

読者からの寄稿 <<ミスターEのアメリカエレベーター情報>>

第8回「アメリカンエレベーター病」後編

こんにちは、ミスターEです。前回につづいてアメリカンエレベーター病を取り上げます。前編は1. エレベーター安全注意欠如障害（携帯電話に気をつけて）2. 巨大国土症候群（国土が広いとたいへん）3. エレベーターエキスポ物欲症（グッズに心を奪われる）4. 日本食でないと無理病（現地食が無理なら持参か中華）でした。では後編です。

5. 荷物の重量に泣く病

日本から大量に持参した食料を食べきって、帰りの荷物は軽くなりそうに思えます。しかし、私がよく参加する訓練では、分厚い規定集が何冊も支給されるため、行きよりも帰りの方がスーツケースが重くなります。お土産を入れるとほぼ確実に重量オーバーです。そのまま航空会社に預けた場合、超過料金として請求される金額はおよそ100～200ドル（約11,000～22,000円）。さらりとは出せない金額です。

この「航空会社受託荷物超過料金涙腺異状病」を治す方法は、スーツケースを2つ持参すること（またはスーツケース1つと大きな破れにくい袋）です。スーツケースは1つしか預けられないと思われるかもしれませんが、日本とアメリカの間の国際路線は、エコノミークラスでもスーツケース2つまで追加料金なしで預け入れが可能です。つまり2つ持っていきさえすれば、この病の予防対策としては完璧です。覚えておいて損はありません。

6. 時差ボケ解消努力症（賞）

アメリカ東海岸の昼と、日本の夜はほぼ反対になりますので時差ボケはキツイものになります。気合いでなんとかしたいところですが、座学していると打ち勝つことができない時間帯が「午後」に現れます。興味をもって講義をきいているのに、前ぶれもなく意識を失ってしまうことがあります。こんな時アメリカ人は何も言わずに

立ち上がり、通路に出て、眠気がおさまるまで立っています。これはアメリカの学校ではよくある光景なんだそうで、教官も何も言いません。居眠りして授業の内容を覚えてないよりずっとよく、輸入したい習慣だと思います。

時差ボケを緩和するのに、私が実行している方法を3つご紹介します。

1つめは機内食を我慢することです。機内で食事が提供される時間は、いつもの食事のタイミングではありません。1回多かったりもします。このことによって胃腸に負担がかかると、時差ボケが長引きます。もったいない気持ちはわかりますが、お腹がすいてないときは機内食を抜くか、ほんの少しだけ食べるようにすることをお勧めします。「やや空腹気味」がコツです。

2つめはメラトニンというサプリメント（写真4）を飲むことです。これは日本では手に入りにくいので、アメリカに到着してからスーパー、ドラッグストアなどで買っています。人間の脳の中で夜になると分泌される物質だそうで、それを補うことで自然な眠りにいざなわれます。就寝の20分前くらいにとるとよく眠れ、目覚めがスッキリする印象です。1ボトル7ドル（770円）弱くらいからありますが、高価な20ドル（2200円）以上のもの方がよく効く印象です。



写真4 メラトニン

読者からの寄稿 <<ミスターEのアメリカエレベーター情報>>

3つめは、前日から現地の時間に合わせて行動することです。私は帰国の前夜から日本の生活時間にもどし、ホテルで寝ないこともあります。帰りの飛行機内が消灯になっても、映画を見たりして極力寝ません。そうして帰国し、夜になって寝ると翌朝からかなり快調です。

NAESA常任理事のボブさん（前編の写真）、ごめんなさい。私はあなたが講師をつとめた講習に参加中、時差ボケ病を克服する方法をまだ編み出していませんでした。そのせいで本当にしかたなく、長い時間、目のとびらが閉じ、首が垂直に昇降する状態になったことをお詫びします。

7. エレベーターに閉じ込められるとかかる病

私はエレベーターに閉じ込められた経験があります。会社が社宅にしていた建物のエレベーターで、自分の住む部屋へ上がる途中のことでした。時々ハイになる病気だったのか、エレベーターの中で何度か激しくジャンプしてみました。するとかごは急停止し、閉じ込められてしまいました。

ところが非常電話のボタン（写真5）を押せども待てども、応答はありません。20分くらいしてやっと管理人らしき人が応答しましたが、その間は絶望に近い気持ちでした。さらにそこは英語圏の国。当時の私の英語力はお粗末なもので、「エレベーター、停まった。急いで。」程度の表現力です。そのうち小用を我慢できなくなり、それを伝えたいのですが、どう言ったらいいかわからない。だって学校でも、英会話教室でもそんな表現は習わなかったんですから。思いつく単語から出た言葉は I want pee.（私はオシッコが欲しい）でした…。

簡単なトラブルに対応できる英会話くらいは、学校の授業で身につけられるようになったらいいですね。こんな情けない英語で恥をかくのは、私だけで結構です。

「もう漏れる」と思い始めたころ、ごつい耐火服に、ふちの広いヘルメットを着用した消防隊員がドアを開けてくれました。私の両手を取り、1.5mくらい引き上げやっとな救出です。閉じ込められてから約45分がたっていました。

それから約1ヵ月間、私はエレベーターに乗ることができませんでした。救出までの時間「45分」と聞いて「まあそんなものだろう」と思われるかもしれませんが。しかしそんな短時間でも十分トラウマになります。乗れるようになってからも、エレベーターに乗る前にトイレを済ますのが習慣になったくらいです。

私が今働く職場では、清掃員の方が閉じ込められたことがあります。その方はかご内にあった非常停止ボタンを誤って押してしまったようです。それでパニックになったのか、かご内の非常用電話ではなく、携帯電話で自分の会社に連絡をされました。そこから休暇中の私の携帯に「どうしましょう」と電話がかかってきて、それをまた伝えて、とりレーしている間に時間は過ぎ、思った以上に救出に時間がかかってしまいました。非常用電話のボタンを押さえれば、すぐに救助が出動する体制になっていたのですが…。その方は翌日仕事を休まれたそうです。閉じ込められたショックはそれほど大きいのです。

ですから閉じ込められたとき、少しでも早く救出できる体制作りと、その技術を特定の人たちに広めることが大事だと考えています。

それではいざというときに閉じ込めの救世主になるのは誰なのでしょう？ 次回はエレベーター業界のヒーローについて書こうと思います。情報の脱線が多いため、次回からタイトルを「アメリカ“と”エレベーター“の”情報」に変えましょうか！？ではまた！



写真5 非常用電話（イメージ）