

X. 交通事故に関わる 運転者の生理的及び 心理的要因及びこれ らへの対処方法

本章では、長時間の連続運転、飲酒などの生理的要因、運転への過信などの心理的要因が、運転にどのような影響を与えるかについて整理しています。

指導においては、生理的・心理的要因による実際の事故事例を用いて、これらが交通事故につながる重大な要因であることを説明するとともに、危険運転防止の留意点についても解説することが重要です。

 【指針第1章 2-(10)】

1. 交通事故の生理的・心理的要因

指導のねらい

運転者の生理的・心理的要因が交通事故を引き起こしています。事故につながる要因は何かを運転者に説明し、それらの要因が運転に与える影響についても併せて解説しましょう。



ポイント

事故の原因となる生理的・心理的要因としては、過労状態であること、飲酒、運転技能への過信、あせる気持ち、興奮状態などさまざまです。どのような状態がこのような要因を生むのか、運転にどのような影響を及ぼすのか詳しく説明しましょう。

【解 説】

① 過労状態

トラックの運行は、生理的・心理的負担の大きい「車の運転」をすることに加え、深夜・早朝を含む長時間労働となりがちであるのが実態です。これらの状況が過労状態を引き起こし、一瞬の気の弛みが重大事故につながることを、運転者は意識する必要があります。

○運転者の深夜・早朝を含む長時間の労働の結果、慢性的な休養不足により疲労が蓄積しやすく、運転者に過労状態が生じやすい傾向があります。

○長距離運行の際の車中泊等、睡眠環境の悪さなどが疲労回復を妨げ、過労運転の要因となっています。

○積荷の積卸しや運行中の積荷への配慮、荷主への対応なども運転者に対する負担となっています。



これを活用！

国土交通省では、「トラック輸送の過労運転防止対策マニュアル」を作成しています。
(http://www.mlit.go.jp/jidosha/anken/O3analysis/resource/data/h19_2.pdf)

② 飲酒運転

飲酒は車の運転に多大な影響を及ぼし、速度感覚が麻痺してスピードを出し過ぎる、気が大きくなって危険を危険と感じなくなり無謀な運転をする、視力が低下し視野も狭まるため信号を見落とししたり計器類を見誤ったりする、反応時間が遅れたり的確なハンドルやブレーキ操作ができなくなる、意識がぼんやりしたり眠気が生じるなどの危険を招き、重大事故を引き起こす原因となることをきちんと指導しましょう。

③ かぜ薬等の服用

健康管理のためには、薬と上手に付き合っていくことも必要ですが、眠気を招く薬の服用は事故の要因となります。特に市販のかぜ薬や花粉症の薬のほとんどには、眠気を招く成分が含まれています。市販の薬を安易に飲むことは危険であり、体調不良の際は、医師にドライバーであることを申し出て、眠くならない薬を投与してもらう必要があります。薬の服用は必ず医師の指示に従い、運転業務に支障が生じることのないように注意するよう呼び掛けましょう。また、万一眠気を招く薬を運行前に服用した場合には、必ず報告するとともに、運転をしないことが大切であることも伝えましょう。

④ 運転技能への過信

「自分は運転が上手い」という過信は、安全運転の基本を失わせ、集中力も欠くこととなります。また、運転を甘く考えていると、無謀な行為や、見落とし・見誤りを起こし、重大な事故につながることを運転者は理解する必要があります。

⑤ あせる気持ち

急ぎやあせりの気持ちが心理を支配すると、スピードの出しすぎ、強引な車線変更、一時停止の無視などの危険な運転をしがちとなります。また、前方の車の動きを遅いと感じ、交通の流れに対する配慮を失うこともあり、こうした気持ちのあせりが事故につながることを運転者に意識させることが大切です。

⑥ 興奮状態

カッカしたり、カリカリするなどの興奮した状態の運転は、的確な判断ができないばかりでなく、他車の運転行動も気にさわりの、仕返しをするなどの行動を起こしがちです。例えば、「他車に追い越されたので追い抜き返す」といった無理な運転は事故の原因となることを認識させ、そのような運転行動を行わないよう指導する必要があります。



「働く人の疲労蓄積度セルフチェック」を活用しましょう

- 厚生労働省では、医学研究の結果等に基づいた「働く人の疲労蓄積度セルフチェック」を公表しており、ドライバー自身がセルフチェックできるようになっています。
- このセルフチェックでは、チェック終了後「疲労蓄積ケアのためのアドバイス」も個人対応・組織対応別に活用できるようになっています。



これを活用！

「働く人の疲労蓄積度セルフチェック（働く人用）」は、厚生労働省のHPに掲載されています。
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html>)

2. 過労運転防止のための留意点

指導のねらい

荷主側の発注条件が厳しいなどの背景から、トラック運転者は他の産業と比べ長時間労働を課せられやすい労働環境に置かれていると言えます。過労運転は大きな事故につながり、社会的にも影響を及ぼすことを認識させるとともに、拘束時間などの規定について運転者と共に確認しましょう。また、日ごろの生活において疲労とならないために留意すべき点に関しても示す必要があります。

(1) 労働時間についての規定



ポイント

過労運転を防止する目的として、厚生労働省では、「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準（改善基準）」及び国土交通省では、「貨物自動車運送事業の事業用自動車の運転者の勤務時間及び乗務時間に係る基準」で拘束時間、休息期間等労働時間が規定されています。

【解 説】

区分	内容	
1ヶ月の拘束時間 （※1参照）	1ヶ月 293 時間 （毎月の拘束時間の限度を定める書面による労使協定を締結した場合には、1年のうち6ヶ月までは、1年間についての拘束時間が 3,516 時間を超えない範囲内において 320 時間まで延長できる。）	
1日の拘束時間	1日 原則 13 時間以内 最大 16 時間以内（15 時間を超える回数は1週間2回まで）	
休息期間 （※2参照）	1日の休息期間は継続8時間以上 （運転者の住所地での休息期間が、それ以外の場所での休息期間より長くなるよう努めること。）	
運転時間	1日の運転時間は、2日平均で9時間以内 1週間の運転時間は、2週間ごとの平均で 44 時間以内	
連続運転時間	運転開始後4時間以内又は4時間経過直後に30分以上の休憩等確保することにより、運転を中断しなければならない。 （ただし、運転開始後4時間以内又は4時間経過直後に運転を中断する場合の休憩については、少なくとも1回につき10分以上とした上で分割できる。）	
特例	(1) 分割休息期間	業務の必要上、勤務の終了後継続した8時間以上の休息期間を与えることが困難な場合、一定期間における全勤務回数の2分の1の回数を限度として、休息期間を拘束時間の途中及び拘束時間の経過直後に分割して与えることができる。 この場合、分割された休息期間は、1日において1回当たり継続4時間以上、合計 10 時間以上とすること。
	(2) 2人乗務	1日の最大拘束時間を 20 時間まで延長可。休息期間を4時間に短縮可。 （ただし、車両内に身体を伸ばして休息できる設備がある場合に限る）。
	(3) 隔日勤務の特例	業務の必要上やむを得ない場合には、2暦日における拘束時間が 21 時間を超えず、勤務終了後、継続 20 時間以上の休息期間を与えれば隔日勤務に就かせることは可。

※1「拘束時間」とは、始業時刻から終業時刻までの時間で、運転や荷役作業を行う時間、手待ち時間（例えば、トラックが現場へ到着し、荷卸しや荷積み始める時刻まで待機している時間などをいいます。手待ち時間も労働時間です。）及び休憩時間を合計したものです。

※2「休息期間」とは、勤務と次の勤務の間の時間で、睡眠時間を含む労働者の生活時間として、労働者にとって全く自由な時間をいいます。



トラック運転者の労働時間等の改善基準のポイントについては、以下をご参照ください。

■厚生労働省（<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/kantoku/040330-10.html>）

(2) 運行中の留意点

ポイント

運転者は「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」に規定されている拘束時間・休息期間を遵守し、過労とならない運転を心がけましょう。早めの休憩をとり、休憩時には身体を動かすことが大切です。

また、運転中に居眠りになりそうな強い眠気や疲れを自覚した場合には、我慢せずに安全な場所ですぐに休むようにし、疲労をその後の運行に持ち込まないようにしましょう。

【解 説】

「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」に規定されている拘束時間、休息期間等を遵守するとともに、運転者は、運行中、以下のようなことに留意する必要があることを説明しましょう。

- 疲れを感じる前に早めに休憩をとり、軽く身体を動かしましょう。
- 長時間の連続運転をせず、2時間に1回は15分以上の休憩をとるようにして、疲れのないよう心がけましょう。
- 無謀な運転は、疲労を早める要因となります。常に余裕を持った運行を心がけましょう。
- 「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」を遵守するとともに、特に経験の浅い運転者については、余裕のある運行計画にしましょう。



トラックステーションの積極的な活用

(公社)全日本トラック協会の計画に基づき、(公財)貨物自動車運送事業振興センターが建設・管理・運営するトラックステーションは、全国の主要国道沿いに40箇所が設置されています。トラックステーションの設置状況を把握し、運行計画の策定時に、運転者が休憩・仮眠に利用できるよう配慮していくことが必要です。(公社)全日本トラック協会では、ホームページでトラックステーションの情報を掲載し、会員の活用を促進しています。

(<http://www.jta.or.jp/truckstation/station/station.html>)



休憩室



宿泊・仮眠施設



浴室

(3) 日常生活での留意点



ポイント

日常生活も運転への影響があります。健康管理を怠らないだけでなく、以下のような心がけを習慣化することが、過労運転防止に繋がります。

- 十分な睡眠をとる（6～7時間の連続した睡眠）
- 日頃から身体を動かし、健康を保ちましょう
- ストレスなどをためないようにしましょう
- 定期的に健康診断を受診しましょう

【解説】

過労のもととなる要因は、運転中の環境だけでなく、運転者の日常生活も影響しています。プロの運転者は、疲労や悩みを次の運行に持ち込まないように、日常の健康管理などに留意する必要があることを指導し、運転者に徹底を促しましょう。

- 毎日同じ時間に睡眠をとるよう心がけ、十分な睡眠（6～7時間の連続した睡眠）をとることが過労防止に有効です。点呼において、前日の睡眠時間を確認しましょう。
- 運転席での仮眠は疲労回復の効果はあまり期待できません。このような仮眠はできるだけ控えましょう。
- 日頃からできるだけ身体を動かし、健康を保ちましょう。
- 休日には仕事を離れて、趣味などでストレス解消をしましょう。
- 休日には、次の日に疲労が残るようなことをするのは避けましょう。
- バランスのよい食事を、できるだけ規則正しくとり、深酒をしないようにしましょう。
- 定期的に健康診断を受診し、健康状態を保ちましょう。



これを活用！

国土交通省では、「トラック輸送の過労運転防止対策マニュアル」を作成しています。
(http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/O3analysis/resource/data/h19_2.pdf)

3. 飲酒や薬物の影響による危険運転防止のための留意点

指導のねらい

飲酒や薬物の服用は、車の運転に多大な影響を及ぼします。飲酒や薬物の服用が身体に及ぼす影響について詳しく解説するとともに、飲酒や薬物の影響を受けた危険な状態での運転には厳しい罰則が定められていることを周知しましょう。

また、飲酒運転をしないための留意点や薬物の影響下での危険運転を防ぐための注意事項を確認し、運転者相互に注意し合える環境づくりを心がけましょう。

(1) 飲酒運転に対する罰則



ポイント

道路交通法では、酒酔い運転又は酒気帯び運転に対する罰則を規定しています。未だなくならない飲酒運転に対し、平成19年には罰則の強化とともに、酒類提供者や同乗者への罰則も設けられていることを説明しましょう。

○酒酔い運転は免許取消

○酒酔い運転で人身事故を引き起こした場合は「危険運転致死傷罪」となる。

【解説】

平成19年の改正道路交通法では、未だなくならない酒酔い運転や酒気帯び運転に対する罰則が強化され、さらにはこれまでに罰則の対象となっていなかった車両提供や酒類提供、飲酒運転車両への同乗者に対しても罰則が設けられていることを運転者一人一人に認識させ、事業所全体で飲酒運転の防止に努めましょう。

○酒酔い運転は免許取消

罰則	酒酔い運転		5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
	酒気帯び運転		3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
違反点数	酒酔い運転		35点
	酒気帯び運転	0.25mg以上	25点
		0.15mg以上0.25mg未満	13点
運転者以外への処罰	車両提供者	運転者が酒酔い運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
		運転者が酒気帯び運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
	酒類の提供 車両の同乗者	運転者が酒酔い運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
		運転者が酒気帯び運転	2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

○酒酔い運転で人身事故を引き起こした場合には危険運転致死傷罪に

危険運転致死傷罪	死亡事故	1年以上20年以下の懲役
	負傷事故	15年以下の懲役

(2) 飲酒運転防止のための留意点

ポイント

飲酒は、速度感覚の麻痺、視力の低下、反応時間の遅れ、眠気が生じるなど車の運転に多大な影響を及ぼします。体内に入ったアルコールはすぐには消えません。乗務前日から、飲酒・酒量を控えるよう指導しましょう。

【解説】

- 平成23年5月から、点呼時に酒気帯びの有無を確認する際には、目視等で確認するほか、アルコール検知器を使用すること等の義務付けが施行されました。
- 飲酒は、車の運転に多大な影響を及ぼし、速度感覚が麻痺してスピードを出し過ぎる、気が大きくなって危険を危険と感じなくなり無謀な運転をする、視力が低下し視野も狭まるため信号を見落とししたり計器類を見誤ったりする、反応時間が遅れたり的確なハンドルやブレーキ操作ができなくなる、意識がぼんやりしたり眠気が生じるなどの危険を招き、重大事故を起こしやすくなります。
- 体内に入ったアルコールはすぐには消えません。個人差はありますが、アルコール1単位（下記参照）が処理されるのが、約4時間と考えられています。乗務前日は飲酒、酒量は控えましょう。
- 走行中は勿論のこと、休憩時や仮眠前の飲酒をしてはいけません。仮眠前に寝つきを良くするために飲酒する運転者も見られますが、これが酒気帯び運転を引き起こしています。休憩時や仮眠前の飲酒の習慣改善を呼びかけましょう。



アルコールの「1単位」が消えるのが約4時間

NPOアルコール薬物問題全国市民協会(ASK)では、純アルコール20gを含む酒類を「1単位」とし、これを体内で分解処理するには、約4時間かかるとの目安を提唱しています。

種類別の1単位の目安

ビール：500ml 日本酒：1合 ウイスキー：ダブル1杯
酎ハイ：350ml 焼酎：100ml ワイン：小グラス2杯



アルコール検知器

- アルコール検知器として、高精度でアルコール濃度を測定できるほか、カメラによる顔写真の記録、測定内容の記録などができるものなどが販売されています。また、遠隔地で測定できる携帯型のものもあります。
- アルコールが残っているかどうかを、本人が自覚できていない場合もあるので、アルコール検知器による測定は有効です。

資料提供：東海電子㈱



(3) 覚せい剤等の使用禁止の徹底



ポイント

いかなる場合でも、覚せい剤や大麻、向精神薬、危険ドラッグ等の使用は禁止されています。覚せい剤等の薬物の使用は意識障害による重大な交通事故につながるのみならず、幻覚・妄想により凶悪な犯罪を引き起こし、本人だけでなく、周囲の人や社会にも、取り返しのつかない被害を生じる危険性があります。

平成26年に施行された自動車運転死傷行為処罰法では、薬物等の影響により正常な運転が困難な状態や、正常な運転に支障が生じる恐れのある状態下での死傷事故に対し、厳しい罰則が設けられていることを指導し、使用禁止を徹底させましょう。

【解説】



○自動車運転死傷行為処罰法（危険運転致死傷罪）

平成26年5月に施行された自動車運転死傷行為処罰法により、飲酒だけでなく、薬物の影響により正常な運転が困難な状態や、正常な運転に支障が生じる恐れのある状態で人を死傷させた場合、厳しい刑罰が設けられています。

この法律における「薬物」は特定の成分などは指定されておらず、覚せい剤や大麻、MDMA、コカイン、ヘロイン、向精神薬、シンナー等の違法薬物に限らず、かぜ薬や花粉症薬など、副作用として眠気を誘発する市販薬も対象となります。

○薬物等の副作用

薬物の影響を受けると、意識障害によって、重大な交通事故を起こす恐れがあります。覚せい剤等の違法薬物を乱用すると、一時的に疲労・不安感が取り除かれたような気分になりますが、薬物の効果が切れると、猛烈な疲労感、食欲の減退、不眠症が併発されるほか、幻覚・妄想などにより、精神錯乱や精神障害になることがあります。

また、依存性・常習性が強く、一度手を出すと自らの意志で薬物を断つことは非常に難しく、長きにわたり薬物の影響に苦しみ続けることとなります。

○薬物乱用者のサイン

薬物乱用者には、以下のようなサインがあります。外形的变化や日常の業務態度（寝坊による遅刻が多い、服装が乱れている）や風評等に気を配り、お互いが注意し合える環境づくりをしましょう。

- ・ 顔色が悪く頬がこけ痩せている
- ・ 腕に注射痕らしきものがある
- ・ 鼻水が流れ続ける。鼻血が多い
- ・ 訳のわからないことをつぶやき続けている
- ・ 眼がどんよりし態度に落ち着きがない
- ・ 私有車両に小さなキズが多い
- ・ ろれつが回らない

(注) 上記のような症状があっても断定することはできません。運転者に対して指導を実施するにあたっては、専門的な知識及び技術等を有する外部の専門的機関の情報を可能な限り活用しましょう。



これを活用！

厚生労働省:「薬物乱用防止に関する情報」

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/>)

(公財) 麻薬・覚せい剤乱用防止センター

(<http://www.dapc.or.jp/info/r.htm>)

4. ヒューマンエラーを防ぐために

指導のねらい

道路交通法等の関係法令において禁止されている事項を確認し、普段何気なく行ってしまう動作において、事故等につながらないように規制内容を明確にしましょう。また、焦り、イライラ、疲れの状態にある運転者は普段とは違う精神状態にあり、ヒューマンエラーの要因になることを、運行管理者は認識しましょう。運転席付近、特にダッシュボードに伝票や地図などが置いてあると、運転中に手に取り確認するなど脇見運転の要因となることがあるため、注意を呼び掛けることが必要です。

(1) 道路交通法の禁止事項（携帯電話等の使用規制）



ポイント

道路交通法第71条「運転者の遵守事項」には14の事項が記載されています。また、各都道府県が定める規則等により追加で禁止されている事項等がありますので確認しましょう。

【解説】



○携帯電話使用の禁止（道路交通法第71条第5号の5）

自動車又は原動機付自転車を運転する場合には、当該自動車等が停止しているときを除き、携帯電話用装置、自動車電話用装置その他の無線通話装置を通話のために使用し、又は当該自動車等に取り付けられ若しくは持ち込まれた画像表示用装置に表示された画像を注視しないこと。

○自動車等運転中の大音量での音量やイヤホン等の使用の禁止

（神奈川県道路交通法施行細則第11条等）

大音量で、又はイヤホン若しくはヘッドホンを使用して音楽等を聴く等安全な運転に必要な音又は声が聞こえない状態で自動車、原動機付自転車又は自転車を運転しないこと。

(2) あせり、イライラ、疲れ時の運転



ポイント

運行管理者は、道路状況や仕事量が適切かどうかなどを適切に判断し、余裕を持った運行計画を立てましょう。

【解説】

○あせり、イライラ、疲れを要因としたヒューマンエラーによる事故は、運転者の責任となるのではなく、そういった状況を作った会社全体の責任だということを認識しましょう。

(3) 運転席周辺の環境整備



ポイント

車外の脇見運転だけでなく、運転中に車内のものを注視することや、車内に置いたものが運転者の視界や操作の妨げとなることがあり、事故の要因となることがあります。運転席周辺は常に整理整頓し、運転に集中できる環境を整備しましょう。

【解説】

- 伝票や地図の確認を行う場合は、路肩等に一時停車し余裕を持って確認しましょう。車外の脇見だけでなく、運転中に車内のものを注視することも、追突事故等の原因となります。
- 運転席のみならず、助手席側も整理整頓することが大切です。助手席側の安全窓等の視界が遮られることは、交差点での左折時の巻き込み事故等の原因となります。
- 足元やシートの間隙等に落ちたものを拾おうとしてよそ見をしたり、落ちたものがペダル等に挟まって操作を妨げることも、思わぬ事故の原因となります。

ここまでのおさらい チェックシートX



日常チェックポイント

- ✓ 厚生労働省が規定しているトラック運転者の労働時間はどのようなものですか？
 - 1ヶ月の拘束時間：1ヶ月 293 時間
 - 1日の拘束時間：原則 13 時間以内、最大 16 時間以内
 - 休息時間：1日連続8時間以上
 - 運転時間：2日平均で1日あたり9時間以内、2週間平均で1週間当たり44時間以内
 - 連続運転時間：4時間以内、4時間経過直後には30分の休憩等による運転中断が必要

- ✓ 飲酒運転に対する罰則としてはどのようなものが科せられますか？
 - 酒酔い運転
 - 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
 - 35点の違反点数
 - 酒気帯び運転
 - 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
 - 13点～25点
 - 危険運転致死傷罪
 - 死亡事故の場合、1年以上20年以下の懲役
 - 負傷事故の場合、15年以下の懲役



安全教育でのチェックポイント

- ✓ 過労防止のための留意点としては、何が挙げられますか？
 - 疲れを感じる前に休憩をとる
 - 長時間の連続運転をしない（連続運転は4時間以内）
 - 無謀な運転をしない
 - 十分な睡眠をとり、身体を動かす
 - 日頃、趣味などでストレス解消をする
 - バランスのよい食事をする
 - 定期健康診断を受診する