

UK P&I CLUB



# 心の健康： 兆候の見分け方

以下のうちいずれかの兆候を示す乗組員はいますか？

## 身体的症状

- 頻繁に軽度の疾患、頭痛、胃の不快感がある
- 睡眠障害
- 慢性的な疲労感、倦怠感や不調
- 目の下のくま
- 目の血管が破れたり、充血したりしている
- 外観に対する配慮の欠如
- 急激な体重の減少または増加
- 身体の軽い不調
- 自傷行為の形跡がある（原因不明の切り傷やあざ、やけどがあり、気候を問わず服を着込み、自己嫌悪に陥っている）
- 自己肯定感が低く、自信があまりないと口にする

## 感情面および行動面

- いら立ち
- 攻撃性
- 涙もろい
- ユーモアの喪失
- 優柔不断
- 職務に集中できていない
- ミスの増加、期限を守らない、職務を忘れる
- アルコールやカフェイン、タバコ、鎮痛剤消費量の増加
- 自信の喪失
- 忘れっぽい
- 引きこもるようになり、独りでいるのを好む
- 会話や社会的活動への参加に興味を持たない
- 船室で一人の時間を過ごすことが増えている
- 普段より大声をだし、規律を乱す行動を取る
- 業務遂行能力が低い
- いつもは時間を守る従業員が頻繁に就業時間に遅れる

同僚仲間や乗組員に、定期的または2週間以上これらの兆候がひとつ以上が見られた場合、または自分自身の心の健康について心配がある場合は、誰かに相談してください。一人で抱え込まないでください。

詳しいアドバイスやサポートについては、[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)をご覧ください。SMSサポートサービスにお問い合わせください。+447624818405 (ISWAN提供)

UK P&I CLUB  
IS MANAGED  
BY THOMAS  
MILLER



WELLNESS AT SEA



SeafarerHelp  
The lifeline for seafarers