

ノ一管理

- 事故前1ヶ月間に休日は1日のみ
- 出退勤時刻が不規則
- 休憩期間（勤務インターバル）8時間未満が頻発
- 拘束時間が長い

16

の中で話題になっているインターバル制度、勤務間隔のことです。インターバル制度が、トラックなどの事業用自動車の改善基準告示だけに休息时间として規定されています。今の議論の中では、10時間や11時間となっていますが、改善基準告示では8時間となっています。短いように思われますが、その8時間すら守れていない事業者が沢山あるのです。

これは、非常に拘束時間が長いという結果があり、居眠り事故が起こってしまった事例ですが、報告書の中で、事故原因としては過労運転、そして労働時間の管理の貧しさを上げています。皆様方の勤務はこういう状況ではありませんが、まだまだ日本の同じ物流の世界では、そういうことが背景となつて事故が起こっていることを知っていただきたいと思えます。そして運転する中で、ヒューマンファクターが関与して、人としてどんなことが起こっているか、ということをご自身に照らし合わせて知ってほしいと思えます。

【運転の生理】

1. 情動反応

これについて例をあげると、東京や大阪の環状線はホームに人が多く、運転士は大変気を使うと思います。ラインを越えた人が触車すると大変なことから、列車に近づくと非常に驚き、警笛を鳴らすといった経験もあると思います。そういった状況では、血圧が高くなり心拍が上昇します。そういう生理的な反応のことを、情動反応といいます。

運転と情動反応は切っても切れない関係です。

2. 単調

これは、高速道路を時速90kmといった一定のスピードで走っていると、人間は情動反応ではなく運転に飽きてきてしまい、単調という状態になります。心理的に運転に飽きてきて嫌になり、欠伸が出てきてしまう。安定した状況の中で運転をしていると単調になり、情動反応とは真逆の生理・心理反応が起きてしまうのです。

3. 疲労

3つ目に、単調と生理的には似ている、疲労とい

運転の生理

○情動反応	(急な事態変化、ほか) 一過的な生理反応	血圧上昇 心拍上昇
●単調	(一樣な事態の持続) 飽和感、関心のうすれ	脱単調動作の頻発 姿勢転換、あくび ガム
○疲労	(長時間運転、休息不足) 休息欲求	自覚症状の増大 ねむけ、根気なさ 注意力低下
●生理リズム	(深夜・早期運転) 心身の沈静化 眠気の頻発	心拍の沈静化 瞬目抑制

脱疲労（疲労回復）は休憩
脱単調は場面転換

17

うものがあります。これは長時間運転していると、「休みたいな」と思うことです。プライベートな運転であれば、サービスマンで休むことができますが、鉄道の場合は勝手に運転を途中で休むことができないため、疲労と運転業務の関係は安全確保にとつてはとて大きな要因となります。

4. 生理リズム

最後が、生理リズム。人間の生理・心理状況というのは、昼間と夜中では反応が全く違ってきます。それは、生理リズムというものが備わっているからです。人間は夜行性ではありません。近頃の若い人たちは、昼間は調子が悪いけれども夜になると元気になる人がいると聞きます。中学高校の先生らが、授業中は寝ていて夜になるとゲーム等の遊びで爛々とすると嘆きますが、本来の人間は昼間に活動して夜は休息をとる昼行性の動物です。

情動反応、単調、疲労、生理リズムといった、ある意味複雑なメカニズムを受けながら、からだや頭の状態が変化するために、その時々での安全の状況も変化しているということが言えると思えます。

そういう意味でも、疲労管理が大変重要だと考えます。

【疲労管理の重要性 多様な疲労像】

結論から申しますと、現代人は、睡眠があまりにも当たり前すぎて、軽んじてきたのではないかと思います。NHKが生活時間調査を5年に1度行っています。平日は何時に出動し、何時に退社して、何時に睡眠をとったのかということを、たくさんの人にアンケートを行って分析しています。

その結果をみると、日本人は戦後50年間の間に、高齢者から子供までの平均睡眠時間が、24時間の生活の中で30分間短くなっています。

そのため、寝不足の状態に対応するとコミュニケーションも上手くできず、会社の中でトラブルがあった際も、上手く対応できないことが起こります。これが引き金となり、メンタルに影響を与える

メカニズムが確実に存在します。私は睡眠と健康、安全との関係を、もつとも重視するべきではないかと思えます。

【疲労の2つの性質】

「疲労スキーム1」

疲労には2つの性質があります。それは進行性と可逆性で

・進行性

疲労はどんどんたまっていくものだという事。

・可逆性

疲労は元の状態に戻るという性質。

疲労が更に進むのか、元の状態に戻るのかのターニングポイントは休息になります。

だからこそ、勤務中に休憩時間が必ずあるのです。色々な意味合いがありますが、身体メカニズムからみても疲労が進む前に、回復させる休憩が必要になってくるからです。24時間の中で夜に睡眠をとるということは、1日の疲労を回復させるためにはとても効果的です。人というのは、休むことで次

疲労の2つの性質

疲労スキーム1

○ 進行性

疲労はどんどんすすむし、たまります

○ 可逆性

疲労は元の状態にもどります

疲労がさらにすすむか、もとの状態にもどるか
そのターニングポイントは、休息です



人は休むことによって
つぎの活力を得ています

19