# 安全確保のためには
# 「休養」が必要です！

睡眠不足のまま乗務していたのでは、注意力が散漫になってしまい、「安全」は守れません。
現状、乗務員の睡眠時間は、着発で運転士６時間以上、車掌５時間以上です。

例えば着発５時間だと

| 24:00 | 0:20 | 0:50 | | 4:10 | 4:40 | 5:00 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **乗務終了** | **折返時間（無給時間）** 徒歩点呼　入浴等 | | **←実質睡眠→** ３時間 20 分 | **（無給時間）** 準備等 | **折返時間** 点呼徒歩 | **乗務開始** |

　実質睡眠時間は３時間台です。勤務開始の４:40 に起床していては到底間に合いません。朝は、身だしなみを整えたり、朝食を食べたり、トイレに行ったりと、何分も前に起きますよね。
みなさんも同じだと思いますが、どうでしょうか？
　出勤時間前に更衣時間はありますが、泊まり勤務の起床時に更衣時間がないので、国労は「身支度を整える時間」を要求したら、「制服のまま寝ていても構わない」と、驚くような回答をしてきました。（2013 年２月東京支社）最近ではタブレットに「睡眠の質を高める」などを送付し、睡眠時間ではなく睡眠の質を高めることで対応できるがごとくの宣伝をおこなっています。
　私たちは、安全・確実な良い仕事をするために、睡眠の質を高めるだけではなく、睡眠時間として**６時間以上**を要求しています。

## 私たちの要求

**①睡眠時間は、行先地の時間から労働時間Ａを除いた時間とし、６時間以上を確保すること。**

**②泊行路の２日目は、起床から終了点呼まで６時間以内を限度とすること。**

**乗務員勤務プロジェクト**