

【巻頭企画】

的確な健康管理で 過労運転を防止



トラックドライバーは、長時間にわたる労働の結果、慢性的に疲労が蓄積されている傾向にあります。このような状態で運転をすると、集中力の低下などにより事故を引き起こしかねません。そこで今月号は、事故と過労との関係、過労運転を防止するために管理者が知っておくべき取り組みについて紹介します。

I. 事故の背景に潜むドライバーの「過労」

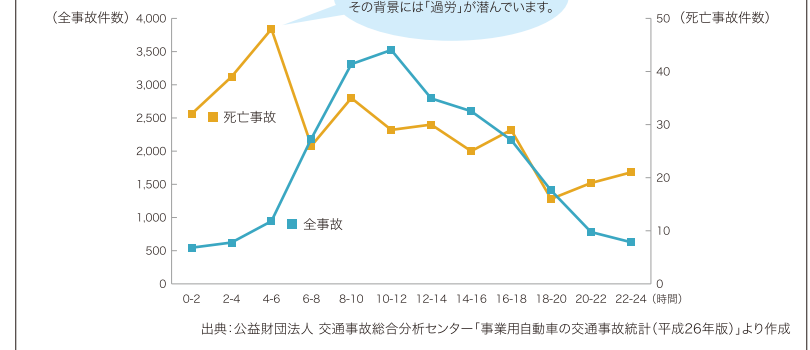
事 業用トラックが第一当事者となる事故の死者数は、2005年に年間594人だったのに対し15年には308人と、10年間で大幅に減少しています。この要因としては、運送事業者の安全への徹底した取り組みをはじめ、国や業界団体による施策などがあげられるでしょう。

しかし、事故が大幅に減少しているとはいえ、尊い命が奪われるのは事実です。統計によると、トラックが追突事故を起こした場合の死亡事故率は、乗用車と比べて10倍以上高いといわれ、被害が甚大になる傾向にあります。また、死亡事故は深夜から早朝

の間に多発しており【グラフ】、この理由のひとつにドライバーの「過労」が指摘されています。

トラックの運転は緊張が続くため、精神的な負担が大きく、また長距離運行になると睡眠環境の悪さなどが疲労回復を妨げます。これらの要因によって疲労が蓄積され、過労運転につながってしまうのです。過労運転を防止するために重要なのは、ドライバーだけでなく経営トップから管理者までがひとつになって、「輸送の安全確保」に向けた環境づくりや対策に取り組んでいくことです。

【グラフ】トラックの時間帯別事故件数



II. 過労がつくられるメカニズムを理解し、睡眠を改善

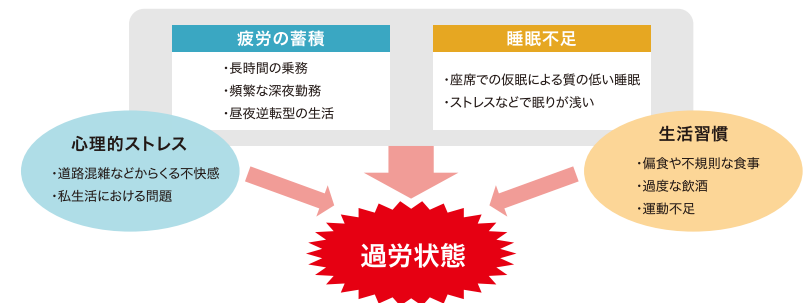
過 労運転を防止するためには、まずはその要因・発生のメカニズムを理解することが必要です。過労の要因は、ドライバーの日常生活から運転環境に至るまで、広い範囲に及んでいます。ドライバーは、自らの健康状態を正しく認識し、疲れを蓄積しないよう心がけなければなりません。一方管理者側は、過労の本質をよく理解し、安全な運行ができるよう対策を立てることが求められます。

ドライバーの過労は、「疲労が蓄積される勤務状況」や「睡眠不足」などに加えて、「心理的なストレス」、「生活習慣の悪さ」などをともなうことによって

生じます【図】。そして運転中に現れる“過労の兆候”は、「注意力の低下」「疲労感の増大」「眠気」の3つ。これらは安全運転を妨げる可能性があり、運行管理上、最も注意しなければならない要素です。

管理者は、ドライバーがハンドルを握っている時に過労の兆候を感じたら、無理せず運転を一時中断したり、20分程度仮眠を取るよう指導しましょう。しかし大切なのは、夜間に6～7時間の連続した睡眠をとること。主睡眠を一定時間確保することが、疲労を回復させ過労運転防止につながります。

【図】 過労がつくられるメカニズム



Ⅲ. 点呼を活かして過労運転を防止

過 労運転は、ドライバーの自己管理によって減らせません。しかし、根本的な解決に向けては、経営トップや管理者とともに、三位一体になって対策に取り組む必要があります。

管理者は、運行時に必ず実施する「点呼」が、ドライバーの過労状況を知るチャンスです。「乗務前」点呼では、ドライバーの表情、態度、言葉遣いの変化などを観察しましょう。変化がみられた場合、背景にどのような要因があるのかをつきとめ、対策を立てていきます。また質問をする際は、毎回異なる内容にしたり、質問を長くするなどの工夫も

必要です。いつもより受け答えの反応が遅かった場合、体調や前日の行動などを確認しましょう。併せて、直前の睡眠時間や持病の有無など身体的な健康状態や、最近悩み事はないかなど精神的な面も確認してください。長距離運行などで対面点呼ができない場合は、スマホやタブレットのテレビ電話機能などを活用して疲労状態をチェックすることが望めます。

一方、比較的時間に余裕のある「乗務後」点呼では、個室で座って実施し、双方のコミュニケーションを図ることで心身の状況の把握につながります。

■点呼時の確認ポイント

「乗務前」点呼

- ・ドライバーの健康状態、疲労の度合、飲酒の有無、薬の服用状況、異常な感情の高ぶり、睡眠不足などについて確認します。
- ・歩き方、服装、顔色、口臭、目の動きなどをよく観察し、異常が感じられれば質問します。前日の状態と比較し、質問に対する反応時間などを見ます。



「乗務後」点呼

- ・その日の運行で、疲れが溜まっていないかを確認します。
- ・翌日の運行に役立てるため、業務に応じた確認事項に加えて、休日・休暇などのアドバイスを行います。
- ・最後に「お疲れ様」という心からのねぎらいが、ドライバーの励みや疲労解消になります。



出典：国土交通省「トラック輸送の過労運転防止対策マニュアル」

Ⅳ. 余裕のある運行計画でドライバーの安全を確保

管 理者は、ドライバーの安全を守るために「運行計画」を作らなくてはなりません。作成する上で心がけたいのは、「時間に余裕のある」運行計画です。道路事情や交通規制によって運転時間が長くなったり、予定外の手待ち時間が発生する場合があります。運行計画に余裕がないとドライバーの休憩・睡眠時間にしわ寄せがいきます。まとまった休憩時間がない、睡眠がしっかりとれないといった事態を招くと、

過労が溜まりドライバーの安全を確保できません。余裕のある運行計画を作成し、運行支援に努めましょう。

ちなみに運行計画を作成し実施する際は、「改善基準告示」を遵守しなければなりません【表】。これは、労働時間のルールを定めたもので、違反した場合は行政処分の対象となりますので注意してください。

【表】「改善基準告示」で定められた労働時間

拘束時間(始業から終業までの時間)	・1日 原則13時間以内 最大16時間以内(15時間超えは1週間2回以内) ・1ヵ月 293時間以内
休息期間(勤務と次の勤務の間の自由な時間)	・継続8時間以上
運転時間	・2日平均で、1日あたり9時間以内 ・2週間平均で、1週間あたり44時間以内
連続運転時間	・4時間以内

出典：国土交通省「トラック輸送の過労運転防止対策マニュアル」

Ⅴ. ドライバーが相談しやすい職場環境づくりを

ト ライバーは身体的な疲労に加え、精神的なストレス・悩みも抱えています。しかしながら、それらを相談する職場環境が整えられていない事例があります。

経営トップや管理者は、ドライバーが何でも相談しやすい職場環境づくりに努めましょう。精神面の課題は、プロである産業医や衛生管理者など専門スタッフのサポートを受けたり、下記のような

外部機関と連携していくことが望めます。相談内容は、真摯かつ誠実な対応を心がけ、内容はプライバシーに関わることなので口外しないようにしましょう。

さて、過労のメカニズムからその対策までを紹介してきました。“輸送の安全確保”は最優先課題です。事故を1件でも減らすために的確な健康管理を心がけ、対策に取り組んでいきましょう。

相談窓口

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会「働く人の悩みホットライン」

働く上でさまざまな悩みに対応。相談料金は無料(通話料金は相談者負担)で、相談時間は一人1回30分以内です。

TEL:03-5772-2183

詳しくは [日本産業カウンセラー協会](#)

