 船員全体では、次のとおりであった。



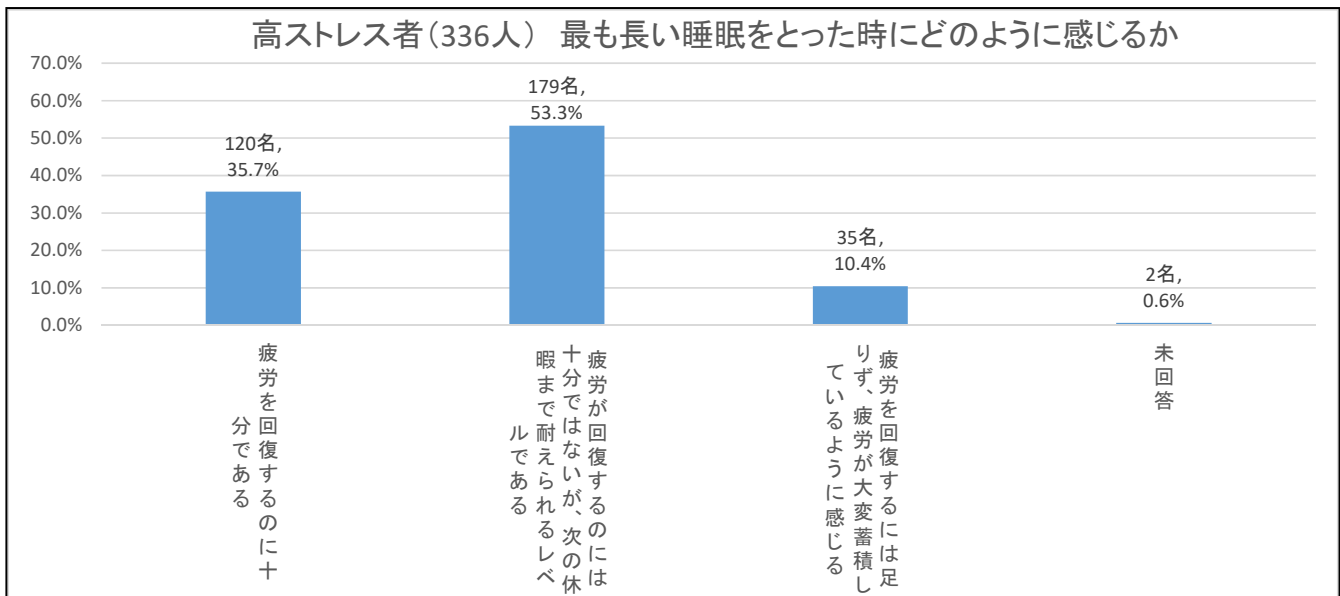
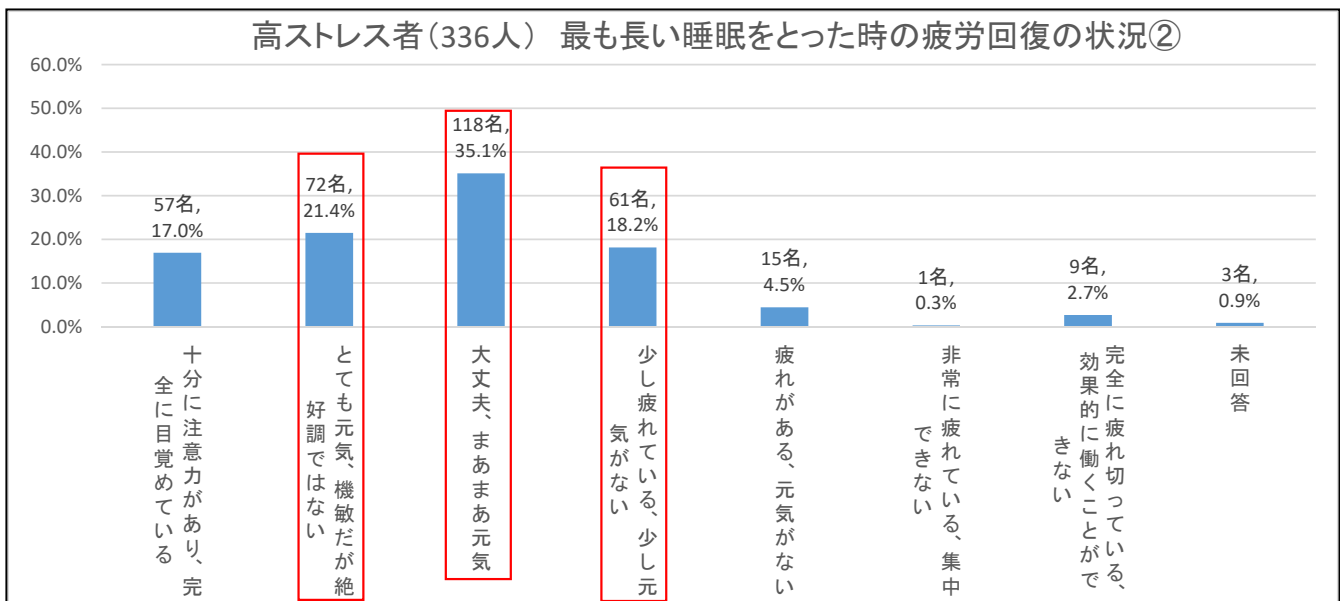
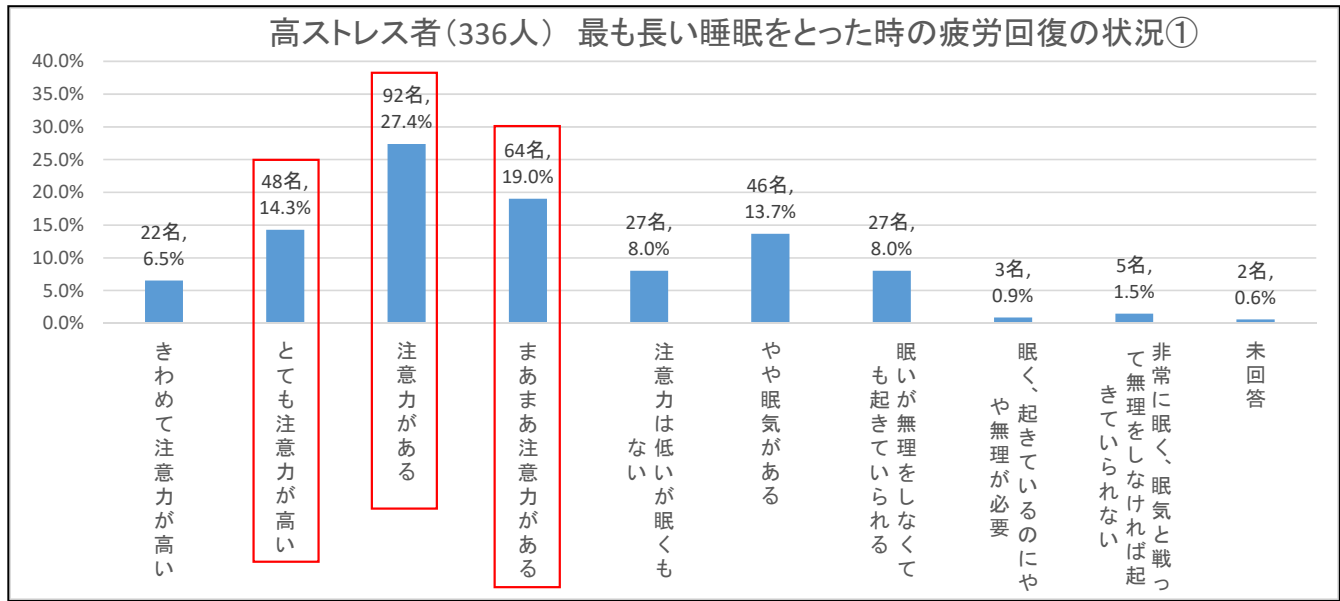
② 外航船員では、次のとおりであった。



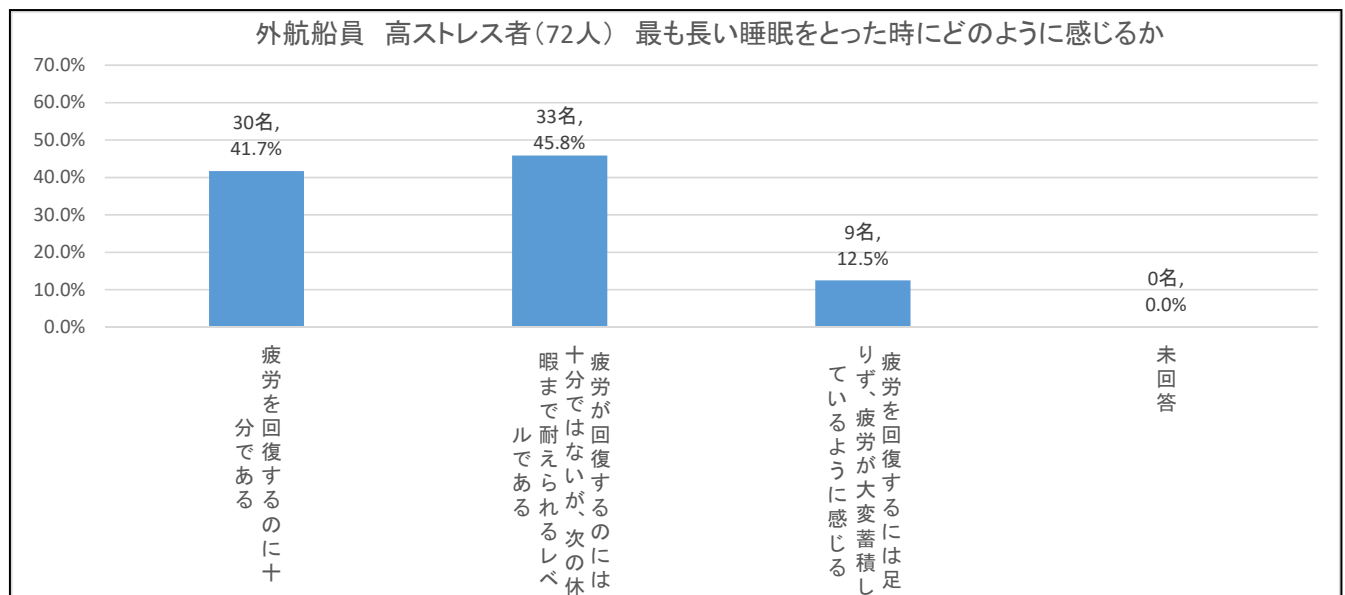
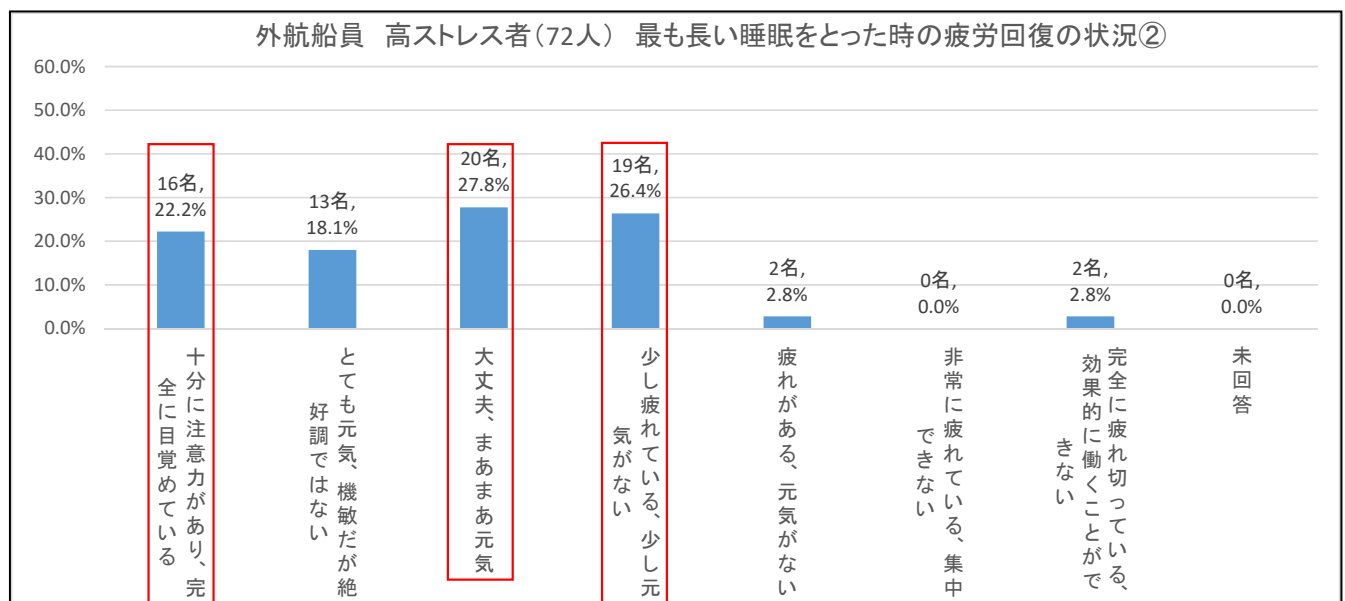
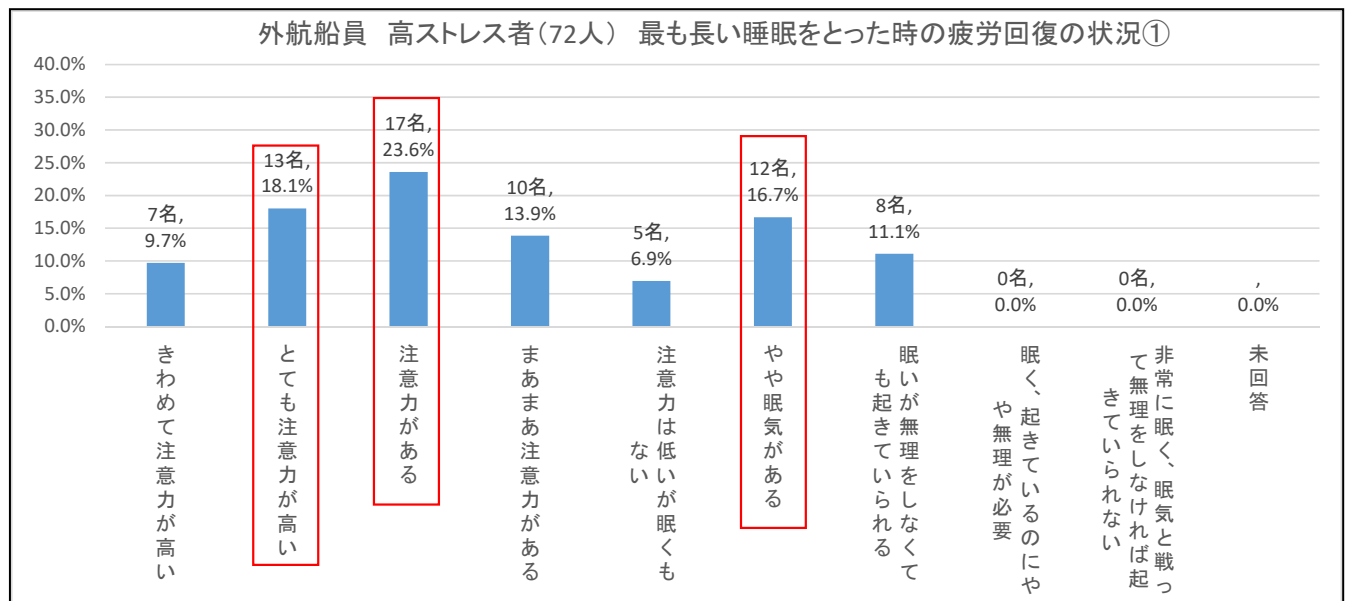
③ 内航船員では、次のとおりであった。



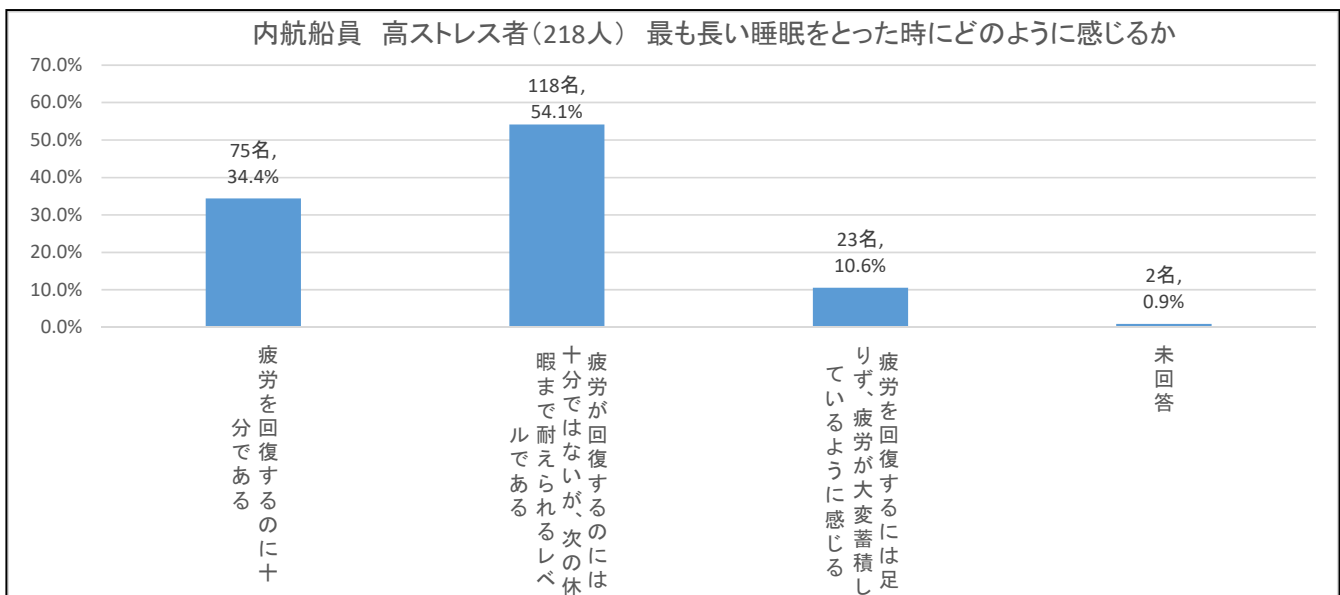
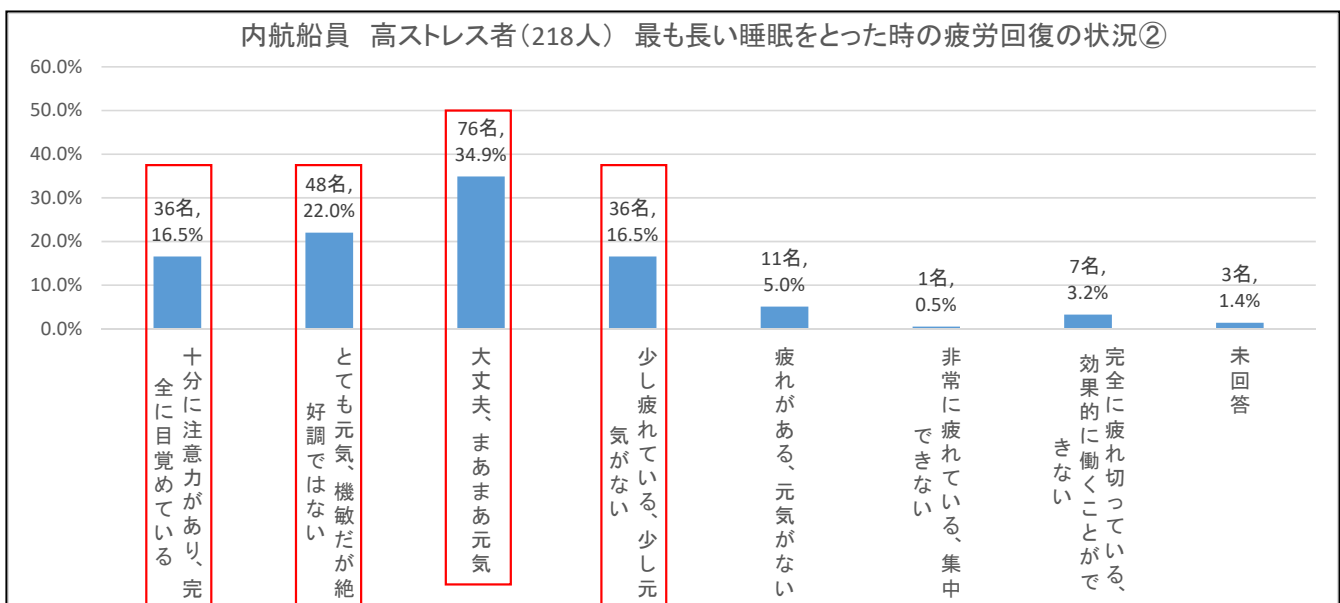
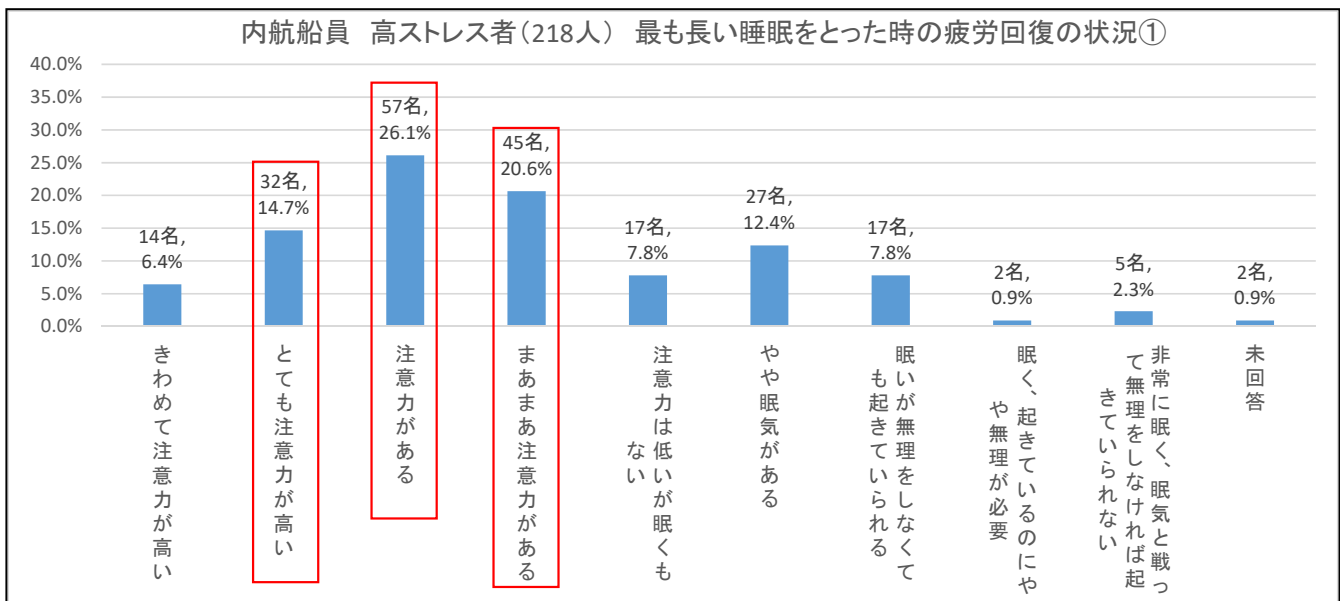
④ 高ストレス者では、次のとおりであった。



⑤ 外航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。

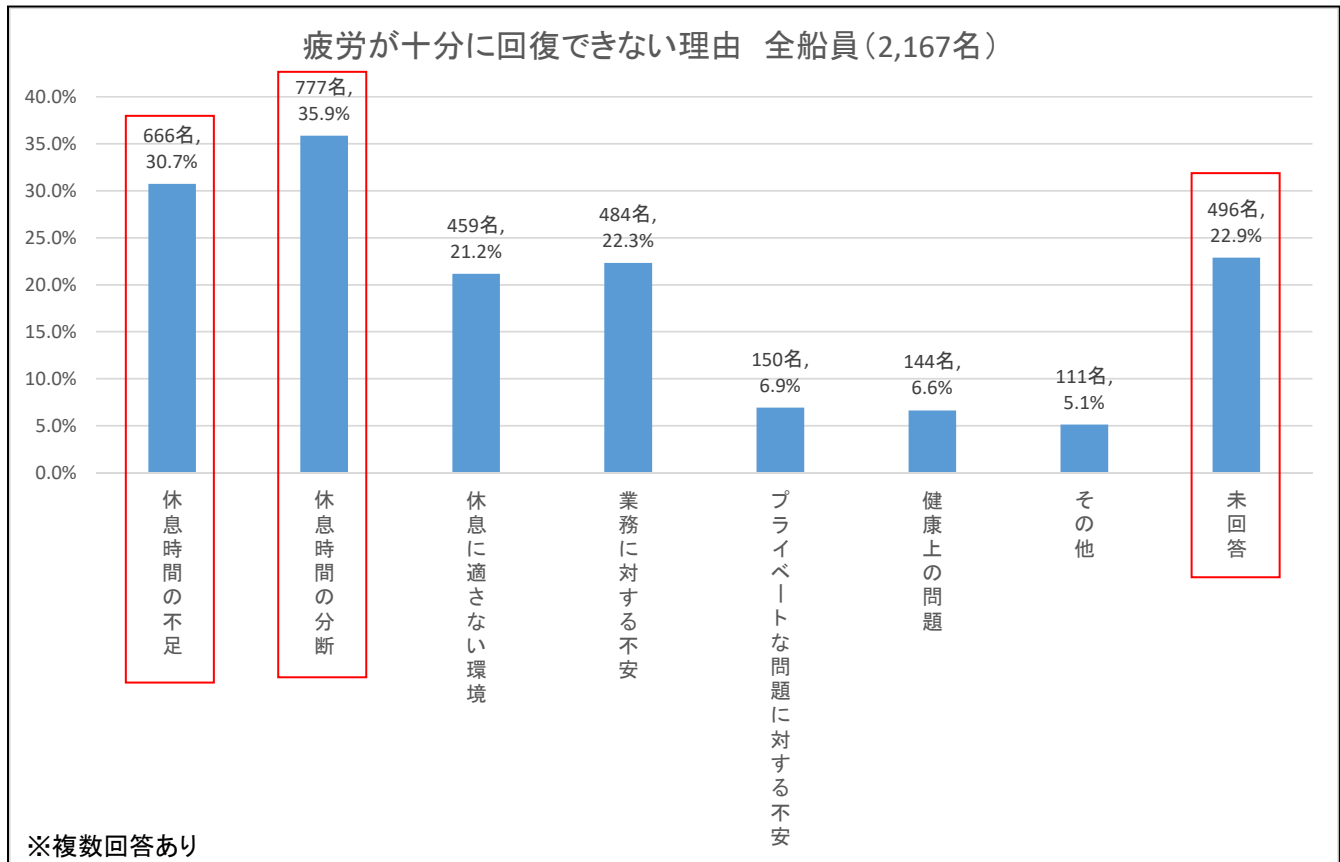


⑥ 内航船員の高ストレス者では、次のとおりであった。

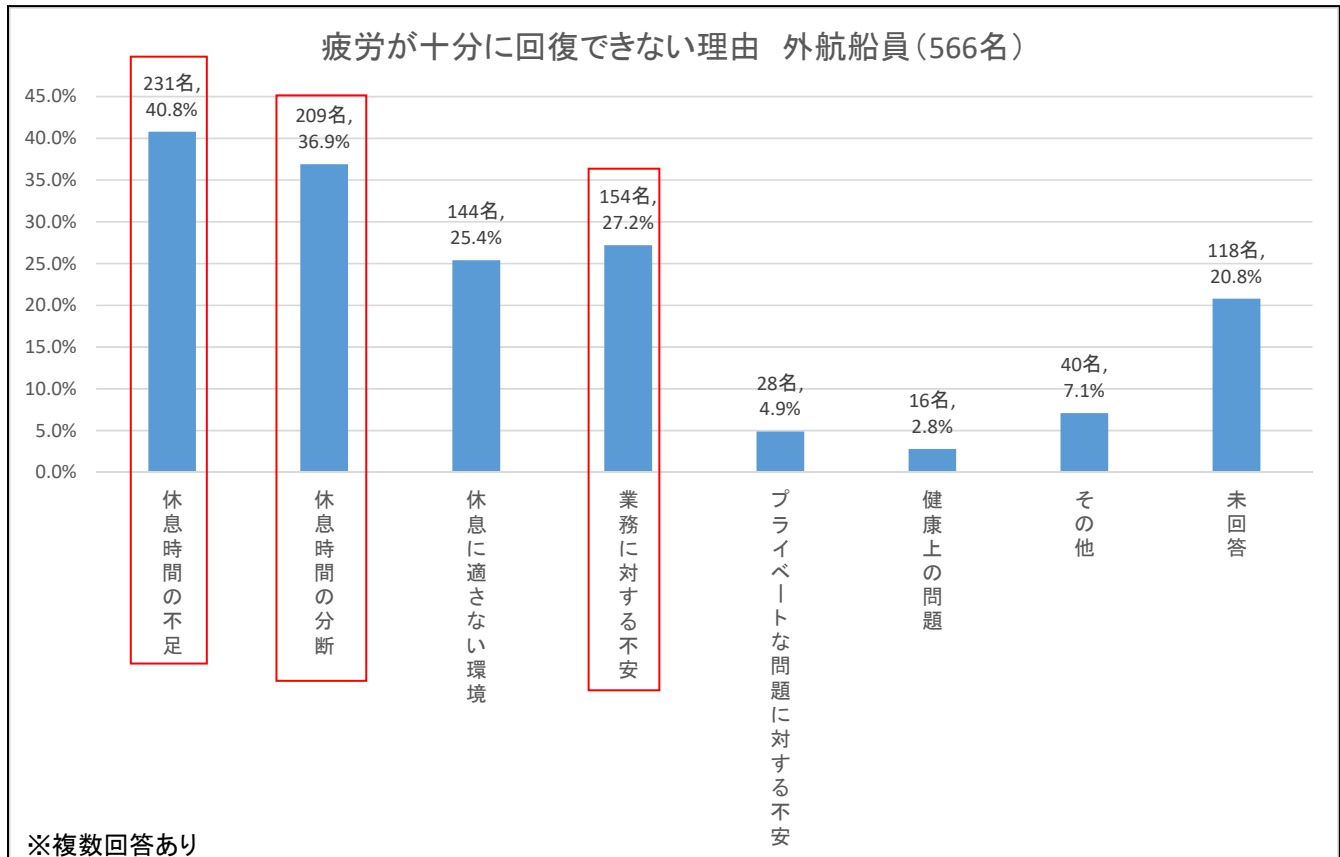


2 1. 疲労が十分に回復できない理由の回答結果

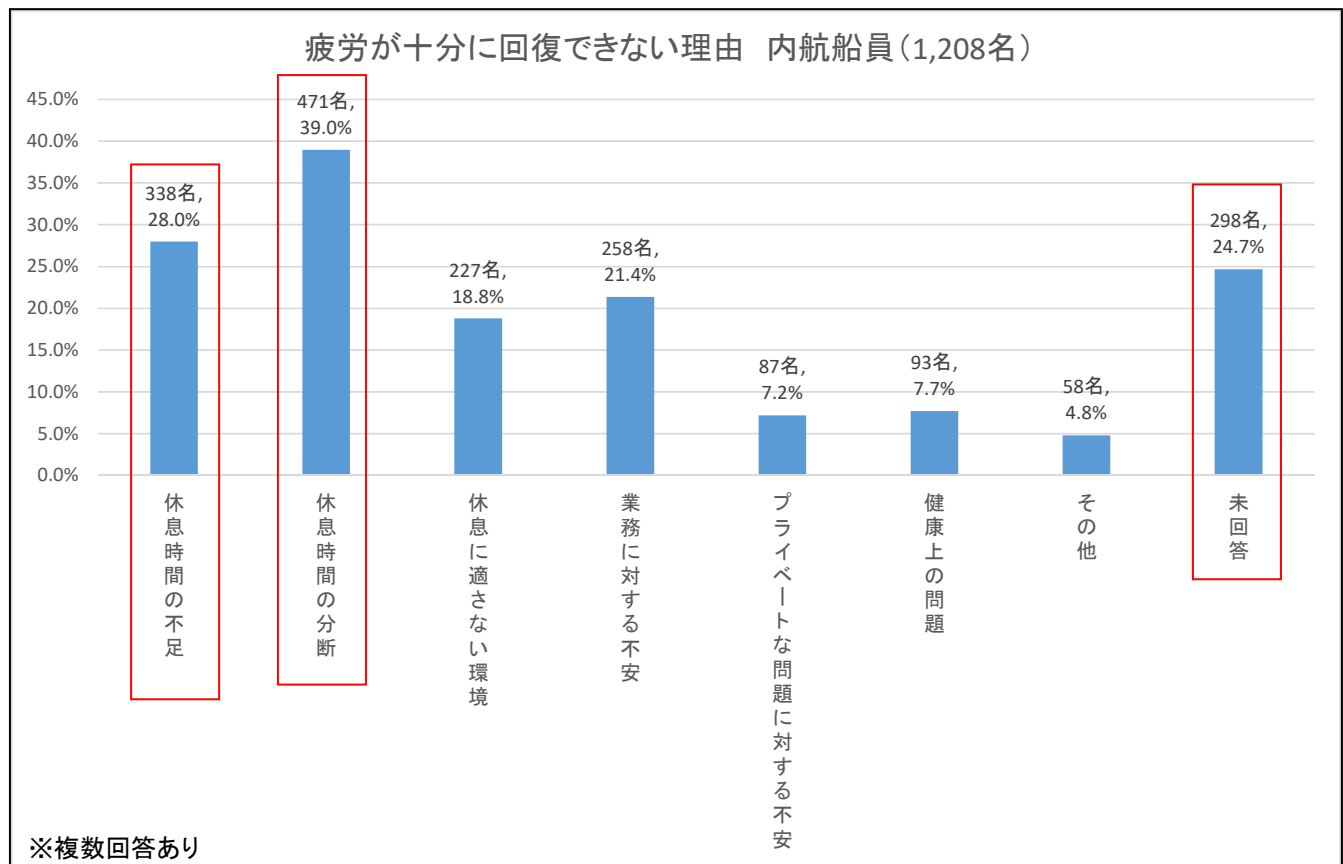
① 船員全体では、次のとおりであった。



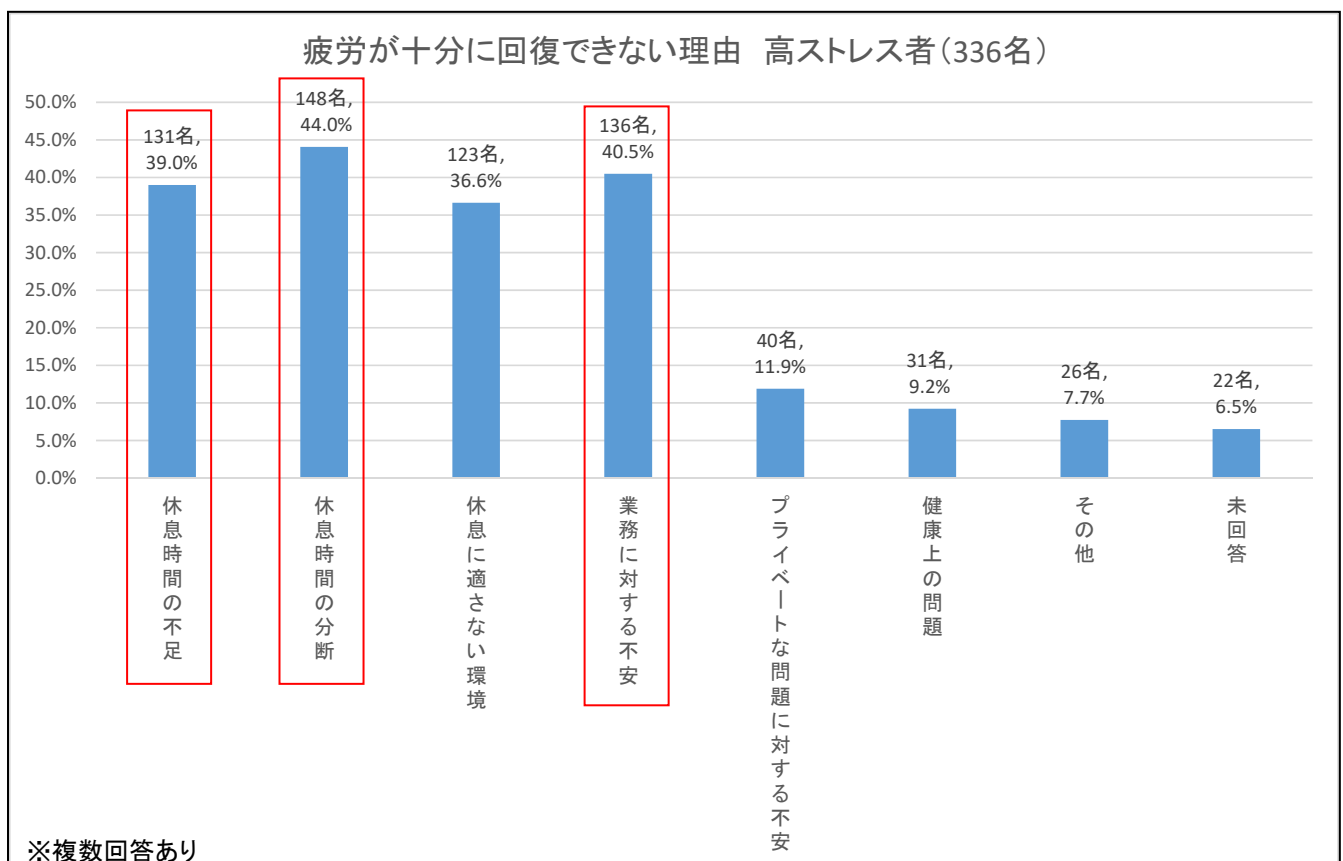
② 外航船員では、次のとおりであった。



③ 内航船員では、次のとおりであった。



④ 高ストレス者では、次のとおりであった。



2.2. 船員の自由記載コメントの概要（全回答コメントについては別紙2参照）

① ストレス要因関連

ストレス要因コメント(外航 全船員)	人数
ア)労働条件に関すること	
スケジュール関係	12
給料関係	5
休日(仮バース)関係	2
イ)業務内容に関すること	
ウ)労働環境に関すること	
ネット・テレビ関係	12
お酒・タバコ関係	8
食事関係	5
衛生環境関係	5
エ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	
その他(性別に気を使う等)	6

ストレス要因コメント(外航船 20代)	人数
ア)労働条件に関すること	
給料関係	3
スケジュール関係	1
休日(仮バース)関係	1
イ)業務内容に関すること	
ウ)労働環境に関すること	
ネット・テレビ関係	8
お酒・タバコ関係	1
食事関係	1
衛生環境関係	1
エ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	
その他(性別に気を使う等)	2

ストレス要因コメント(外航船 30・40代)	人数
ア)労働条件に関すること	
スケジュール関係	10
給料関係	1
イ)業務内容に関すること	
ウ)労働環境に関すること	
お酒・タバコ関係	6
食事関係	4
ネット・テレビ関係	3
衛生環境関係	3
エ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	
その他(性別に気を使う等)	3

ストレス要因コメント(外航船 50・60代)	人数
ア)労働条件に関すること	
スケジュール関係	1
給料関係	1
休日(仮バース)関係	1
イ)業務内容に関すること	
ウ)労働環境に関すること	
ネット・テレビ関係	1
お酒・タバコ関係	1
衛生環境関係	1
その他(性別に気を使う等)	
その他(性別に気を使う等)	1

◎ストレス要因に関するコメントの例

1) 外航船員

ア) 労働条件に関するもの

- ・乗船期間が長い・不明確、休暇時期や期間が不明確
- ・不公平な人事評価

イ) 業務内容に関するもの

- ・多種多様な検査・検船への対応
- ・指示書への対応等事務処理を含めた業務量が多いこと
- ・複雑な法令やルールへの対応
- ・新技術の習得等、作業へのプレッシャー

ウ) 労働環境に関すること

- ・ ネット等通信環境が悪いこと
- ・ 防寒具、味・健康に配慮しない食事、風呂・ベッド等の衣食住・衛生設備の劣悪さ
- ・ 飲酒の機会が制限されていること

エ) 人間関係に関すること

- ・ 強い年功序列の意識（下への雑務の押し付け）
- ・ 上司が相談に乗ってくれない・人の話を聞かない
- ・ 上司のパワハラ（飲酒強要、業務からの排除）

ストレス要因コメント(内航船 全船員)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	24
スケジュール関係	7
給料関係	5
イ)業務内容に関すること	48
ウ)労働環境に関すること	
ネット・テレビ関係	10
お酒・タバコ関係	7
衛生環境関係	3
安全面関係	2
食事関係	2
エ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	36
その他(性別に気をを使う等)	8

ストレス要因コメント(内航船 10・20代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	10
スケジュール関係	3
給料関係	2
イ)業務内容に関すること	14
ウ)労働環境に関すること	
お酒・タバコ関係	5
ネット・テレビ関係	3
衛生環境関係	1
エ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	10
その他(性別に気をを使う等)	2

ストレス要因コメント(内航船 30・40代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	8
スケジュール関係	4
給料関係	3
イ)業務内容に関すること	23
ウ)労働環境に関すること	
ネット・テレビ関係	4
安全面関係	2
お酒・タバコ関係	1
衛生環境関係	1
食事関係	1
エ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	16
その他(性別に気をを使う等)	4

ストレス要因コメント(内航船 50・60代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	6
イ)業務内容に関すること	11
ウ)労働環境に関すること	
ネット・テレビ関係	3
お酒・タバコ関係	1
衛生環境関係	1
食事関係	1
エ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	10
その他	2

2) 内航船員

ア) 労働条件に関すること

- ・乗船期間が長い・不明確、長期乗船のわりに休日が少ない
- ・労働時間や業務量のわりに給与が低い
- ・運航スケジュールがタイト・ハード
- ・時間外労働が多い
- ・離職率が高いため予備員が不足する→休暇が取れない、乗船期間が長期化する
- ・仮バースが全く取れないこと

イ) 業務内容に関すること

- ・書類業務・夜間荷役が多いこと
- ・新規業務への習熟のプレッシャー
- ・若手育成への会社からのサポートがないこと
- ・若手の能力が低下していること

ウ) 労働環境に関すること

- ・恒常的な予定変更や配船状況による睡眠不足
- ・怪我や病気でもすぐに下船できないこと
- ・老朽船のため機器の故障が多い
- ・衛星設備が古い
- ・地デジTV・ネットが繋がらない
- ・居住区が狭い
- ・(居住区内の同一空調による) 受動喫煙
- ・過度のアルコールチェックの強要

エ) 人間関係に関すること

- ・船内及び本船・陸上間におけるコミュニケーションがない
- ・司厨部担当として船内で孤立する
- ・上司の理不尽な発言
- ・上司のパワハラ事案に会社が対応しない
- ・船内でのいじめ、「今の若者な云々」等ミスを共有しない姿勢
- ・やっとなった若手の退職→乗船期間の長期化

② ストレス解消法関連

ストレス解消コメント(外航船 全船員)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	18
給料関係	3
イ)業務内容に関すること	
ウ)労働環境に関すること	
食事関係	4
お酒・タバコ関係	2
エ)人間関係に関すること	
オ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	31
叫ぶこと	3
その他(ストレス解消はできない等)	6

ストレス解消コメント(外航船 20代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	6
ウ)労働環境に関すること	
食事関係	1
オ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	8
叫ぶこと	2
その他(ストレス解消はできない等)	1

ストレス解消コメント(外航船 30・40代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	11
給料関係	2
イ)業務内容に関すること	
ウ)労働環境に関すること	
食事関係	2
お酒・タバコ関係	2
エ)人間関係に関すること	
オ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	18
叫ぶこと	1
その他(ストレス解消はできない等)	5

ストレス解消コメント(外航船 50・60代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	1
給料関係	1
イ)業務内容に関すること	
ウ)労働環境に関すること	
食事関係	1
オ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	5

◎ストレス解消に関するコメントの例

1) 外航船員

ア) 労働条件に関すること

- ・ 上陸（と買い物）
- ・ 公平な人事評価
- ・ 業務時間の短縮

イ) 業務内容に関すること

- ・ 要求される知識・技術を早く習得することによる業務ストレスの軽減
- ・ 船内での協力した問題解決

ウ) 労働環境に関すること

- ・ ネット速度の向上、円滑な携帯通信（若手は物心つく頃から当然視）
- ・ 十分な睡眠

エ) 人間関係に関すること

- ・ 船内での会話（「カタフリ」）
- ・ 自分の部下の能力が会社から承認されること

オ) 趣味等に関すること

- ・ DVD鑑賞、運動、入浴

ストレス解消コメント(内航船 全船員)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	36
スケジュール関係	4
給料関係	3
イ)労働環境に関すること	
お酒・タバコ関係	4
食事関係	3
ウ)人間関係に関すること	4
エ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	31
叫ぶこと	6
その他(ストレス解消はできない等)	4

ストレス解消コメント(内航船 10・20代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	11
給料関係	1
スケジュール関係	1
イ)労働環境に関すること	
食事関係	3
お酒・タバコ関係	1
ウ)人間関係に関すること	2
エ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	5
叫ぶこと	5
その他(ストレス解消はできない等)	1

ストレス解消コメント(内航船 30・40代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	16
給料関係	1
スケジュール関係	1
イ)労働環境に関すること	
お酒・タバコ関係	1
ウ)人間関係に関すること	1
エ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	17
その他(ストレス解消はできない等)	2

ストレス解消コメント(内航船 50・60代)	人数
ア)労働条件に関すること	
休日(仮バース)関係	9
給料関係	1
スケジュール関係	2
イ)労働環境に関すること	
お酒・タバコ関係	2
ウ)人間関係に関すること	1
エ)趣味等に関すること	
趣味・運動関係	9
叫ぶこと	1
その他(ストレス解消はできない等)	1

3) 内航船員

ア) 労働条件に関すること

- ・ 上陸（仮バース）と買い物 ※仮バース取得については多数コメント記載あり
- ・ 荷役待機による沖待ち時間の軽減
- ・ 定期的な休暇の取得、休暇予定の早期判明
- ・ 乗船期間の短縮
- ・ 労働時間の遵守

イ) 労働環境に関すること

- ・ ネット環境の充実
- ・ 禁煙・完全分煙
- ・ プライベートな空間の存在

ウ) 人間関係に関すること

- ・ 相手の言動により思いつめる前に話し合いを持つ
- ・ パワハラ・モラハラ・暴力事案に対する相談方法の確立

エ) 趣味等に関すること

- ・ TV, DVD 鑑賞、入浴

③ その他フリーコメント

フリーコメント(外航船 全船員)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	46
休日(仮バース)関係	12
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	40
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	36
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	8
その他	9

フリーコメント(外航船 20代)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	10
休日(仮バース)関係	2
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	10
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	7
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	1
その他	3

フリーコメント(外航船 30・40代)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	31
休日(仮バース)関係	10
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	24
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	24
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	6
その他	4

フリーコメント(外航船 50・60代)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	5
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	6
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	5
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	1
その他	2

◎フリーコメントの例

※ストレス要因、解消方法として上記記載例と重複するもの以外で、

- ・メンタルヘルス問題の予防・改善や今後につながると考えられる提言的なもの
- ・今後の必要な取り組みに関する総括的な提言と考えられるもの

を記載している。

1) 外航船員

ア) 労働条件に関すること

- ・現場の労務管理者に責任を負わせない、会社としてのバックアップ

イ) 労働環境に関すること

- ・船内の運動設備が充実すれば、深い睡眠につながる。
- ・例えば、メンタルに良い食事工夫の余地があるのではないか。
- ・社内のみならず第三者からメンタル状況をモニタリングすること
- ・船員同士の適性に起因する面が大きいいため、人と人との組み合わせで良くなかった事例は、将来他船で乗り合わせがないよう。会社として情報収集をするべき。
- ・人事評価と分離させたいうえで、人間関係の悩みやパワハラ事案を気軽に相談できる環境が必要。
- ・閉鎖空間で人を追い込むことのリスク(自殺・家族への補償)への啓蒙が必要。

ウ) 人間関係に関すること

- ・メンタルヘルスの確保は、最終的には乗船している人同士のコミュニケーションに尽きる。
- ・本船上のストレスの有無は船長機関長の方針や雰囲気づくりによる。
- ・上の人間は部下の意見を傾聴して人間同士の理解を深める必要がある。

エ) その他

- ・若い人をみると、相談できない→仕事が進まない→仕事たまる→叱責される→更に相談できなくなるとの悪循環になる場合が多いが、これには自身の仕事の進め方や性格も要因の一つであると考えられる。
- ・個人のメンタル力を伸ばす試みも是非必要ではないか。
- ・少子化による人材難の現代には、メンタル問題の発生による辞職を回避すべく、事前・事後の効果的な対策、対処方法が確立されてほしい・今回のアンケートがそうした研究の参考にしてもらえれば幸い。

フリーコメント(内航船 全船員)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	35
休日(仮バース)関係	25
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	38
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	31
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	14
その他	15

フリーコメント(内航船 10・20代)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	8
休日(仮バース)関係	8
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	15
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	10
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	3
その他	3

フリーコメント(内航船 30・40代)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	13
休日(仮バース)関係	6
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	15
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	16
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	5
その他	9

フリーコメント(内航船 50・60代)	人数
ア)労働条件に関すること	
業務内容関係	14
休日(仮バース)関係	11
イ)労働環境に関すること	
職場環境・会社関係	8
ウ)人間関係に関すること(ハラスメント等)	5
エ)その他	
趣味(煙草・飲酒含む)・運動関係	6
その他	3

2) 内航船員

ア) 労働条件に関すること

- ・稼働が激しい内航タンカーでは、上陸して息抜きする機会が非常に少ないのが現状、休暇までのサイクルは短くなっているが、上陸できる機会を増やしてほしい。

イ) 労働環境に関すること

- ・船外で独立した相談できる専門部署が必要。

ウ) 人間関係に関すること

- ・船員のメンタルヘルスにおける問題の大部分は人間関係にある。立場が下にある人間の声を聞き、職場環境の改善を図れるシステムがない限り、定着率は業界自体上がっていかない。
- ・解決できる方法(対策)があるとなれば、良い人間関係(助け合う、船内融和)を築くことです。「良い種も腐っては育たない」というように、皆が協力して仲間意識を持ち、フォローしあえる環境づくりをしていくことこそ、船員のメンタルフォローにつながる。
- ・若手船員への年長者の関わり方等を見直す必要がある。いくら上職でも横暴に当たりすぎる場面もあり、船内という特殊な環境ではこのままでは若手は減少すると感ずる。
- ・一昔前と比べ仕事以外での互いの干渉がない船内になっている。陸と隔たった環境なので、個々のプライベートは特に若年者には陸上以上に大切だと思う。逆に、互いの信頼関係や仕事上の絆が希薄になっている。若者がどう思うかにもよるが。
- ・悩みを聴いてくれる人が一人でもいることが重要。悩んでいる人はアドバイス・助言を求めているとは限らない。「でもね」(否定)より「だよね」(受容)できる上司・先輩・仲間が必要。

エ) その他

- ・船員の高齢化、若年層の船員不足、船員不足による質の低下、船の娯楽環境の減少、船の効率化上昇によるハードワーク。これらを改善しないと船員の増加、ストレス軽減はしない。
- ・海は本当に遅れていることを痛感。今後更なる調査を行い、船内安全衛生及び船舶所有者及び運航者の安全に関する意識を向上させて頂きたい。

第4部 アンケート調査結果の概要

1. 船員の仕事については、一般的な陸上の仕事とは違い、「陸上から離れた、仕事と生活とが一体となった閉鎖的な空間で、長期間業務に従事しなければならない」という特殊性があることから、船員は相当程度のストレスを受けており、そのメンタルヘルスを確保することは難しい状況にあるのではないかと予想されていた。
2. このような中、今般、船員のメンタルヘルスに関するアンケート調査を実施したが、これを集計した第2部の回答結果を見ると、そのように予想されていた状況が、数値的かつ具体的に実証されたものと考えられる。
3. その意味で、今般始めて体系的にアンケート調査を実施した価値は高かったといえる。以下、アンケート調査結果で判明した主要な事項は、およそ次のとおりである。

(1) 高ストレス者について

- ①船員における高ストレス者の割合は15.5%であり、陸上の平均より高い。
(船員2,167名のうち336名が高ストレス者)
(陸上の平均13.6%)
- ②船員は陸上・海上の全業種の中でも、第2位となる。
(陸上では、製造業が16.7%と第1位、次が農業・林業の14.8%)
- ③特に、内航船員(18.0%)は陸上の製造業の平均値16.7%よりも高く、同製造業24業種区分ごとの高ストレス者の割合と比較する場合、7番目に高い状態となっている。
(製造業のうち、「はん用機械器具製造業」(注：汎用的に各種機械に組み込まれ、あるいは取り付けをすることで用いられる機械器具を製造する事業者)19.1%が最も高く、「なめし皮・同製品・毛皮製造業」9.4%が最も低い。なお、外航船員は12.7%)
- ④職名では、二等機関士、三等機関士、三等航海士の順で高い。
(二等機関士26.2%、三等機関士23.4%、三等航海士20.4%)
部員では、司厨部員が高い。
(司厨部員22.3%)
- ⑤女性の方が高い。
(女性18.8% 男性15.5%)
- ⑥年齢別では若年層が高い。
(20代19.2%、10代18.5%、30代17.8%)
- ⑦経験年数では、年数が短いほど高い。
(3年～5年20.9%、6年～10年18.9%、3年未満17.9%)

(基本分析)

船員は高ストレス者の割合が陸上よりも高く、特に若年層の高ストレス者が多い。
とりわけ、内航船員はこの傾向が強い。

(2) 乗船中のストレス要因について

①全体 (多い順)

	(非常に)	(かなり)	合計
・危険と隣り合わせの仕事であること	31.7%	31.5%	63.2%
・事故が発生しないように気を使うこと	31.7%	25.3%	57.0%
・運航スケジュールがハード	28.0%	28.6%	56.6%
・気の合わない上長との乗船	30.5%	21.8%	52.3%
・書類作成に時間を使うこと	23.3%	27.2%	50.5%
・危険物貨物の管理に気を使うこと	23.1%	25.8%	48.9%

②高ストレス者 (多い順)

	(非常に)	(かなり)	合計
・気の合わない上長との乗船	59.2%	15.5%	74.7%
・運航スケジュールがハード	49.1%	24.4%	73.5%
・危険と隣り合わせの仕事であること	44.9%	24.1%	69.0%
・船内の限られた環境で過ごすこと	43.2%	25.0%	68.2%
・限られた人達との職務や生活	38.1%	29.5%	67.6%
・睡眠時間が一日に連続して8時間以上とれない	42.9%	24.4%	67.3%

(基本分析)

全体としては、「危険と隣り合わせ」、「事故が発生しないように気を使う」という船員としての業務に起因する要因が高い。一方で高ストレス者は、「上司との関係」、「運航スケジュールがハード」、「限られた環境」によるストレスが高い。

(3) ストレス解消法について

①全体 (多い順)

	(非常に)	(かなり)	合計
・睡眠を充分にとる	38.2%	36.6%	74.8%
・陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る	32.7%	32.4%	65.1%
・趣味、運動を楽しむこと	30.6%	34.3%	64.9%
・携帯電話の使用	34.0%	29.3%	63.3%

②高ストレス者（多い順）

	（非常に）	（かなり）	合計
・睡眠を充分にとる	49.4%	27.4%	76.8%
・携帯電話の使用	44.0%	21.4%	65.4%
・陸上の家族、友人、恋人と連絡を取る	36.0%	27.1%	63.1%
・趣味、運動を楽しむこと	37.5%	25.3%	62.8%

（基本分析）

全体及び高ストレス者ともに「睡眠を充分にとる」を最も高くあげており、また、高ストレス者については携帯電話の使用の割合が高い。

（4）海上勤務から陸上勤務への異動について

①全体

・嬉しい	60.7%
・少し嬉しい	9.1%

②高ストレス者

・嬉しい	66.4%
・少し嬉しい	7.4%

（基本分析）

全体と高ストレス者では、ほぼ同じ傾向である。

（5）海上勤務と陸上勤務の比較について

①全体

・海上勤務の方がよい	46.1%
・どちらでも変わらない	32.9%
・陸上の方がよい	14.1%

②高ストレス者

・海上勤務の方がよい	34.5%
・どちらでも変わらない	32.4%
・陸上の方がよい	24.4%

(基本分析)

全体及び高ストレス者ともに、陸上勤務よりも海上勤務が良いとする割合が最も高いが、高ストレス者は、全体よりも陸上勤務を望む傾向が強い。

(6) メンタル問題の発生の有無について

①全体

・近いことがあった	41.6%
・あった	39.0%
・なかった	17.9%

②高ストレス者

・あった	70.5%
・近いことがあった	25.9%
・なかった	3.3%

(基本分析)

高ストレス者は、メンタル問題が「あった」が多数を占め、「なかった」は全体に比較して極めて少ないことが注目に値する。

全体についても、「近いことがあった」を入れると、相当高い割合に達する。

(7) 乗船中におけるメンタル問題の発生可能性について

①全体

・ある程度起きやすい	46.2%
・起きやすい	31.9%
・思わない	10.6%
・わからない	9.8%

②高ストレス者

・起きやすい	58.4%
・ある程度起きやすい	33.3%
・わからない	5.7%
・思わない	2.4%

(基本分析)

高ストレス者の90%以上がメンタル問題を「起きやすい」又は「ある程度起きやすい」と思っている一方で、全体ではその両方の割合は高ストレス者よりも10%以上低く、また、問題が発生しないと考える割合も高ストレス者よりも高い。

(8) 睡眠時間、休息時間、疲労の状況について

①平均睡眠時間

- ・全体 6.0時間
- ・高ストレス者 5.7時間

②各回答者の乗船中における毎日の睡眠時間のうち平均睡眠時間をとった場合の疲労回復の状況

全体で、多い回答順

- ・大丈夫、まあまあ元気 46.2%
- ・注意力がある 28.8%
- ・まあまあ注意力がある 19.6%
- ・少し疲れている、少し元気がない 19.5%
- ・やや眠気がある 18.2%

③各回答者の乗船中における毎日の睡眠時間のうち平均睡眠時間をとった場合の感じ方

全体で、多い回答順

- ・疲労を回復するには十分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベル 58.9%
- ・疲労を回復するのに十分である 25.5%
- ・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 12.7%

④各回答者の乗船中における毎日の睡眠時間のうち最も少ない睡眠時間をとった場合の疲労回復の状況

全体で、多い回答順

- ・少し疲れている、少し元気がない 28.1%
- ・眠いが無理をしなくても起きていられる 22.8%
- ・大丈夫、まあまあ元気 22.4%
- ・疲れがある、元気がない 21.5%
- ・やや眠気がある 17.4%

⑤各回答者の乗船中における毎日の睡眠時間のうち最も少ない睡眠時間をとった場合の感じ方

全体で、多い回答順

- ・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 48.7%
- ・疲労が回復するには十分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである 43.1%
- ・疲労を回復するのに十分である 5.4%

⑥各回答者の乗船中における毎日の睡眠時間のうち最も長い睡眠時間をとった場合の疲労回復の状況

全体で、多い回答順

- ・注意力がある 31.7%
- ・大丈夫、まあまあ元気 30.2%
- ・十分に注意力があり、完全に目覚めている 30.0%
- ・とても元気、機敏だが絶好調ではない 28.2%
- ・とても注意力が高い 22.0%

⑦各回答者の乗船中における毎日の睡眠時間のうち最も長い睡眠時間をとった場合の感じ方

全体で、多い回答順

- ・疲労を回復するのに充分である 59.4%
- ・疲労が回復するのには十分ではないが、次の休暇まで耐えられるレベルである 34.7%
- ・疲労が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 3.6%

⑧疲労が十分に回復できない理由

- ・休息時間の分断 35.9%
- ・休息時間の不足 30.7%

(基本分析)

平均睡眠時間は、陸上の一般の就業者と比較して短いものと考えられる(※)。また、疲労が十分に回復できない理由として、休息時間による疲労回復を十分に図れていない状況が見受けられる。

※厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」によれば、20歳以上の1日の平均睡眠時間は、6時間以上7時間未満の割合が男性35.0%、女性33.4%で最も高い。

4. 以上がアンケート調査結果の集計・分析のおよその概要であるが、そのほかに、船員のメンタルヘルスに関する状況を知るものとして、アンケート用紙に書いていただいた「ストレスの要因やその解消方法の具体的な記述、あるいはメンタルヘルスに対する意見等」のコメントの概要を第3部の最後に記載した。
5. これらのコメントは船員の方々の生の声であり、これによりメンタルヘルスに関して船員の方々が置かれている状況がより一層明らかになると考えるので、概要だけでなく、これらを原文のままで記載したコメント集として本調査報告の別冊とした。これは、本アンケート調査結果とともにメンタルヘルス問題の検討に当たっての貴重な資料となると思料するところである。

第5部 船員のメンタルヘルスに関するアンケート調査結果報告書のまとめ

1. 船員のメンタルヘルスの状況

上記アンケート調査結果とともに、コメントを通じて、以下の状況が顕著に表れているものとする。

(1) 陸上業務との比較において顕著な状況

- ① 職業性ストレスチェック簡易調査票に基づく陸上と海上業務との比較結果を検証した結果、閉鎖された空間で自己完結性が要求されること、また、絶えず海難事故の防止を念頭に、危険と隣り合わせの各種作業を行う必要があるといった海上業務の特殊性に基づき、業務量の負荷や業務に要求される集中度が陸上よりも高いものと考えられる。
- ② また、仕事の内容・状態、心やからだのストレス反応、周囲の支援の状況に係る領域別の各質問全般において、一番高いストレス度を示す回答の多くについて海上業務が高い数値であったことは、海上業務の特殊性や、そのやりがいに関わらず、海上業務においては、海上業務独自のものを含む多岐に及ぶストレス要因が存在する状況があるものと考えられる。
- ③ このことは、ストレス要因に関するコメントにおいても、労働条件に関するもの、業務内容に関するもの、労働環境に関するもの及び人間関係に関するものがあり、さらにその詳細な要因も含めると、非常に広範かつ多岐に及ぶストレス要因に関して記載されていることにより裏付けられる。
- ④ また、船員の平均睡眠時間は国民全般の平均値よりも短く、また、休息時間が不足・分断されているとの回答も多く、疲労が軽減・解消されていないものと考えられる。

(2) 海上業務において顕著な状況

- ① 上記のとおり、海上業務においては、広範かつ多岐に及ぶストレス要因が存在するところであるが、ストレスチェック票の回答に基づく高ストレス者の分析により、業種別では内航船員が、年齢別では10代から30代の若年層が、職種別では二等・三等機関士及び三等航海士が、経験年数では年数が短いほど高いことが判明した。
- ② すなわち、これらの状況は、いわゆる若年船員のほうがベテラン船員よりもストレスが高いことを示すものであり、これは、外航及び内航船員ともに、上長との乗船といった人間関係に関する事項が若年船員における独自の高いストレス要因として表れていることにも裏付けられるものと考えられる。
特に、内航船員からは、ハラスメント・人間関係に関連して多数のコメントが記載されたことを考慮すると、内航の若年船員におけるストレスの高さが顕著であるものと考えられる。
- ③ また、外航及び内航船員ともに、疲労回復が十分でない理由として休息時間の不足及び休息時間の分断が高い要因として表れていること、特に若年船員のストレス要因として、睡眠時間が1日に連続して8時間とれないことが高いストレス要因として表れており、労働環境に係る問題が生じているものと考えられる。
- ④ 一方、40代以上のベテラン船員のストレス要因としては、衝突、転覆、座礁等の海難事故の防止に気を使うことが高いストレス要因としてあげられており、船長・機関長等の管理的立場にある船員として業務内容自体の負担が高いことが考えられる。
- ⑤ また、上記のほか、船員に顕著なストレス要因として、外航船員については書類作成に時間を要すること、内航船員については運航スケジュールがハードであることといったストレス要因が高い状況がある。
- ⑥ 一方、海上勤務と陸上勤務との比較では、高ストレス者を含む船員全体として、陸上勤務よりも海上勤務が良いとする回答が多数であった。これは、上記(1)のとおり海上業務におけるストレス要因の存在がある一方で、海上業務への使命感ややりがい・魅力といった要素が海上業務

にはあることが十分に考えられる。

- ⑦ なお、本アンケート調査の結果では、上記の海上労働における顕著な状況が把握できたところであるが、貨物船・旅客船ともに小規模事業者やその所属船員を含め、本アンケート調査を実施できていない船社やその所属船員も多数いることから、今回の調査により全ての船社船員の労働実態が網羅的に把握・分析できてはいないことに留意する必要がある。

2. 船員のメンタルヘルス確保に向けたストレス軽減・解消の方向性について(提言)

- (1) 冒頭で述べたように、船員のメンタルヘルス問題は、一般的な陸上の就業者より大きいのではないかと予想されていたが、今回のアンケート結果により、これが数値的、具体的に立証されたものといえる。今後は、本報告書等も踏まえ、船員のメンタルヘルスを適切に確保・維持できるようにするためにはどのような対策を講ずるべきか、特に、海上労働の特殊性や、仕事へのやりがいを考慮しつつ、メンタルヘルスの問題の予防や、問題発生時の対策等について、具体的な検討を行い、所要の対策を構築していく必要があると考える。

特に、少子高齢化や労働力不足のなか、他産業との人材確保が激化しているところ、若年船員のメンタルヘルスの確保は、安全安定な船舶の運航を確保するうえで必要不可欠であり、また、若年船員を含むすべての船員が、安心して働ける労働環境を実現するためにも重要な課題である。

このため、すべての関係者は、船員のメンタルヘルスの確保に向けたストレス軽減・解消のために、早急に取り組む必要がある。

- (2) 本アンケート調査で判明したとおり、メンタルヘルスの問題を発生させるストレス要因は、千差万別ともいえるものであり、指摘された課題は、業務内容、労働条件、労働環境、人間関係といった広範かつ多岐に及ぶものである。

その状況を認識したうえで、具体的に取りうる方策としては、次の事項があげられるのではないかと。

- ① 海上労働の特殊性や、その業務への使命感、やりがい・魅力といった要因とともに、現在各船社が既に採用・導入しているメンタルヘルス確保のための取組の内容や動向を踏まえつつ、さらに海上労働の現場に即し、かつ、現場の船員にとって理解しやすい方策を導入することにより、さらに海上労働におけるメンタルヘルス確保の質を向上させることが必要といえるのではないかと。
- ② そのためには、陸上労働で既に取り組みが進められているストレスチェックの実施とその結果に基づく面接相談の実施の必要性やその手続きといった基本的な事項について関係者の理解を深めることが必要ではないかと。
- ③ また、特に若年者のストレス要因としては、上長との人間関係が大きい要因であることから、船内での良好な人間関係の構築等に向けた、船内でのコミュニケーションのあり方や、若年者自身のストレス要因を軽減・解消するための取組の必要性等についても基本的な理解を深めていくことが必要ではないかと。
- ④ そのため、海上労働におけるストレスチェックの内容や手続き等に関する既存の資料等も参考にしつつ、上記のとおり基本的な事項についての理解を深めることができるための、船員向けに理解しやすい手引きのような教材を作成する必要があるのではないかと。
- ⑤ 教材の作成にあたっては、海上労働の実務や人間関係、ストレス要因等に詳しい船社の担当者のほか、メンタルの専門家の知見を活用して行うことが適当ではないかと。
- ⑥ また、アンケート調査結果で判明したストレス要因は、人間関係に係るもののほか、労働条件、業務内容、労働環境といった広範かつ多岐に及ぶものである。そのため、船社においては、自社のこれまでのメンタルヘルスに係る取組を踏まえ、自社船員のメンタルヘルスの確保のため、これらについて可能な対策の検討を進めていくべきではないかと。

また、これらの要因の軽減・解消にあたっては、とりわけ、行政において現在進められている船員の働き方改革に関する検討や取り組みに期待されるところが大きいため、関係者は、その進捗を踏まえ、適切な取り組みを行う必要があるのではないか。

以 上

【素点換算表に基づく評価点の算出方法】

(男性用)

尺度	計算 (No.は質問項目番号)	低い/ 少い	やや低い 少い	普通	やや高い 多い	高い/ 多い			
A【ストレスの原因と考えられる因子】							評価点		
		評価点	5	4	3	2		1	
心理的な仕事の負担(量)	15-(No.1+No.2+No.3)	3-5	6-7	8-9	10-11	12		2	
心理的な仕事の負担(質)	15-(No.4+No.5+No.6)	3-5	6-7	8-9	10-11	12		3	
自覚的な身体的負担度	5-No.7		1	2	3	4		4	
職場の対人関係でのストレス	10-(No.12+No.13)+No.14	3	4-5	6-7	8-9	10-12		2	
職場環境によるストレス	5-No.15		1	2	3	4		3	
		評価点	1	2	3	4		5	
仕事のコントロール度	15-(No.8+No.9+No.10)	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12		2	
技能の活用度	No.11	1	2	3	4			2	
仕事の適性度	5-No.16	1	2	3		4		2	
働きがい	5-No.17	1	2	3		4		1	
B【ストレスによっておこる心身の反応】								評価点	
		評価点	1	2	3	4			5
活気	No.1+No.2+No.3	3	4-5	6-7	8-9	10-12			1
		評価点	5	4	3	2			1
イライラ感	No.4+No.5+No.6	3	4-5	6-7	8-9	10-12			2
疲労感	No.7+No.8+No.9	3	4	5-7	8-10	11-12	1		
不安感	No.10+No.11+No.12	3	4	5-7	8-9	10-12	1		
抑うつ感	No.13~No.18 の合計	6	7-8	9-12	13-16	17-24	1		
身体愁訴	No.19~No.29 の合計	11	12-15	16-21	22-26	27-44	1		
C【ストレス反応に影響を与える他の因子】							評価点		
		評価点	1	2	3	4		5	
上司からのサポート	15-(No.1+No.4+No.7)	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12		1	
同僚からのサポート	15-(No.2+No.5+No.8)	3-5	6-7	8-9	10-11	12		2	
家族・友人からのサポート	15-(No.3+No.6+No.9)	3-6	7-8	9	10-11	12	1		

※素点換算表には『仕事や生活の満足度』の項目がありますが、高ストレス者の選定に当たっては使用しません。