

平成22年3月18日

乗務員・駅係員の睡眠管理にかかる取り組みについて

当社では、運転関係社員の事故防止にとって重要である体調の自己管理の一環として、平成11年から乗務員（車掌・運転士）及び駅係員を対象に、睡眠学理論にもとづく合理的な睡眠管理手法について研究・試行を進めてきましたが、本年4月より、以下の通り本実施することとしました。

これにより、一層の安全安定輸送の確保に努めていきます。

1. 「睡眠自己管理プログラム」の本格導入

(1) 研究・試行の経過

- ・平成11年から乗務員職場において、国立精神・神経センター白川修一郎博士と睡眠管理手法の共同研究を進め、平成15年に「睡眠自己管理プログラム」（ソフト）を共同開発し、試行してきました。

(2) 「睡眠自己管理プログラム」の概要

- ・睡眠自己管理プログラムは、乗務員・駅係員が端末に必要なデータを入力すると、コンピュータ内の蓄積データにより、本人に対して体調管理のためのアドバイスを出力表示するものです。【別紙1】

(3) 睡眠管理インストラクターの設置及び睡眠管理のてびきの配布

- ・睡眠自己管理の教育・指導を向上させるため、「睡眠管理インストラクター」を順次養成・指定します。
- ・睡眠管理に取り組む社員に対して「睡眠管理のてびき」を配布します。【別紙2】

(4) 導入箇所

新幹線、在来線の全乗務員職場（5所15区）、主要駅（21駅）

2. 期待される効果

- ・適切な睡眠管理及びそれによる生活習慣の改善
- ・より一層の安全安定輸送の確保

3. 導入時期

平成22年4月以降順次

「睡眠自己管理プログラム」の使用

別紙1

対象者約6,000名に対して使用を推奨



★体調管理のためのアドバイスを表示

項目	問題点	改善アドバイス
生体リズム	生体リズムが前進し、時差ボケ状態になっています。早めの修正が必要です。	業務に差し支えない範囲で、できるだけ一定（1時間程度の範囲）の時刻に床に着き、一定の時刻に起床するよう努力しましょう。業務終了後帰宅してすぐに寝つけないようなら「円滑な入眠のための工夫」を試してみましょう。また、睡眠時間を6時間以上確保するよう努力しましょう。
就寝時刻	あまりにも遅すぎる就寝時刻が、あなたの睡眠を障害している可能性があります。早急に対策が必要です。	遅すぎる就寝時刻は生体リズムの安定性を崩し、睡眠時間の不足を引き起こす原因になります。今後10日間のうち6日くらいは、午前1時までには就寝するように努力してみてください。これまでより早めの就寝時刻により入眠が困難になるようであれば、「円滑な入眠のための工夫」に従ってみましょう。また、就寝時刻が極めて遅い場合には、休養日の起床時刻が問題となるほど遅くなっている場合の多いことも知られています。「休養日の睡眠のとりかた」を
起床時刻	起床時刻が大きくばらつき、生体リズムに影響がでる可能性があります。勤務スケジュールが影響している可能性がありますが、勤務スケジュールの範囲内でも改善は可能です。	起床時刻の種端なばらつきは、生体リズムの規則性を乱し睡眠の質を悪くします。日々の起床時刻の差が2時間以内になるように努力するとともに、就寝時刻を少し早め適正な睡眠時間を確保するよう努力してみましょう。寝つきが悪い時に起床時刻が遅れてしまう場合には、「円滑な入眠のための工夫」に従ってみましょう。

閉じる

平均得点
87
(30日間平均)

- ★簡単なデータ入力
- ・就寝時刻、起床時刻
 - ・勤務時間
 - ・眠気、疲労の感覚

改善のためのアドバイスを表示
 ⇒「一定時刻に起床しましょう・・・」
 ⇒「睡眠の量が不足・・・」
 ⇒「起床時刻の差は2時間以内・・・」

睡眠障害などの疾病の可能性が疑われる場合
 ⇒「上司又は健康管理者と相談してください」

社内の産業医(健康管理センター)に相談

「睡眠管理のてびき」のイメージ

別紙2

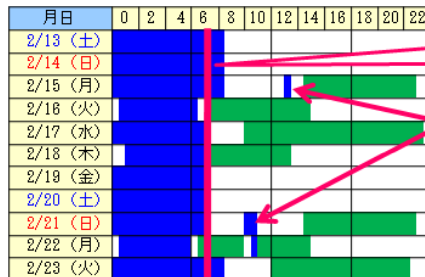
【てびきのイメージ】

はじめに



う～ん、でも実際に不規則な勤務に従事している人で良い睡眠を取っている人なんているのかなあ??僕たちにもできるかな～?

確かに不規則勤務の場合、自分の睡眠をコントロールするのはなかなか難しいと感じるじゃろう。しかし、決して不可能じゃないんじゃ。これは、あるベテラン新幹線乗務員の10日間の睡眠日誌じゃ。こんなに良い睡眠を維持している人もいるんじゃよ。君たちにも絶対できる!!

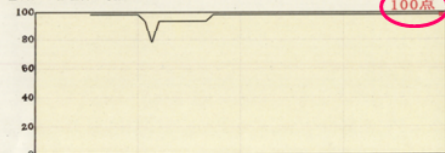


起床時刻がほぼ一定、
かつ午前9時を超えない

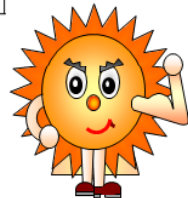
仮眠時間が90分以内

就床時刻が22時以前、
かつ午前1時を過ぎない

睡眠自己管理得点履歴グラフ



100点



ほんとだー! 得点もずっと100点をキープしているね! すごいな～! 僕もこの人みたいに自分の睡眠をコントロールできるようになりたい!!

【主な内容】

睡眠の重要性 (睡眠不足が与える悪影響)

睡眠とは

眠りのメカニズム

眠気の種類

必要な睡眠時間

不規則な生活でもできること

眠気を防止するために

当社取り組みの経緯

睡眠自己管理プログラム

仮眠の有効活用

体調管理における相談窓口

等