

快眠、そして無事故・無違反

高橋正也

Masaya TAKAHASHI

車を運転する限り、無事故は究極の目標である。事故が起きて、喜ぶ人は誰もいない。では、事故が起こらなければよいのかといえば、決してそうではない。違反せずに運転しなければならない。制限速度の超過や飲酒運転のように、いわば意識して違反するのは断じて許されない。一方、居眠りは意識的に行うものではない。脇見は意識的というより、無意識的に行うほうが多いように思われる。

安全運転には質・量ともに十分な睡眠が必要である。さもなければ、交通事故の確率が高まることは多くの調査研究から明らかになっている。それに対して、睡眠と交通違反との関連については、どういうわけかほとんど分かっていない。仮に速度超過や脇見をしても、事故につながらなければ、見かけ上は問題なしとされるせいかもしれない。

英国で行われた運転シミュレーターの実験によれば、睡眠8時間の参加者に比べて、睡眠5時間の参加者は約1.5倍多く脇見した。このうち、事故につながった脇見に絞ると、短時間睡眠群では短い脇見が約2倍、長い脇見は約4倍多かった。睡眠時間が短いと脇見が増えるのであれば、運転者の責任の一つはハンドルを握る前にしっかり眠ることといえる。シートベルトの未装着や携帯電話の使用など、他の交通違反が睡眠の状況とどのように関連するかを明らかにするのはこれからの課題である。

最近の研究成果として興味深いのは、睡眠が不適切であると倫理感は下がることである。米国の調査では、ある労働者群に対して睡眠の長さや質を測定した。さらに、彼らの上司に対して、それぞれの労働者(部下)が善悪の判断をどのくらいできているかを評定するように求めた。例えば、会社の物品を無断で持ち出す、同僚の手柄を横取りするなどあれば、倫理感のレベルは低いとみなされた。労働者と対応する上司から得られたデータを突き合わせた結果、睡眠の短さや質の悪さは善悪の判断の低下と関連することが判明した。

取り締まりが行われているから法令を遵守した運転を行い、行われていなければそのように運転しないことは現実には可能である。どちらの運転態度をとるかを決めるのは運転者自身である。上述の調査結果に基づくと、睡眠の不良はその選択を誤らせる可能性がある。

法令の遵守は運転者だけでなく、歩行者にも当てはまる。横断歩道の信号が赤色であっても車が来ていなければ横断したり、横断歩道以外で道路を横断したりする歩行者はしばしば見られる。事故の確率を高めるこうした行動にはさまざまな要因がかかわっているが、「ルールに従って行動すべし」と自分で自分を制する能力が低下していることの表れともとらえられる。

多くの関係者がそれぞれの責任を果たすことによって、安全な交通は保たれる。その基盤として良好な睡眠を位置付けることは、睡眠が損なわれやすい現代社会だからこそ、求められる。

労働安全衛生総合研究所上席研究員／原稿受理 2014年2月24日