

## HIMS プログラムについて



### 1. HIMS とは

HIMS とは Human Intervention Motivation Study の略で、直訳すると人道的介入の動機付け研究となりますが意識すると「アルコール使用障害もしくは薬物依存症であるパイロットへ介入し、動機づけを行うことで必要な治療を施し、復帰までのプロセスを目的としたプログラム」です。

これは米国において、1970年代に連邦政府のアルコールカウンセリング機関と ALPA Intl. (米国・カナダにある33航空会社の6万2千人で組織化された乗員団体) によって、パイロットのアルコールや薬物依存症の問題に取り組むために発足したプログラムです。



HIMS ウェブサイト : <http://www.himsprogram.com/>

HIMS が設立される以前は、職場でアルコール問題を起こしたパイロットは例外なく解雇されていました。そこで、パイロットの団体が主体的にパイロット達のキャリア、さらには彼らの生命を守るため、アルコールや薬物といった「物質依存症」の疾患治療を施し、乗務復帰まで効果的にサポートをすることを目的に HIMS を設立しました。

HIMS の設立以降、治療を施した依存症者の復職率は89%に及んでいます。一般の職種での復職率が20%程度と言われていたますが、このHIMSの復職率の高さは、パイロットという職業のレバレッジが大きな理由であると言われていています。つまり、長年の訓練と多くの費用を費やさなければ就くことができない職業に復帰する熱意・希望がこの数字の表れです。また、HIMSによるサポートの内、アルコール依存症に対するものが9割を超え、残りは薬物依存となっています。

現在 HIMS と同様のプログラムは、米国以外に、カナダ、イギリス、オーストラリア、ニュージーランド、香港、シンガポールで実施されています。

### 2. アルコール依存症とは

自分が依存症であるかどうかを判断する方法については、様々な機関が情報を提供していますが、代表的なものとして、WHO (世界保健機構) のスクリーニングテストや久里浜式テストがあります。

WHO チェックシート：<http://alcoholic-navi.jp/checksheet/>

久里浜式テスト：<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/kast-m.html>

(この判定は簡易的なもので、実際にはより詳しい問診等による診断が行われます)

アルコール依存症である人は、自身が依存症であるということ  
を認めない、もしくは否定してしまう人が多く、自ら助けを  
求める人は一般的に少ないと言われています。日本には推定で  
約109万人いると考えられていますが、治療を受診している  
人は4~5万人、わずか0.46%です。理由として、「自分  
は軽度の依存症かもしれないけど、このままであれば大きな問  
題にはならない」と勝手な判断をする人が多いそうです。これは間違いで、依存症に「軽度・重度」の区別  
は無く、初期と末期のみです。そして初期段階の人は、何も対処しなければいずれは末期となってしまいま  
す。「飲酒を自分でコントロール出来なくなる」、「記憶を失うまで飲むことがある」、「過度の飲酒によ  
り仕事を休んだりする」等は、すでに依存症の初期段階です。アルコールの影響下にあるからといって、あ  
らゆる理由をつけて仕事を病欠することが癖になってしまい、飲み続けてしまうことで仕事を放棄するよう  
になってしまう人もいます。



こうした情報を正しく知り、依存症というものを理解する為にも、パイロット自身並びに家族への情報提  
供が必要となります。そのため、米国では入社後の新人研修でアルコールに関する教育を実施しており、家  
族に対してもパンフレット等を配布しています。とにかく「依存症は医療疾患である」ということを認識す  
ることが重要です。

### 3. パイロットに特化した文化

パイロットは離着陸の際に心拍数・血圧が上昇し、その後も脳が興奮した状態が続きます。それを鎮める  
ために、乗務後にアルコールを服用する人が少なくありません。時差を抱えていることなどから、フライト  
後における睡眠を導入する目的でアルコールを服用するケースもあります。もちろん乗務以外での人間関  
係・家族関係が理由で、アルコール・薬物に頼ってしまうケースもあります。

近年、依存症者の中で、相当数の高機能依存症 (High Function Addiction) が混じっていることが理解  
されるようになってきました。高機能依存症とは、有能な仕事ぶりや高  
学歴、高収入、高度専門職、高い社会的地位といった高機能さが、「自  
分は人一倍仕事をやり、成果を上げていること」で、依存症であることを  
本人からも周囲の人からも覆い隠し、慢性化させてしまっていると言  
うものです。

パイロットという独特な職場環境では、少数のクルーと数日間のみ緊  
密に働き、そしてまた別のクルーと働くといったルーティンが続いま  
す。場合によっては皆が初対面である可能性もあります。その数日間で  
相手が抱えている諸問題を認識するのは難しいかもしれませんが、逆に



緊密な数日間であるが故に、同じ境遇の中で気付くこともあります。パイロットになるまでの苦勞、そして半年毎の審査や身体検査を乗り越えて乗務職を維持している「仲間同士で助けを求める・助けを差し伸べる環境にある」とも言えます。

米国では、HIMS が設立される以前から「ピアサポート（助け合い）」を行う文化がありました。これは事故やインシデント、訓練不合格、家族内の問題（死別・離婚）を経験した人に対して、ピア（仲間）同士で助け合うシステムです。このピアサポートがキーファクターで、これをHIMS も応用しています。クルー間でアルコールや薬物の問題を抱えている人を見つけたら、HIMS を紹介してあげることで大きな問題となる前にサポートを促します。

## 4. サポート体制

米国のHIMS 組織について説明します。HIMS は米国 ALPA が母体となっており、安全委員会の中にHIMS 委員会が組織されています。ここを本部としてサポート体制を構築しており、更に各パイロットの主基地にも数名の担当者がいます。担当者は、HIMS のベーシックセミナーとアドバンスセミナーを毎年受講することで資格の維持を保っています。

乗員組織以外の関係組織として、連邦航空局（FAA）、航空会社、航空医療機関も大きく関わっています。FAA は操縦士ライセンスに関わることに対応し、航空会社はスケジュールや勤務控除等の対応、航空医療機関は航空身体検査証明に関わることに対応します。

HIMS が依存症者に対して実際のカウンセリングや治療を行うことはありません。HIMS は専門の知識を持った担当者がいるコンタクト窓口であり、更にパイロット特有のサポートのみを行っています。

## 5. HIMS へのコンタクト

設立してから 50 年の間で、約 5,500 名のパイロットがHIMS のサポートを受けてきましたが、この全員が自発的にコンタクトを取ってきたわけではありません。HIMS が過去にサポートを実施してきたパイロットの内訳は以下の通りです。

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| ➤ 自発的にコンタクト       | 10%                         |
| ➤ 抜き打ち検査で基準値を超えた人 | 30%                         |
| ➤ 飲酒運転で捕まった人      | 30%                         |
| ➤ その他             | 30% （ステイ先でアルコール・薬物問題を起こした等） |

普段から航空身体検査医と良い関係を保っていれば悩み事の全てを伝えられますが、検査基準に影響することを恐れて必要なこと以外は伝えないパイロットもいます。会社が設立している相談窓口についても、懲罰を懸念しているのかコンタクトをしないケースが多いそうです。こうしたことから分かるとおり、コンタクトを受ける際に最も重要なのは秘匿性と信頼性です。そこで、信頼できるパイロット団体の専門窓口を設置したのがHIMS です。コンタクトの手段には、電話・メール・対面があります。また、ユナイテッド航空

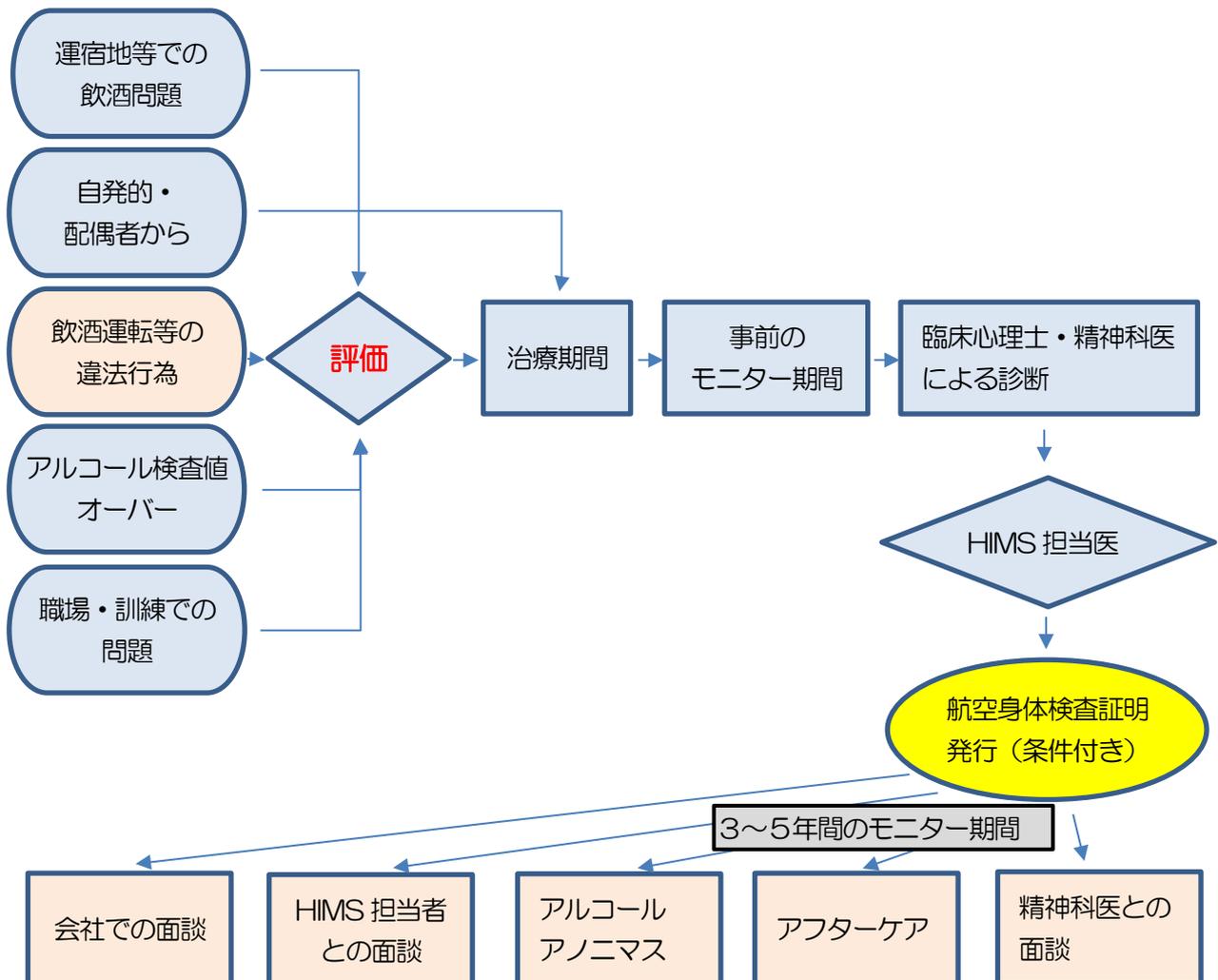
やデルタ航空、FedEx といった乗員組合は単体の規模が大きいこともあって、独自の窓口を別途設置しています。

米国では、航空局が主体となって、パイロットを対象にしたアルコール・薬物の抜き打ち検査を乗務前及び乗務後にそれぞれ実施しています。検査対象者はアルコール検査が年間で全体の 10%、薬物が同 25% となっています。基準値を超える数値が検知された場合、航空局の規定によって HIMS へのコンタクトが義務付けられています。

## 6. 実際のカウンセリング・治療・復帰までのプロセス

下図のフローチャートが HIMS プログラム全体の流れです。

HIMS 窓口へのコンタクトがあると、まずは HIMS 専門の精神科医または臨床心理士による評価が行われます。そこで治療が必要であると判断された場合、依存症の治療専門機関が紹介されます。乗務復帰時の書類手続きが複雑である為、通常であれば普段からパイロットを受け入れている機関を薦められます。この専門機関では、宿泊施設を利用し、28 日間の断酒による解毒治療を行います。治療中に薬の投与は無く、家族との面会も可能であり、治療後も家族の理解が必要なことから、家族との面会も実施します。



この治療が終了後、HIMS 担当の臨床心理士や精神科医、さらに HIMS 担当の航空身体検査医による診察を経て、全てクリアすると条件付きの航空身体検査が発給されます。その条件とは、3~5 年間のモニター期間を設定することです。この間、アルコールアノニマス (AA、自助グループ、断酒会。日本の AA は <http://aa-japan.org/> を参照) の参加や HIMS 担当者との面談、会社で所属する部長との面談が定期的実施されます。更に年間 14 回の抜き打ちアルコール検査が実施されますが、中でも AA の効果が非常に大きいと言われています。AA は各地で開催されており「Birds of a Feather : <http://www.boaf.org/>」と呼ばれるパイロット専用の AA もあります。

このモニター期間が終わった直後に再びアルコールや薬物に頼ってしまうパイロットが少なくないことから、その後も抜き打ち検査が実施されます。

2019 年現在、約 1,200 名のパイロットがモニター期間中となっているそうです。モニター期間中は、HIMS プログラムに則った活動を行ってれば乗務が可能となります。

## 7. 最後に

依存症には「完治」という領域はありません。依存症と診断されたパイロットは、そこから脱却すると「回復」という用語で定義づけられ、その後も一生これと付き合っていかななくてはなりません。依存症の治療・カウンセリングにかかる費用は、各個人の保険で賄われることになっています (米国は日本と違い、病気治療に備えて各個人が保険に加入する必要があります)。また離職中の賃金は、会社によりますが病欠休暇を適用出来るケースが多いそうです。HIMS プログラムを経たパイロットの再発率は 15%程度となり、この数字は一般では 60%以上となっていることから、HIMS の有効性を物語っています。

50 年もの間、HIMS プログラムを運営し培ってきた米国 ALPA と密に情報交換を行いながら、ALPA Japan は近い将来、関係機関と協力して「日本版 HIMS プログラム」の設立を目指して活動を続けていきます。そして、こうした活動を基にパイロットのみならず、国内における航空従事者のアルコール諸問題に対処していきたいと考えています。

以上