

令和元年度 船員安全・労働環境取組大賞（特別賞）

受賞者：株式会社アズーロジャパン

取組の名称：休息時間の有効活用

取組の概要：睡眠の質を向上させて、乗組員の安全運航・安全荷役の達成

【具体的な取組の内容】

睡眠の質を向上させると、疲労や心身を回復させる効果があります。日々の作業による肉体疲労や脳や目に見えない部分に蓄積した疲労を取り除くことが睡眠の大きな効果です。

その為に、睡眠導入しやすくなるようにホワイトノイズマシンの導入・眠りの質の改善が期待されるハイブリットマットの導入・体を温め緊張をほぐしリラックス効果期待できる入浴剤の配布を行い、休息時間に最大限の疲労回復をサポートできるように全船室にハイブリットマットとホワイトノイズマシンを導入しました。



【具体的な成果】

- ハイブリットマットを導入して、目覚めがよくなったと感じるといった意見や、寝返りがしやすい、疲労が回復しやすくなったという意見があった。

船内休息時間の有効活用

～2019年船員安全労働環境取組大賞申請内容～

Azzurro Japan & Co.

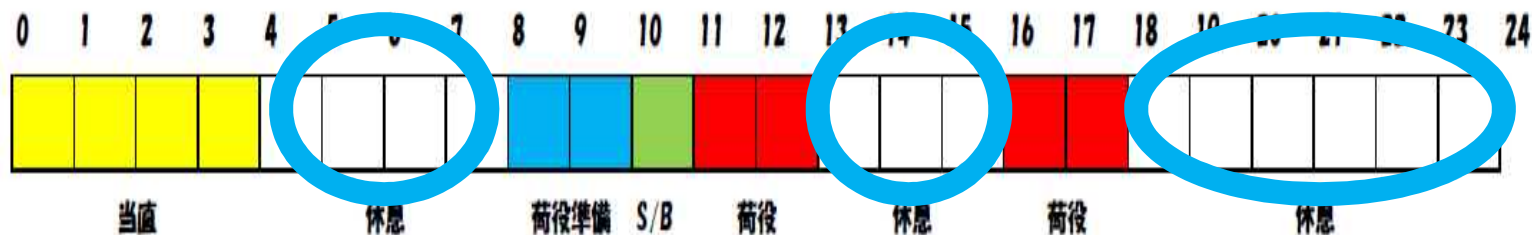
休息時間の有効活用

船内休息環境の拡充

私たち陸上クルーは、普段の生活において当たり前のように6時間の睡眠を摂ることができます。しかしながら内航タンカー船員においては航海当直と併せ、荷役作業を船員が自ら行うため、職種によっては非常に不規則な労働シフトとなり、一度に十分な睡眠時間がとりにくい状況にあります。

休息時間の有効活用

ある船員の1日の労働時間

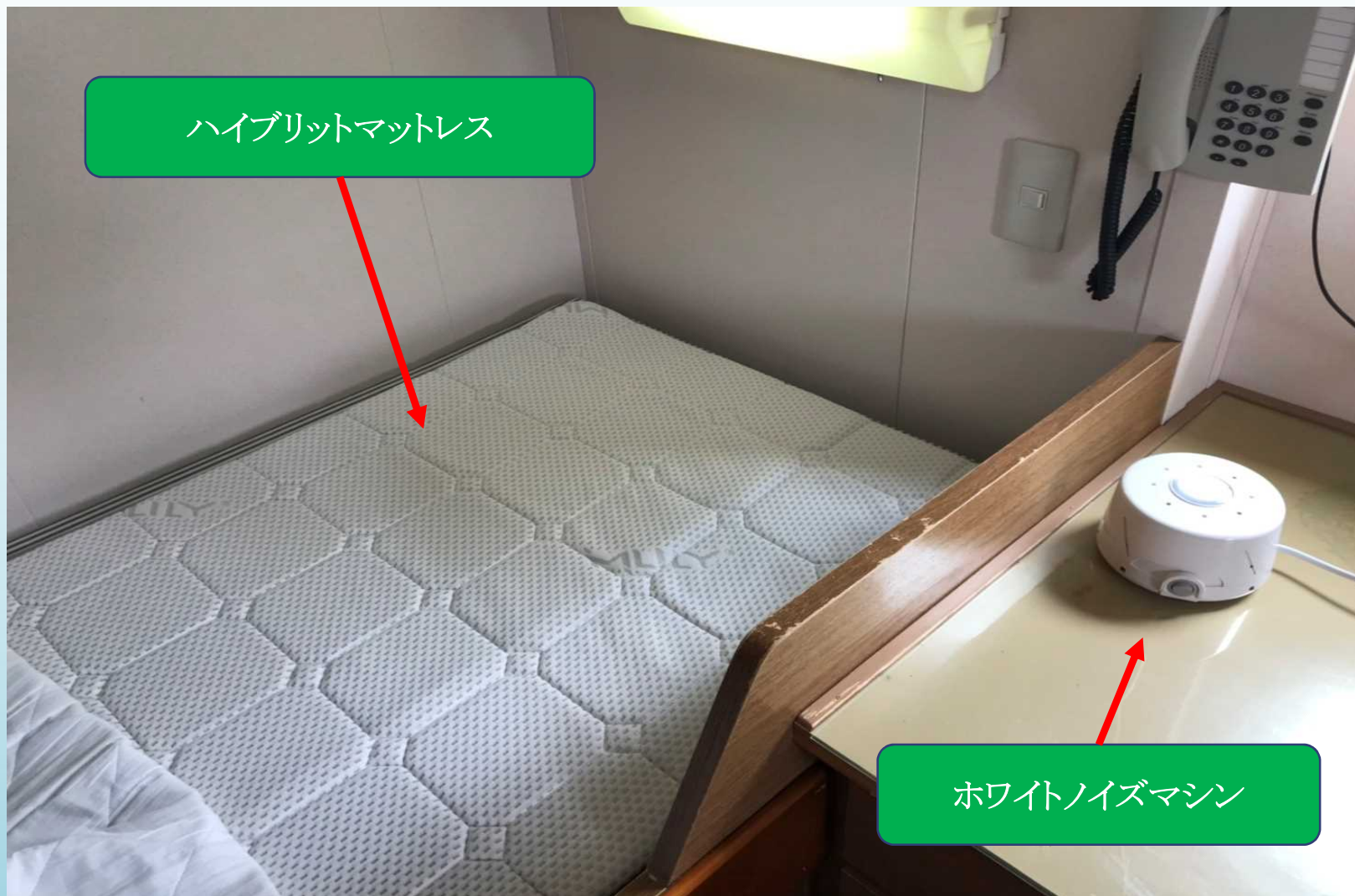


例えば午後6時に出港後、次の当直まで6時間の休息があったとしても、その間に食事や洗濯、入浴などを済まさないとならないため睡眠時間は実質4時間程度となってしまいます。

健全なる精神は健全なる肉体に宿る・・・若いうちは多少寝不足でも問題ございませんが、高齢クルーには疲労が取れない状況でスタンバイを迎えることにもなりかねません。

弊社はこのことを重く受け止め、質の高い睡眠を取ることで、短い休息時間を有効に使う取り組みを開始いたしました。

休息時間の有効活用



Azzurro Japan & Co.

休息時間の有効活用

導入アイテム① 『ハイブリットマットレス』

今回選定したマットレスは、上層部が理想的な体圧分散が可能な低反発で下層部は体の沈み込みを均等に持ち上げる高反発仕様の複合マットとなっております。就寝中は肩や腰に負担がかからず理想的な寝姿勢を保てるため寝返りが楽になり、短時間の休息時間においても質の高い睡眠を取ることが可能といわれています。なお、本製品はヨーロッパのフットボールチーム「マンチェスターユナイテッド」のオフィシャル寝具サプライヤーでもあります。この度弊社は社船全船の80を超える全居室に既に導入いたしました。

休息時間の有効活用

導入アイテム② 『ホワイトノイズ システム』

ホワイトノイズシステムは、人工的に同じ周波数の音を発生させることで耳障りな周囲の音をかき消す装置です。集中力をアップさせることや睡眠の質を高める効果があることから「音のカーテン」とも言われており、海外では一流ホテルや病院など様々な施設で導入されております。こちらも社船全船の全居室に既に導入いたしました。

休息時間の有効活用

導入アイテム③ 『入浴剤の支給』

入浴剤は既にどの船舶でも利用されていると思いますが、今回は荷役中の買い出しでは手に入りにくい入浴剤をチョイスいたしました。特に炭酸系の入浴剤は短い時間で身体の芯まで温める効果がありますが、それに加え生姜オイルやトウガラシ成分も配合されており高い保温効果が期待できます。飛騨高山より取り寄せました湯の花は天然にごり湯となっており、ミネラルも豊富です。また、一般的に湯の花は浴槽を痛めたり、循環器を故障されるものが多いですが、今回の支給品は硫黄を含んでいないため海上クルーも安心して使えるものとなっております。まずは社船全船に半年分を支給しました。



Azzurro Japan & Co.