



ドライバー  
綾瀬 小陽 (24)

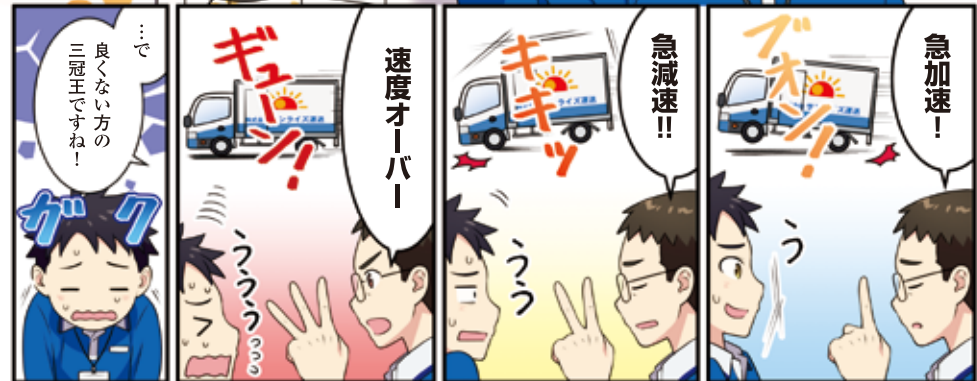


次で運転時の心がけを解説!

# トラックドライバー日記

「安全・安心」に欠かせない取り組みを、サンライズ運送に勤めるスタッフたちそれぞれのエピソードを通じて紹介。

## 第16話 安全運転の継続は、 遠慮と配慮が あってこそ



安全運転を続けることが、  
周囲を安心させ、  
業務の継続につながります！

## 急なブレーキは、無礼なブレーキ！

遠慮と配慮を欠いたブレーキは、交通事故を誘発しかねません。

遠慮・・・自己防衛のための行動を取ること  
配慮・・・相手を考えた行動を取ること

自分の意思を早く発信・自車の大きさを考えて先に停まる  
→無礼にならず防衛運転に！



ポンピングブレーキで  
停まる意志を発信

## 運転時は「遠慮と配慮」を心にかけて

ビジネスマナーや接客マナーは、運転マナーにも通じる傾向にあります。例えば、相手より先にあいさつができる人は、相手を嫌な気分にごせることはないですね。これと同じことが運転マナーにおいてもいえます。停まる前のポンピングブレーキの使用や、車線変更時における方向指示器を出す適切なタイミングや使い方など、自分の意思を早く明確に発信することで、相手を傷つけず交通事故に遭わない防衛運転へとつながるといっていいでしょう。

皆さんがトラックに乗務する時には、周囲の運転者へ「遠慮と配慮」の気持ちをもちたいが大切です。例えば、トラックは重く、追突すれば大きな事故になる。周囲に遠慮しながら、早めに停まる運転をしよう。トラックは大きいので、他車の視界や進路を遮ってしまったり、周りに配慮しながら、早めに指示器を出す運転をしよう。といった行動になってきます。逆に、遠慮も配慮もなく急ブレーキを踏むとは、無礼であり交通事故につながりかねませんので注意を！

## 前車に付きすぎず、無事に着く

車間距離を確保する最大の理由は「ズバリ！追突をしないためです。前車の急停車による追突を回避するためには、適切な車間距離が必要になります。」

走行中に前車との速度が同じであれば、車間距離も一定の距離を確保できます。しかしながら、自車よりも小さな車両と同じ速度で追走することは非常に危険です。なぜならば前車が停止した場合、自車が同時にブレーキを踏んでも、車両構造の違いから停止距離が伸びてしまい追突することがあるからです。また自車よりも大きな車両に追走している場合、車間距離が短すぎると先の状況が見えません。例えば交差点通過時に前車は青信号でも、タイミングによっては追走する自車は赤信号に変わっていることもあり、人間関係のほごい距離感を「付かず離れず」と言うことがあり、積載物などに応じて自身で決め、車間距離を確保しましょう。

## 運転中の中「好」(お)「好」(お)「好」(お)

自身が安全であり、その安全が安定することで周囲の人が安心になります。運転時の感情が安定していると落ち着いた運転行動になり、感情や行動が走行燃費の良し悪しにも表れます。

そのような状態にするためには、安全な走行速度や適切な休憩時間を確保できる運行計画が条件です。急ぎの心理は加速行動になり、前車よりも速度を出すことで車間距離が短くなり、運転疲労にもつながります。走行スピードは、制限速度や交通量だけでなく、住宅地や商業地域など周囲の環境にも考慮してコントロールすることが必要です。道路標識に記載された制限速度とは、一乗用車対象でありトラック対象ではないのもっとゆっくり走ることを考えても良いでしょう。

最大瞬間風速的な安全ではなく、今日の安全が明日も続きますように。安全な状態を保つことで、自身と周囲の人が安心し、その業務を安定して続けられるのです。

安全運転の継続は、遠慮と配慮があってこそ

## 重い×大きい車両は、重大事故のリスクも

車間距離を確保して、速度は前車に合わせず、車両の状況で変えていきましょう。「付かない運転は、精神的にも疲れない運転」でもあります。



## 安全+安定+安心=安が3つで「あんみつ運転」を！



マンガ制作: ad-manga.com

高柳 勝二 (たかやなぎ かつじ)

株式会社 プロデュース代表取締役。1990年、運送会社にドライバーとして入社し、管理職を経て18年間勤務。2008年に株式会社 プロデュース設立。中小運送会社からの依頼が多い「提案型」研修は、受講されたドライバーや管理者からの「おもしろい、眠くならない、分かりやすい」との評判が口コミで広がり、各都道府県のトラック協会や協同組合等の研修会でも講演多数。2016年度より国土交通省「自動車運送事業に係る交通事故対策検討会」委員。