

の活力を得ているということを知ってください。

### 【疲労と過労】

#### 「疲労スキーム2」

ふたつ目のスキームとして、疲労と過労の関係を理解してください。

#### ・疲労

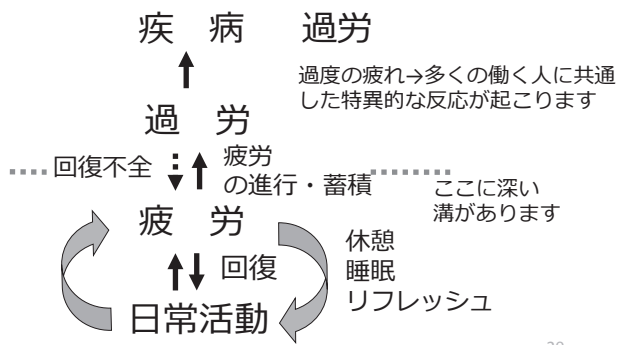
現場で働き、帰宅する日常活動があり、寝る間際になると「くたびれたな。よく頑張ったな」と思いながら時計を見て、明日のために寝なければと思ったりします。程度の差はあっても、毎日「疲労」は必ず起こります。この疲労は決して病気ではなく、人間の生理・心理的な自然な状態です。疲れているからこそ、よく眠れることもあるので、人はしっかりと睡眠で回復し、朝には健康になるということを、365日繰り返しています。

#### ・過労

問題は、働き方改革で話題になっている通り、ある意味で働き過ぎていて、過労という状況です。

#### 疲労スキーム2

## 疲労と過労



20

例えば、1週間全体で1〜2時間の残業があっても、生理的・心理的に全く問題はありません。しかしながら、残業が度を超えて3時間〜4時間となり、それが連日にわたり、場合によっては休日出勤をしなければならぬという、労務管理からみても異様な状態が続いてしまうと、疲労という生理的な状況を超えた過度に疲れた状況である「過労」になるのです。

過労になると、一晚睡眠をとっても回復しません。回復不全という状況が起こります。心身に特異的な反応が起こり、最悪の場合には過労死という状況になりえます。

ですから、「疲労」は問題ありませんが、「過労」にならないような自己管理も含めた労働時間管理が大事になってくるのです。

### 【過労の成立要件】

#### 「疲労スキーム3」

過労の成立要件として、「状況」と「状態」に注力していただきたいと思えます。

「状況」とは、労働者が過労に追い込まれるような状況が、職場や生活にあるかどうかをチェックすること。仕事でいえば、働き方そのものを見直すことです。睡眠不足という状況が無いかどうか。そして、ストレスが仕事の中に無いか。そういった状況があると、やはり過労の成立要件になってきます。

もう一つは、労働者が著しい過度の疲労状態にあるということ。つまり、周りの同僚や先輩から「彼は最近おかしいな」と思われるような「状態」があることも過労の成立要件になります。例えば、ヘトヘトで仕事に入る前から眠いか、勤務中に眠気に襲われる、仕事の要求にうまく対応できない、集中できない、仕事をするのが嫌になるといった状態が続くようなら、そういうあなたは過労です。

いま述べた状況と状態が重なる、99%過労状態にあると言っても過言ではありません。

#### 疲労スキーム3

## 過労の成立要件

### 状況と状態に注力します

1. 労働者が過労に追い込まれる**状況**にあること
  - 働き方（長時間労働、連続作業（休憩不足）、深夜早朝作業）
  - 睡眠不足
  - ストレスの介在
2. 労働者が著しい（過度の）**疲労状態**にあること
  - ヘトヘト、勤務前から眠い
  - 勤務中に眠気に襲われる、仕事の要求にうまく対応できない
  - 仕事に集中できない、仕事をするのが嫌になる

21



## 労働科学はサーカ ディアンリズムに注目します （人は昼行性の動物です）

人は昼間は活動 夜間は睡眠が  
当たり前の姿です

人は深夜に働くことが  
不得手です

22

### 【関連休題】

後半へ進む前に、安全を確保することについて。

「労働科学はサーカディアンリズムに注目します」さらに、サーカディアンリズムにも注目します。これは、先ほどの「生理リズム」のことです。人というのは昼行性ですから、昼間に活動して、夜間に睡眠をとるのが基本です。しかし、鉄道は24時間運行していますし、検査・研修・保安のような仕事を夜間に行うこともよくあります。

去年の10月に、皆様方からのアンケート結果にくつかりの要求がありました。その中に、「夜間の仕事をすることについて、見直すように議論をしよう」という結果が提出されていました。これを見た時に度肝を抜かれたのと同時に、我々研究者も、ゼロにはできないにしても夜間作業を大幅に減らす方策を、皆様と一緒に考えていくことが必要だと学ばせていただきました。