

ピアサポートの実際

～Aviation CISMのピア活動から見えてきたもの～

Keiko Nakahama Ph.D.

ピアサポートとは？

- Peerはラテン語のPar(等しい)に由来
- 支援を受ける者と年齢や社会的な条件が似通っている者による社会的支援

ピアサポート 活動の流れ

Prevention

教育をうける

Intervention

- 相談者の気持ちにしっかりと耳を傾ける(傾聴)
- 見立てをする
- 必要なら専門家に橋渡し

Follow up

- 一度きりのサポートで終わらない

データで学ぶ ピア活動

現在での日本国内の航空のピア活動

名称	運営	教育	利点
CISM (Critical Incident Stress Management:緊急時ストレスマネジメント)	ALPA Japan(日本乗員組合連絡会議)、あるいはJFAS(航空安全推進連絡会議)に所属している職員から成るCISM事務局	ICISFに対応した個人対応セミナー14時間、グループ対応セミナー14時間+事務局主催のリカレント7時間の計35時間を実施。	<ul style="list-style-type: none">・ピアはMHPからのコンサルテーションを必要に応じて受けられる。・セルフケアのためのハンドアウトや自身でピアや専門家に連絡できるハンドアウト等、相談者に手渡しできるものが準備されている。
トラストパイロットプログラム	ジェットスターの乗員	1年に1度MHPからの傾聴やストレスマネジメント、事例を活用した教育、計6時間を実施。	<ul style="list-style-type: none">・相談の内容がフライトに影響を及ぼす問題であり、相談者からの依頼があればフライトの変更が可能。守秘義務の観点から会社は理由を詮索しない。・MHPへの橋渡しをした場合カウンセリング5回分を会社が負担。

CSIM活動事例件数 (2007-2021/2月: 96 cases)

対象	事例件数	Critical incident	橋渡し件数	Non critical incident	橋渡し件数	離職者
ATC	27	9	1	18	2	0
Pilot	52	10	1	42	4	0
F/A	4	3	3	1	0	0
Mechanic	2	2	1	0	0	0
航大学生	1	1	1	0	0	N/A
地上スタッフ	1	1	1	0	0	0
家族	6	6	6	0	0	0
ヘリコプター職員	3	2	1	1	0	0
合計	96	34	15	62	6	0

参考 2 : JetStar Japan Trust Pilot Program

Historical use of TRUST Pilots in JJP

(The record date is March 31)

	Number/ Enrollment	Type	Unfit for Duty (Trust Issue)	Professional Referrals	Status
2017	4 /189 (2%)	Job (4)	2	0	Completed (4)
2018	8 /216 (3.7%)	Job (5) Family (3)	2	1	Completed : All
2019	13 /252 (5.2%)	Job (8) Family (5) Other (3)	4	2	Completed : All
2020	1 /278	Job (1)	0	1	Referred and Ongoing (1)
Total	26 /935 (2.8%)	Job (15) Family (8) Other(3)	8	4	Completed (25) Referred and Ongoing (1)

参考1: Mayday(ドイツ
CISMのNPO)の成果

- Maydayでのリサーチによると、パイロット人口の**5%**くらいが、精神的ウェルビーイングに関して、何らかの支援を必要とするであろうことが示されている。
- その**5%のうち、80~90%**は、専門家からの支援の必要性がなく、パイロットアシスタンスプログラム内で十分に対処ができています。

(EPPSI Pilot Peer Support Programmes 1.2 Philosophy of Pilot Peer Support)

事例件数から

2007年から2021年2月末までのパイロットの事例件数は合計43事例。内Critical Incident (CI)と認定されたのは10事例で橋渡しは1事例、CI以外事例は42事例であり、橋渡しは4事例となっている。

<CISM活動実績から見えること>

1. **パイロットアシスタンスで扱う事例はCI以外のも**とする。よって、CI以外の橋渡しケースは約1割となり、残り**9割はピアサポーターが担当**。
2. CI以外のことでも橋渡しが行われるのもピアが専門家との間に入っているからこそ実施される貴重、かつ重要な点である。これは予防という観点からも評価されるものである。
3. すべての事例において、CISMの実績上、離職率はゼロとなっている。

データから学べること

< 予防の観点 >

- ・早期に同職種からの話を聴くサポートが有用である。
 - ・パイロット同士だからこそ、早期に専門家につなぐことができる。
-

< 経済的効果 >

- ・離職がゼロの事実から、経済的損失予防への期待ができる。

ピアサポーター
を育てるために

1. 組織の理解

2. 適切な教育

ピアサポート教育

傾聴、見立て、橋渡しに必要な知識を得ることはピアには必須！

CISMピアサポート教育

教育の三本柱

- ① PTSDを含むストレスに関する知識提供や認知理論を主にした
認知的教育
- ② コミュニケーションスキルを育てるためのロールプレイや
グループワークを軸にした行動的教育
- ③ 惨事ストレスのグループワークのロールプレイを観察する
観察的教育

ピアサポート の主な活動

- 守秘義務
- 傾聴
- 見立て
- 橋渡し
- ニーズに応える
- 一人で抱え込まない

CISMピアサポート教育

教育の種類

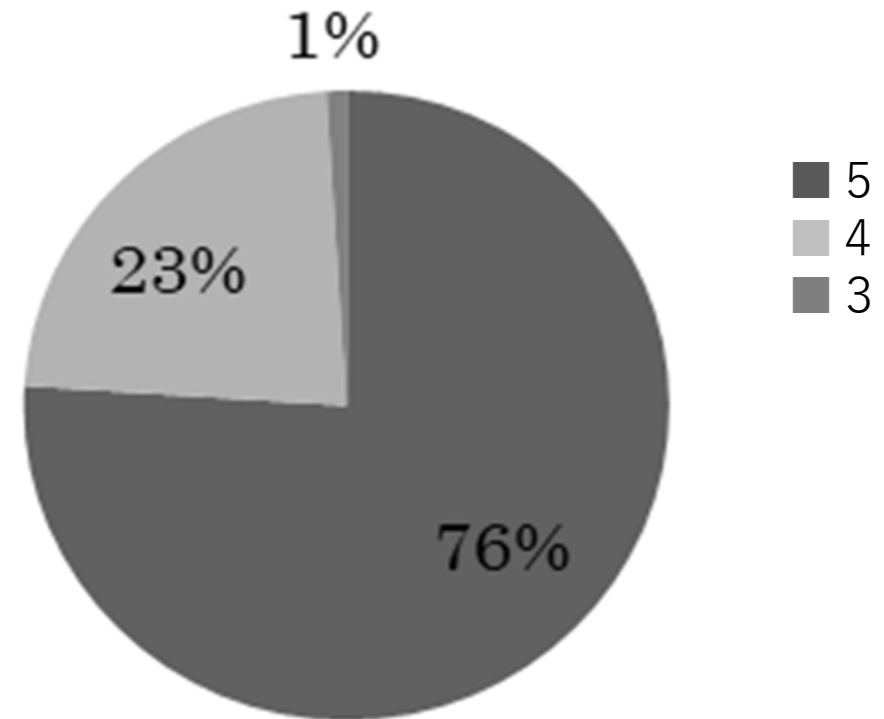
- ① グループ対応
- ② 個人対応

教育のアンケート結果

グループ対応での教育内容

5=strongly like (n=239)

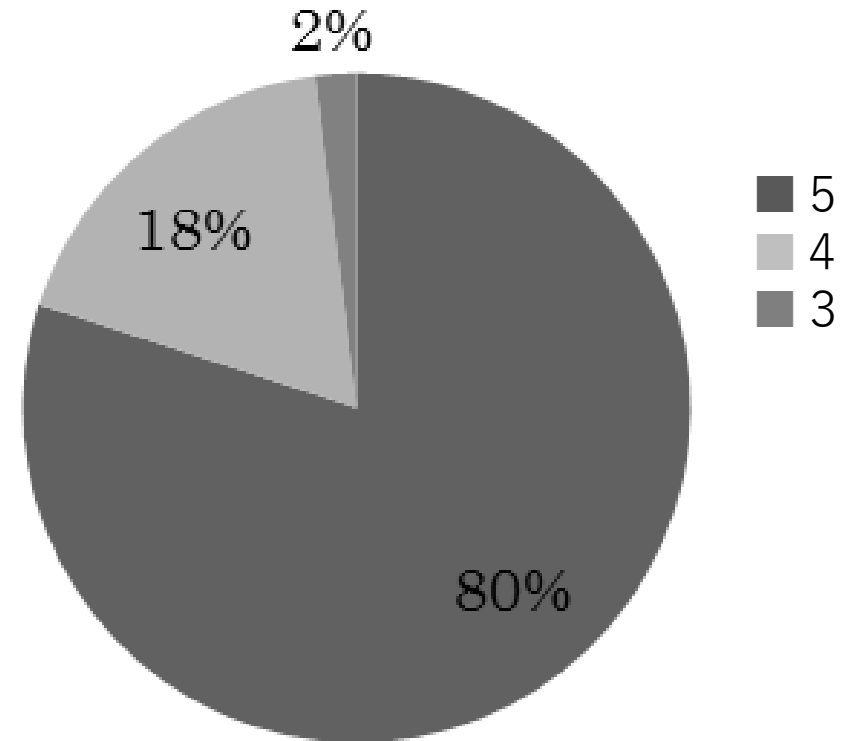
Group course



教育のアンケート結果

個人対応での教育内容
5=Strongly like
(n=196)

Individual course



教育のアンケートについて

グループ対応の教育で最も価値を感じた項目

- 1位 理論とロールプレイ
- 2位 コミュニケーションスキル

個人対応教育で最も価値を感じた項目

- 1位 コミュニケーションスキル
- 2位 理論とロールプレイ

*項目:コミュニケーションスキル、CISMメソッド、ストレスマネジメント、グループディスカッション

(2015、中濱)

ピアサポーターへの インタビュー

CISMピアサポーターへのインタビュー

質問:ピアサポーターの価値は何だと思えますか？

回答:相手の状況を鑑み、共感的な話の聞き方ができるようになったこと。これはピアサポーターの役割以外でも役立っている。

質問:ピアサポーター活動はなぜ有用だと思えますか？

回答:自身のコミュニケーション能力を高められること。実際、パイロット仲間は以前より自分に対して心を開いてくれるようになり、自分もさらに彼らとつながれるようになった。コミュニケーションの円滑さはヒューマンエラーの減少にもつながると信じている。

CISMピアサポーターへのインタビュー

質問:ピアサポーターを続けるモチベーションは何ですか？

回答:大変な事象に巻き込まれた仲間の話に真剣に耳を傾ければ傾けるほど、彼らはさらに心を開き本音を話してくれる。そして感謝され、自分自身も知らない間に達成感を得られている。こういうことがモチベーションにつながっていると思う。

ピアサポート活動により

サポートすることで、サポートする側が自己肯定感が高まり、サポートされる側も孤独感を味合わなくて済む。職場の中でのつながりをより感じるすることができる。

ピアサポート活動には、組織からの
理解と適切なピア養成教育が必須