

R7年7月 安全講習レポート

【研修内容】

- 1. 健康管理の重要性について**
- 2. 交通事故に関わる運転者の生理的及び心理的要因とこれらへの対処方法について**

受講日: 7月16日(水)

作成者: 旅客運行管理補助者

門野 昭仁

講習参加者: 貸切・乗合乗務員

運行管理者

1) 健康管理の重要性について

①健康面は事故に関わりが深い。

健康起因事故はひとたび発生すると死亡事故等の重大事故に発展してしまうリスクが高い。

※健康面が関わっていないように思える事故でも、根本原因で睡眠状態や目の状態等が事故の引き金になっていることも多い。

②健康起因事故の疾病の内訳

・過去 10 年間で事故を起こした運転者 2778 人のうち心臓疾患、脳疾患、大動脈瘤及び解離が 31%を占めている。

・そのうち、死亡した運転者 470 人の疾病別内訳は、心臓疾患が 55%、脳疾患が 10%、大動脈瘤及び解離が 14%を占めている。

③健康起因事故による重大事故のリスク

運転中の意識喪失や、脳梗塞・心筋梗塞等が発生してしまうと、自分と相手の人生を壊してしまうレベルの大きな事故につながるリスクが高い。

例)

- ・歩行者の列に突っ込んでしまう
- ・高スピードで追突してしまう

重大事故後のリスク

例)

- ・死亡事故になる
- ・一生背負う重度の障害を負わせてしまう
- ・会社においても、信用失墜等で大きな損害を被ることになる。

健康起因事故による重大事故は、

自分や家族、会社等に非常に大きな影響を与えてしまう。

④症状の早期発見

日々生活を送るうえで、普段経験したことのないような、痛みや違和感は身体からの重篤なサインである可能性があります。

特に脳・心臓系は命にかかわるケースもあるため要注意。

上記のような体の違和感を感じれば

運輸規則第 50 条（3）の 2 により

管理者に必ず申し出る。

管理者は運転者の健康状態の把握に努めるようにする。

点呼時に睡眠時間を定期的に確認し、把握する等すれば運転手に対する健康起因事故防止の対策にもなる。

⑤睡眠不足による事故リスク

- ・睡眠不足による運転は飲酒運転と同等の危険があると言われている。

- ・6時間未満の睡眠は、居眠り運転の頻度が高く、追突事故、自損事故の頻度が高いという研究結果も出ている。

また睡眠不足は、認知能力、判断能力、注意力等の低下に影響を及ぼす。

居眠り運転にはならずとも、睡眠不足が事故の背景要因として関わるケースは非常に多い。

- ・睡眠時間を軽視し、慢性的に睡眠が不足している場合には、事故の悲惨さについて改めて考え直すことが必要である。

- ・居眠り運転による事故で、自分を含め多くの人間の人生を一瞬にして壊してしまう可能性もある。

睡眠時間を十分に確保し安全に運転できる状態にしておく

ことはプロドライバーの責務である。

- ・睡眠時間を管理するのは運転手だけではなく、管理者の方は、運転者とその家族、会社を守るためにも、睡眠状況や健康状態を把握しておくことは非常に大切である。

⑥睡眠時無呼吸症候群による事故リスク

- ・睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは？

睡眠中の気道の閉塞によって、継続的に無呼吸を繰り返し、まとまった眠りや質の良い眠りが取れないために日中に強い眠気に襲われる睡眠障害。

SAS を放置しておく、走行中に居眠り運転に陥ることによって取り返しのつかない重大事故につながる可能性がある。

- ・SAS の対策

SAS の症状をよく理解し、早期発見に努めるようにする。

必要であればスクリーニング検査という簡易的な検査を受け早期発見に努める。

SAS は治療すれば、症状は改善するので、SAS による重大な事故が発生する前に治療も検討する。

2) 交通事故に関わる運転者の生理的及び心理的要因と これらの対処方法について

- ・心理状態は運転に強く影響を与えていると考えられている

心理面が発端となって事故が多く発生している

(例)

焦り、油断、イライラ等

上記が原因で、速度超過、注意不足、一時不停止等の危険な運転につながる。

人間は感情や気持ちに支配されているので運転行動によく現れている。

運転中に心理状態が乱れることがあるが、イライラや焦りを運転に影響を出さないようにするのもプロドライバーの務めである。

- ・心理状態が運転に及ぼす影響について

乗客からのプレッシャーにより、焦りを感じながら運転してしまい安全が二の次になる。

(例)乗客や時間が気になってしまい、危険な運転になる

上記ではプレッシャーによる心理状態を挙げたが、プレッシャーを感じているときだけ事故が起こりやすいというわけではない。

プレッシャーから解放されると気が緩み事故を起こしてしまう運転者も多い。

特に旅客の運転者では回送時の事故の割合が高くなっている。

- ・感情をコントロールするには

長年無事故の運転者は心理面を強く意識しているものが多い。

各自独自の心理面をコントロールする方法を持っている。

(例)

心理面の乱れを感じたら家族のことを思い出し気を引き締める。

五感を刺激し気持ちを落ち着かせる等

統計的にも心理面を意識する人は無事故歴が長い傾向がある。

総括

今回の講習では身体面、心理面をメインにご教授頂いた。

普段自分では気付くことのできない人間の内面や事故につながるような健康状態を知ることができ今後の業務において活かせるような内容ばかりでした。

今まで以上に運転手の体調や心理面をよく知り、安全な旅客輸送を継続させていこうと強く思った。

管理者として運転手の健康状態をよく知れるよう新たな方法を試行錯誤し実践していこうと思う。