



本当に長く眠れていますか!?

ダイヤ改正から起床点呼時刻から
乗務までの時間が減って忙しいよね～



着替え・洗顔・トイレ、それにリネン
片付けもあって早く起きているよ!

出区点検がある場合は
「時間が足りない」と感じているよ…



女性乗務員は身だしなみもあって、
みんな早く起きているのが現実だよね!

これまでは起床点呼時刻から「5分の付加時間」(歯磨き等の時間)が付いていました。ダイヤ改正からこの5分を削って「寝る時間が増えた」としてはいますが、これでは「本当に寝ている時間が増えた」との実感はありません。多くの乗務員は、睡眠時間を減らして着替え・入浴・リネンを行っています。これでは明けの乗務が「眠気とのたたかい」になってしまいます。

せめて、起床点呼時刻までに「5分の更衣時間」を設け「労働時間としてカウント」するなどの改善措置を図るべきです!

泊り勤務の中断(睡眠時間)
車掌5時間：運転士6時間

は **最低休養時間!**

「着発」ではなく「**実質休養**」を

確保する行路設定をするべきだ!