

CREW WATCH

2020年5月号

新型コロナウイルス感染症 知っておくべき事実

身を守る方法 自分と周りの人を守るために

感染拡大の抑制 正しい対策

心の健康 健康を維持するために

船員のサポート 支援情報

新型コロナウイルス感染症

特別号



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855

編集者からのメッセージ

ブリタニヤの使命は世界最高のP&Iクラブであることです。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は私たちの生涯で最も深刻なパンデミックであり、世界中に甚大な影響を及ぼしています。今回のCrew Watch特別号では、ウイルスに関する基本情報を提示し、感染拡大を防止する方法やアウトブレイクを抑えるために行うべきことについて実践的なアドバイスを提供するとともに、このような先行きが見通せない時期に新型コロナウイルスが船員の心の健康に及ぼしうる影響についても考えます。

世界中に渡航制限が課され、それに伴い船員の移動にも大きな影響が及んでいます。船員交替の多くは中止または延期され、上陸許可が下りない場合もあります。必要物資を船に運ぶことも難しい場合があり、入港を拒否されたり、場所によっては入港前に船が検疫を受けることもあります。船員組合、国際海運業界団体、国際海事機構 (IMO) が広く連携し、このような混乱を制限しようと懸命に努力しています。また、現地政府が船員を「キーワーカー」と認め、制限の一部を免除して帰国を許可するよう求める運動も起きています。

新型コロナウイルス感染症に関してはあらゆる予防措置と制限を認識して従うことがきわめて重要ですが、それと同時に、ウイルスに感染した人のほとんどはごく軽症または無症状であることを覚えておく必要があります。すべての人が前向きであるよう努め、いたずらに不安をおおるメディアのネガティブな情報の多くを避けるよう努めることをお勧めします。

ここで提起した問題について質問がございましたら publications@tindallriley.com へお問い合わせください。

編集部からのメッセージ

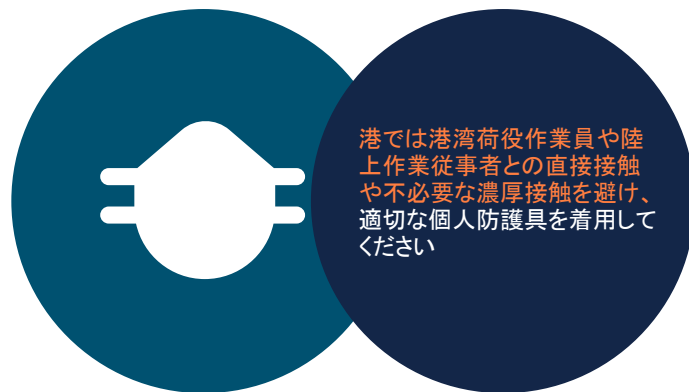
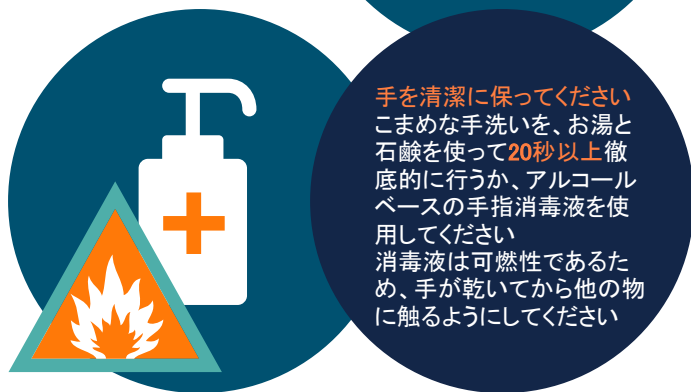
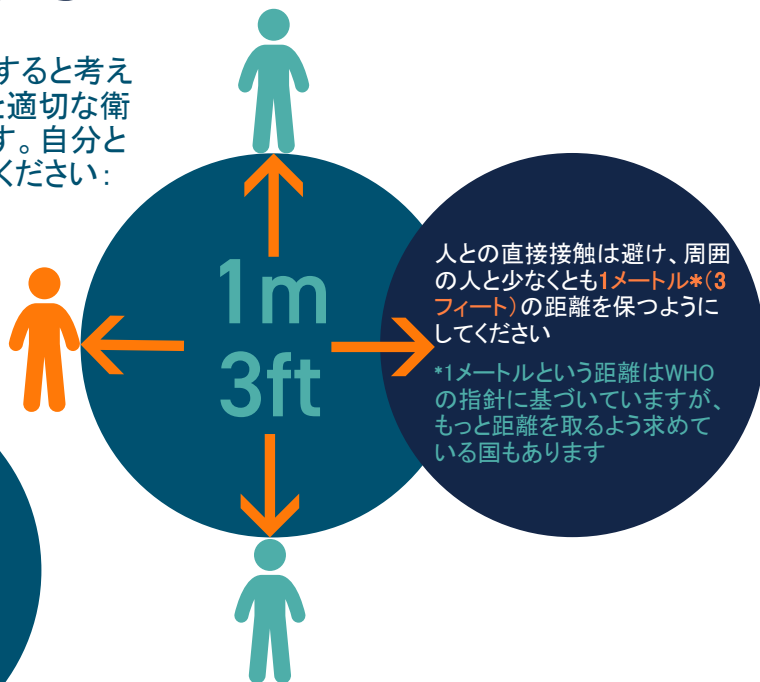
『Crew Watch』をお楽しみください。編集部では、広く関心を集めるテーマを取り上げ、有益で役立つ情報をお届けできるよう常に努めています。皆さんのアイデアやコメントを publications@tindallriley.com までお寄せください。

新型コロナウイルス 知っておくべき事実



自分と周りの人を守るために

新型コロナウイルスは、主に飛沫によって感染すると考えられるため、ソーシャルディスタンスを保つことと適切な衛生管理の2つが感染拡大防止の重要な手段です。自分と周りの人を守るため、以下の予防措置を講じてください：



マスクには一定の予防効果があると考えられ、世界保健機関(WHO)の勧告では、咳やくしゃみが出る時にはマスクを着用すべきであるが、手指衛生と組み合わせなければ効果がないとされています。健康な人の場合、新型コロナウイルス感染症が疑われる人の世話をする場合にのみマスクの着用が必要です。しかし、会社や港湾当局にさらに厳しいマスク着用の規定がある場合は、それに従う必要があります。船内への訪問者に対しては、必ずマスク着用を求めるべきです。

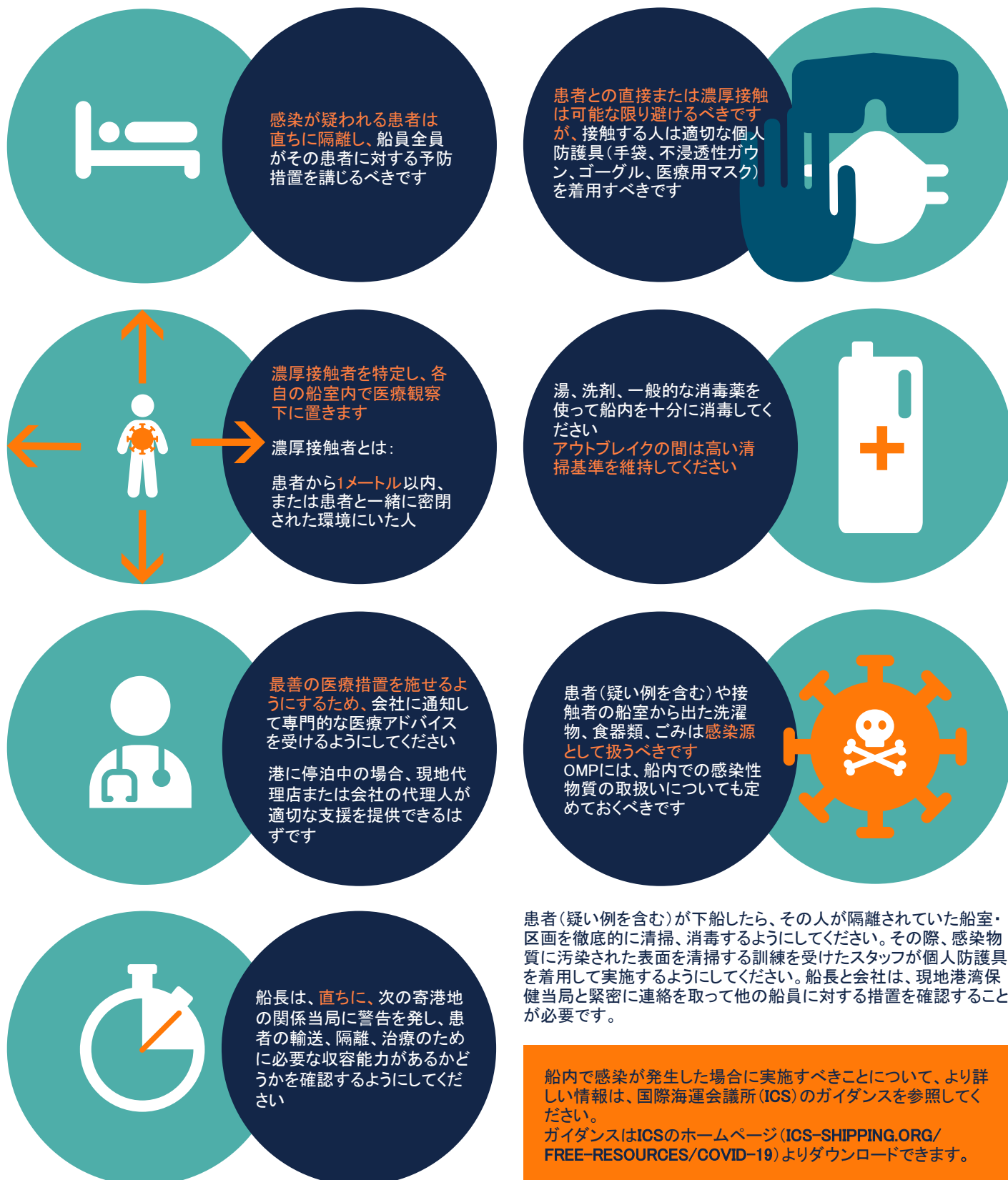
WHOのマスクの使用に関する勧告は、[OW.LY/ANF030QJRSB](https://www.who.int/campaigns/2020-05-04-who-recommends-face-masks-to-prevent-covid-19)からダウンロードしてください。

注意 — 発熱、咳、呼吸しにくいなどの症状がある場合は、自主隔離の上、適切な医療措置を手配できるようすぐに船長に知らせてください。ウイルス感染症の症状がある人と接触した場合も、船長に知らせる必要があります。

感染拡大の抑制

適切な予防措置を講じれば、船内で新型コロナウイルス感染症のアウトブレイクが発生するリスクは高くありません。しかし、船内で感染の疑い例や確定例が発生した場合、感染拡大を抑えるために迅速に抑制対策を講じることが重要です。船舶ごとに船内でのアウトブレイク管理計画(OMP)を備えておくべきです。船員はその内容を熟知し、必要に応じて実施することが求められます。

OMPIには、少なくとも以下の抑制対策を規定しておく必要があります：



心の健康を守る



Connie S Gehrt
CONOVAH Health and Safety Solutions

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、船員の不安はかつてないほど高まっています。多くの船員が故郷の愛する人々のことを心配しています。世界各地の都市封鎖は船員の交替にも多大な影響を及ぼし、船員は通常よりはるかに長期間にわたり船内に留まらざるを得なくなっています。長期間船内にいると、退屈と疲労を感じるのは当然のことです。

正常な反応と対処メカニズム

このような普段と違う異常な状況では、違った反応をするのはごく自然なことだと覚えておいた方がよいでしょう。先行きへの不安と危険は、自然の防御機構を作動させます。恐怖や不安は、危険な状況に対応し、適切に対処するための正常な反応です。反応の仕方は人によって様々で、気分の変化が激しくなったり、不機嫌または怒りっぽくなったり、何もかも軽視したくなったりします。すべては状況に対処しようと防御機構が働くためです。しかし、それによって過剰反応したり考え過ぎたりすることもあります。

自分自身や周りの人の反応で、これが防御機構だと認識できれば、自分や他人を理解して、もっと共感と優しさをもって接することができるでしょう。他人の状況や考え方を理解しようとするのは良いことですが、思い込んでしまう場合があります。相手の気持ちが変わるなどと思わず、質問をしてください。驚くような答えが返ってくるかもしれません。

影響圏

天気やパンデミックのようなものに対する心配が、時としてフラストレーションを引き起こすのは、それが自分でコントロールできることではないからです。このようなときは、現実と向き合い、自分の影響圏やコントロールできる範囲内の物事に集中するとよい場合があります。どのように適応できるのか。自分には何ができるのか。どのような情報が必要または役に立つのか。信頼できる少数の情報源を選び、時間を限ってそれらを読むのがよいかもしれません。

自分の懸念、ニーズ、期待について話し、船内に支えとなるコミュニティを作るよう努めましょう。良い日課を続けましょう。誰かと一緒のとき、一人のときに必要なことについて互いに話し合しましょう。ただし、時には単調さを打破することも必要です。自分や周りの人がたまたま我慢しきれなくなっても、仕方のないことだと思ってください。

船の上であれ家の中であれ、誰もがストレスを抱えているのです。たまにはリラックスして、しばらく心配事は忘れてください。

良い影響を与える行動

- 睡眠を取るようにする — 睡眠不足だと不安になりがちです。
- 健康的でバラエティ豊かな食事を取る — これはエネルギーを高めてくれます。
- 身体的にアクティブに過ごす — 身体的活動は健康にも良く、気分やエネルギーレベルを高めてくれます。トーナメントを企画し、音楽をかけ、ダンスコンテストを開いてください。笑うことは良いことです。
- 精神的にアクティブに過ごす — 本や雑誌を読み、数独を解き、パズルをして脳を活性化しましょう。創造性や集中力を必要とすることをしたり、人と一緒に何かをしたりすることは、心の健康を増進します。
- 助け合う — お互いのことを認識し、家族や愛する人と連絡を取り合うことを特に意識しましょう。さらにサポートが必要なときは、上司や人事に支援を求めてください。
- こうした状況の影響を受けたからといって、自分や他人を責めないでください。病気を引き起こすのはウイルスであって人間ではありません。自分を大切にしてください。自分を大切にできれば、他の人をもっと大切にすることができます。

Connie S Gehrt氏は、職場におけるメンタルヘルスと福祉、自殺防止、危機対応、心理的安全に取り組む、海上における優れたリーダーシップを推進する活動を行っています。2002年に海運業界でのキャリアをスタート。法学修士号と組織心理学修士号を保有。

Connieの仕事について詳しく知りたい方は、CONOVAH.COMまでお問い合わせください。

サポートの提供

新型コロナウイルスによって船員へのプレッシャーや不安が増していることは間違いありません。前の記事では、こうした特別で不透明な時期には、助け合いとともに支援を求めることの重要性が強調されていました。

しかし、他にも船員の皆さまが利用できる様々な支援制度があります。



船員協会

本記事執筆時点で、この慈善団体は世界中の港湾での活動を中止しています。しかし、代わりにこの危機に対応して仮想船員サポートを順次開始しています。これには足止め中の船員だけでなく、病気の船員や働くことが困難な船員へのサポートも含まれています。

協会は、新たにCOVID-19専用緊急ヘルプラインを船員とその家族用に開設しました。
+1-938-222-8181までお電話いただくか
wellnessatsea.org/covid-19のインスタントチャットからお問い合わせください。

コロナウイルス船員サポート・フェイスブック・グループも開設され、継続的なアドバイス、サポート、コミュニティを提供しています：
facebook.com/groups/coronavirus

同協会はさらに、船員がこの危機に対処できるようにするため、Q&A、「コロナウイルスとの付き合い方」や「リラクゼーション」に関するポッドキャストなど各種資料を作成し、心と感情の健康を管理する方法について実践的なアドバイスを提供しています。

また、ブリタニヤは同協会の「Wellness at Sea」アプリのスポンサーとなっています。このアプリの詳細については、wellnessatsea.org/services/mobile-app/をご覧ください。



国際船員福祉支援ネットワーク (ISWAN)

ISWANのSeafarerHelpは、船員とその家族向けの秘密厳守の多言語対応無料ヘルプラインです。年中無休で24時間利用できます。

船員とその家族は、電話：+44 20 7323 2737、メール：help@seafarerhelp.org、WhatsApp、Live Chatなどの各種チャネルを通じてヘルプラインに連絡し、秘密厳守のヘルプライン担当者と話することができます。SeafarerHelpの詳細と詳しい連絡先については、seafarerhelp.orgをご参照ください。



このヘルプラインは現在の危機において需要が急増していますが、訓練を受けた担当者は新型コロナウイルスの感染拡大によって問題を抱えている数百人の船員に支援を提供することができます。

また、次のページから様々な有益な情報や資料を入手できます：seafarerhelp.org/en/health-well-being/seafarers-health-resources/coronavirus-covid-19



MISSION TO SEAFARERS

この慈善団体は、本記事執筆時点で多くの港で限定的なサービスを継続していますが、センターのほとんどは、残念ながら現在の危機により閉鎖せざるを得ませんでした。しかし、代わりに「デジタル礼拝堂」を提供することに注力し、司祭が船員ネットワークとデジタルやソーシャルメディアで連絡を取り続けられるよう支援しています。

また、この団体は「司祭とチャット」サービスを開始し、ウェブサイトmissiontoseafarers.org/からアクセスできるようにしています。ここでは、話しをしたりサポートやアドバイスを求めたりしたい船員と、常時25人の司祭をつないでいます。「司祭とチャット」ヘルプラインは、ISWANの船員ヘルプラインやSynergyがサポートするicallセンターと連携する予定です。

船員が利用できる慈善団体の連絡先：
crewhelp@mtsmail.org

ブリタニヤは、MISSION TO SEAFARERSに定期的に寄付を行っています。

新型コロナウイルス感染症 のパンデミックに立ち向かう 世界中の船員の皆さまに 感謝申し上げます

今回のCrewWatch特別号の最後に、世界中のすべての船員の皆さまに、この世界的パンデミックに勇気と決意をもって立ち向かってくださっていることにどれほど感謝しているかを伝えたいと思います。

海運業は世界経済に欠かせません。世界の貿易の90%が船によって輸送されているだけでなく、海運業界は世界全体で100万人以上の船員を雇用しています。これは常に厳しい仕事ですが、新型コロナウイルスによって困難や問題が増大している今ほど厳しい時期はかつてありませんでした。

しかし、決して一人ではないことをお伝えしたいと思います。
IMOのKitack Lim事務局長は、最近、全世界の船員の皆さまに対しメッセージを送りました。

「私は、船員の皆さまが世界のサプライチェーンを動かし続け世界中の人々を支えるために立ち向かってきた挑戦、困難、犠牲について、一人ひとりから多くの話を聞き、個人的に深い感銘を受けています。

私はすべての加盟国に対し、すべての船員を『キーワーカー』と認め、皆さまの契約終了時には故郷に帰り家族と再会できるよう、文書作成に対する障壁を取り除いて国内移動制限を解除するよう文書で促しました。」

Kitack Lim
IMO事務局長

世界には船員の支援を専門とする多くの組織があり、慈善団体や業界団体と共に、海で働き苦しい思いをしているすべての人を支援しようと懸命に努力しています。

ぜひ皆さまのストーリーや体験をお聞かせください。写真を publications@tindallriley.com に送り、皆さまがどのようにこの時期に対処する方法を見いだしているのか教えてください。



SUPPLYING THE WORLD
DURING THE COVID-19 PANDEMIC



MANAGERS: TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED
Regis House, 45 King William Street,
London EC4R 9AN
United Kingdom
T: +44 (0) 20 7407 3588
britanniapandi.com

THE BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION LIMITED
Registered Office: Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN United Kingdom
Registered in England and Wales No.10340
Authorised by the Prudential Regulation Authority
Regulated by the Financial Conduct Authority and the Prudential Regulation Authority