

職業が人間に与える時間的負荷

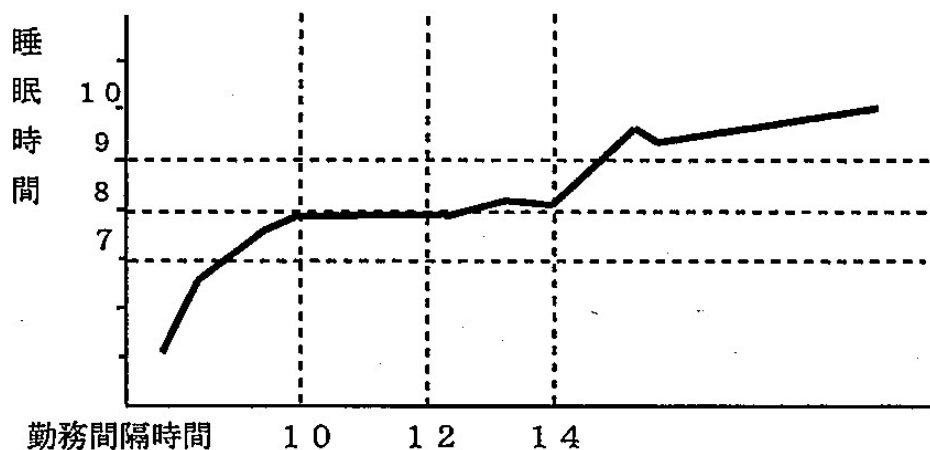
本「勤務参考」の初稿で「一日の中の数時間」という時間の過ごし方について論述したが、それについて科学的に追求がされたデータを発見したので紹介する。

これは労働科学という分野の研究成果で、さまざまな視点で人間と労働の関係を調査した一部であり、全てを語っているとは思わないが、一つの指標として見るには十分なものと判断する。（以下引用を主体）

【睡眠時間と勤務間隔時間】

人間は、収入を得るために労働し、他方で自由な消費・余暇生活を行う。ところが、一日は24時間しかないので、職業に拘束される時間が長くなれば、当然、自由時間が短縮されることになる。この生活時間の消費配分に注目した「生活時間調査」は、労働過程との関連の中での生活からくる負担の程度を明らかにでき、勤務条件の改善資料を得ることができるという点で有効である。（中略・ポイントのみ掲載）

一日の生活時間を勤務拘束時間と勤務間隔時間（睡眠・余暇時間）に大別し、労働の長さによる負担と生活との関連を調べた結果、8時間の睡眠時間を確保するためには、勤務間隔が13時間以上必要であることが解ったが、ぎりぎりの13時間という勤務間隔では、その60%以上を睡眠に裂かなければならないことになり、勤務外の豊かな生活、「ゆとり」という観点からは、14時間以上の勤務間隔時間が必要であると指摘している。

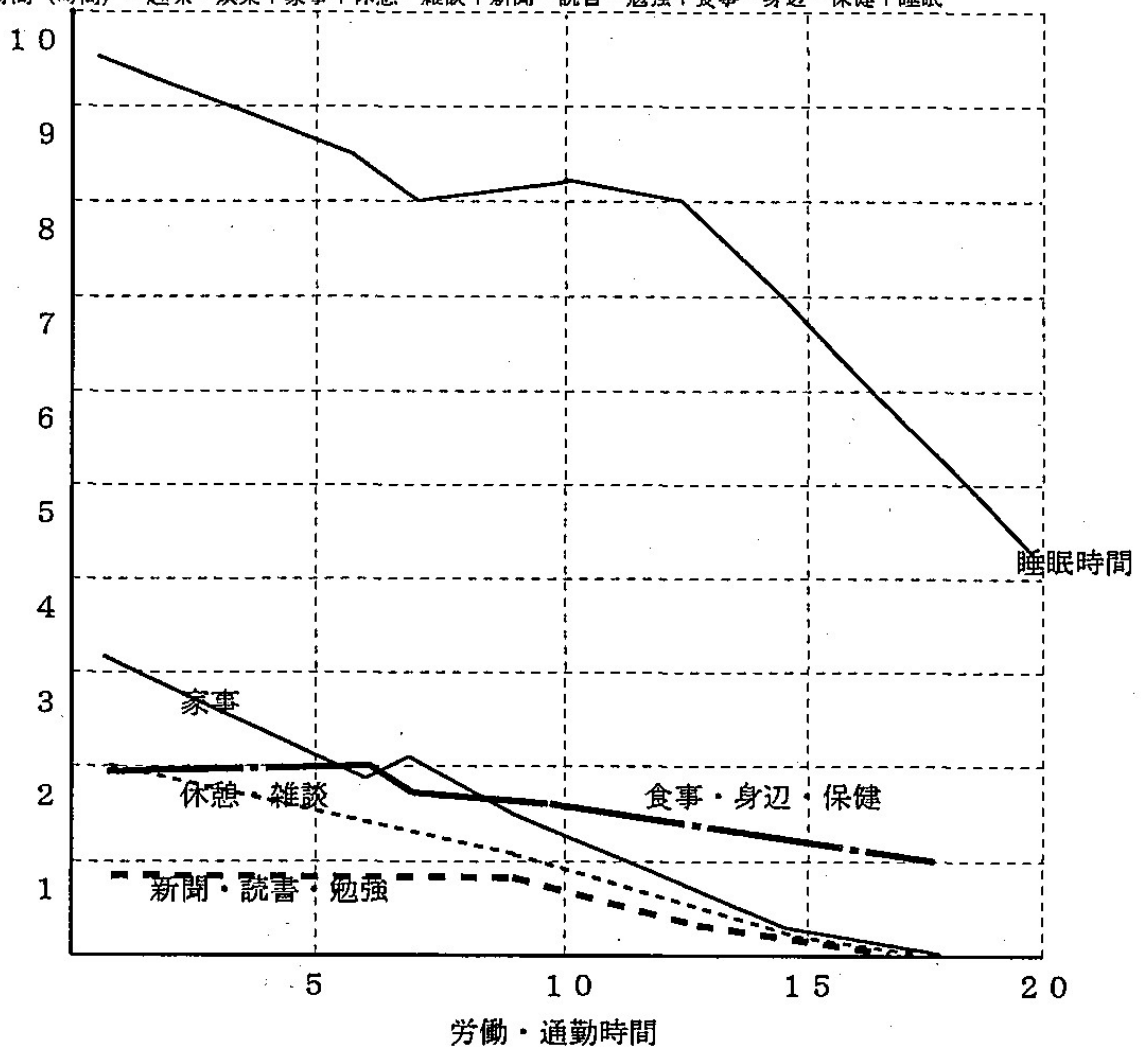


【労働時間・通勤時間の延長にともなう生活時間構造の崩れ】

勤務時間+通勤時間という労働拘束時間が増えると、まず、「趣味・娯楽・交際・家事」時間が減少・消滅し、次に「新聞・読書・勉強」等の時間が減少する一方で、「食事・睡眠」等生理的に必要な時間、特に睡眠はできるだけ確保されようとするといった具合に、生活時間の崩れに一定の傾向があることが示されている。この生活時間要素の調整は無意識的な自己調整によって行われる場合が多いが、睡眠時間が短縮された状態が続けば疲労が蓄積されて、「蓄積疲労」「進行性疲労」と呼ばれる状態に至って危険であると指摘している。

(要点のみ)

生活時間(時間) = 趣味・娯楽 + 家事 + 休憩・雑談 + 新聞・読書・勉強 + 食事・身辺・保健 + 睡眠



労働・通勤時間

- 12. 5時間・・・睡眠は標準時間を確保できる
- 12. 5時間超・・・睡眠時間が犠牲になる
- 14. 5時間超・・・睡眠7時間以下になる
- 16. 5時間超・・・睡眠6時間以下になる
- 10. 5時間超・・・食事・身辺・保健の時間が短縮される
- 8. 5時間超・・・新聞・読書・勉強の時間が短縮される

というようなデータを諸兄の生活に照らして分析してみて、悪影響がありそうな場合は一考を要するのかもしれないが、一日の時間の過ごし方に工夫することは、個人の価値観も含め大変重要であるので、Quality of Life を目指し考察するための一助になれば幸いである。

以上