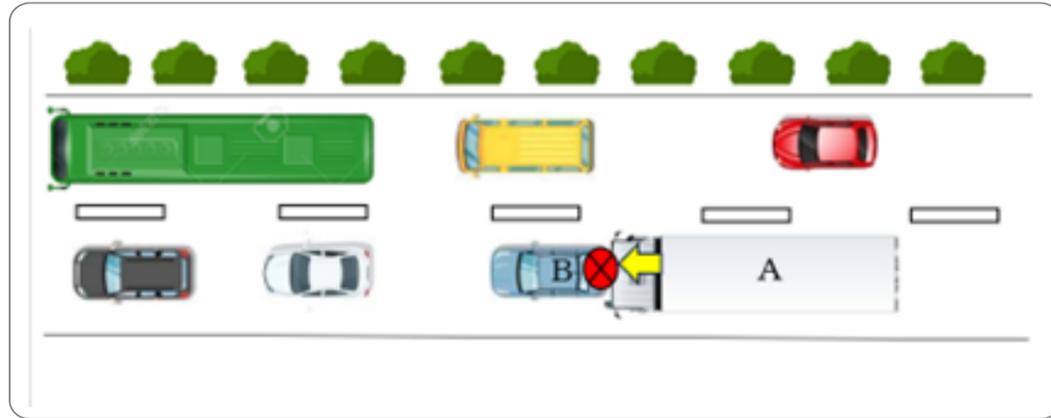


職場における交通安全指導

Part 138

■ 居眠り運転により、大型貨物車が渋滞停止中の車両に追突



■ 事故の概要

- 事故の当事者
当事者A（大型貨物車）：40歳代、男性
当事者B（普通乗用車）：50歳代、男性
- 被害状況
A：車両前部凹損
B：車両後部凹損
- 道路状況
片側2車線の高速道路

事故状況

Aは入社して1年になるが、前職で大型貨物車に10年の乗務経験があるドライバーで、長距離の輸送を担当している。

入社して1年目ということもあり、自分自身の会社での評価を気にして、多くの業務をこなすため、疲労を感じながらも無理して運転することが多くあった。事故当日は、午前中に会社を出発し高速道路を使用し関西方面に向けて走行していた。

途中で仮眠をとったが、日々の業務で蓄積された疲労が抜けきっていなかった。

ここまで、渋滞もなく順調に走行してきたが、疲労から眠気を感じてきており、時間に余裕があったため、次のパーキングエリアで休憩をとるつもりであった。夕方ということもあり、次第に交通量が増えてきて自然渋滞が発生し、しばらく渋滞の中を走行していたが、発進・停止、ノロノロと低速走行を繰り返していたことで、さらに疲労が蓄積され居眠り運転をしてしまった。気が付いた時には渋滞で停止中のBが目前に迫っており、Aは慌ててブレーキをかけたが間に合わず追突した。

事故の原因

事故の原因は、Aが疲労が抜けきれないまま運転したことで、居眠り運転になり追突してしまったことです。

安全指導

長時間、長距離の運転や夜間の乗務をしていると、生活リズムが狂い疲労が蓄積され、眠気に襲われやすくなり、居眠り運転を惹き起こすことがあります。

眠気が増すと、前方を見ているも頭はボーッとし、注意力が散漫になるため、前方の状況を見落とすことがあります。

追突事故を起こさないために次の点に注意しましょう。

① 過労に注意する

過労運転や居眠り運転は重大事故につながるおそれがあります。

一般的に、睡眠時間が5～6時間を下回ると、十分に疲労が抜けず注意力が散漫になると言われています。

居眠り運転を防止するためにも7時間以上の睡眠時間を取り、しっかりと身体を休めることができるように、十分な自己管理を心掛けていくことが重要です。

② こまめに休憩をとる

長距離運転時は、狭い車内で一定の姿勢で運転しているため肉体疲労が蓄積します。

また、刻々と変化する交通状況を判断し、車体の大きなトラックを操る高度な運転操作が要求されるため、精神的な疲労も蓄積されます。

こうした疲労が重なると注意力が低下し、反応も鈍くなるため、こまめに休憩を取ることが大切です。

長距離を運転する場合は、2時間に一度は休憩を取るようにすることが重要です。

③ 十分な車間距離を確保する

トラックの運転席が高く、見下ろす視界になり路面が広く目標を遠く感じるため、無意識に車間距離が短くなっている場合があります。

追突事故を防ぐためには、前車の動静に注意し、十分な車間距離を確保することが大切です。

高速道路は常に緊張感をもって、しっかり前方を確認するとともに、適度な車間距離を保ち、前車の動きから進路前方の危険を早めに察知しましょう。

④ 渋滞中の運転に注意する

渋滞中は、発進・停止を繰り返す中で起こる事故や、渋滞の最後尾で発生する追突事故などに注意が必要です。

特に高速道路では、長時間運転や長距離運転による疲労で注意力が低下し、走行中の車両と停止中の車両の判断を誤り、追突事故を起こしてしまうことがありますので、前方に対する十分な注意が必要です。

⑤ コメンタリー運転の実践

運転に集中し事故を防ぐ観点から、目で認知した情報を声に出しコメントしながら運転するコメンタリー運転を実践しましょう。

「前方よし」、「先行車 注意」などと声に出すことで、居眠り運転や漫然運転、認知ミス等を防ぐために有効な手段として考えられています。

見ているものに対して感じていることなどを声に出すことによって、危険と思われる対象をきちんと認知することができ、眠気を防止するとともに運転に集中し、危険の早期発見につながります。

事故防止のために、積極的にコメンタリー運転を実践しましょう。

