



日乗連ニュース ALPA Japan NEWS

発行 : Air Line Pilots' Association of Japan
日本乗員組合連絡会議
企画会議
〒144-0043
東京都大田区羽田 5-11-4
alpaiapan.org

Date 2024.1.11 47AJN14

日乗連顧問臨床心理士/公認心理師の中濱慶子先生より、1月2日に羽田で発生した事例を受け、全ての航空労働者の皆さんに向けて下記のメッセージが寄せられています。

1月2日の事例を受けてのメッセージ

航空業界で長年惨事ストレスケアの教育を実施して参りました関係で、今回メッセージを書かせていただいております。

まず、当該シップの乗客全員が無事だったことは、客室乗務員さんたちの普段からの訓練のたまものであり、また職務への強い責任感のおかげです。乗客の命を守ってくださった勇気ある行動には、国民の多くの方々が感謝していると思います。

また、最後まで機内に残り、取り残された方がいないかどうかの確認後、シップを降りた乗員さん。炎上している機体に最後まで残るという行為は、「乗員なら当たり前」といえるほど簡単なことではないかと思えます。

本当は見えるはずのない明るい光を管制塔から見て、気持ちが混乱している中、消防への連絡、誘導や当該機以外の飛行機をコントロールし、安全を必死に守ろうとして頂いた管制官の方々。世界で3番目に忙しいといわれている羽田空港ですが、それぞれが自身のやるべきことに集中されました。そして、逃げる人たちの手助けをしてくださった整備や地上の方々。

航空業界は、本当にたくさんの人たちが一丸となって空の安全を守ってくださっているということが痛いほど分かります。

このような異常な体験をした場合、様々なストレス症状が出る可能性が高いですが、それは事態の異常性に対して心が正常に反応しているということをお伝えしたいと思います。

睡眠障害や、食欲が減退、自然に涙が出る、一人でいるのがやたら不安に感じる、倦怠感が強いなどは、起こりやすい症状です。ただ、こういう症状は一過性のものが多いでしょう。



ストレス軽減のための方法を以下に記します。

- 1) 出来る限り睡眠のパターンを崩さないでください。
- 2) 三度の食事を摂りましょう。食欲が出ない場合、量は少しでも構わないので三度の食事を意識して摂るようにしてください。
- 3) 呼吸法などのリラクゼーションを試してみましょう(＊)。
- 4) 散歩などの適度な運動をしてください。ただし、過度な運動は避けてください。
- 5) 分かってくれる人に話をしてみましょう。
- 6) ゆっくりお風呂に入り、緊張した体をリラックスさせてあげてください。
- 7) カフェインは控えめにしましょう。白湯やカモミールティーをお勧めします。
- 8) 飲酒は控えめにしましょう。
- 9) 事故前の自分と事故後の自分の違いを見つけ、あなた自身ではなく、事態の異常性に気付きましょう。
- 10) 寝る前に「3つ」だけ良かったことを思い出して書き出してみましょう。例えば、今日はお天気が良かった、今日は自分の家で眠れる、など日常のことで構いません。

(＊)呼吸法

- ① リラックスできる姿勢で椅子に座ります。手は太ももの上に置きます。
- ② 目を閉じます。
- ③ 鼻からゆっくり息を吸います。4つカウントします。
- ④ 肺に息を貯めます。5つカウントします。
- ⑤ 口からゆっくり息を吐き出します。吐き出すときは肩の力を抜いてください。8つカウントします。
- ⑥ この呼吸法を4回繰り返します。

違和感のある症状が長引くようなことがあれば、ぜひ各組織のピアサポーターに相談していただければと思います。

追記として、世界中の空の仲間からメッセージが届いていることをお伝えしたいと思います。

皆さんは決して一人でないことを忘れないでください。

2024年1月11日

CISM インストラクター

臨床心理士 公認心理師 中濱慶子 Ph.D.