

船員版職場環境改善チェックシートの使用法

1. 「船員版職場環境改善チェックシート」の機能

(1) 船社や船舶単位などで、チェックシートの各質問に回答した複数の船員の回答結果を入力することにより、以下の事項を把握することができます。

①回答者のうちの高ストレス者

②高ストレス者のストレス要因

③仕事の負担や内容、職場での働きがいや周囲のサポート、会社からの評価、船での業務・生活などの状況が、心身の健康や活力といった現在の職場の状態にどう影響しているか（集団分析）

(2) これにより、船内職場におけるストレス要因を探り当て、その改善につなげることに役立てることができます。

また、2020年2月に各船社にご協力をいただきましたチェックシートの事前テストに基づく、外航・内航別の船員のストレス要因等に関する全国平均との比較が可能です。

(3) なお、このシートの使用については、国土交通省にも了承をいただき、医療関係者と労使の関係者を含む「船員の健康確保に関する検討会」でもご意見をいただいたものです。

2. 「船員版職場環境改善チェックシート」の利用方法

(1) ご利用にあたってのお願い

① このチェックシートは、回答した船員の集団分析を行うことで、海上の職場環境における船員のストレス要因や職場の状況に気づき、問題点の軽減や解消を図ることで、より魅力ある船員職場づくりに役立てるためのものです。高ストレスの船員に対する医師や保健師等の面接指導を実施する場合は、産業医やストレスチェックの実施事業者等にご相談いただくようお願いします。

② なお、船員へのストレスチェック制度の義務化については、現在国の審議会を検討中です。

※このシートは、ストレスチェックの質問に回答した船員各人のストレス状況を
図表等で示すものではありませんが、回答者のうちの高ストレス者が特定され
るとともに、その者のストレス要因が表示されます。

- ② また、このチェックシートは、集団分析を行うため、氏名等を取得せず匿名で利
用することもできますが、入力する情報は、各船員の健康状況を含む個人情報であ
るほか、特に少人数の船舶で使用する場合、回答結果により個人が特定されるおそ
れもあります。

そのため、利用にあたっては、回答は任意のものであることを事前に対象者に
周知するとともに、シートへの入力、集計・分析を実施する担当者の方は、取り扱
われる情報についての秘密の保持を含め適正に管理するとともに、入力結果を個
人の業務上の評価などに使用しないようにしてください。

(2) ご利用前の社内での検討

このチェックシートを利用した集団分析の実施前に、社内のメンタルヘルスの責
任者やストレスチェックの担当者の方は、船内の衛生管理者、衛生担当者、船員の皆
様と、ストレスチェックについての会社の方針、分析を実施する場合の時期、機会、
場所等について、安全衛生委員会などの場を活用してご検討下さい。集団での健康診
断を実施している場合は、健康診断の際の実施も有効ですので、健康診断の実施機関
にご相談ください。

また、既に産業医等によるストレスチェックを実施中の事業者の方にあつては、定
期的なストレスチェックの際に、このシートを利用するか、利用する場合の対象者に
は陸上勤務の方や海上職の方を含めるか、誰がチェックを実施するかなど、産業医等
の方とご検討下さい。

(3) チェックシートの利用方法と作業の流れ

- ① 社内の担当者から船員にシート（紙媒体）を配布します。

※2020年2月実施の事前テストに使用した様式です。

- ② 各船員による回答の記載と社内担当者への提出

※回答は、紙媒体のシート各質問への番号の手書きによる記入になります。

（「マーク記入例」は無視いただいて結構です）

- ③ 社内の担当者は、「船員版職場環境改善チェックシート 集計ツール」（Excel マ
クロ機能設定済シート）に回答結果を入力します。

- ④ 入力後、分析ボタンを押すことで高ストレス者の分析データと、集団分析結果レポートが作成されます。

(4) 高ストレス者分析データの表示

- ① 回答人数のうちの高ストレス者が特定されます。
- ② 高ストレス者と判定された方について、仕事のストレス要因、心身のストレス反応等の19の項目からのストレス状況が点数で表示されます。

(5) 集団分析結果レポートの表示

- ① 船員独自に開発した10個の質問を含むチェックシートの各質問(合計98質問)の回答結果を入力することで、「仕事の負担」「心身の健康」「職場のハラスメント」「船での業務・生活」など、9つの分野と、各分野内の詳細項目ごとに、入力した船員の集団の平均値が表示されるほか、その数値を事前テストによる全国平均と比較できます。

- ② 職場における重点改善項目を含む船員の平均値が表示されます。

- 1) 2020年2月に各船社・船員の皆様にご協力をいただきましたチェックシートの事前テストにより、職場での改善度合いの進捗を示す指標に対して関連が強く、かつ、否定的な回答が多かった質問(重点改善項目)が判明しました。

例えば、業務によるストレス反応(心理面や身体面への影響の度合い)は、「非常にたくさんの仕事をしなければならない」との質問と関連が強いことがテストで判明したため、その質問が含まれる項目を重点改善項目(レポート内の「★」がついている項目)として設定しています。

- 2) レポートシートには、重点改善項目を含め、上記9つの分野と、その詳細項目ごとに、入力した船員数の平均結果がグラフで表示されます。また、詳細項目ごとに、外航・内航別の全国平均のグラフも表示されます。

3. 船員版職場環境改善チェックシートの活用方法

(1) 高ストレス者のストレス要因の把握による職場環境改善

特定の質問に対する否定的な回答が多数ある場合、例えば、「十分な睡眠時間がとれない」に多くの回答者が「そうだ」と回答している場合は、その原因が労働時間や作業内容によるものか、居住環境によるものかなど、さらにインタビューなどにより原因を探ることにより、改善すべき事項を明らかにしていきます。

(2) 集団分析結果レポートで表示された重点改善項目などの把握による職場環境改善

レポートに表示された重点改善項目などに対する入力船員の回答平均が低い（否定的な回答が多い）場合、その質問について職場改善の必要があるものと把握できません。

また、入力船員の回答結果の平均と、外航・内航別の全国平均とを比較することにより、平均よりも低い分野がある場合、その点について自社・自船における職場改善の必要があるものとして理解できます。

以上の詳細につきましては、「船員版職場環境改善チェックシート集計ツールの使い方」をご参照下さい。

<https://mhrij.org/Default.aspx?tabid=276>

より健康的で魅力ある船員の労働環境の実現のため、海上労働に従事される皆様にとって、このチェックシートがお役に立てることを願っております。