

心身の健康と幸福は多くの要素で成り立っています

こちらは、英文記事「[Wellbeing and happiness – a sum of many things.](#)」（2021年6月25日付）の和訳です。



船員の心身の健康と幸福は、複数の要素によってもたらされるものであり、どれか一つの要素があれば達成できるものではありません。船員は、雇用契約期間中、24時間を船上で過ごすこととなります。こうした労働環境が、船員一人ひとりに合わせて環境を変えることを難しくしています。同様に、船員の心身の健康を支えるあらゆる側面に対して船主が便宜を図ることも困難です。

今回のポスターは、船員の心身の健康を支えるために個人レベルと組織レベルで取り組める主な活動を紹介するものです。船員の心身の健康の維持には、船員自身の取り組みだけでなく、雇用主による適切なリソースの提供が欠かせません。健康な体を維持するには、一定レベルの運動を定期的に行うことが必要です。一方、船主側は船員に定期的な運動を行うための十分な設備と時間を提供した上で栄養価の高い食事を用意する必要があります。同様に、居住空間の快適性（衛生状態、清潔さ、周囲の温度、騒音レベルなど）も船員の休息時間の質に大きな影響を与えます。

相互交流の大切さは、業務の性質上、見落とされたり、軽視されがちです。しかし、船員一人ひとりが努力し、船舶管理者が上級管理者を通じてそうした交流を促せば、対人交流が船員の精神的健康に大きな影響を与えることができます。また、定期的な対人交流を行うことでクルーとオフィサー間の仲間意識が高まり、互いに思いやりや気遣いを示すきっかけになります。

Gard のロスプリベンション部門は船員の心身の健康の支援に取り組み、これに関する記事を公開しています。今回のポスターに関連した内容のものがありますので、ご参照ください。

- 損失防止ポスター: [Happiness comes from many things \(幸福は多くの要素で成り立ちます\)](#)
- [適切な食事が業務と健康に及ぼす影響 \(英文\)](#)
- [メンタルヘルスと船員について：今こそ話し合う時です](#)
- [船員のメンタルヘルスと健康](#)
- [メンタルヘルス・ファーストエイド：船員の人生・生活向上の担い手](#)
- [パンデミック時における船員のメンタルヘルスの維持・改善方法](#)

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、クライアント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おります。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。