

# 週刊新潮 8月2日号

370円

## JR東海が開発した 睡眠管理ソフト の成果

③

2012. 8. 21

JR東海労東二運分会

また古い話ですが 乗務員のみなさん 読みました？

見出しの週刊誌。私は、なけなしの小遣いで買って読んでしまいましたが、期待どおりでしたので報告します。何を期待していたかという、間違っても、その成果が大きく出るはずがないと思ったからです。



展開は期待どおりでした。乗務員や駅員、約4000人が活用していること、開発者とシステム紹介があり、例えば、起床時刻がほぼ一定（午前9時前）で、仮眠が90分以内、就寝時刻が午後10時から午前1時までと入力した新幹線運転士は100点満点、とのこと。しかし、点数が悪ければ、注意、警報、警告という指摘とアドバイスが紹介されています。

アドバイスは、〈出来るだけ一定の時刻に床に就き、一定の時刻に起床するよう努力しましょう。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努力してみてください〉。ジョ乗務員が?? 驚きです。

東京広報室は、「乗務員や駅員の睡眠管理に対する意識が高まりいっそうの安全輸送につながっています」、と。



監視台のイメージです

さらに他の交通会社からの引き合いとあわせて、「交通関係以外では、医療分野や、原子力発電所で、モニターを監視するような仕事をしている人は睡眠の管理が大切です」（開発にあたった白川修一郎氏）もありました。

予想どおりに、私の期待に大きく答えてくれたのは、最後の締めめの文章でした。その核心を突く一言は「**要は 自己管理の 心得 のようだ**」です。

乗務員の睡眠管理は「例えば」ように、100点を取れるはずがありません。待機スペースの椅子や寝室の枕や換気音など全く関係なく、「睡眠自己管理プログラム」を、やれです。「自己管理」＝「心得」そのものです。私生活だって関係ない。心得なく、自己管理も出来ない奴の、出勤遅延や突発休はダメ。絶対許さんぞ ということです。黙って 命令に従え、です。

「**原癸だ 再稼働にも プログラム**」 C D 頑爺