

メンタルヘルス

～ ストレスを見逃さず ストレスと向き合おう ～

船上生活でストレスと考えられる要因

- 限られた逃げ場のない職場環境
- 24時間、集団生活・個人の時間、空間が少ない
- 職場以外の人間、家族、友人との接触の制限
- ストレス発散の時間、空間が少ない
- 時間的、身体的に厳しい労働環境
- 睡眠時間と睡眠の質の低下

ストレスが長引くと起こる反応

身体への作用による発症



高血圧、糖尿病、胃潰瘍、い かんせんしょう 易感染症 *

神経・脳への作用による症状



気分が塞ぐ、イライラ、不安、集中力低下

* 易感染症：免疫機能の低下などによって抵抗力が弱まって罹る感染症

メンタル不調の初期段階：適応障害

良いストレス



悪いストレス

適 応 障 害

ストレスによって心のバランスが崩れた状態
ストレスがなくなれば元に戻る段階

きっかけ：生活環境の変化
転職、昇進、配置転換、対人関係のトラブル、孤立

職場で起きやすい適応障害の要因

仕事の容量オーバー

長時間労働、疲労、
睡眠不足

新しい仕事、難しい仕事、 達成困難な仕事

能力不足、経験不足、非適正



仕事上の立場で主体性 を奪われる

上司の押しつけ
プライドを傷つけられる

仕事上、上司や部下に 振り回される

中間管理職の場合など

適応力のチェック

(○適応障害になりにくい △適応障害に要注意)

- 立ち直る力がある (○ポジティブ志向 △ネガティブ志向)
- 自分を守る人や場所を確保している (サポート体制がある)
- 気持・欲望をコントロールする力がある
- 共感性や向社会性がある
- △環境変化に過敏、不安要素が強い
- △否定的体験にとらわれやすい
- △完璧主義者

適応障害への対応

- ☆支えになる人、場所を見つける☆
- ☆自分で気分が晴れる生活・趣味を実践する☆
- ☆ストレスに強くなる (ストレス耐性を高める)☆
- ☆不適応を生じている環境の問題解決☆
- ☆合わない環境から離れる☆