



## 船員の『ウェルビーイング』に向けて

船員が前向きな気持ちで自身の能力を最大限に発揮して業務にあたるためには、船員自身の健康状態が良好に保たれることが重要になります。そこで、近年注目を集めているのが「ウェルビーイング(wellbeing)」という概念です。

一般的に、ウェルビーイングを向上させることは、モチベーションアップ・生産性向上につながると言われており、優秀な船員の確保や離職率低下、ひいては安全運航の実現のためにも、ウェルビーイングの向上は海運会社にとって重要な取り組みとなると考えられます。

こうした考えを背景に、弊社が提携する Standard Club (<https://www.standard-club.com/>) では、特に近年、ロスプリベンションサービスの一環としてこの分野における研究に注力しています。本 Topics では、Standard Club が 2019 年 11 月から 2020 年 1 月にかけて実施した“Seafarer Wellbeing Poster Campaign”<sup>1</sup>の概要を紹介するとともに、船員のウェルビーイング向上のための様々な情報をご提供します。

### 1 はじめに

「ウェルビーイング(wellbeing)」とは、個人またはグループが、身体的、精神的、社会的に「良好な状態」にあることを指す概念です。世界保健機関(WHO)憲章の前文において、「健康」は以下のように定義されていますが、「ウェルビーイング」はここで言う「健康」と同義ながら、単なる「身体的な健康」という意の狭義の健康と対比して、精神面・社会面も含まれたより広い意味の健康を指す概念であることを特に明確にしています。

*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*

(日本 WHO 協会訳:「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」)<sup>2</sup>

ウェルビーイングは、近年労働者の生産性を向上させるものとしてビジネスにおいても関心が高まっており、Standard Club としても、ロスプリベンションに活用すべく研究を進めてきた経緯にあります。こうした中、今般 Standard Club は船員のウェルビーイングにフォーカスしたポスターキャンペーンを実施しました。次項以降において、同キャンペーンで取り上げられた「健康的な食事と生活習慣」、「メンタル・ウェルビーイング」、「フィットネスおよび運動習慣」、「ソーシャライゼーション」の4つのテーマについて、その概要をご紹介します。

### 2 健康的な食事と生活習慣

#### (1) 健康的な食事プラン

食べ物は、糖分(炭水化物)、脂肪(脂質)、タンパク質、ビタミン、ミネラルから構成されます。炭水化物と脂質はエネルギー源としての働き、タンパク質は身体の組織を作る働きがあります。また、ビタミンとミネラルは、体内の調子を整えるのに必要な栄養素になります。

以下のような食事プランが健康的と考えられますが、健康の確保に向けて特に重要なのは、やはりバランスの取れた食事を心がけることです。

1. 果物、野菜、全粒穀物、無脂肪または低脂肪の牛乳・乳製品に重点を置いている。
2. 赤身肉、鶏肉、魚、豆、卵およびナッツが含まれている。
3. 飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、塩(ナトリウム)および添加糖が少ない。
4. 一日あたりの必要カロリーの範囲内に抑まっている。

<sup>1</sup> The Standard Club, "News: Seafarer Wellbeing Poster Campaign", 2019 年 11 月 20 日  
<https://www.standard-club.com/risk-management/knowledge-centre/news-and-commentary/2019/11/news-seafarer-wellbeing-poster-campaign.aspx> (最終閲覧日: 2020 年 2 月 14 日)

<sup>2</sup> 日本 WHO 協会, 「健康の定義について」  
<https://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html> (最終閲覧日: 2020 年 2 月 14 日)

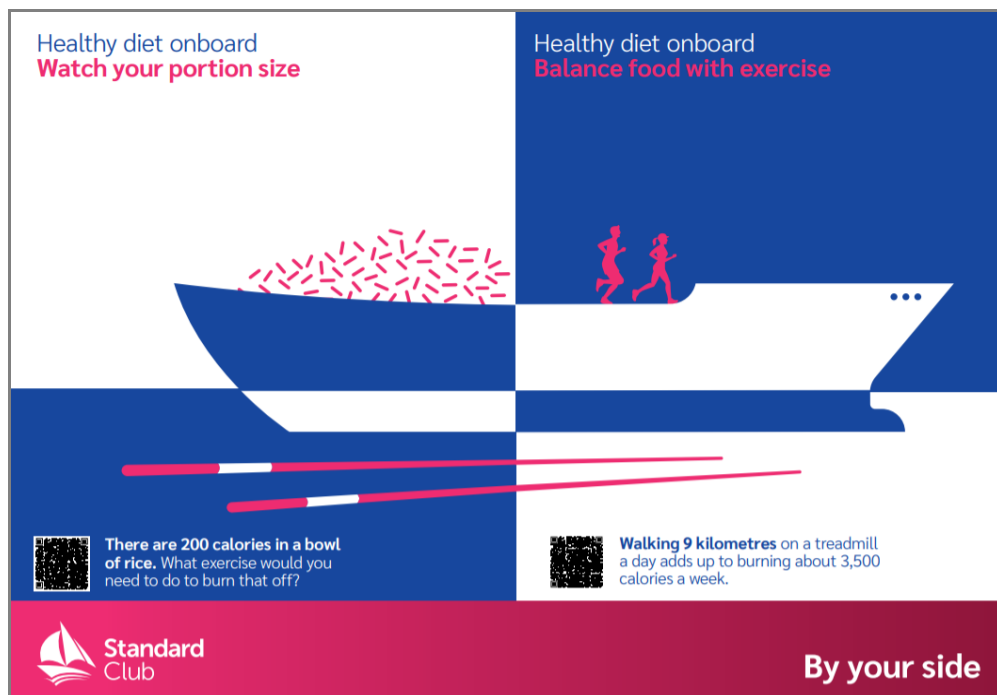
## (2) 1日の摂取カロリーと消費カロリー

1日に必要な摂取カロリーについて、平均すると男性は 2,400～2,600kcal、女性は 1,600～2,000kcal が必要と言われていますが、これは日常の活動量にも依存します。たとえば、船長は、1日の歩数が他の船員より少ない傾向にあるため、必要なカロリーも少なくなります。船員への調査に基づいて分類した、船員の職位別の活動レベルは、以下の表のとおりです。

Rank	生活運動強度:低 (事務職など)	生活運動強度:適度 (建築作業員など)	生活運動強度:高 (農業従事者など)
Master	○		
Chief officer		○	
Second officer		○	
Third officer		○	
Bosun			○
Able seaman			○
Ordinary seaman			○
Chief engineer	○		
Second engineer		○	
Third engineer			○
Fourth engineer			○
Oiler/fitter/machinist			○
Wiper			○
活動補正係数	1.5	1.7	2.2

上記の活動レベルをもとに、現在の体重を維持するために必要な1日あたりのカロリー消費量(kcal)が以下の計算式により算出できます。

- 男性の場合：(体重(単位:ポンド) × 11) × 活動補正係数
  - 女性の場合：(体重(単位:ポンド) × 10) × 活動補正係数
- (※1 ポンド=0.454 kg)



■ Poster Campaign 1: Physical Wellbeing - Healthy diet and lifestyle<sup>3</sup>

<sup>3</sup> The Standard Club, "News: Focusing on Seafarer Wellbeing - Healthy diet and lifestyle", 2019年11月26日  
<https://standard-club.com/risk-management/knowledge-centre/news-and-commentary/2019/11/news-seafarer-wellbeing-poster-set-1-healthy-diet-and-lifestyle.aspx> (最終閲覧日: 2020年2月14日)

### 3 メンタル・ウェルビーイング

#### (1) 海上の仕事とメンタルヘルス

Standard Club の Crew クレーム統計上、明らかにメンタルヘルス関連の疾病は上昇傾向にあります。海上で働くということは、以下のようなメンタルヘルス問題を引き起こす可能性のある様々な要因にさらされることを意味します。

- ・ キャビンで長時間一人で過ごすことにより、自分自身が抱えている問題について悩み込み、よりネガティブに考えてしまいがちになる。
- ・ 休日なく長期間に亘って働く必要がある。
- ・ 当直制度による疲労が溜まり、身体的/感情的な問題が引き起こる可能性がある。
- ・ ストレスを感じたときに親身に耳を傾けてくれる家族や友人たちと話をする機会に乏しい。
- ・ 乗組員数の削減により、残された船員の労働負担が増加している。
- ・ 特に言語や文化の差異がある場合など、船員たちが必ずしも一丸となるわけではない。
- ・ 滞泊時間が短縮され、陸上で過ごす時間が確保できない。
- ・ いじめや嫌がらせを受けても、相手のそばから離れることができない。
- ・ 今の雇用契約が終了したときに、次の契約を得られるか分からない不安に陥る。

#### (2) メンタルヘルスケアの方法

心の健康のためには、**適度な運動**が効果的と言われています。人間は運動をすると、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンとエンドルフィンが放出され、幸福感・満足感が促進されます。

また、感情面のサポートとして**カウンセリング**も重要で、様々な機関が船員向けにヘルプラインを提供しています。

#### **ISWAN (International Seafarers Welfare and Assistance Network)**



ISWAN(国際船員福利厚生支援ネットワーク)は、世界中の船員の福利厚生を支援するために活動する会員組織で、“Seafarer Help”というヘルプラインを介して、船員やその家族に 24 時間 365 日のカウンセリングサービスを提供しています。電話・メール・LiveChat・Skype などあらゆる手段から利用可能で、更にフィリピン語、中国語など 12 カ国語に対応しています。

(<https://www.seafarerswelfare.org/>)

#### **Mission to Seafarers**

Mission to Seafarers は、50 カ国の 200 超の港湾で運営されている世界最大の海運労働者向け福祉団体の一つで、牧師によるカウンセリングや金銭面の支援などのサービスを提供しています。さらに、メンタルヘルス等に関する最新情報を船員に対して提供する**電子メールサービス**も運営しています。

(<https://www.missiontoseafarers.org/help-where-can-i-get-help>)



## Sailors' Society



Sailors' Societyは、出自や信仰に関係なく、世界の160万人の船員に対して感情的・精神的な福祉サポートを提供するために国際的に活動している海事福祉組織です。30カ国90超の港湾で活動しており、海賊、自然災害、海難の被害者に対し、24時間体制でトラウマケアとカウンセリングを行う“Crisis Response Network”サービスを提供しています。

(<https://www.sailors-society.org/>)


Support onboard  
Only one call away

Support onboard  
Connect with people

ISWAN: +44 207 323 2737  
Mission to Seafarers: [crewhelp@mtsmail.org](mailto:crewhelp@mtsmail.org)  
Sailors' Society: [crisis@sailors-society.org](mailto:crisis@sailors-society.org)

When you need support, you can call a formal organisation or speak to the mental champion onboard.

When you miss your family, you can either call home or chat with your fellow seafarers onboard.

 Standard Club

By your side

■ Poster Campaign 2: Mental Wellbeing<sup>4</sup>

## 4 フィットネスおよび運動習慣

### (1) 運動の重要性

どのような生活を送るかという点は健康に直接影響しますが、運動はこの中でも特に重要な要素と言えます。肥満は、高血圧や糖尿病、冠動脈疾患などの多くの疾病の原因の1つであり、更に、悪天候のときも含め、狭いスペースでの作業やはしごを使用した作業など様々な身体を用いる作業に従事することがある船員にとって、肥満自体が職務遂行能力に影響します。

<sup>4</sup> The Standard Club, "News: Focusing on Seafarer Wellbeing - Mental Wellbeing", 2019年12月16日  
<https://standard-club.com/risk-management/knowledge-centre/news-and-commentary/2019/12/news-seafarer-wellbeing-poster-set-2-mental-wellbeing.aspx> (最終閲覧日: 2020年2月14日)

## (2) 運動の内容

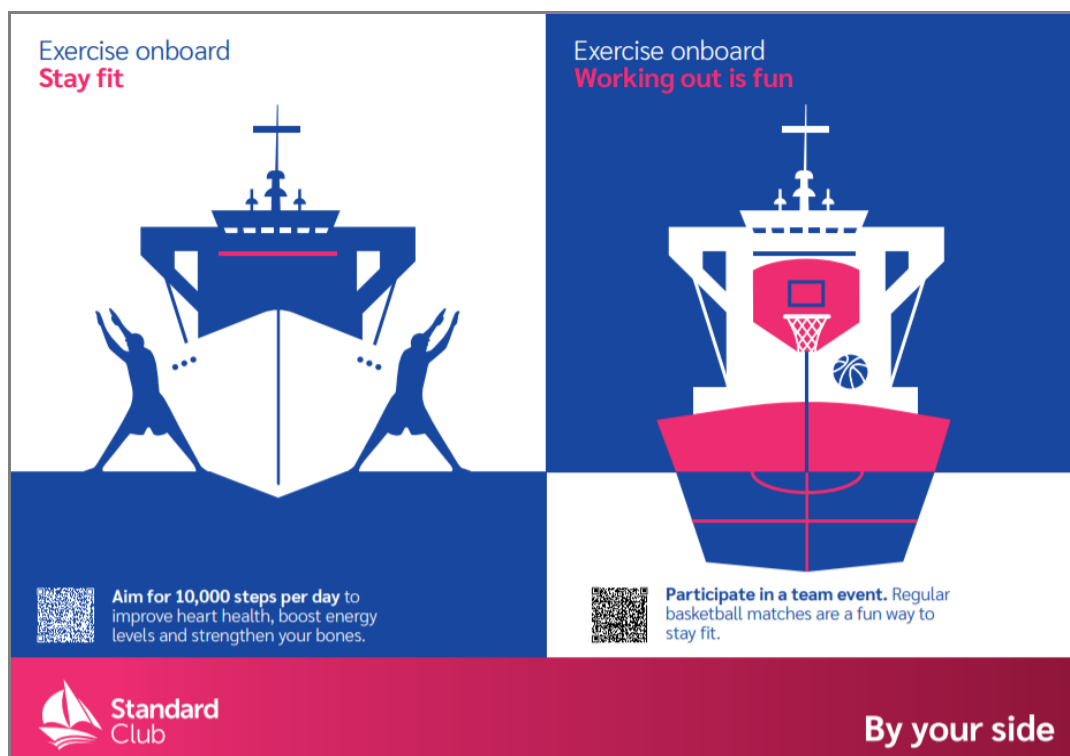
1フロア階段を登るごとに約 5kcal、1km のウォーキングで約 60kcal が消費されます。エレベーターに乗る代わりに階段を登る、1日1万歩(=約 9km)歩く、といった程度の軽い運動であっても、積み重ねれば大きな効果をもたらします。また、運動は一人で退屈に行く必要はなく、バスケットボールや卓球など、仲間同士で楽しく運動をすることは、モチベーション維持にも繋がるうえに、船員間の交流促進にもなります。

ここで、キャビンのような狭いスペースでも実施できる簡単なエクササイズを紹介します。道具は必要なく、1日たったの8分間で終わるエクササイズとなっています。

### <実施方法>

以下の8つの各アクティビティをそれぞれ 45 秒間行い、各アクティビティの間には 15 秒間インターバルを取る(水分補給は十分に行うこと)。

1. 足踏みランニング
2. ジャンピングジャック(両手両足を開いてジャンプする)
3. ランジ
4. 腕立て伏せ
5. マウンテンクライマー(腕立て伏せの状態ですべての足を前後に素早く動かす)
6. スクワット
7. レッグレイズ(仰向けになり足を上げ下げする)
8. プランク(前腕・肘・つま先を地面につき身体を浮かせる)



■ Poster Campaign 3: Fitness and Exercise<sup>5</sup>

<sup>5</sup> The Standard Club, "News: Focusing on Seafarer Wellbeing - Fitness and Exercise", 2020年1月8日  
<https://standard-club.com/risk-management/knowledge-centre/news-and-commentary/2020/01/news-seafarer-wellbeing-poster-set-3-fitness-and-exercise.aspx> (最終閲覧日: 2020年2月14日)

## 5 ソーシャライゼーション

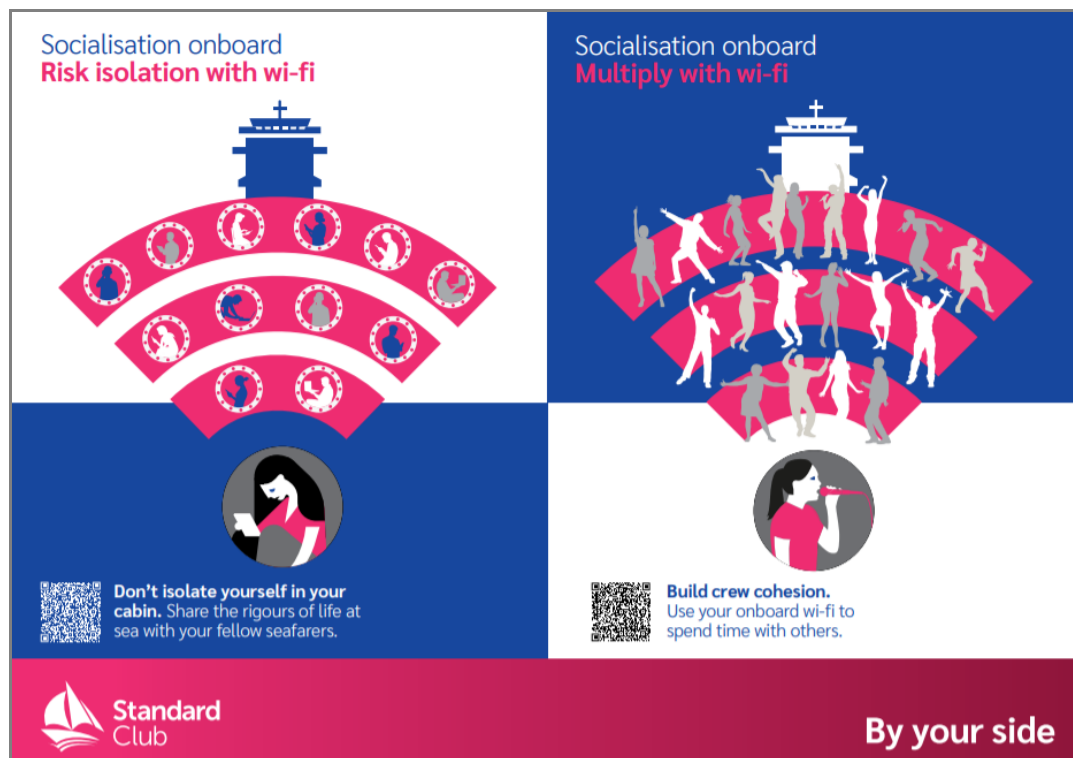
### (1) 船内 Wi-Fi の発展と船員同士の交流の減少

1990年代まで、航海中に家族や友人と連絡を取るには、通常、数週間に一度寄港先から電話をかけたり、月に一度手紙を受け取ることを意味していましたが、逆に船内に目を向けると、船員は夕食前に仲間とバーで飲んだり、ビデオ鑑賞や卓球、カラオケを楽しんだりしていました。

しかしながら、船内 Wi-Fi が導入されて以降は、船員は、自宅にいる家族と常に連絡を取り合うことができるようになった一方、キャビンから外に出ずにテレビを見たり、新しい本・音楽・映画・ゲームをダウンロードしたりすることもできるようになりました。結果として、仲間の船員と過ごす時間、更には過ごしたいという意欲自体が減っており、船員の社交が妨げられる状況が発生しています。お互いの心配事を共有するという単純なコミュニケーションであっても、それがなくなることは、マイナス思考や孤立感など、深刻なメンタルヘルスの問題に繋がりがかねません。

### (2) 船内 Wi-Fi の有効活用

船内 Wi-Fi は、使い道によっては、仲間との交流を促進するために使用できます。船員同士で集まって一緒に映画やテレビ、音楽、ゲームを楽しんだり、ダウンロードした本や音楽を利用して読書会やカラオケ会などを企画することもできます。



■ Poster Campaign 4: Socialisation<sup>6</sup>

<sup>6</sup> The Standard Club, "News: Focusing on Seafarer Wellbeing - Socialisation", 2020年1月29日  
<https://standard-club.com/risk-management/knowledge-centre/news-and-commentary/2020/01/news-seafarer-wellbeing-poster-campaign-poster-set-4-socialisation.aspx> (最終閲覧日: 2020年2月14日)

## 5 おわりに

健康と幸福は常に隣り合わせであり、健康を維持することが充実した日々の生活、ひいては日常業務における生産性向上にも繋がるものと考えられます。船舶という限られた空間で長期間の航海に従事する船員は、陸上で働く労働者に比べ心身の健康増進を阻害する様々な要素にさらされており、それ故に今回ご紹介したウェルビーイング向上のための具体策について、より意識的に取り組むことが重要と言えます。

また、船員を雇用する側の海運企業の立場としても、船員のウェルビーイング向上を支える環境づくりに取り組むことが、安全運航の更なる推進に繋がると考えられます。その意味では、船員のウェルビーイングは、海運企業にとって安全運航実現に向けた重要な経営課題の一つであり、弊社といたしましても、引き続き Standard Club と連携し、本分野における研究を深めてお客様の安全運航の推進に資する情報を発信していく所存です。

以上

船舶・貨物・運送の保険の情報サイト「マリンサイト」

[https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/hojin/marine\\_site/index2.html](https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/hojin/marine_site/index2.html)

TOKIO MARINE Topics (船舶)

[https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/hojin/marine\\_site/news/tokiomarine\\_topics/hull.html](https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/hojin/marine_site/news/tokiomarine_topics/hull.html)