


X. 交通事故に関わる 運転者の生理的及び 心理的要因とこれら 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、過労状態や睡眠不足であること、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/anzen/O3analysis/resource/data/h19_2.pdf)

② 睡眠不足

睡眠不足による運転は飲酒運転と同等の危険性があるとも言われています。また、「睡眠時間が6時間未満の者では7時間の者と比べて居眠り運転の頻度が高い」、「交通事故を起こした運転者で、夜間睡眠時間が6時間未満の場合に追突事故や自損事故の頻度が高い」といった研究結果も示されています。このような例も用いながら、睡眠不足による眠

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つい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か月の拘束時間 (※1参照)	1か月 284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か月までは、1年間についての拘束時間が3,400時間を超えない範囲内において310時間まで延長できる。284時間を超える月が3か月を超えて連続しないこと。また、月の時間外・休日労働が100時間未満となるよう努めること。)	
1日の拘束時間	1日 原則 13時間以内 最大 15時間以内（14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11時間与えるよう努めることを基本とし、9時間を下回らない	
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	4時間以内 運転の中断時には、原則として休憩を与える（1回おおむね連続10分以上、合計30分以上）10分未満の運転の中断は、3回以上連続しない	
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9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（1か月程度）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3時間以上、休息期間の合計は2分割の場合には合計10時間以上、3分割の場合には合計12時間以上とすること。また、3分割が連続しないよう努めること。
	(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）。ただし、設備（車両内ベッド）が条件（長さ198cm以上、かつ、幅80cm以上の連続した平面であり、かつ、クッション材等により走行中の路面等からの衝撃が緩和されるものであること）を満たす場合、拘束時間を24時間まで延長可（ただし、運行終了後、継続11時間以上の休息期間を与えること）。さらに8時間以上の仮眠時間を与える場合、拘束時間を28時間まで延長可。
	(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が可能。
	(4) フェリー	<ul style="list-style-type: none"> フェリー乗船時間は、原則として休息期間（減算後の休息期間は、フェリー下船時刻から勤務終了時刻までの間の時間の2分の1を下回

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

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か月の拘束時間：1か月 284 時間
 - 1日の拘束時間：原則 13 時間以内、最大 15 時間以内
(14 時間を超える回数は1週間2回まで)
 - 休憩期間：1日継続11時間以上与えるよう努めることを基本とし、9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とる
 - 定期健康診断を受診する