

ハラスメント防止とメンタルヘルスの確保

近年、船員のパワーハラスメントおよび人間関係に起因するメンタルヘルス問題が確認されており、令和5年4月からは、ストレスチェックの実施等を内容とするメンタルヘルス対策に関する制度が施行されました。

(1) ハラスメントの防止



職場におけるパワーハラスメントの6類型

パワーハラスメントとは、職務上の地位などの優越的な人間関係を背景に、業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、精神的・身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為をいいます。

職場におけるパワーハラスメントについて、裁判例や個別労働関係紛争処理事案に基づき、次の6類型が典型例※として整理されています。

- 1) 身体的な攻撃・・・暴行・傷害
- 2) 精神的な攻撃・・・脅迫・名誉毀損・侮辱・ひどい暴言
- 3) 人間関係からの切り離し・・・隔離・仲間外し・無視
- 4) 過大な要求・・・業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害
- 5) 過小な要求・・・業務上の合理性なく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じることや仕事を与えないこと
- 6) 個の侵害・・・私的なことに過度に立ち入ること

※これらは職場のパワーハラスメントに当たりうる行為のすべてを網羅するものではありません。

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。

(2) メンタルヘルスの確保

メンタル不調のサイン

- ・勤務状況の変化：時間を守れない等
- ・執務効率の低下：会話が少ない、仕事のミス増加
- ・行動や生活の変化：落ち着きがなくなる、孤立する
- ・体調や表情の変化：顔色や表情がさえない、寝不足の様子、食欲不振
- ・その他：被害的なことを口にする、話題に乗ってこない



船員及び船舶所有者は、前述のストレスチェックによるメンタルヘルス対策のほか、可能な限り、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（厚生労働省）も参考に、一般財団法人海技振興センター作成の「船員のメンタルヘルス確保のための手引き」等を活用し、セルフチェックやその結果等に基づくセルフケアの実施、船長・衛生担当者等の管理監督者によるラインケア、人事労務スタッフ等によるケア及び外部サービスの活用によるケアの実施に取り組みましょう。

<参考>

- 一般財団法人海技振興センター
「船員のメンタルヘルス確保のための手引き」
⇒ <https://mhrij.org/Default.aspx?tabid=276>
- 一般財団法人運輸振興協会「こころの健康自己チェック」
⇒ <http://www.transport-pf.or.jp/mhc/pc/>
- 久宗周二・小木和孝・神戸マリナーズ厚生会 編
「こころの健康づくり」
⇒ <https://www.wib-or.com/船員のストレス対策/>
- 全国健康保険協会「メンタルヘルス出前講座」
⇒ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g5/demaekenkoukouza/>