

人間工学用語 —精神的作業負荷に関する原則—

精神的負荷	外部から人間に対して作用を及ぼし、かつ、精神的に効果を与える評価可能な影響の全体。
精神的負担	精神的負荷によって個々の人の内部に直ちに起こる効果（長期にわたる影響ではない）であって、各人の対処様式を含み、個人の習慣及びその時の事前条件に依存するもの。
ウォーミングアップ効果	ある活動を始めたすぐ後に、当初に要した努力に比べて、その活動を行うために必要な努力が少なくてすむようになるような、精神的負担によって普通に起こる影響。
活性化 精神疲労	精神的及び身体的機能の効率に差がある内部状態。 先行する精神的負担の強さ、維持期間及び時間的パターンに依存する、精神的及び身体的機能の効率の一時的な減退。精神疲労の回復は、活動の変化よりもむしろ回復作用によって達成される。
疲労様状態	状況がほとんど変化しないために生じる精神的負担の影響を受けている個人の状態。この状態は課業及び／または環境・状況が変わればすぐに消失する。
単調感	長時間の、単一の、繰り返しの課業または活動の間に起こり易い、活性化の減退がゆっくり進行する状態であり、主として眠気・疲労感・遂行能力の低下及び変動・適応能力及び責任感の低下・並びに心拍変動の増加を伴うもの。
注意力の低下	ほとんど変化がない監視業務で、（例えば、レーダースクリーンまたは計器盤の監視中に）発見の能力がゆっくり低下していく状態。
心的飽和	反復的な課業または状況に対し神経的に不安定になって、強い感情的な拒否を示す状態であり、経験的には”はかどらない”または”うまく行かない”と言うような状態。
練習効果	精神的負担に繰り返し対処した後、学習の過程に伴って生じた、個人の遂行能力の持続的な変化。

【参考文献】

- 1) JISハンドブック35 標準化 1998 日本規格協会

