

講演「働く人のメンタルヘルスについて」を拝聴して

船員災害防止協会

調査役 山下成隆

1. はじめに

船員災害防止協会本部では毎年2回、会員船社の実務担当者に集まっていただき、船員災害防止活動に関する有効な情報を提供する安全衛生管理実務者連絡協議会（以後、協議会）を開催しています。

先の7月に開催した今年度第1回協議会は、弊協会の入居している海事センタービル会議室で開催し、横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義 先生に「働く人のメンタルヘルス」の題目で講演をお願いしました。

一昨年に「労働安全衛生法」が改正され、昨年12月1日から常時50人以上の労働者を使用する事業所では、産業医・衛生管理者の選任、安全衛生委員会の設置が義務づけられ、ストレスチェックを実施することが義務化されました。そのことも影響したのか、あるいは船員社会でもメンタルヘルスについて注目を浴びるようになったのか、多くの参加希望者が有り、会場は一杯の状態でした。

山本先生は年間の全国の交通事故死者が一時期1万人を越えていたのが、5千人を下回るようになったのに比べて、自殺者が3万人を越えてきている現実を憂慮され、心療内科医として「勤労者こころのメール相談」(mental-tel@yokohamah.johas.go.jp)を開設し、無料、匿名形式で相談に応じておられます。今では、年間8,000件の相談が寄せられているとのこと。

また、病院で午前中は診療をされ、午後は全国で予防医学の講演やセミナーを行うというハードなスケジュールで、その数は年間200回を超えておられます。そんな超ご多忙にも拘わらず、一般財団法人 運輸振興協会様のご協力を頂き今回の講演会の開催に繋げることができました。

講演はライブ形式で実施され、先生の熱い語りが聴衆の気持を引きつけ、受講者もその内容を聞き漏らさないように、また先生から指名されたら咄嗟に何と答えようかと緊張感にあふれた雰囲気での講演でした。

先生は、ご自分の講演が始まるまでの待機時間等にも、寸暇を惜しんで、ご自身の持参されたパソコンで、届いたメール相談に対応されている姿がありました。年間8,000件のメールに対応することは、こういうことなんだ！と、とても感銘を受けました。相談してきた相手は、一刻も早い返信を待っている場合が多く、可能な限り短時間で回答するようにされているそうです。

船の環境は「ストレス」が多く有る労働及び生活の場だと船員を経験した私自身も思います。船員に関する「船員労働安全衛生規則」では、ストレスチェック制度の導入の話は今のところ無いようですが、今回の講演を受講したことにより、多くの船員にとってもとても参考になる内容であり、是非知っていただきたいことが多く有って、とても感銘しました。

私が船員としてまだ経験が浅かった若い頃に、一緒に乗船していた船長が自殺するという

とてもショックな事がありました。この事件は「船長自身の家庭の問題」が原因であると船内及び社内には伝えられ、真の事実については誰も知らされず、大事にならないままでそのうち噂もなくなっていったことがありました。当時乗船していた仲間達は、組織にとって一船員への扱いはこういうことなんだとそれぞれが納得した憶えがあります。

船員法111条で死傷災害や疾病等の報告が義務づけられていますが、その報告されたデータにも精神行動障害により3日以上休業あるいは下船した船員の、特に20代、30代の若者の数が多いとの事実が示されています。

今回の山本 晴義 先生の講演内容、先生が執筆された書籍も読ませていただいたことに加えて、私の体験談から来る感想も交えて、是非ともとの思いでご紹介することにいたします。

船の環境は「ストレス」が多く有りすぎるので、それらを如何に自身で克服していくかが重要であると、今回の講演を聴いて実感した次第です。

2. 船員の労働・生活環境とストレス

船員は、逃げ場のない過酷な狭隘な生活環境での生活（缶詰生活）を送っており、狭い生活空間で人生の大半を離家庭性の厳しい環境で海上生活を送ります。ストレスの発散方法は一杯飲む事、毎日の食事ぐらいいいしか思い浮かびませんし、運動するスペースも限られています。不規則な当直体制、時化、機関の不調等々の心配事や、船体の振動によっても不眠等の睡眠障害に悩まされる事も多く有ります。

また、やっと下船して得られる休暇中に、一緒に行動できる仲間がいないことなどもあって、アルコールだけでなく、パチンコ等の遊戯やギャンブル等に夢中になり、多額の資金をつぎ込んでしまうトラブルも多いと聞きます。

日本全体の問題として少子高齢化による労働者不足が叫ばれています。船員社会も例に漏れず、船員不足を補う高齢船員化による弊害も多く出て来ています。せっかく採用した若年船員との年代格差による意見の相違、考え方の違いにより、海技の伝承自体に問題が生じ、若者の離職なども問題になってきています。人間関係で悩み体調を壊すなどの例が、船員法111条への報告数の増加になっているのでしょうか。報告するまでに至らない症状になっている事例はおそらくもっと多くあると考えられます。特に内航船員の若者に多いのがとても気になることです。

最近の若者は・・・！との話しは江戸の昔から有ったと聞かされていますが、世の中の変化に伴う若者の気質を理解して、その中で若者を指導しながら、海技の伝承の強化に繋げていくための役割を果たすのが、船乗り経験、人生経験豊富な高年齢船員の役割だと思えます。60代、70代の船員が、船員不足を補うために働く例が多く見られますが、自身の健康にも気を付けながら、孫のような若年船員を暖かく気長に育てることは、今の船員社会が健全な職場として生き残っていくために極めて重要なことだと考えます。

船員不足の中で若い船員が「ストレス」「いじめ」などの精神行動障害が原因で離職することになれば、会社にとっての損失は計り知れないものがあります。SNS などの手軽な情報発信で船社の悪い噂なども一方的な情報だけであったとしても、瞬時に拡がることも有り

得ます。新人採用にとっては致命的なことにもなり得ることを認識しておく必要もあります。

船社一丸となつての健全な船内の雰囲気作りがますます重要になってきています。そして若年船員が皆に見守られながら、早く一人前になって貴重な戦力となり、船員不足問題を一刻も早く解消することに貢献できるようになれば幸いです。

船員社会で言い伝えられている話しに、船員が離職を考えるタイミングは、入社後3の倍数と聞かされてきました。3日3週間3ヶ月3年ごとの間隔になりますが、船員の仕事は家族と離れての仕事ですので、恋愛、結婚、子供の誕生、親の健康、家族の健康などの不安が、下船を考えるタイミングだと言われています。このまま船員を続けて良いのか悩むタイミングなのです。

こんな時に先輩船員がサポートしてやって救われたという話しをいくつも聴いてきました。船内の雰囲気が家族のような良い雰囲気を作り出し、安全な文化が醸成されることが重要です。

若い船員の指導に常に甘いだけでなく、時には厳しく指導するとしても、結果的に「あの人と一緒に船に乗りたい！」と思ってもらうことを目指していただければと思います。

上司が部下を育てる時の教訓に、山本五十六元帥の名言が良く紹介されます。

「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」

いつの時代になっても通用する名言だと思います。船員には特に重要だと実感しています。

3. 山本先生の著書

山本先生の講演では、多くの体験談を通じた心を打つお話しがありました。その内容は、下記の著書に詳しく書かれてあります。是非、ご一読をお勧めします。

- ①「心の回復6つの習慣」(集英社)
- ②「ストレスチェック完全攻略」(日本医事新報社)
- ③「ストレス一日決算主義」(生活人新書、NHK出版)

4. メンタルヘルス対応のサイト紹介

山本先生にご紹介頂いたメンタルサイト対応のサイトをご紹介します。

万ストレスを感じたら、直ぐ行動せず一度下記のサイトに相談してみてください。

- ①山本先生“勤労者こころのメール相談” (mental-tel@yokohamah.johas.go.jp)
- ②厚生労働省のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)

全て無料、匿名で相談できるのが特徴です。会社の労務担当者への報告などは気にせずに相談できます。

また、山本先生をご紹介いただいた、一般財団法人 運輸振興協会様のホームページで紹介しているサイト(次ページをご覧ください。)もご活用ください。

③ (一財) 運輸振興協会「のりものメンタル」(<http://www.transport-pf.or.jp/mhc/mhc/pc/>)

ネットで
簡単

パソコン・スマホ・携帯電話でできる **無料** メンタルヘルスチェック

運輸事業従事者のためのメンタルヘルスチェック

こころの+健康自己チェック

監修：医学博士 村山隆志 / 医学博士 山本晴義 運営：一般財団法人 運輸振興協会

アドレスで

<http://www.transport-pf.or.jp/mhc/pc/>

キーワードで

のりものメンタル

検索



次のような質問に答えて、あなたのストレスの度合いをチェックしましょう。

Q 自分で仕事の順番・やりかたを
決めることができる
はい・いいえ

Q 乗客(荷主)などに嫌な思い、
怖い思いをしたことがある
はい・いいえ

Q 次の人たちとは
気軽に話ができますか?
上司
職場の同僚
配偶者・家族・友人等

結果レポート



結果レポートは、5段階の分類と「仕事」「日常生活」など項目ごとにコメント表示され、あなたのこころの状況を把握できます。

※このプログラムは、住所、氏名、電話番号、メールアドレスなど、個人を特定できる情報の入力は一切不要です。