

あなたの**安心**ようこそ 睡眠自己管理プログラムへ

① 1 1

2011. 1. 29

JR東海労東二運分会

みなさん見ましたか～？

朝日新聞の「あなたの安心」というコーナーで「すっきり早起き」という連載がありました。睡眠医学が専門の梶村尚史医師、「快眠☆目覚めスッキリ」の著者の坪田聡医師、快眠セラピストの三橋美穂さんへの取材によるものでしたが、残念ながら白川修一先生は登場していません。「人の体内時計は25時間」「20分ほどの昼寝」「昼寝前にはコーヒーやお茶を」などは白川先生とほとんどが同じです。

でも、私たちが推奨されている睡眠自己管理プログラムと少し違うのが連載のテーマでもあるすっきり早起きというところだと思いました。会社員や学生など、努力と工夫で体内時計を25時間でコントロールできる条件の基に説明されているところです。

乗務員は25時間では睡眠をコントロールできないのではないだろうかと感じました。私たちの職場で問題にされている出勤遅延は全て乗務員です。日勤や泊まり勤務者は出勤遅延をしていません。確かに乗務員が出勤遅延をすると、最悪の場合は列車の運行に影響することもあり、重大なことだということは分かりますが。

業務掲示や所内誌でも明らかにされているように、プログラムに登録していても出勤遅延が有るとのことです。だから今、執拗に言われているのは、登録するだけではなく入力の内容 私生活の過ごし方 友達との付き合い方 にまで入り込んできているのです。

事情聴取や時系列等報告書によって明らかにされた出勤遅延の「原因」をこれでもかというほど詳細に書いています。個人のプライバシーなど一切お構いなしです。首根っこを押さえつけて晒し者にしているのです。それでも、皆さんはプログラムに登録しますか？

反省している本人が気の毒でなりません。問題はなぜ友達と遅くまで遊びたいと思ったのか、です。職場に魅力がないのでは？ 休みが取れてゆとりを持って友達と遊べないのでは？ 固いベンチで4時間も顔をゆがめているからでは？ 食事が終わると、すぐ出場だからでは？ 社員の家族のことなど知らん振り、だからではないでしょうか？

乗務員の体内時計は25時間ではなく、常に誤動作しています

「プライバシー 画面で覗き 窺をはめ」CD頑爺
たが