

# 睡眠改善を謳ったマッチポンプ。

そもそも前提がおかしい

現在、乗務員職場では定例訓練にて、睡眠改善学習会が行われています。確かに、適切な起床時間や昼寝の時間、就寝時間等、人間の生体リズムがよく研究された内容にはなっています。しかし、これはあくまで規則正しい生活を行う事を前提とした理論であり、私たち乗務員の不規則な勤務体系にそのまま適用するのはあまりに雑です。もちろん、多少の不都合は仕方ないにせよ、この問題の本質は、**乗務員の不規則な労働環境（行路）をより規則的な方向に改善するための会社努力が皆無なところにあります。**某車掌区においては、シニア行路でさえも、出退勤時間や乗泊での睡眠時間等、配慮がないどころか、悪意さえ感じられるほど酷い内容。こうした話題を振ると、「会社とグルなのか」、「乗務行路のキツさを言い出したらきりがない」との口実で問題から目を逸らすことに余念がない方が多くて閉口してしまうのですが、きりがないほど問題だらけという認識がありながら、労働環境は改善せず机上の空論の周知という対策（ポーズ）によって、運転、勤務事故等の責任を私たち乗務員側に転嫁しようとする会社の姿勢を疑わないのは、労働者感覚として真つ当ではありません。

## 20分仮眠推進のまやかし

ここ10年くらい、会社は眠気対策として、休憩時間の「20分仮眠」を推進しています。以前は「絶対に寝るな」と言っていたのに。要は、トラックやバスによる事故がニュースで頻繁に報道され、睡眠時間の少なさが社会的に問題視され始めたことから、わが社も同じ公共交通機関として、「対策」を取らざるを得ません。しかし、**会社としては、利益のため少しでも人を減らしたい。そしてたら必然的に、行路数は減り、一行路あたりの労働負荷は大きくなる。**ならせめて、「仮眠」くらいは認めてやるから**自己責任で、きちんと対策してね**というわけです。端的に言うと「会社はやらんけどお前らはやれ！」という完璧な現場丸投げ主義で、さらに例えるなら、町を荒らす窃盗団が「私たちは、皆さんの金品を奪いにこの町に来ました。大事なものを取られたくなければ、自身の貴重品の管理は徹底して下さい！」と厚顔無恥にも主張しているようなもの。寝言にしてはあまりにタチが悪い。本当に睡眠改善が必要なのは、他でもなくわが社自身ではないでしょうか。

この環境において、「ネコ借り」や「勤務マッチング」等、スキルアップを謳った系統横断的労働強化。言っていることとやっていることが違いすぎる...



どうせなら、「睡眠学習」として、訓練中に20分間仮眠させて欲しい。その方が説得力大だね！



第 208 号

2026年 3月1日

発責 国労九州本部

博多区博多駅東3丁目9番3号

ニッコーハイツ1003号

NTT 092-483-1515