

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(36) 飛行機が怖い

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

夏休みやお盆を日本で過ごす駐在員家族は多い。そのせいもあって、8月のシンガポール～日本間の飛行機は満席便が多いと聞いている。駐在員とその家族にとって、飛行機はほぼ必須の乗り物だ。どんなに飛行機が嫌いな人でも、海外赴任時と日本への本帰国の時と、最低でも2回は飛行機に乗らなければならない。あまりにも飛行機が苦手で、船で移動するという人もいるのかもしれないが、今のところ日本人駐在員で、シンガポールに来るときに船で来た人がいたという噂はまだ私は聞いたことはない。それよりも、奥様が飛行機に乗るのがどうしても嫌で、ご主人だけが海外単身赴任しているという例は知っている。

飛行機に乗ることが怖い理由は、人によっていろいろである。高い所への恐怖、墜落するのではないかという恐怖、狭小空間や閉所に押し込められてそこから決して逃げ出すことはできないという不安、機内で体調が悪くなったらどうしようという心配等々は、よく聞く理由である。もともとパニック障害を持つ人が閉所恐怖症を同時に持っていることも多い。また、近年は飛行機を使ったテロ事件や、パイロット自らによってひき起こされたと推測されている惨事の記憶も新しい。隣国マレーシアの航空機も最近洋上で消息を絶ったままであり、こういったことも飛行機のネガティブなイメージを口にする人を増やしているのだろう。とにかく、飛行機搭乗中のトラブルに関しては、その人個人の力ではどうにもできない確率が劇的に高いことが人を不安におとし入れる。

飛行機恐怖の人にもっと細かく聞いていくと、様相もまた人それぞれである。搭乗前から離陸、着陸まで飛行中はずっと不安に苛まれる人もいれば、離陸するまでが不安のピークで、上空の安定飛行に入ると落ち着く人もいたり、飛行機が着陸態勢に入ってからが不安という人もいれば、着陸後に乗客が通路一杯に並んでドアがあくのを待つ時間が一番恐怖という人もいる。狭いところや閉所が苦手な人は、エコノミークラスの席が全くだめだったり、3人掛け席の真ん中はだめだが、通路側席やビジネスクラスは大丈夫という人もいる。

飛行機に乗る時だけ屯用で服用するために、抗不安薬という一時的に精神を落ち着かせる薬を処方することがある。搭乗中は不安を一切感じなくて済むよう、ずっと眠って行きたいと言って、睡眠薬を希望する人もいる。当院の患者さんは駐在員とその家族が多いので、飛行機搭乗のための薬を希望する人は結構多い。飛行機が苦手だけど出張は仕事上避けられないという駐在員の方は本当

に大変だ。そして、実は私も飛行機が苦手だが、事情で年に何回かの日本との行き来はやむを得なく、飛行中はなるべく睡眠薬で意識をなくして乗っている。昔から高所恐怖症がある上に、墜落するのでは？という心配がたぶん人より強い。自分の中に、1985年の日航ジャンボ機墜落事故への個人的な強い思い出があることが関係しているのだろうと思っている。