＜M＞
ダイビング歴２２年ですが、５年前、一度だけ、友人とのファン ダイビングで、長い距離を移動するダイビングで、突然、「空気 を思いっきり大空の下で吸いたい！」という気分になりました。パニックに近い状況になりました。友人に「おかしい」と合図 して、水深２０ｍか。。。とか考えながら岩にしがみついてレギュ レータを手で口に押さえ３分、残圧を確認しながら、ひたすら 落ち着くのを待ちました。３分は、非常に長い時間に感じました。 本当に水中でもレギュレータをはずしたいという気持ちになるん ですね。エントリレベルの OW 講習でアシスタントについていた 時にそんな講習生がいたことに、このようなことなのか。と思った 次第です。
呼吸に関するトラブルの経験は、その時限りでしたが、リーダ シップを続けてもいいのかと悩みました。でも、資格維持して います。ダイビングを続けています。１度きりでした。
手厳しいお話もあるかと思いますが、どんなものでしょうか？ 肝に銘じたいと思います。
リーダシップ、インストラクターさんのこんなお話は、聞く事がりませんが、経験があるのでしょうか？それとも、全く無いのが普通なのでしょうか？

＜Ｙ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
私は幸い
外の空気を吸いたくなったことは インストラクターになってからないと思います。
おそくら 学生時代にトレーニングで 何度も外の空気を吸いに飛び上った経験があるおかげかもしれません(^_^;)
よほどの人でない限り 一度や二度は飛び上がるまではいかなくても、その衝動に駆られた経験はあると 思います。
その経験があるから お客様の呼吸抵抗や息苦しさを解ってあげられるとも考えられます。
浅いプールで タンクを背負ってものすごいダッシュを繰り返してみると そんなにリスクなく似たような体験できるかもしれません
役に立たない
返信で済みません。m(__)m

＜Ｆ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■
　＜M＞さんが投稿された状況は、＜Ｙ＞さんの経験されている
＜Ｙ＞
＞ 学生時代にトレーニングで
＞ 何度も外の空気を吸いに飛び上った経験がある

　とはたぶん違うと思うなあ・・・
　実は私は＜M＞さんに近い経験何度かあります。
　しかも指導員になってからです。　ゲストを連れているときはまったく無いのですが、　１人の時や友人と２人で潜っているときに、ふと不安に駆られ、 突然、「空気 ＞ を思いっきり大空の下で吸いたい！」　という気持ちになりました。
　たいてい、薄暗い夕暮れ時や、流れなどあり海況のあまりよくないと き、周りに誰もほかのグ

JCUE All rights reserved.

ループがいないような時です。最初の時は、水 深３０ｍくらいでなったので、これが窒素酔いか・・と思ったのです
が、その後２０ｍくらいでも近い状態になったので、あれはパニックだ と思います。浅い呼吸なども影響しているかも。
　パニックって精神的なものですけれども、同時に非常に生理的なもの なのだなと実感しました。

　２，３度経験したら、コントロールできるようになり、その後はほと んど無くなりました。

　たぶんマッチョな指導員の方は、無いのでしょうね。(^_^;)
　でも、そういう状態を経験していることは、マイナスではないと思っています。

＜Ｍ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
コメントありがとうございます。
＜Ｆ＞さんが感じ取っていただいた、感覚に近いですね。
同じようなので安心しました。

私も、一度の経験以降は、もうありません。

＜Ｙ＞さんのトレーニング経験は、多少でありますが、私もあります。
「空気吸いたい！」という思いをしたことがありますが、それとは違いますね。
「不安」という気持ちが入る余地があります。パニックとしても

お返事ありがとうございました。

話は、変わって。

＜Ｍ＞妻がバディでドリフトダイブで中層を流れているときに、顔を引きつらせて、「空気を吸いたい」という目で見られたときには、生きた心地がしませんでした。

昔、NAUI の信条にありましたが、「最愛の人を・・・・」俺には、無理かも！？と思った次第です。失格ですね。

ダイビングを安心して見ていられる伴侶を持った方々がうらやましい。

＜Ｓ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
こんばんは　表題とは変わってしまいますが JCUE がもっとも考えなくてはいけない安全潜水話題ですので反応しました

JCUE All rights reserved.

＜Ｆ＞さんも＜Ｙ＞さんも＜Ｍ＞の話もビミョーに生理的な部分で違うのかもしれませんが、大きな意味では不安・パニックの部類ですよね？

＜Ｆ＞さんや＜Ｍ＞さんが体験したようなことは別に珍しいことではなく誰もが体感することでしょう。

実際私なんかもいまだに「えもいわれぬ不安に」駆られることがあります、四半世紀以上もゲストを連れて潜る仕事をしてきているのにです。
特に私の場合は決まったフィールドでなく毎回違った海をガイドするので、前回とちょっとだけ海の様子が違っただけでも、コンパス不信になったりドキドキしたりします。
その「えもいわれぬ不安」に対して呼吸が荒くなるか、おしっこしただけで落ち着いてしまうかは、慣れですね？
＜Ｆ＞さんの言う２－３回経験したから・・というのがだんだん慣れになってそれほどのパニック状態まで行かないのでしょう。

＜Ｙ＞さんの表題から外れてしまいますが、これは大事な問題なんですよね？

指導員でさえそういうことがある特殊環境に経験の無いひとを連れて行くのです
から、指導員・ガイドのちょっとしたミスでゲストをパニックに陥れてしまいます。

プロとして海での「とっさの判断」や「予測」というのはマニュアルや聞いた理論では無く、「経験」が下すものだと思っています、現に私もこの歳になって大 分海況やゲスト行動の予測や早目の判断が出来るようになりましたが、ビギナーダイバーの場合はこの経験がない分マニュアルや聞いた話で対処するしかないわ けで、ほとんどの場合が正しく判断できずにパニックになるのでしょう。

多分、少し透視度の悪い水中で２分～３分だけ迷子にしてあげれば１０人中５人は＜Ｍ＞・＜Ｆ＞さんの体験した状況になりオーバーウェイトのまま砂を蹴散ら して水面へでようとしてパニックになるでしょうし、血圧不安や心臓不安（半世紀近く生きてきた人は必ずあると思えと言われた）の方はそれだけで致命的な状 況になるはずです。

私たちINST・ガイドが毎回このビギナーの心境を思い起こしてから仕事にはいるべきですよね、マッチョな指導員はなおさら華奢なゲストのことを考えてやらねば（笑）

幸い私はマッチョでもなく中高年世代の体力も、素直に聞けない耳も、パワフルでない心拍も理解できる中高年世代になってしまいましたので、無理したダイビングもしなくてすむようになります。（再笑）

どんなに気をつけていてもトラブルになることもあるでしょうが、それを仕事としている以上、

JCUE All rights reserved.

毎回最善の策を講じながらやらなくてはいけませんね？
長文失礼しました

＜Ｆ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
　＜Ｓ＞さんですら「えもいわれぬ不安に」見舞われることがあるという のは非常に印象的です。投稿有り難うございました。

　私の場合は、「えもいわれぬ不安」の後、単なる気持ちの問題ではな く、明らかな思考の低下や、方向感覚の喪失などの兆候がありました。
　だから、不安・パニックの症状はとても「生理的」だと感じました。

　＜Ｓ＞さんが書かれているように、自分が体験していないことをマニュ アルで学ぶというのは難しいものですね。

　基本は体験や経験から学んでいくのだと思いますが、それにしても　stop, think , get control というような対処をマニュアルから学ぶ のは価値があると思います。

　指導員は、自分が体験していないことや、自分には起こりそうもない けれど、ゲストには起こるかもしれないことなど、自分基準ではない、物事 の理解が必要です。想像力や観察力が必要なのですね・・・

＜Ｙ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
今回のテーマは＜Ｓ＞さんが書かれているようにインストラクターとして外してはいけないことだと思っています。

水中でのストレスをどのようにコントロールするか？

ダイバーとストレスコントロールなんていうテーマをフォーラムで取り上げましょうか
ちょうどＪＣＵＥのメンバーでストレスについて調べられているかたがいたと思いますので･･･。

インストラクターとして
●ストレスからパニックまでの人間の生理的現象
（アドレナリンの分泌や交感神経の刺激など）を理解していること。
●ストレスによって見られる数多い兆候を見分ける経験・知識と観察力
●インストラクター自身のストレスコントロール

お客様にも講習を通じて、
●基礎スキルをしっかり教えてストレスに慣れさせる、ストレス軽減トレーニング
●ストレスコントロールの方法を教える

JCUE All rights reserved.

＜Ｆ＞さんが書かれた
「stop, think , get control」は言葉（マニュアル）で伝えられるかなり有効な手段だと思っています
などを
テーマに取り組んでみるのも必要かと思います。

私事ですが
私は学生時代に極端に運動負荷や過度なストレスを与えられ、脱落者を数多く出しながら、生き残ってきました。
でも水泳は下手だったし、水へのストレスをたくさん持っていました。
そして今でも完全にそのストレスを感じなくなっているわけではありません。
今はおそらく経験をたくさん積んでコントロールできる範囲にあるというだけです。

＜Ｆ＞さんは
体育会系＝マッチョでアホな負荷トレーニングいじめをされて、「フォイト～～！」と大声を出しながら、海洋公園のプールの周りを走り回り、ストレスとか感じないだろうと思っているようですが・・・
そんなことはないですよ～～～アハハハッハ～～(^^)

誰でも年を重ねれば運動負荷へのストレス抵抗力はどんどん落ちてきますが
その他のストレスを上手にコントロール出来のは、基礎スキルと経験と知識だと思います。

ただ
運動負荷による呼吸の乱れはストレスを増長させるので、体力に合わせたプールで運動負荷による呼吸ストレスを経験しておけば、体力がないなりに自分のストレスコントールがしやすくなると思っています。

チョットだけきついけど、レスキューの講習や学生さんのステップアップでは、浅いプールでタンクを背負ってダッシュを繰り返させています。

きつい練習は、
トレーニングの価値とお客様へのモチベーションを維持させておくことで、トレーニング自体を楽しむこともできるようです。
これも指導者の技術だと思っています

私も、48 才になり自分がイメージしていた体の動きが体力的に出来なくなっています。

最近は

JCUE All rights reserved.

海で遊びで潜る時に、こっそりダッシュして自分の体の状態と相談している今日この頃です。
本当はランニングでもしているといいのでしょうが・・・・・

＜Ｆ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ちょっと気がついたのですが、

「不安から来るパニックに近い生理的な症状」の経験って、指導者間 であまり語られなかったかも・・もちろん現象としては語られて来たわ けですが、自らの経験としては・・(＜Ｆ＞がしらないだけか？)。

もしかすると、「指導員なのに不安でパニック・・」ってちょっと情 けない感じがするので、語られる機会が少なかったのでは？

体力があり、潜水技術がしっかりした指導員は、自分がしたような経 験はあまりしていないのではと思っていました。

＜Ｓ＞さんや＜Ｙ＞さんがそれに近い経験を持っているというのは意外で した。

＜Ｔ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ストレスについてのお話、興味深く拝見させていただきました。
というのも、私自身がストレスダイバーだったということもありますが、
ちょうど『マリンダイビング』１月号（12/10 発売）の私の連載のテーマが〝ストレス〟だったので。

ネットや雑誌を通じて多くのダイバーから悩みが寄せられますが、中性浮力に次いで、ストレスの悩みが多いです。
内容は、まさに、「えもいわれぬ不安」です。

そして、「ｓｔｏｐ、ｔｈｉｎｋ、ｇｅｔ control」があまり役に立っていないことも実感しています。
というのも、これはストレスについて説明したり、かなり軽度のストレスの場合には有効ですが、「息を思いっきり吸いたい」という段階の方には通用しないようです。

この言葉をより具体的に掘り下げて提示することが水中の目の前にあるストレスを取り除くためには必要だと考えています。
長くなるので内容は省きますが、あれこれストレスについて調べた結果、
私は「深呼吸とエッチな妄想」でかなりストレスを取り除くことができています。
ふざけていませんよ。幸せな気持ちや温かい肌の感触はかなり有効かと。
妄想しすぎると違った意味で呼吸が乱れるかもしれませんが（笑)。

それと、イントラのストレスの指摘がありましたが、これは物理的、生理的ストレスとは違うストレッサーによるケースを若手のイントラから多く聞いています。

JCUE All rights reserved.

ストレスには見逃されがちですが社会的なストレスというものがあります。
「イントラなんだからヘタなことできない」、「オーナーに怒られる」など、要するに「ゲストの目」、「オーナーの目」から強烈なストレスを感じているケース。

ダイバーとしてはゲストよりスキルや経験も上なのに、ストレスを多くかかえて潜っているインストラやガイドは多いのではないしょうか。
ちなみに、私も＜Ｙ＞先輩と同じクラブにいた学生時代、「先輩としての立場」が最大のストレスでした。

＜Ｓ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
＜Ｆ＞
体力があり、潜水技術がしっかりした指導員は、自分がしたような経 ＞ 験はあまりしていないのではと思っていました。
＜Ｓ＞さんや＜Ｙ＞さんがそれに近い経験を持っているというのは意外でした。

意外でもなんでもないでしょ？
私の場合は体力も筋力も金力もないし、小心者で用心深いもぐりをしていますから、パニックまでは行かないですが、一人で遠く（深く）まで潜ってきてしまっ たときなど、帰り道の遠さにクラクラして「何だこの呼吸の荒さと鼓動は？」と思うことがあります、(一人で潜るのは調査潜水が多いです)
そのうち何度かはひょっとしてこのまま意識が薄れるかも？って思ったこともありますが、何しろ止まって「気をしっかり持とう」と言い聞かせてきました。

＜Ｆ＞
私の場合は、「えもいわれぬ不安」の後、単なる気持ちの問題ではな く、明らかな思考の低下や、方向感覚の喪失などの兆候がありました。
だから、不安・パニックの症状はとても「生理的」だと感じました。

どうなんでしょうね？
生理的に何らかの身体異常が起きているとしたら、「止まって・考えて・行動を起こす」ことで簡単にコントロールを取り戻せるとも思えないのですが？

どうも生来の頑固者のわたしなどは医学的とか生理的な理論に拒絶反応を示してしまって、体験的に覚えたことだけを大上段に構えてしまう悪癖があるのです。
窒素酔いなどの現象から起こるのなら考えられますが、＜Ｆ＞さんの場合浅いけど暗い、流れなどの原因ですから（２０ｍでも酔いは出るかもしれませ
んが)、自分は完全に「気のせい」にしてしまいます。

JCUE All rights reserved.

おかしい？怖い、体が変だ、空気が吸えないかも？と思い込んでいく過程でパニックに至る場合には末期段階で過呼吸や換気不良で脳などに酸欠状態が起こるのかもしれませんが、
おかしいな？・・・よし、一休みして落ち着こう、一人だから不安になった・・・・透明度と流れで呼吸が荒くなっていたのかな？と言うのが
stop,think , get control
ですよね、たぶんパニックにいたるまでに目に見えない分岐点があるのではないでしょうか？。
自分ではほとんどの場合にその分岐点の手前で生理的な反応ではないと信じて行動して居るのでしょうね、　そう、「気のせい気のせい」と。

＜Ｆ＞
＞＞ 明らかな思考の低下や、方向感覚の喪失などの兆候がありました。

確かに私の場合も大深度への急加圧などで、窒素酔い以前に視野狭窄になったり軽いめまいがしたりします、でも、過去の経験でそうなるかも？と思っているので、岩をつかんでしばらくじっとしていて回避しています。
でもこれは本当の窒素酔いなんですが・・・決して昔マニュアルにあったように気持ちよく楽しい気分ではないのです。

＜Ｉ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ j
私も何度か、”ちょっといつもとは違う不安感”を経験しています
心拍異常も感じ取れました。
早く水面で呼吸したいと思うまでのものはまだありませんが

荒れた海や極端な低視界、ゲストのトラブル等で感じるものとは明らかに違います。

決まってフリーでの潜水中で、回りに誰もいない妙に静かな時です。体力的なストレスはあまり関係ない様です。

私自身は閉所恐怖症ではないと思っていますが、それがこんな感じなのかな？と思っていました。

テックや作業ダイバーをやっている方々はどうなんでしょうね？

＜ＦＭ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
　年食ってる割に指導経験は短く、たいした経験もありませんが私の経験と、対策を簡単に書きます。

経験１、
　初心者のころ、始めて買ったレギ（スターフランス）で作業をしているときに空気の枯渇感で、水面に上がりたいと切実に感じました。（水深１８ｍでかなりの重作業中）

JCUE All rights reserved.

この時とった対策、
　水面を見上げて、あそこまで行けば思いっきり空気が吸えると上を見ていたらますますエアーが少ないように感じたので、近くのケーソンにつかまって、目を閉じて深呼吸を数分間繰り返したら回復した。
　後で先輩から、「苦しそうにしていたので、近くで見守っていたよ。」といわれた。変に接触されたら逆に益々パニックに陥ったかもしれない。

経験 2、
　つい最近、初心者 2 名が潜降中にロープを手放して流され始めたので、2 名を引っ張って中層を泳いだら、息が上がってしまいロープに付いたときには心臓がバクバクしてました。
この時とった対策
　レギの流量調整を最大に開放して、ゲストを休ませるフリをしながら、自分が休んだ。

経験 3、
　０視界で潜降していたら、自分では、かっこよくフィートファストで降りているつもりだったが、突然、右体側面に「壁」がぶつかったので、相当驚いた。「壁」は「海底」だったのだ。
しばらく上下の感覚が戻らず、右側に倒れてばかりいた。
対策？
　マスクの中の水面を見て、「左が上！左が上！」と唱え続けた。

　初心者講習や、経験の少ないゲストをガイドするときには、何も起こってなくても、ENT 前や潜降開始前、着底後に１人１人の状況を確認します。
時間がかかるので自然に休息できて、次の行動を考える時間が出来ます。
　具体的に
　フィンキックを止める。
　何かにつかまる。
　息をしっかり吐く。
　目をとじて深呼吸。
　私につかまって。
　BC に給気 X 排気。
　耳抜き・呼吸・気分は？
　などの指示を書いたスレートをあらかじめ準備しておきます。

　自分の経験では、目を閉じることで、脳で処理する情報量が減るのか、呼吸が安定します。（しっかり吐くことが必要です）
　講習の最終ダイブなどで、生徒が先頭で泳ぎ INST が後から付いていくような場合、迷い出すと、明らかにフィンキックが早くなり呼吸が荒くなってくるのが見られますが、
この時、STOP させて目を閉じて深呼吸させると、呼吸の安定が早く得られるように思います。
何かにつかまらせたり、INST が肩や腕に接触して安心させることも有効ですが、

JCUE All rights reserved.

しっかりアイコンタクトを取って様子を見ることが大切です。
経験１の私のように、対応を誤れば、手を振り払って急浮上を始めるかもしれません。

取り止めがなくなってきたのでこの辺で。

＜ＹＭ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
「えもいわれぬ不安」に駆られパニックになりかけたこと何度かあります。
あとから考えれば思い当たる原因（水深や寝不足・体調不良など）は考えられたものの、現場では不安を感じている自分に対して更に不安を感じてしまう悪循環に陥り、水面に上がりたくなりました。

その内一度は岩にしがみ付くだけでは落ち着かず一緒に潜っていた同僚の腕に掴まらせてもらって何とか落ち着きそのまま浅い所まで掴まったまま連れて行ってもらいました。

その後はその経験を元に、自分自身の精神をコントロールすると共に同行者が不安を感じていると思ったらとりあえず同行者の身体の一部（腕など）に触れてあげることに、より注意を払うようにしています。

＜Ｆ＞さんが「そういう状態を経験していることは、マイナスではない」と仰られましたが私はむしろ結果的にはプラスになることが多いと思います。
こんな経験をしたことでダイビング止めちゃう人も多いでしょうが・・・。

＜ＹＳ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
熱海で週末非常勤をしております＜ＹＳ＞です。
ダイビング歴は１２年、インストラクター歴は６年弱です。
私、１度だけ、水面に上がりたい、レギュを外したいと思ったことがあります。

３年ほど前、ガイド中です。

熱海の冬季限定ポイント“小曽我洞窟”の入り口でした。
ご存知のかたも多いかと思いますが、このポイントは水深１０ｍほど、ビギナーさんでも安心して潜っていただけます。

その日、「小曽我（浅いポイント）は残タンで潜ってね」と言われ、私も気軽に了解しました。
残圧１１０の１０リットルタンクだったのですが、１人で潜るなら６０分は入っていられます。

ところが、洞窟の入り口で、残圧１００を切ったとき、不安がよぎったのを覚えています。

JCUE All rights reserved.

「ゲストがいるのに途中でエアがなくなったらみっともない」という思いです。。
そう思うと急に息苦しく感じて、「レギュを外したい」と感じました。
さらに見上げれば、水面はすぐそこ。。。浮上したいとう衝動にもかられました。

ゲストがすぐそこにいます。
レギュを外さない！、ゲストを残して浮上しない！というのは、意思の力で抑えること
はできましたが、レギュを外したくなる胸がモヤモヤする感覚は収まりません。

しばらく魚を探す振りをしながらその場に留まっていました。

ふと頭の片隅に、先輩ダイバーが、「大深度潜るときは歌うといい」という言葉を思い出し、ゲストにレギュをくわえたまま話しかけたのです。
そうしたら、先ほどまでの不安は吹き飛び、落ち着いてガイドを続けることができました。

原因は明らかに、エアが少ない中で、ガイドをご案内しているという不安です。

最近、赤木正和さんの“だいこんダイバー”で「ガイドこそエアをたくさん持って潜るべき」という一文を見て、そのとおりだと思いました。

ゲストに何かあったとき、残タンで潜っていてはエアをあげることもできません。
そんな潜在的な不安が、ストレスになったのだと思います。

その直後は、ガイドとして、インストラクターとして失格ではないかと悩みました。
こんなこと、他人したらプロの端くれとして恥ずかしいとの思いもありました。

唯一の救いは、不安を感じたときの解消法が、わかったことです。

今もガイドを続けていますが、私よくしゃべりっています。そしてゲストにもブリーフィングの時に、「不安を感じたら遠慮なくしゃべるなり歌うなりしましょう」とお伝えしています。

今では、私自身がストレス経験者だからこそ、ダイバーのそうした兆候にも敏感になれ
ていると居直っています。

熱海の沈船は、潜降して最初に着底できるのが２１ｍにある甲板と深いので、足元が見えない不安からドキドキしてしまうゲストがたまにいらっしゃいます。

アイコンタクトは必須ですし、深呼吸を伝えるハンドシグナルも大事です。アイコンタクトの後、手を握ると落ち着くダイバーは多いのですが、こちらから無理 やり握ると女性の場合は問題ですし、男性は嫌悪感を示すので、手を差して自発的に握っていただくようにしています。

JCUE All rights reserved.

もちろん着底し、呼吸が整い、落ち着いたら、手は放します。。
他にもゲストがいますので。。。

２人が同時に水中でストレスを感じたら、手を握る方法は無理ですね。
それより何より、潜る前に、ゲストの心理状況を読み取るように努めなくてはならないと思いますが。。

＜Ｋ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
私は、以前　三宅島から　御蔵島へ　ドルフィンスイムに行っていた頃帰りの船上で　波が高く、振動が大きかったときに背中を強く打ち、背骨がずれたことがありました。
翌日、現地ガイドの方はいたので、後ろからサポート役で海に入りましたが、深い呼吸が水の中ではしずらく、エントリーにてまどりました。
その時、自分では、背骨のずれはわからなかったので　筋肉痛くらいにしか
考えていなかったのですが、潜水中、ずっと不安な気持ちが続き　水面を何度もみていました。
東京に戻り　整体の先生に診てもらい　背骨のずれはすぐに直してもらいましたが、とらうま？というのでしょうか・・しばらくは　呼吸が深くできないような気がする時がありました。
＜Ｉ＞さんが書いていたように　静かにゆったり潜っている時にふと　その時の事を思い出すと、不安な気持ちになりますが、すぐ目の前の魚たちを見て気持ちを変えるようにしています。

＜ＫＴ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
もう 10 年くらい前でしょうか、お客さん引率でポナペツアーに行った時の事。透明度抜群の中、流れも強く、サメもバンバン出るようなポイントで、得も言われぬ不安感に陥り、レギュの呼吸だけでは足りないと感じ、水面に上がりたくなったことがあります。

あの時の不安感と空気の枯渇感は今でもゾッとします。現地のベテランガイド（鈴木さんだったかな？）や一緒に潜っていたお客さんには気付かれないように、 岩にしがみついて魚を探すフリをしながら、当時 NAUI のイントラだったボクは、生徒に教えていたパニックから逃れる方法「Stop、Think、Get control！」を呪文のように呟きなら深呼吸していました。

強い流れの中、現地ガイドになめられちゃイケないとか、お客さんより先にエアーが無くなっちゃいけないなどのプレッシャーとフィンのオーバーワークから発展していった気がします。

毎日潜っている富戸の海でこそ、今ではそんな事は無くなりましたが、たまの神子元や波の高い時の海洋公園、年に 1～2 回のナズマドなどでは、潜る直前はピリリと緊張します。

程度の差はあってもお客さんも同様の緊張感を持って潜ってるんでしょうね。その緊張感を限界以上に高めるとパニックに陥ってしまい、適度の緊張を持続できれば安全快適に潜れるのかなと

JCUE All rights reserved.

思って、日々飲んで、いやいや潜ってます。

＜Ｓ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
皆さんこんばんは
＜ＫＴ＞さんお世話様です、しかし、＜ＳＹ＞さんのいう沈潜は、条件が悪いときはスタッフにもかなりのストレスになりますね？
実際私たちも沈潜で潜降してぐるっと後ろを回ってからビタガネで浮上なんてよくやっていましたが、透視度の悪いときの沈潜への潜降はかなりの経験者でもドキドキするかもしれません。

ナズマドや海洋公園の場合は入るときはすんなりはいってしまい、上がるころに条件が悪くなることもあるのでみんなを無事に上げられるか？と考え出すと鼓動もエアーも早くなりますね？。

＜Ｋ＞さんの件はこれはこれで怖い問題ですね？、
ダイビング中に気をつけていても、行き帰りで怪我をしてしまうのでは、困りますね？
実際私も昔沖縄とパラオでボートで腰を痛めました、いまよくおきている飛行機のエアポケット状態で、舞い上がってデッキにたたきつけられたのです。
やった瞬間ショックの兆候が出るのが自分でわかりますね。

しかし＜Ｋ＞さんはズレただけで直ってよかったですね？体重が軽かったのですね？昔も・・(笑）おっと・・セクハラか？

本題に戻って、これだけ皆さんがストレスを感じているものを、一般ダイバーにはどのくらいストレスのなるかをもう一度みんなで考える必要がありますね？
まだまだ「大化石」さんたちが出てきませんし、若いバリバリ INST さんの意見も聞いてみたいし、

＜Ｎ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
□水中というのは、こんなにベテランでも「異環境」なのだと、あらためて認識しました。私も、何度か経験しました。
□「パニック」は、定義すると「すでにコントロールできない状態」なので、ここで話されていることは、「パニック直前」ということになるのではないでしょうか。
□パニックを防ぐには、「気を散らす」のが効果的であると、アプネアやテックの本にはあります。へたくそなダイバーを引率すると、心配でパニックになりにくいかもしれません。カメラもそうです。口に出してしゃべるのも効果的で、時々実践します。
□生理的には、「吐く息」主体にすると「副交感神経支配」になって、落ち着くということになっています。呼吸は、生理の中でも自分でコントロールできる不思議な機能だと思います。

海の中だと、ちょっとしたことで「焦る」ことは多いです。「よく生きていた」
と思いますが、「臆病者だったから」だと思っています。

JCUE All rights reserved.

ここでの話は、ものすごく貴重だと思うので、座談会でもやってくれませんかね（笑）。
パニックにならないダイビングというのは、「減圧障害（DCI）にならない」ダイビングより考え方によっては重要だと思っています。

＜Ｆ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
ドライスーツも僕はダメです。フードつき６半もフードを切っちゃい ＞ ました。
首の圧迫による呼吸ストレスがあるのとないのとではまったく違います。風邪の時に、医者に舌の奥をヘラで押さえられただけで嘔吐しそうになるのでもともと喉が細いのかもしれません。

あー、同じ人がいた・・　(^_^;)

私もドライスーツ等のクビの圧迫がだめです。
フードは我慢してますけれども。

＜ＫＲ＞■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
小生は以前からパニックの入口症状を水面症候群と言う言い方をしてきました。
ちょうど劇場などで火災によるパニックが起こると、全員が一斉
に出口に殺到して被害を拡大してしまう「出口症候群」の個人版ですね。
特徴は
１）ﾚｷﾞｭﾚｰﾀｰからの呼吸に耐えられなくなってくる。
２）何をおいても水面に戻りたくなる。
３）水から出たいと言う衝動に駆られる。
と言う３点が大きなものでしょう。

こうなってからでも止まれ、考え判断しろ、それから落ち着いて行動しろと言うのは実は相当な精神力が必要で本来的な対処法としては手遅れに近いものと考えています。

そこで小生の講習では必ず長距離の遊泳を体験してもらうのです。
ただし、５０Ｍ ごとに呼吸の乱れをチェックして、少しでも乱れがあれば、あなたの使っている機材と保温着と技術に対して速度が速すぎる！と指摘してもっとユックリ泳ぐことを覚えてもらいます。
最終的には 500M 程度を泳いでも息の乱れない速度を身につけてもらいます。
その過程で繰り返し呼吸の乱れに対する対処を説明し、水中で呼吸を整え行動を再開することを実際に繰り返し、それが自分の意思として自然に速度を落とし、休み、状況を判断するように仕向
けます。

JCUE All rights reserved.

STOP!と言う前に何時ストップするべきかと言うことをもう少し掘り下げて標準化する必要があると感じます。

もうひとつ、最近いろいろなところでガイドをしていらっしゃる現場を拝見していて大変気になっていることがあります。

ほとんどのガイドさんが中層を泳いで移動（ガイド）するように
思うのです。・（違っていたらごめんなさい）
なぜそう思うかと言うと、小生は中層を泳ぐのは何か特別にそうしなければならない状況の時に限ると考えているからです。たとえば海底が珊瑚の絨毯であるとか、峡谷を横断するとか、
またはカレントに乗ってふわふわ移動するとかですね。
それ以外では極力海底の生物にダメージを与えないような岩を選びながら手で這って行く？様にしています。

毎週何日も潜って泳ぎまくっているガイドがいくらゆっくり泳い
でも、年数回から 100 本程度の潜水しかしない運動不足のダイバーにとっては許容範囲以上の運動負荷となる恐れが大きいと思うのです。

JCUE All rights reserved.