

交替制勤務者用に「眠り」のテキスト

「ぐっすり眠り、すっきり目覚める」で「良い仕事を」

A Textbook on "Sleep" for Shift Workers

Sleep soundly and wake up happily for another day's work

(電力技術研究所 原子力・材料G 原子力T)

交替勤務者の支援の一つとして、不規則な就寝時刻による慢性的な睡眠不足を解消するために、効果的な睡眠をとるノウハウについて「眠り」のテキストを作成した。各部門からの問い合わせも多く活用範囲が広がっている。

1 背景

[交替制勤務者が「いつも元気」また「はつらつ」として働く]を支援することをモットーに、平成9年度から3年間実施してきた調査研究の結果、交替制勤務が、社会および家族とのコミュニケーションや睡眠等生活全般にわたって、交替制勤務者に多様な影響の及ぶ事が示唆された。そして、アンケート調査の結果、特に交替制勤務者の「睡眠」の重要性に対する認識が、94%以上と高いということが分かった。良い仕事をするための積極的な睡眠、疲れなために眠るという前向きな睡眠。交替制勤務者を対象にしたアンケート調査結果を参考に、「睡眠」をより充実させるための「睡眠に関する基礎知識、睡眠環境の整え方」をテキストにまとめ、社内の交替制勤務者に配布した。

2 調査研究の概要

この「眠り」のテキストは、交替制勤務者以外に広く社員の方々にも興味を持っていただけるように努力した。1章はアンケート調査結果をまとめ、交替制勤務者全員の生活実態を把握するため、「睡眠、食事、通勤、運動」に関する生活時間データを調査し、これらをグラフで分かり易く示した。交替制勤務編成の違いによる睡眠時間の変化、疲れの違い、好きな勤務日などについて述べた。2章は眠りのメカニズムを示し、「ぐっすり眠り、すっきり目覚める」ために必要な知識として、まず睡眠の生理的メカニズムを平易に解説した。「いい眠り」を獲得するためのヒントがつかめると同時に、「良くない眠り」から「いい眠り」へと、眠りの質を変えるヒントを解説した。3章は眠りの環境づくりで、「いい眠り」を得るためのよりよい睡眠環境づくりについて、寝具のあり方

(Nuclear Power Engineering Team, Nuclear Power and Materials Group, Electric Power Research and Development Center)

As an aid to shift workers, a textbook entitled "Sleep" was prepared to provide shift workers with effective techniques for sleep, as a means to overcome the chronic lack of sleep due to irregular sleeping hours. The use of this textbook is spreading, with strong demand from various sectors.

3 効果

社内の交替制勤務者および広く社員の方々や労働安全衛生関係者からの問い合わせも多い。個人的に利用、労働衛生の観点から各部門や安全衛生委員会で活用、また関係会社において社内新聞に連載したりと多くの方々が様々な方法で利用している。

4 今後の展開

学会誌、雑誌、講演等で紹介していく予定である。



テキストの本文の一例



執筆者 / 服部昭教
Hattori.Akinari@chuden.co.jp