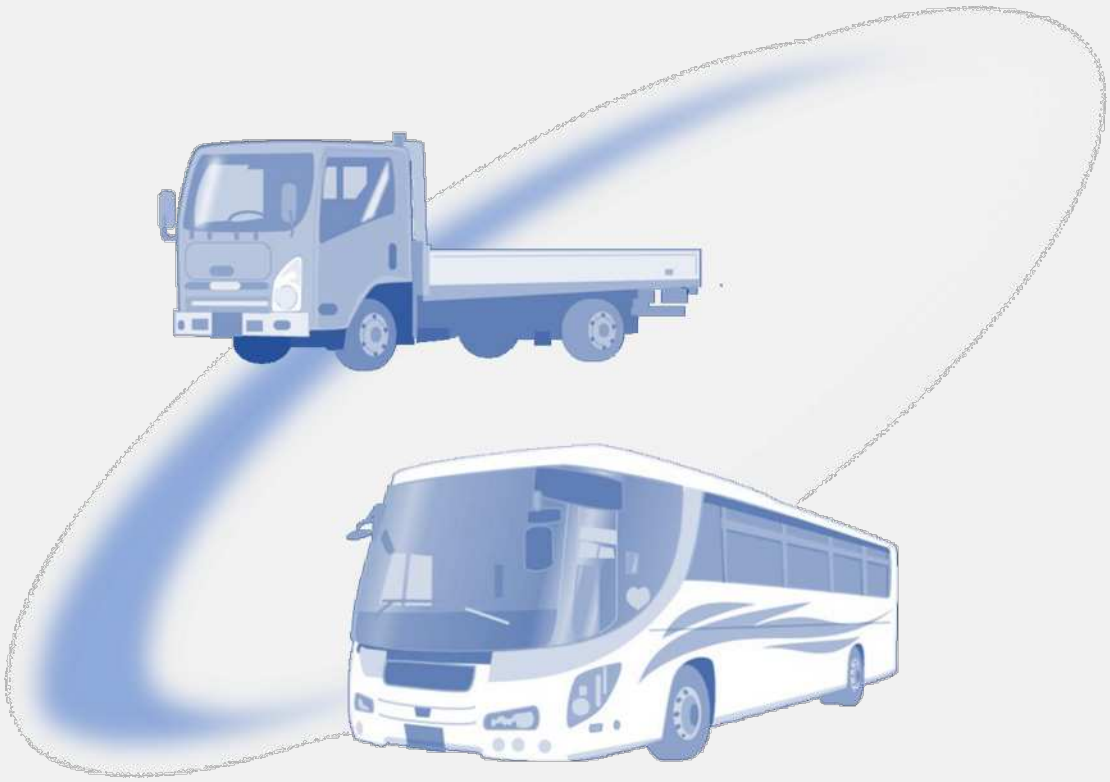
乗 務 員 教 育 テ キ ス ト



2022（令和4）年 7月

1
旅/貨 共通

危険の予測及び回避並びに緊急時における対応方法
主として運行する路線若しくは経路又は営業区域における道路及び交通の状況
乗車中の旅客の安全を確保するために留意するべき事項

テーマ

トンネルは危険ゾーン

■ 押さえておきたいポイント

1　トンネルの出入口付近は特に車間距離をあけて

2　トンネル内走行中はスピードにも注意

1　トンネル内での目の錯覚にご用心

前のクルマが突然消える！

人間の目は、明るいものに明るいものを重ねると、それぞれを識別しにくくなります。トンネルの出口で、急に目の前が明るくなる瞬間、前を走る白い車が一瞬見えなくなるような場合です。逆に、暗い色と暗い色を重ねたら、こちらも同じように見えにくくなってしまいます。（トンネルに入った瞬間など）どちらも**目の錯覚**なのですが、よく起こる現象ですので、注意しましょう。

出口付近で、前方車両の色が明るい（白っぽい）時は
トンネル明けに一瞬見えなくなりやすいので要注意！

中央よりにふらふら・・・

右車線の車は左にふらふら、左車線の車は右にふらふら。
高速道路のトンネルでよく起こる現象です。
トンネルの中では、内側の壁に圧迫された感じを受けるためドライバーは**無意識に壁から離れようとしてしまう**ようです。
トンネルに入ったら、**車線の前方に意識を持っていく**ようにして、まっすぐに走るように心がけましょう。

無意識に「トンネルの壁から遠ざかりたい」という心理が
はたらきます。隣の車線への近寄り過ぎに注意しましょう。

2　トンネルではスピードが出やすいので注意

トンネル内では速度キープ

トンネルのような暗い場所では、周囲の景色の流れを視覚でつかむことが難しいので、無意識のうちに前方を走る車両や斜め横を走行する車両を基準に走行しています。トンネル内では、周囲の車両の速度に影響されやすくなるので、走行速度を一定に保つように**速度計のこまめなチェック**等に気を配りましょう。

経路の調査ではトンネルも注意！

走行経路の調査をする際は、トンネル情報も事前に入手するようにしましょう。

注意 1　トンネルの入口と出口では、**天候**が大きく違うことがあります。
注意 2　トンネルがある場所では**渋滞**が発生しやすくなります。
注意 3　トンネルが**連続**するルートではドライバーの**疲労**が激しくなります。

2
旅/貨 共通

労働法の学習

テーマ

改善基準告示2022

■ 押さえておきたいポイント

1　拘束時間・休息期間・運転時間の基本をおさえよう

2　やむを得ない場合に限り分割休息も認められている

1　改善基準告示のおさらい（1）

改善基準告示の基本

✔拘束時間

基本は13時間

最大でも16時間

15時間越えは週2回までが限度

✔休息期間

8時間以上

✔運転時間

二日を平均して9時間以内

4週間を平均した１週あたりの運転時間の限度は40時間

＊52週のうち16週以内・52週で2080時間を超えない範囲で

労使間協定締結を条件に、1週あたり44時間まで延長可

2　改善基準告示のおさらい（2）

✔連続運転時間

4時間運転したら、30分以上の休憩をとる

30分のまとまった休憩が取れない場合は

10分以上で分割してOK

連続運転時間と休憩の取り方（一例）

✔分割休息の特例

業務上、どうしても終業後に8時間以上まとまった休息が取れない場合の特例

業務中に最低4時間以上、合計10時間以上の休息が取れる場合は、制限付きで休息を分割して取得することができる

休憩をとることの重要性

長時間、自動車を運転するという作業は、心身に相応の疲れを残します。
事業用に限ったことではありませんが、自動車を安全に運転するためには適度な頻度での休憩が不可欠です。
事業用自動車の場合、連続して運転して良いのは4時間までとなっており連続運転時間が4時間に達する前もしくは4時間経過直後に運転を中断して30分以上の休憩をとらなければなりません。

サービスエリア等を上手に利用しましょう

3
旅/貨 共通

健康管理の重要性

テーマ

目のケアを大切に

■ 押さえておきたいポイント

1　運転中の目は忙しく働いているので疲れやすい

2　目の健康は安全運行にとって非常に重要

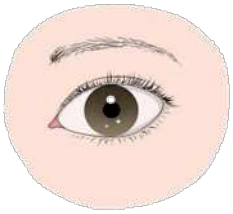
1　運転によって目は疲れている

長時間の運転で疲れを感じる箇所は目

車の運転が長時間に及ぶと、ドライバーは、心身に疲れを感じるようになります。人によって疲労を感じる場所には違いがあり、肩こり、腰痛、足の疲労など人それぞれです。その中でも、多くの人が疲れを感じる部位、それが目です。目というのは、頭を固定したままでも、眼球を動かすことによって情報収集ができますので、自分から積極的に情報を取りに行けるという点で、**目は他の感覚器と比べ、より疲労を感じやすい性質がある**と考えられます。

レンズを厚くする？

カメラはレンズを動かしてピントを調節します。私たちの目は、カメラのレンズにあたる水晶体が厚みを変えることでピントの調節をしています。水晶体の厚みを変えるために働くのが「**毛様体筋**」（もうようたいきん）と呼ばれる小さな筋肉です。毛様体筋が緊張すると、水晶体は厚みを増し、逆に弛緩すると薄くなります。



目のかわきにも注意が必要

車の運転やパソコン作業など、何かに集中しているとき、目のまばたきの回数は減少します。目はまばたきによって涙を分泌し、眼球表面の乾きを防止しています。目が乾くと眼球表面がデコボコな状態になります。そのため屈折率が変化しピントの調整を繰り返すため、結果として目がとても疲れるのです。

2　安全運行の心構え

運転者の目に疲労が出ると、**自転車や歩行者などの見落とし**や、**安全確認ミス**につながります。バスやトラックのような大きい車を動かしている自覚をもって、自分の目の健康、視力の維持には気を配るようにしましょう。

運転中の目薬は危険

目に疲れを感じたからといって、信号待ちなどで目薬を使用するのは控えましょう。 点眼した後少しの時間、目は正常な働きができなくなります。

旅客／貨物 乗務員教育テキスト
2022（令和4）年 7月

企画・監修／発行
株式会社付加価値ファクトリー
〒354-0024
埼玉県富士見市鶴瀬東１－１－46
TEL ０４９（２５７）６７５０