

ドライバーに対する事故防止教育における国のガイドラインである「指導・監督指針」が改正され、今年の3月12日に施行されました。「健康管理の重要性」では、「ストレスチェック等に基づき精神面の健康管理の重要性を理解させる」ことが指導内容として追加されます。今月号では、運転時のストレスとその影響、ストレスチェック制度、ストレスの対処法について、東京海上日動リスクコンサルティング株式会社の進藤恵介主任研究員に解説してもらいます。

●ドライバーに対する「指導・監督指針」の改正概要

項目	改正後の追加内容
①トラックを運転する場合の心構え	交通事故統計を活用し事故の影響の大きさを理解させる
②トラックの運行の安全を確保するために遵守すべき基本事項	規定に基づく日常点検の実施及び適切な運転姿勢での運転の重要性を、それを怠ったことによる事故が発生した際に事業者及び運転者が受ける罰則、処分及び措置及び交通事故が加害者等に与える心理的影響を説明することにより確認させる
③トラックの構造上の特性	トレーラーを運転する際に留意すべき事項及び貨物の特性を理解した運転を理解させる トレーラーにより、コンテナを運搬する事業者においては、コンテナロックの重要性を理解させる
④貨物の正しい積載方法	軸重違反を防止するための積載方法を理解させる
⑤過積載の危険性	法令に基づき荷主が遵守すべき事項、運転者等が受ける過積載に対する罰則、処分及び措置を理解させる
⑥危険物を運搬する場合に留意すべき事項	該当する事業者においてはタンクローリーを運転する際に留意すべき事項を指導する 危険物に該当する貨物及び運搬前の安全確認について理解させる
⑦適切な運行の経路及び当該経路における道路及び交通状況	改正なし
⑧危険の予測及び回避並びに緊急時における対応方法	注意喚起手法として指差呼称及び安全呼称を活用する 降雪が運転に与える影響、緊急時における適切な対応を理解させる
⑨運転者の運転適性に応じた安全運転	適性診断の結果に基づく個々の運転者の運動行動の特性を自覚させる
⑩交通事故に関わる運転者の生理的及び心理的要因及びこれらへの対処方法	医薬品の使用等による眠気及び飲酒の生理的要因による事故の可能性を理解させる 規定に基づき運転者の勤務時間及び乗務時間を定める場合の基準を理解させる
⑪健康管理の重要性	ストレスチェック等に基づき精神面の健康管理の重要性を理解させる
⑫安全性の向上を図るための装置を備える 事業用自動車の適切な運転方法	安全性の向上を図るための装置を使用した場合の適切な運転方法を理解させる

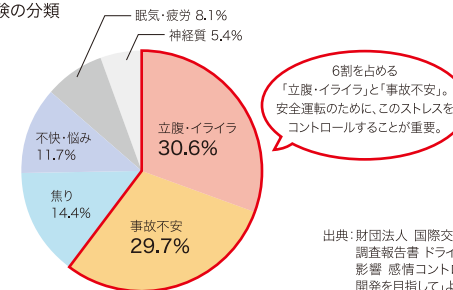
I. ストレスコントロールも安全運転のためのスキル

トラックドライバーは、運転中にどのようなストレスを感じているのでしょうか？過去の研究調査では、「立腹・イライラ」の感情が約3割と最も多い結果でした。2番目に多い「事故不安」を合わせると、全体の約6割を占めていました(グラフ)。

この「立腹・イライラ」といった怒りの感情は、「あおる

「割り込む」などの衝動的な行動を引き起こし、他の車や歩行者などからの苦情につながります。また、「事故不安」は「見落とし」や「不注意」といった不安全な運転を誘発し、結果として事故リスクが高まると考えられます。そのため、ストレスをコントロールすることは、安全運転のための重要なスキルのひとつと言えます。

【グラフ】トラックドライバーの感情経験の分類



6割を占める「立腹・イライラ」と「事故不安」。安全運転のために、このストレスをコントロールすることが重要。

出典：財団法人 国際交通安全学会「平成20年度 研究調査報告書 ドライバーの感情特性と運転行動への影響 感情コントロールのための教育プログラム開発を目指して」より、東京海上日動リスクコンサルティング(株)作成

II. ストレスチェック制度を上手に活用

どのようにすれば、ストレスを把握することができるでしょうか？その方法として「ストレスチェック制度」があります。この制度の目的は2つあり、1つ目はドライバー自身にストレスへの気づきを促すこと、2つ目は職場環境の改善へつなげ、メンタルヘルス不調を

未然に防止することです。ストレスチェックでは、①ストレスの原因②ストレスによって起こる心身の自覚症状③周囲のサポートの3点を評価します。制度を上手に活用して、ドライバーのストレスを把握するように努めましょう。

※ストレスチェック制度の詳細は、厚生労働省「ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等」(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzensei12/>)をご参照ください。

III. ドライバーの顔色や声の変化を点呼で確認

最後に、「運転場面」と「日常での心がけ」の2つに分けてストレスへの対処法を考えてみましょう。

1つ目の「運転場面」では、「感情調節」や「行動的問題解決」といった方法があります。「感情調節」とは、自分に言い聞かせたり、ネガティブな感情から抜け出そうとする方法です。例えば怒りの感情が起こった時に、深呼吸をして気持ちを落ち着かせるほか、「なんで怒っているのか」と声に出してみたり、赤信号で停止した時に「赤信号は休憩時間」と楽観的に捉えることなどがあげられます。

また、「行動的問題解決」とは、ストレスを感じている状況をしなやかに受け流す方法です。例えば、後方からあおる車に対して、譲って先に行かせるなどが該当します。いずれの方法も、衝動的な行動や不安全な運転

に陥らないための対応方法です。

2つ目の「日常での心がけ」では、生活習慣を改善させることが欠かせません。疲労や眠気を軽減させ、ストレスを抑えることにつながります。また、職場でのコミュニケーションも重要です。運転業務は、ドライバーの単独作業となるため、コミュニケーションは無関係と考えられがちです。しかし、職場にいる時間が少ないからこそ、点呼や面談といった場面でコミュニケーションを図ることが重要です。人間関係が円滑になれば、相談こともスムーズに行うことができ、ストレス軽減につながると考えられます。ドライバーの怒りの原因や健康状態、不安・悩みなどに関心を持って指導するように努めましょう。

進藤恵介 (しんどう けいすけ)

東京海上日動リスクコンサルティング株式会社 自動車リスク本部 主任研究員。
保有資格：日本交通心理学会認定 交通心理上、運行管理者(貨物) 旅客・貨物運送事業者を中心に、交通事故削減コンサルティングに従事、運行管理者向けマネジメントスキル向上研修を多数実施。