



ALPA Japan NEWS

発行 : Air Line Pilots' Association of Japan

日本乗員組合連絡会議

事務局

〒144-0043

東京都大田区羽田 5-11-4

alpaijapan.org

日 乗 連 ニ ュ ー ス

Date 2020.5.19 No. 43 - 32

～CISM 顧問 中濱慶子先生からのメッセージ～

「新型コロナウイルス禍における飲酒について」

安全会議と日乗連の顧問公認心理師/臨床心理士で CISM インストラクターの中濱先生より、**新型コロナウイルス禍における飲酒に関するメッセージ**をいただきましたのでご紹介します。

2020年5月7日

ICISF*1 :CISM*2 公認インストラクター

公認心理師/臨床心理士

中濱慶子 Ph.D.

「新型コロナウイルス禍における飲酒について」

5月6日付のNHK ニュースで、東京大学の鳥海不二夫准教授がデータ分析した新型コロナウイルスに関する SNS 上の投稿、およそ1億件についての研究内容が紹介されていました。それによると、感染の拡がりにともなって、コロナということばが「ストレス」や「鬱」(うつ)など、負の感情を示すことばとともに投稿されるケースが急増しており、具体的には「コロナ」ということばが「ストレス」ということばとともに投稿されたのが、1月は1日当たり平均72件でしたが、3月は2,454件、緊急事態宣言が出された4月は6,104件と、84倍に急増しているとのことでした。

また、4月28日付の日経新聞では、外出自粛によるアルコール依存症の増加を懸念する記事が取り上げられていました。記事によると、様々な依存症のケアに取り組んでいる奈良県の一般財団法人が電話やメールで受け付ける相談窓口には、3月下旬から飲酒に関する相談が急増しているそうです。同法人によると、「外出制限や休業などでストレスがたまり、飲酒の習慣がある人が多めに飲んでしまう傾向にある」とのことです。

航空の職場では、アルコールの規制が一般の職場よりかなり厳しいと感じています。大勢の命が関わっている職業ですので当然だとは思いますが、だからこそ、業務縮小に伴ってアルコールの自主コントロールが以前より緩和されている状況下では、つい気が緩んで飲酒量が増えているという方が周りにいらっしゃるかもしれません。飲酒習慣のある人は酒量を決めておくことがとても大切なことです。例えば、「昼間にビールを一缶飲んだら夜は飲まない、あるいはワインを一杯だけにする」という風に決めておくという事です。また、時間をかけてダラダラと飲まないこともとても大切です。

最近の外で飲めない分、リモート飲み会が流行っています。リモートでの飲み会をするときには、お酒を自身の近くに置かないという工夫をするのも良いでしょう。グラスが空いても近



くにお酒がないと注ぐことはできないし、会話途中で何度も席を外すのは気が引けるという心理作用を利用することができます。お酒の代わりに水を置いておくのも良いかもしれません。

飲酒できる日が増える中、飲酒量を気にしない生活を続けていると、業務が再開されたときには、気付くとアルコールを欲してたまらないという自分がいるかもしれません。知らないうちにアルコール依存になっていた、ということも起こり得ます。

東日本大震災などの災害やリーマン・ショックの時も、アルコール依存の患者数に増加傾向がみられたという内容も上記記事に記載されていました。新型コロナウイルス禍のような長引く異常な状況下では、ストレスがたまりやすい、またストレスのはけ口に飲酒が関わりやすい、という知識を再確認いただくとともに、以下のことを意識して頂きたいと思います。

1. リモートで飲み会をするときには、自分の横にお酒を置かない
2. 酒量を意識する
3. お酒を飲みたくなったら歯を磨く
4. 水のペットボトルをいつも近くに置いておく
5. 読書の癖をつける
6. 映画（DVD、ネット）等を観る。映画鑑賞中は飲酒せず、物語に集中する。
7. ストレッチをする
8. 散歩する（緊急事態宣言が出ている間は人が多いところを避ける）
9. 寝酒はしない
10. 食事の時は、お酒ではなくお茶や水を飲むようにする

睡眠、バランスの良い食事が大切なのは言うまでもありません。自粛制限から解放される日は必ずやってきます。その日のために今は体と心の健康を保つことを心掛けて下さい。

(*1) ICISF (International Critical Incident Stress Foundation) は国連の危機アドバイザーを務める国際組織で、CISM の教育プログラムを提供しています。

(*2) CISM (Critical Incident Stress Management) とは、航空事故や重大インシデント等の惨事におけるストレス反応を緩和するためのメソッド