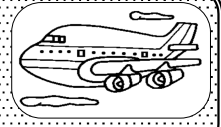


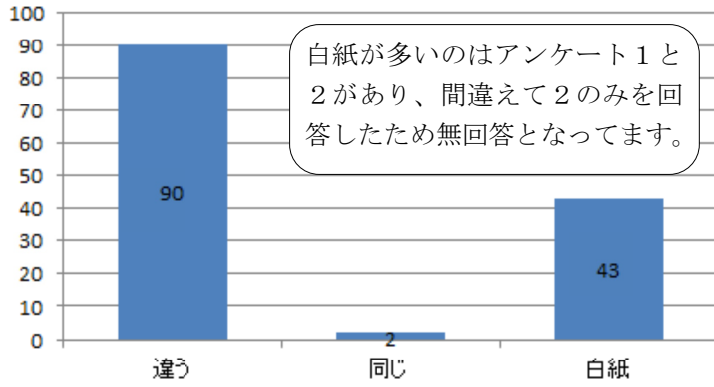
# 航空整備士135名（ライン整備士105名）の 勤務実態・職場実態をアンケートから！！

(グラフの単位は人)



●東京地裁の1月判決では「昼も、夜も勤務表どおり働けば負荷は変わらない」と言ってます。どう思いますか？

## 昼と夜で負荷・疲労同じか？

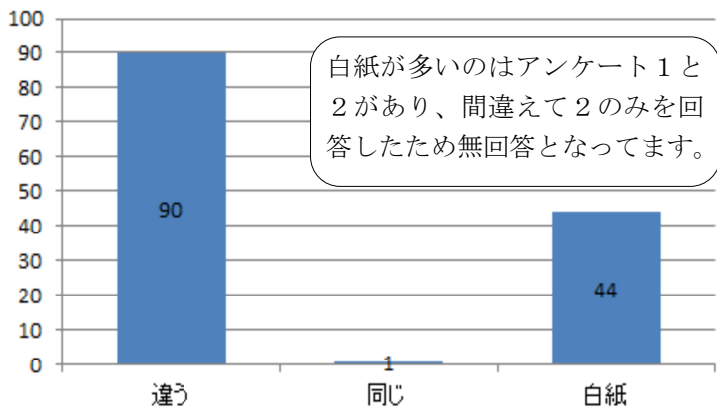


◎同じだと思う人は夜勤をやった事がない人です。定年後約2年経ちますが、体調が大変良くなりました。1年前から高血圧の薬もやめる事ができたし、体重も標準になり、これが、健康な身体だと実感しています。

◎緊張感やストレスを感じながら仕事をするので昼間に比べ疲労が早い。深夜になればなるほど疲労が蓄積し、短時間の休憩では回復できなくなる。

●また、「睡眠を取る場合昼も夜も同じ」と言ってます。どう思いますか？

## 昼と夜の睡眠は同じか？



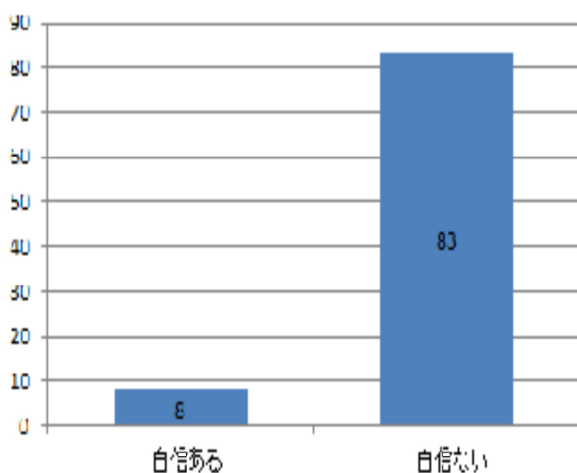
◎体内サイクルや周囲の騒音を無視して無理に睡眠を確保する為、それ自体がストレスになり余計眠れなくなる。

◎昼間取る睡眠ではぐっすり眠れないし昼間の睡眠は起きてもボーっとしている。昼と夜では全然違うと思います。

◎私は無理やり眠る為にお酒を飲んだり、市販の睡眠導入剤等を使用していました。それでも、夜と同じ睡眠は取れませんでした。

☆ライン整備士(105名)の健康は。

## 定年まで健康に自信ありますか



## 自信ない人の勤務改善要求は

