

CREW WATCH

2023年11月号

水分補給の重要性 効果的な対策

健康的な船上生活 健康の維持

船内でのいじめ・ハラスメント アドバイス

ホームシック 対処法とアドバイス



BRITANNIA P&I  
TRUSTED SINCE 1855



CW

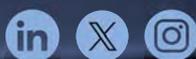
2023年最後のCREW WATCHIようこそ。今回は、船員の健康とウェルビーイングに焦点を当てます。最初にご紹介するのは、適切な水分補給の重要性についてです。船員の仕事は非常にハードなため、こまめな水分補給が欠かせません。脱水症状になると疲労感や頭痛、認知機能の低下を引き起こします。どれも安全性や仕事のパフォーマンスに悪影響をもたらしかねません。

船員の健康とウェルビーイングという点では、船内での運動も重要です。スペースが限られている、スケジュールが多忙、当直制で仕事の時間が不規則といった理由から、そう簡単ではないかもしれませんが、海上で長期間生活する人にとって、心身の健康を保つには運動が不可欠です。どうすれば船上生活に運動を取り入れられるか、役立つヒントをご紹介します。

その次は視点を変えて、船内でのいじめやハラスメントの問題について取り上げます。船の上で長い時間を過ごす生活は常に変化を伴います。船員交代のたびに、育った環境や性格も異なるさまざまな人が集まるからです。互いに敬意と理解を深められればよいですが、実際には対立することもあり、そうした場合の対処法について意見や質問が寄せられることもあります。

ホームシックの原因とその影響についても検証し、効果的な対策をご紹介します。ご紹介する対策を実践することで、ホームシックを引き起こす精神面の問題にうまく対処し、船上生活を充実させられるでしょう。

JESSIE DUNN  
編集者



いつもご支援いただきありがとうございます。来年も皆さまの安全運航に役立つより充実した情報をお届けしてまいります。皆さまのご意見をぜひお寄せください。  
[britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com)  
皆さまのご意見は大変貴重です。

(翻訳)ブリタニヤ・ヨーロッパ日本支店  
こちらは英文の日本語訳です。日本語訳と英文の間に齟齬がある場合は英文の内容を優先くださるようお願い申し上げます。

# 水分補給の重要性

決して大げさな話ではなく、**船員にとって水分補給は非常に重要です。**  
過酷な環境で作業することも多い船員の仕事はハードなため、身の安全、ウェルビーイング、そして仕事全体のパフォーマンスを維持するためにも、こまめな水分補給が欠かせません。

脱水症状になると、疲労感や頭痛、認知機能の低下などさまざまな問題が発生し、しっかりと安全に業務をこなすことができなくなってしまいます。

成人男性は1日当たり2.5リットルの水分を摂取することが推奨されており、成人女性の場合は2リットルが目安となっています。基本的には飲料から摂取し、残りの3~4割を食べ物から摂取しましょう。なお、飲料については水が最も適しています。以上が基本となりますが、年齢や体組成、気候、運動量などの要素によって個人個人で条件は変わってきます。

## 船員が行える適切な水分補給対策：

- 喉が渴いていなくても、1日を通して定期的に水を飲みましょう。喉の渴きを感じた時点で既に脱水症状に陥っているケースが多いためです。
- 体に吸収されないまま排出されないよう、一度にたくさん飲むのではなく、少量をこまめに飲みましょう。
- 発汗で失われた塩分を補給するために、水以外にも電解質を含んだ飲料を摂取しましょう。
- 尿の色に注意しましょう。淡黄色であれば水分は十分摂れていますが、濃い黄色や褐色の場合は脱水の兆候といえます。
- アルコールやカフェインの入った飲料は脱水症状につながるため、飲み過ぎないようにしましょう。
- こまめに水分を摂取できるよう、繰り返し使用できる水筒を手元に置いておきましょう。

船員が働く環境は体内水分量に大きく影響してきます。長時間の勤務で、高温下での作業もあり、肉体的にハードなため、汗によって流れ出る水分が増えるからです。そのため、こうした状況では水分補給を特に意識して、水分を多めに摂らなければなりません。

気温の高い気候下や夏場の作業では、水分補給をよりいっそう心がける必要があります。体は暑い環境に徐々に慣れてはいきますが、慣れるまでの間は熱中症や脱水症状に陥るリスクが高くなります。こうしたリスクを極力減らすためには、きちんと休息を取る、日陰に入る、水分補給の時間をこまめに取ることが欠かせません。暑い環境で働き慣れている人は塩分濃度の低い汗をかく傾向にありますが、慣れていない人は汗とともに多量の塩分が失われてしまうことがあります。その場合は食事の塩分量を少し増やすとよいでしょう。ただし、塩分タブレットはすぐに体内に吸収されないため、お勧めしません。

また、水を十分に飲んでいないと腎臓結石ができるおそれもあります。結石の原因は、水分の摂取不足や食事でのカルシウムの過剰摂取です。ピーズ、アスパラガス、大豆製品、一部のナッツなどにはカルシウムが多く含まれています。こうした問題を避けるためには、体内水分量を保つことが重要です。

適切な水分補給の重要性について啓発することも重要です。啓発することで、今挙げたような問題を回避し、船員全体のウェルビーイングを向上させることができます。船員が水分補給に関する適切な知識を持っておくことがいかに重要かは、国際船員福祉支援ネットワークの水分補給キャンペーンでも見て取れます。参加者の16%が「水を飲まなくても1ヵ月生きられる」と思っていたのです。この16%の人たちはキャンペーン中、水を最小限しか飲んでいませんでした。逆に水分補給に関する知識が豊富な参加者は、当然ながら、できる限り多くの水をこまめに摂取していました。

こまめな水分補給は船員にとって何より重要です。船員のウェルビーイングとパフォーマンスを確保するには、水分を適切に補給し、ガイドラインに従い、対策を取り入れることが欠かせません。気温が高い環境で働いている場合は特に水分補給が難しいため、脱水症状に陥らないよう注意を怠らないことが極めて大切です。ここで紹介したガイドラインに従い、各種取り組みから常に最新の情報を仕入れることで、船上生活中の健康と安全を守ることができます。

## 成人が摂取すべき1日当たりの水分量<sup>1</sup>



<sup>1</sup> 欧州食品情報評議会 (EUFIC)

# 健康的な 船上生活



## メンタルヘルス

長期の海上生活は精神的な負担をもたらします。運動をすれば、エンドルフィンが分泌され、ストレス軽減になり、メンタルヘルス全体が改善されます。



## 注意力の向上

体を動かすことで血流が良くなり、脳に送られる酸素が増えるため、注意力・集中力が向上します。



## 体力

船員の仕事は肉体的にきついため、仕事をこなせるだけのスタミナを保つには強靱な体力が欠かせません。



## 怪我の防止

定期的に運動して強靱な筋肉と体力を保つことで、船体の揺れや肉体的にハードな船員業務による怪我を防ぐことができます。



# 海上での 健康維持の 重要性

## 船内での運動を 実践するためのヒント

運動をこれから始める人や久しぶりに再開する人は、以下の点に注意してください。

### 体の声に耳を傾ける

運動中は過去と現在の健康状態を常に心に留め、自分の体調と相談しながら行いましょう。めまいがしたり、筋肉に痛みを感じたりした場合、特に胸部に普段ないような痛みや違和感がある場合は運動を中止してください。

### ストレッチが重要

運動の前後は必ずストレッチを数分間行ってください。その際は反動をつけずに、ゆっくり徐々に伸ばしましょう。

### 継続が重要

運動を習慣化して続けましょう。運動の効果を得るには継続が欠かせません。

### 限界を知る

新たに運動を始める際は、ゆっくり慎重に始め、少しずつ体力をつけて慣らしていきましょう。体を仕上げるのは、1日や1週間はおろか、1ヵ月かけても難しいです。何週間、何ヵ月とかけてトレーニングを重ねていくことで怪我を防げるようになるのです。また、そうして体がどんどん健康になっていくことで達成感が得られ、自分が成長できたように感じ、さらに頑張ろうという気になります。

## 運動スペースをつくる

幸いにもジムが併設されている船舶に乗っているのであれば、互いに励まし合える場にもなるでしょう。ジムは、交流を深め、ウェイトリフティングする際などに互いに励まし合える場にもなるでしょう。こうした場所を活用して運動を続けてください。

**自重運動と有酸素運動：**船内にトレーニング室やトレーニング機器がない場合は、腕立て伏せやスクワット、ランジ、プランクといった自重運動がお勧めです。船のコンディショナルに問題がなければ、デッキをジョギングしたり早歩きしたりするのもよいでしょう。デッキは濡れていると非常に滑りやすい場合があるため、滑り止め防止のペイントが塗ってある指定された通路から外れないようにしてください。また、デッキで運動する際はドアや通路から人が出てくる場合があるため、常に注意を怠らないでください。

**水分補給：**特に船上生活では水分補給が重要です。トレーニングの前後や最中には水分を十分に摂るようにし、アルコールはなるべく控えてください。水分補給については1ページで詳しく紹介しています。

船内での運動は船上生活を送るうえで非常に大切で、健康と安全を守るために欠かせません。運動を習慣化し、使えるものを工夫して使うことで、船上での健康維持のさまざまな利益を享受できるようになります。





# 船内での いじめ や ハラスメント への対処法

基本的に4~11ヵ月という長い時間を船の上で過ごす生活は常に変化を伴います。船員交代のたびに、育った環境や性格も異なるさまざまな人が集まるからです。互いに敬意と理解を深められればよいですが、**実際には対立することもあり、**そうした場合の対処法について意見や質問が寄せられることもあります。

## いじめとハラスメントの 違いとは

いじめやハラスメントは、船員の士気や仕事のパフォーマンスの低下、長期欠勤、辞職、注意散漫、さらには労働安全衛生上の事故の発生など、さまざまな悪影響をもたらすおそれがあります。

まずは、いじめとハラスメントの違いを理解することが重要です。いじめとは基本的に、危害を加える、脅迫する、不当な差別をする、自信を失わせる、暴言を吐く、怒りをあらわにする、場合によっては侮辱するなどの行為を繰り返し行うことです。総じて意図的に繰り返し行われ、相手との力の差を悪用するのが特徴です。

ハラスメントとは、個人やグループに向けて、相手が嫌がるような態度や脅すような態度、攻撃的な態度を取る差別的な行動のことで、いじめとは違い、必ずしも力関係を利用したものではなく、反復性がないこともあります。セクシャルハラスメント、人種ハラスメント、宗教ハラスメントなど、さまざまなものがあります。

海運業界で起こるいじめやハラスメントの原因には、力の差やストレス、孤独、認識不足などさまざまな要素があります。より安全で包摂的な労働環境をつくるには、こうした問題に対処することが必要です。

ここに挙げたような対策を業界として取り入れることで、互いをこれまで以上に敬う安全な労働環境が生まれ、船員のウェルビーイングと生産性を向上させると同時に、プロ意識と説明責任が重視されるでしょう。これは、いじめやハラスメントは決して許されず、こうした行為をした場合には厳しい対応が待っているという強いメッセージにもなります。

## 船員が取れる対策

以下の行動を取ることで、船員もいじめやハラスメントの防止に重要な役割を果たすことができます。

- 🕒 苦情処理に関する会社の方針と手順を理解し、それに従う。
- 🕒 会社が企画したいじめやハラスメントに関する研修に積極的に参加する。
- 🕒 看過せずに報告すべきと思われる振る舞いを区別し、それを理解する。
- 🕒 行動の変化、孤立、士気や仕事のパフォーマンスの低下など、船員内でのいじめやハラスメントの初期兆候がないか注意して観察する。
- 🕒 いじめやハラスメントの被害を自分が受けた場合、または他人の被害を目撃した場合には、適切な報告手順に則り、そのような出来事があったことを報告する。
- 🕒 苦情への対応に納得がいかない場合は、陸上管理責任者(DPA)、または陸上の関連機関に連絡する。
- 🕒 意見の相違に建設的に対応できるよう、紛争解決能力を身につける。
- 🕒 船員同士の文化的な違いを尊重し、誤解を招かないようにする。
- 🕒 利用できるリソースは利用し、適宜相談する。
- 🕒 ストレスマネジメント技術を学び、実践する。
- 🕒 他の船員と仕事をする際は、攻撃的な物言いや相手を脅すような発言、非難は避ける。
- 🕒 横目でにらんだり、失礼な態度を取ったりしない。また、相手に触ったり相手をつかんだりするなどの不要な身体的接触を避ける。
- 🕒 悪質なうわさを流したり、相手を侮辱したりしない。
- 🕒 被害者をサポートし、被害者が報復を恐れずに被害を報告できるよう、船内バディ制度に参加する。
- 🕒 海上労働条約(MLC)など国内法や国際法で定められている個人の権利を理解し、擁護する。
- 🕒 MLCなどの関連規則に基づいて提供されている法的な救済策を把握する。
- 🕒 必要に応じて、船員組織やその他福祉団体に支援を求める。

本件についてご不明な点がありましたら、**ロスプリベンション部門**までお問い合わせください。

# 海上でホームシックになった場合の対処法



Dr. Charlie Easmon



船上生活には船上ならではのさまざまな問題が伴います。ホームシックもそのひとつでしょう。海の上で何ヵ月も過ごすというのは刺激的で充実した生活かもしれませんが、一方で非常に孤独な生活でもあります。家や大事な人たちが時々恋しくなっても、家に帰れば治まる話ですが、船員はこの「家に帰る」ということができないのです。ホームシックは誰もが持つ強い感情で、長い航海の間、この感情と格闘している船員が大勢います。

## 原因を知る

ホームシックとは、慣れ親しんだ環境や大事な人たちから離れた場合に起こる人間の自然な反応です。船員がホームシックになる原因には次のようなものがあります。

**孤独感:** 海の上で長期間過ごしていると人との交流が少なくなりがちです。こうした孤独感が、「さみしい」「家に帰りたい」といった気持ちを増幅させてしまいます。

**大事な人たちに会えない:** たいいてい人は比較的短い期間なら家から離れていてもさみしさを乗り越えられますが、家族や友人に会えないというのは、ホームシックを引き起こす特に大きな原因となります。船員は、誕生日や特別なイベントなど重要なライフイベントがあってもなかなか参加できません。

**文化の違い:** 慣れない文化や環境に身を置いていると、ホームシックがひどくなる場合があります。船員は新しい習慣や基準に合わせようとして苦勞することもあるかもしれません。

## ホームシックがもたらす影響

ホームシックは船員の精神・感情のウェルビーイングに深い影響を及ぼすおそれがあります。心が疲れていると仕事のパフォーマンスに影響が生じ、集中力や生産性の低下につながります。また、以下のような問題にもつながります。

**不安感・憂鬱感:** 「家に帰りたい」「家族に会いたい」と常に思っていると不安感や憂鬱感が生じ、仕事のパフォーマンスがさらに低下するおそれがあります。

**身体の健康的な問題:** ホームシックによって、頭痛や睡眠障害、食欲低下などの症状が表れ、身体全体の健康に影響が出てきます。

**意欲の低下:** 意欲の低下や心勞によって仕事への満足度が下がり、場合によってはチーム全体の士気にも影響してくるおそれがあります。

## 船員のための対処法

ホームシックにかかった場合は、心・体・精神の健康を保つために、他に気晴らしとなるものが必要です。

- 1 趣味:** 船で過ごす時間を新しく趣味や関心事を見つける機会と考えましょう。読書や運動、新しいスキルの習得は、ホームシックを紛らわすのに最適でしょう。
- 2 マインドフルネス:** マインドフルネスのトレーニングをしたり、瞑想のテクニックを身につけたりすることで、ストレスや不安感にうまく対処できるようになります。
- 3 ルーティンをつくる:** 毎日を規則正しくするような日課をつくりましょう。例えば、運動や余暇活動、健康的な心身を保つためのセルフケアなどです。
- 4 連絡を取り合う:** デジタル時代の現在は、遠く離れた大事な人たちと連絡を取り合うことがかつてないほど簡単になりました。衛星電話やメール、SNSを使えば、家族や友人と常につながることができます。定期的に話をすることで、存在を近くに感じられ安心感が得られます。
- 5 専門家の助けを求める:** ホームシックでどうしてもなくなることもあるでしょう。そんなときは専門家のカウンセリングやセラピーを受けるのも効果的です。多くの船会社が船員向けのメンタルヘルスサービスを提供しています。

ホームシックは船員が海上で過ごしているときに直面する精神的な問題ですが、決して乗り越えられないものではありません。原因と影響を理解したうえで上記の方法を実践すれば、うまく対処することができます。ホームシックという感情の嵐を切り抜けるには、大事な人たちと常に連絡を取り合うこと、日課をつくること、サポートのネットワークを築くことが重要です。そうすることで、何ヵ月にもわたる海上生活でも充実した楽しい生活を送ることができるでしょう。



BRITANNIA P&I  
TRUSTED SINCE 1855

britanniapandi.com

britanniacommunications@tindallriley.com