Air Line Pilots' Association of JAPAN

ALPA Japan NEWS
日 乗 連 ニ ュ ー ス

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

Date 2026. 11.13 50AJN06

アルコール・薬物依存関連学会 合同学術総会 HOKKAIDO 参加報告

はじめに



2026 年 10 月 9 日～11 日に札幌で開催されたアルコール・薬物依存関連学会合同学術総会に、HUPER 委員 2 名が参加しました。また、複数の航空会社の運航乗務員、健康管理部門の社員も参加していました。この学術総会はアルコールや薬物、ギャンブル・ゲーム等の依存を扱う二つの学会の合同開催で、アルコールについては依存症だけでなく、関連する健康障害まで幅広く取り上げられていました。今回はパイロットのアルコール問題に関連したシンポジウムも 2 つ行われ、JAL と ANA の運航乗務員から、現在の日本の航空会社におけるアルコール問題の現状や、そこで行われている対策、今後の課題等が提示されました。

今回のようなアルコール関連の専門学会において、航空会社の乗務員のアルコール問題が取り上げられることで、アルコール関連医療の専門家に、運航乗務員の置かれた状況やその課題を知ってもらう貴重な機会となりました。今後も医療分野の専門家の協力のもとで、運航乗務員のアルコール問題に対する本質的な取り組みが進むことが期待されます。この日乗連ニュースでは、運航乗務員に関係の深いアルコール関連の発表を中心に報告します。

航空関連シンポジウム１：高パフォーマンス職域におけるアディクションリスク
― アスリートとパイロットのメンタルヘルス支援から考える ―

このシンポジウムでは、アスリートのメンタル支援や研究を行っている医療者と JAL の運航乗務員による発表が行われました。常に高いレベルでの結果を求められるトップアスリートとパイロットを「高パフォーマンス職域」として取り上げ、このような特殊な職域におけるさまざまなアディクションリスクの背景や共通点が示されました。

JAL の発表者によると、パイロットには、「時差、睡眠、食事などの生活リズムの不規則さ」や「定期審査や航空身体検査等のライセンスの維持」「悪天候時のプレッシャー」「対

人関係」「結果至上主義」「孤独感」「コックピットという閉鎖空間」「乗員特有の職場文化」などの多大なストレス要因が存在しています。本来のストレス解消手段（趣味、他者との対話、運動など）が十分に機能しないと、飲酒が「唯一の報酬」となり、多量飲酒につながる可能性が指摘されました。また、早期の援助要請を阻害する要因として、「高い自己統制力への自負」や「投薬による乗務停止・航空身体検査証明に影響する診断を回避しようとする心理的傾向」等があげられました。これらの課題に対して、JAL ではアルコール対策チームが設立され、自社改訂版 AUDIT の導入により自己認識を促し、飲酒量に応じた助言を行うとともに、多量飲酒傾向者へは守秘性が担保された専門医療機関への受診勧奨を行っているとのことです。

アスリート支援の立場の発表者によると、アスリートにも同様に、「高い競技成績が求められること」や、「成績不振」「けが」「選考や契約への不安」「遠征」「SNS 上の評価」など特有のストレスが存在しています。また、早期の援助要請を阻害する要因として、アスリートには「自分で解決すべき」「弱みは見せられない」「相談すると選考に影響するのではないか」などの考え方があげられました。こうした状況下では、不安、抑うつ、睡眠障害などのメンタルヘルス不調に加え、飲酒、ギャンブル、薬物使用などに近づく可能性があります。これらに対して一例として、プロ野球選手会と協力して日常頻繁に遭遇するアディクションリスクと保護要因を理解できる依存予防冊子の作成を行っているとのことです。問題を個人の意志の弱さとしてとらえるのではなく、早期の「調子のズレ」への気づきと、相談しやすい環境づくりが重要だと強調されました。

2 つの発表を聞いて印象的だったのは、両者の共通点です。アスリートとパイロットには、アルコール使用障害等を引き起こす可能性のある多くのストレス要因が存在しています。また、アスリートには選手選考への影響やスタメン落ちの恐怖、パイロットには乗務継続のためのライセンス上の不安などから、早期に周囲に援助を求めにくいところも大きな共通点です。医療に対して「弱みを見せてはいけない」「自分一人で対処できるはず」という考えが早期の介入を阻害しています。守秘性の担保されたピアサポートの活用や、専門医療機関による早期の支援が必要だと考えられます。

航空関連シンポジウム２：企業は依存症関連問題にどう取り組むか
― 日本のエアラインにおけるアルコール対策（日本版 HIMS）の取り組み ―

このシンポジウムでは、日本版 HIMS プログラムについて ANA の運航乗務員から発表が行われました。発表者によると、パイロットは航空身体検査によるライセンスの喪失や、周囲からの偏見（スティグマ）を恐れ、アルコールやメンタルヘルスの問題を一人で抱え込んでしまっている状況があります。

さらに発表者によれば、「勤務前後のアルコール検査」や「乗務前 12 時間以内の飲酒禁止」等のルールはありますが、短時間で大量に飲む「ビンジ飲酒」を引き起こしやすく、問題が潜在化しやすい特徴があります。普段は問題なく業務をこなすため周囲も気づきにく

く、重大なトラブルを起こして初めて表面化します。そしてアルコール問題が発覚すると行政や会社から厳しい処分を受け、再雇用も難しくなります。

この課題を解決するために、米国で 1970 年代に始まった HIMS を元に、日本版 HIMS プログラムの導入が進められ、2023 年に「日本版の HIMS ガイドライン」が作成されました。日本では「不適切な飲酒習慣が放置されている職場の風土」「相談しやすい環境の不足」の二点を根本原因と捉え、未然に防ぐ「予防」に重点を置いています。パイロット同士が支え合う「パイロットピアサポート体制」が多くのエアラインに整備され、気軽に相談できる窓口として機能しています。日本版 HIMS の推進により、正しい知識の普及や風土の改善、プライバシーが守られた相談窓口の確保、専門医療機関との連携が実現しています。目指すのは「心身ともに乗務に適した状態（Fit for Duty）」の維持と「スムーズな復職（Return to Work）」です。

おわりに

飲酒による健康問題には、アルコール依存症だけでなく、ハイリスク飲酒やアルコール使用障害など、さまざまな段階があります。そして、その治療目標はこれまでの断酒一択から、減酒（飲酒量低減）を含む柔軟な目標へと広がっています。この変化は、依存行動を完全にやめることだけを条件とせず、健康や社会への害を減らすことを目指す「ハームリダクション」の考え方に沿ったものです。治療の中心は心理社会的治療であり、減酒支援のためのアプリ等も開発されています。また補助的に薬物治療が行われ、2019 年からは減酒薬も使えるようになり、新たな薬剤の研究も進んでいます。そして、その治療を行う医療機関に関しては、飲酒の状況や心身の状態に応じて、アルコール依存症専門機関と一般医療機関のより一層の連携が進められようとしています。

今回のアルコール・薬物依存関連学会合同学術総会において、アルコール使用障害に関する医療の専門家とパイロットが同じ場で現状を確認し、議論できたことは大きな一歩だと思います。また航空会社からの課題提起をきっかけに、学会内に「運輸・交通ワーキンググループ」が発足し、運転士・パイロットのアルコール問題に学術的に対応する体制が整いつつあります。

今総会を通じて見えたのは、パイロットのアルコール問題が「個人の意志の問題」から「職場風土と相談環境の問題」へと捉え直されつつあることです。飲酒問題は、治療と回復が可能な問題であり、早く気づいて安心して相談できるほど、乗務への復帰もより円滑になります。私たちパイロットの意識と行動を変えることで、「Fit for Duty」を目指していくことが必要と思いました。

以 上