

メンタルヘルスと船員について：今こそ話し合う時です

こちらは、英文記事「[Mental health and seafarers: It's time to talk](#)」（2019年10月24日付）の和訳です。

今回は、船員のメンタルヘルスをテーマにしたシリーズの第1回目として、精神疾患を取り巻くタブーを打破するために何ができるのかについて考察します。

船員は一般の人たちよりも厳しい条件下で生活し、働いています。船員は、乗船勤務の間は1日24時間を船上で過ごさなくてはなりません。今回の



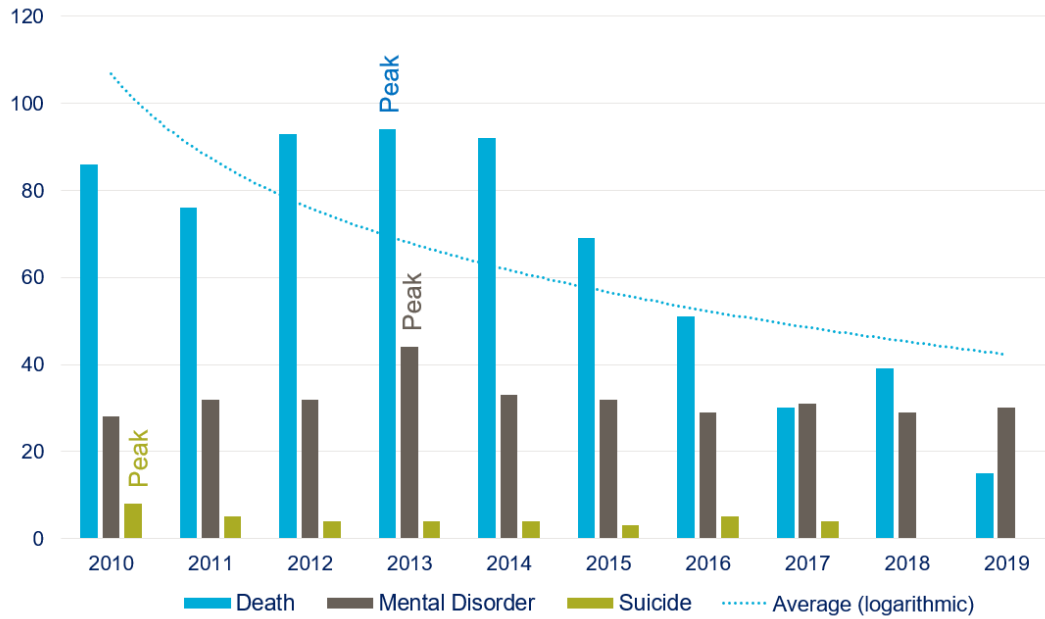
Gard Insight では、乗船勤務する船員のメンタルヘルスに影響を及ぼす重要な問題のいくつかを取り上げます。メンタルヘルスに影響を及ぼす要素にはコントロールできるものとできないものがあります。コントロール可能なものを理解することで、前向きな変化をもたらすきっかけが得られます。

解決策を探す前に、まず、どのような状態が精神疾患と見なされるのかを理解することが重要です。

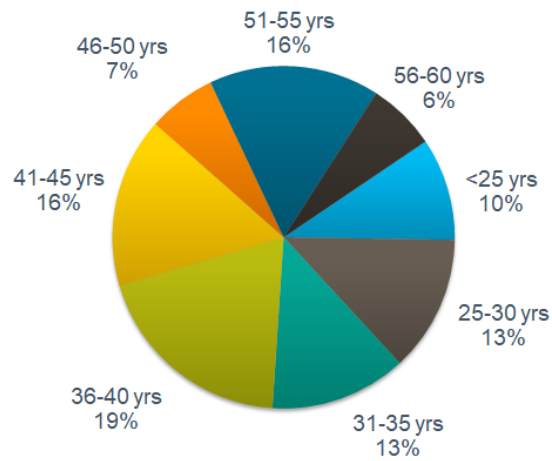
[WHO（世界保健機関）の Fact Sheet（概況報告書）](#) では、精神疾患は一般的に、「異常な思考・認識・感情・行動・他者との関係」が組み合わさった状態とされています。ここで言う精神疾患には、うつ病、双極性気分障害、統合失調症、認知症、自閉症が含まれます。これらすべての精神疾患の中で最も罹患者が多いのがうつ病で、世界中に3億人を超える患者がいます。うつ病の症状としては、長期間の気分の落ち込み、興味や喜びの喪失、自尊心の低下、不眠、食欲の喪失、集中力の欠如などがあります。最悪の場合、自殺につながります。このシリーズを通じて、そうした最悪の事態の発生は予防可能であることを示したいと考えています。

Gard の調査データ

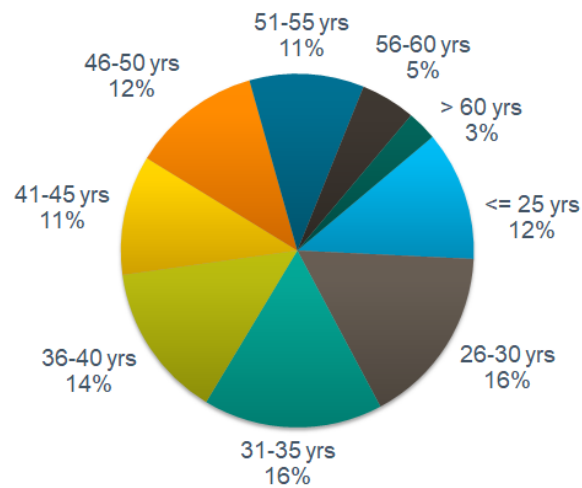
Gard が保有する 2010 年から 2019 年までのデータを見てみると、負傷や病気による死亡者数が 2013 年から減少傾向にあることが分かります。一方で、精神疾患や自殺者の数には、あまり変化が見られません。過去 10 年間では年平均で死亡者数 65 人、精神疾患の患者数 32 人、自殺者数 4.6 人となっています。下のグラフは、Gard の P&I ポートフォリオ全体の傾向を示したものです。このグラフの数字には、行方不明の船員が含まれていないため（つまり、自殺にカウントされていないため）、自殺率は実際よりも低くなっている可能性があります。



自殺の分布 (年齢層別)



精神疾患患者の分布 (年齢層別)



年齢層別の精神疾患と自殺の分布を見ると、すべての年齢層で同程度に発生していることが分かります。

上の図は、精神疾患の症例は26～40歳の各年齢層でほぼ均等に分布しており、また、36歳以上の船員の方が若い船員よりも自殺者が多いことを示しています。

このことは非常に重要なポイントです。「若い船員は過酷な船員生活に馴染めずに精神疾患を発症したり、自殺したりする可能性が高い」という考えに基づいて、若い船員に対する対策にばかり目が向けられている海運業界の現状に、問題を提起するものだからです。すべての年齢層の精神疾患に取り組む必要があることは明らかです。

精神疾患と自殺の年齢層別分布は、すべての年齢層で同程度に精神疾患や自殺が発生する可能性があることを示しています。

これは、若い船員だけが精神疾患や自殺の影響を受けやすいという誤った見解に疑問を投げかける重要な事実です。精神疾患の問題は、すべての年齢層を対象に取り組む必要があるのです。

精神疾患に取り組むに当たっての課題

最大の課題は精神疾患に伴う社会的な不名誉です。精神疾患患者はもはや就業できないだろう、と見なされることがよくあります。こうした見方がなされる理由として、精神疾患に対する理解不足や、精神疾患の治療・管理方法に関する知識不足があります。精神疾患は、他の大半の病気と同じく治療が可能です。メンタルヘルスを患った人々の回復について、相当の数の研究が行われています。その一つが、[Australian Health Services and Support \(オーストラリア公共医療・支援\)](#)による研究です。同研究では、適切な治療により、ほとんどの人が回復を遂げ、再発することなく正常な生活を送っていることが示されています。

同研究は、不安障害、双極性障害、統合失調症の患者を対象としたもので、その治癒率は平均で80%を上回っていました。精神疾患が必ずしも永続的なものではないことを示した同研究は、注目に値します。また、この研究では、たとえ上記のような精神疾患に罹患している場合でも、適切な治療を受けた後は通常どおり就労できるようになることが示されています。このような成功事例は、メンタルヘルスの問題に目を向ける重要なきっかけとなり、精神疾患に古くからつきまとう社会的な不名誉を払拭するのに役立ちます。

もう一つの成功事例は、[認知行動療法 \(CBT\)](#) の導入です。CBTはジンバブエで大きな成功を収めています。ジンバブエ政府はいわゆる「グランドマザー」、すなわち、地元の年配の女性たちに研修を行い、必要とする人々にCBTを提供しています。「グランドマザー」の導入から約半年で、「グランドマザー」の訪問を受けた人のうち、うつ病や不安症状の改善が見られない人はわずか13～

14%にまで減少しました。一方、標準的治療（看護師による診察と薬の処方）を受けた人では、減少率は約 50%に留まっています。

短期・長期の心理的介入の有効性を証明した調査研究は、上記の他にもいくつかあります。問題は、船主がこうした成功事例をオフィスでのミーティングや船上での安全ミーティングで積極的に共有するか否かです。精神疾患に伴う社会的な不名誉に対する取り組みに関しては、社会的に理解されることがすなわち、社会的な受容へとつながります。私たちがこの社会的な不名誉の問題についてミーティングを通じて話し合っていくことで、精神疾患が治療可能なことや、正常な状態に戻れることが広く理解されるようになると期待されます。

精神疾患に関するもう一つの難しい課題は、*病気の特定とケアの提供*です。船員は、一般の人と同じく、うつ病や不安に苦しむ人を見分ける訓練を受けていません。また、認識不足により、精神疾患に罹患した船員を次の寄港地に到着するまで他の船員とは別行動させることぐらいしか、ケアがなされていないのが一般的です。罹患者が増加しているにもかかわらず、患者が抱える苦しみを支援するための最適な方法についてはほとんど理解が進んでいません。

Gard では、赤十字社（シンガポール）と連携して心理的応急処置（PFA）について学んでいます。PFA とは、簡単に言えば、難局に遭遇し精神的苦痛に苦しんでいる人に対する初期対応です。PFA の訓練を受けた人は誰でも、精神的支援を提供することが可能です。また、PFA は精神疾患の発症と進行の予防にも役立ちます。

赤十字社は、精神疾患の兆候を示す人々と数多く接してきた経験があります。赤十字社が PFA を活用したところ、すぐに効果が現れ、概して肯定的な結果が生み出されています。赤十字社は、過敏性・不安・常習的欠勤・同僚への攻撃といった精神疾患の初期症状を発見し、悪化する前に介入することを推奨しています。

しかし、船の上では、一体誰が PFA を提供できるのでしょうか。この問いに対する答えは、シニアメンバーかもしれません。一般的な見方では、研修生や見習いの立場の者が自傷行為を行う可能性が最も高いと見なされていますが、Gard のデータでは、自殺率はシニアランクにある者の方がはるかに高いことを示しています。シニアメンバーにしか PFA を提供するためのトレーニングをしなければ、PFA を最も必要とするであろう人に PFA を提供できる者が誰もいないという状況に陥ることになります。

ケア、すなわち応急処置には、以下の 3 つの手順があります。

- ストレスの兆候を発見する
- 決めつけたりせずに、積極的に話を聞き、対話を開始する
- 実際に役に立つ支援を提供する

PFAの詳細については、PFAのトレーニングを受けた Gard のクレーム担当者の経験を含め、シリーズの今後の記事の中で取り上げる予定です。

推奨事項

精神疾患の問題は多岐にわたるテーマです。この問題を理解するためには、より多くの時間を割くべきです。

- まずは、船員が、一般の人と同じように、日々の生活において困難さ、感情、動機を抱えているという事実を受け入れることが重要です。また、船員は、長い期間ずっと船上で過ごさなければならない、友人や家族とも遠く離れているという辛さを抱えています。船員たちの行動は、船上の環境を反映したものである可能性があります。
- 船員に対して、精神疾患の回復に向けて、メンタルヘルスについて話し合うことを促してください。メンタルヘルスについて、オフィスでのミーティングや船上での安全ミーティングで定期的に話し合うとよいでしょう。
- 船の船長やシニアメンバーに PFA トレーニングを提供するだけでは不十分です。それ以外の船員にもトレーニングを提供すべきです。

精神疾患の問題は広がっており、この事実を受け入れる必要があります。そして精神疾患に対する関心を高めることが重要です。

メンタルヘルスは、船上での体の健康を支える重要な要素の一つです。うつ病は、治療可能であるにもかかわらず、自殺という悲劇を招く可能性があります。船員たちを孤立させ、精神的苦痛を強いる社会的な不名誉を打ち破ることが極めて重要です。他の疾患と同じように、メンタルヘルスについても深い思いやりの気持ちを持って話し合い、治療する時代となっています。

本情報は一般的な情報提供のみを目的としています。発行時において提供する情報の正確性および品質の保証には細心の注意を払っていますが、Gard は本情報に依拠することによって生じるいかなる種類の損失または損害に対して一切の責任を負いません。

本情報は日本のメンバー、加入者およびその他の利害関係者に対するサービスの一環として、ガードジャパン株式会社により英文から和文に翻訳されています。翻訳の正確性については十分な注意をしておりますが、翻訳された和文は参考上のものであり、すべての点において原文である英文の完全な翻訳であることを証するものではありません。したがって、ガードジャパン株式会社は、原文との内容の不一致については、一切責任を負いません。翻訳文についてご不明な点などありましたらガードジャパン株式会社までご連絡ください。