

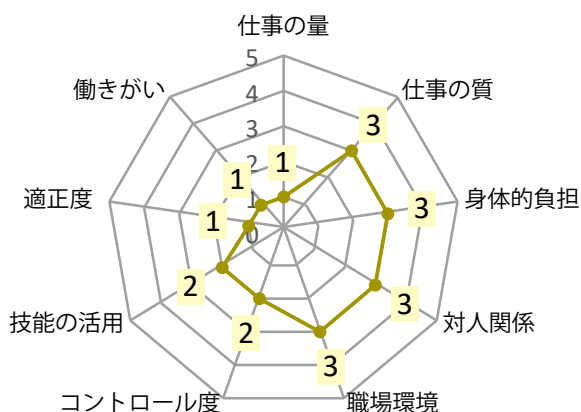
# メンタルヘルスの確保

常時50人以上の船員を使用する船舶所有者は、1年に1回医師や保健師等によるストレスチェックを実施し、ストレスの高い船員には面接指導等を実施することが求められています。当該船舶所有者以外の船舶所有者においても、メンタルヘルス対策等の実施に努力する必要があります。

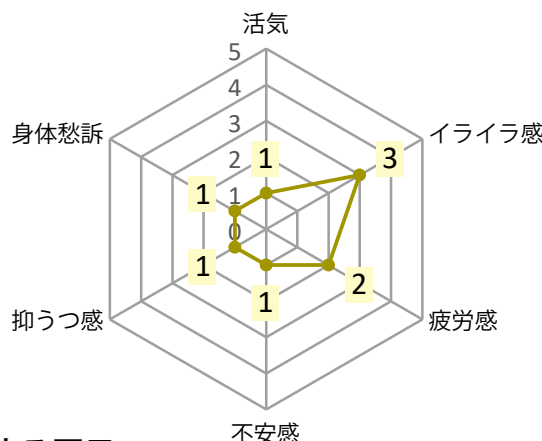
## ストレスチェック結果報告の例

下のグラフはストレスチェックの結果を表したものです。グラフの面積が大きいほど、精神的に健康であることを表します。

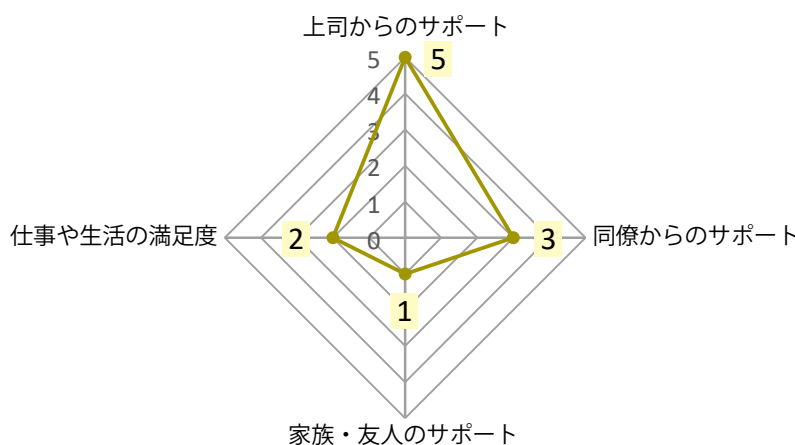
ストレスの原因と考えられる因子



ストレスによる心身の反応



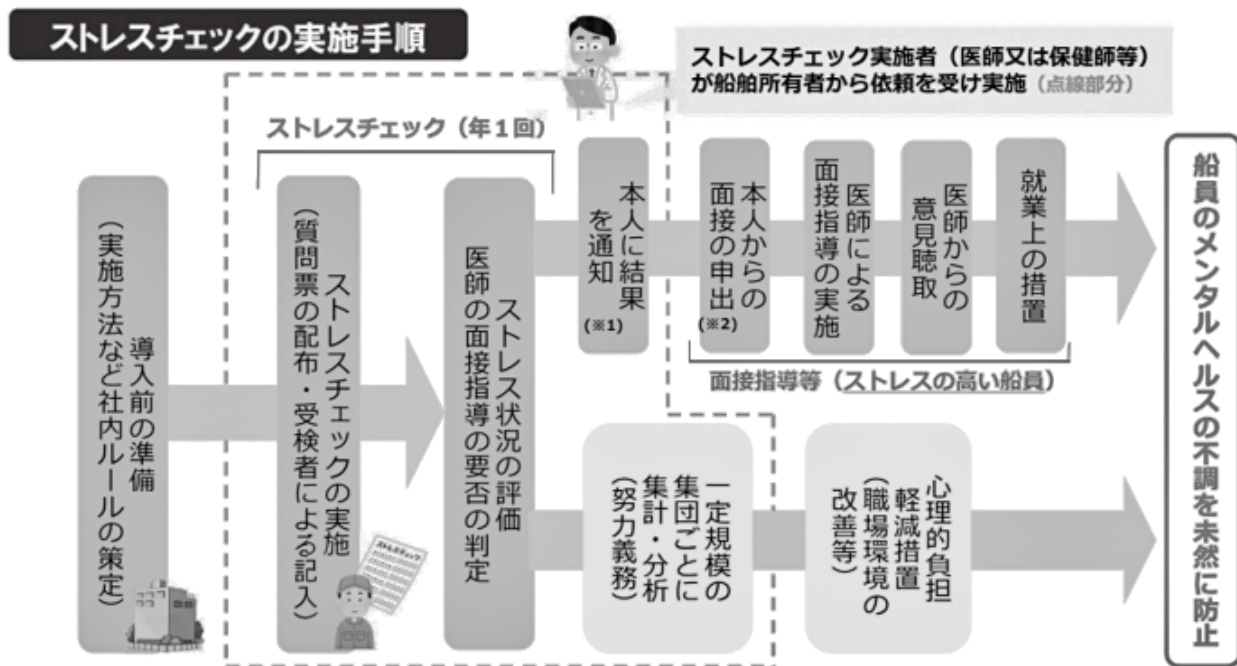
ストレス反応に影響する因子



職場のパワーハラスメント防止措置については、これまで努力義務であったところ、中小企業においても令和4年4月から義務化されています。

# ストレスチェックの実施等の主な流れ

○ ストレスチェックは次の図の手順で行われる。



○ 質問項目の例

1. 乗船中のあなたの仕事についていかがですか。最もあてはまるものに○をつけてください。

	ちがう	ややちがう	まあまあ	そうだ
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

2. 乗船中の最近の1カ月のあなたの状態についていかがですか。最もあてはまるものに○をつけてください。

①活気がわいてくる……………	1	2	3	4
②元気がいっぱいだ……………	1	2	3	4
③生き生きする……………	1	2	3	4

○ (一財) 海技振興センターが作成した「船員版職場環境改善チェックシート」は、船員向けに作成されており、より船員の実情を反映したストレスチェックができます。



○ 船員版職場環境改善チェックシート

URL : <https://www.maritime-forum.jp/et/pdf/mental/index.html>