



次で「繁忙期の注意点」を解説!



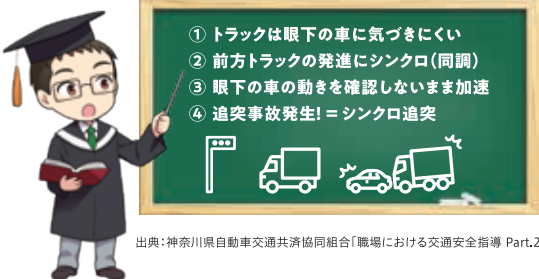
「乗用車1台分(約5メートル)以上を目安に車間距離を保つと、前車からの印象が向上することにも、シンク口(同調)追突も防げられるでしょう。」

運転中の「あせり・イライラ・疲れ」が増せば、「信号待ちの車間距離」が短くなる傾向にあります。信号待ちの車間距離は、走行中の車間距離に比例するといわれます。これは走行中に「あせりの心理により前のめり運転」になることで、信号待ち時も「前のめり停車」になってしまうということです。車間距離は「あせり心理のパロメーター」として、自身の心理状態を知ることができるとは、

また車間距離が短いと、相手のドライバーは「あせられている」と勘違いするかもしれません。さらにトラックの大きさから恐怖感が増すことで、予期せぬ疑いをかけられて交通トラブルに巻き込まれることも否めません。また走行中、前車との車間距離が短ければ「車間距離不保持」として違反対象になります。一方、信号待ち時の車間距離は道路交通法の対象外ではありますが、

「信号待ちの車間距離」でトラックドライバーのイメージアップ

「あせりの心理」は、「シンク口追突」の可能性



繁忙期は「あせり運転」が「あおり運転」になる危険

「遅れた時間はアクセルでは取り戻せない。」「だから、」ゆとり運転・ゆずる運転・ゆっくり運転」の「3Y運転」を。

繁忙期の安全運転は「正常な心理状態」をキープして

何かとせわしない12月。事故は得てして、ドライバーが「やるべきこと(確認)を怠った」時に発生するものです。「これくらいなら大丈夫だろう」という油断は危険の始まり。忙しい時こそ「これでもかーと思うくらい」の確認を行いましょう。

また繁忙期は出荷時間の遅れや納品待ち、交通渋滞が発生しやすい時期です。運行管理者から「あせらないように」と言われても、ドライバーは常に時間を気にしながら運転をしているため、必ずといってよいほどあせってしまうものです。「あせりの心理」が強くなり過ぎた場合、安全速度で前方を走行している車を邪魔に感じるようになり、さらにそのドライバーに対して「いかり」が湧くようになります。そして最後には、無意識に車間距離を詰める「あおり運転」になってしまう恐れがあります。

「プロドライバーは「あせりの心理」に陥った際、正常な心理状態に戻せるかが重要です。例えば配送先へ急いでいても「感情」に左右されない、いつでも確実に停止できる「メンタルの強さ」が求められます。」



「出発を1秒待つこと」は、「一生を守ること」

プロドライバーとして「体調と感情のケア」もお忘れなく



交通事故や顧客トラブルは、「体調や感情の起伏」に関連して発生することもあります。例えば「体調不良(II疲労蓄積)」になると、「後退時や交差点通過時」「フォークリフト操作時」などでしっかりと確認ができなくなります。一方「感情が不安定(IIストレス蓄積)」になると「車線変更時における方向指示器の作動」や「接客時のあいさつ」などの発信が面倒になります。

これらの確認や発信を「まあ、いいか」と省こうと始めたら、それは「体調不良や感情不安定」のサインと捉えましょう。事故やトラブル回避のためには休憩や気分転換が大切です。自分自身の体調を把握したり感情をコントロールしたりするのも、プロドライバーの基本です。

出荷量が増える師走は、忙しく大変な時期です。だからこそ、無事故で一年を締めくくれるよう、「ゆとり運転・ゆずる運転・ゆっくり運転」の「3Y運転」を心がけましょう。

ゆとり運転・ゆずる運転・ゆっくり運転の「3Y運転」を!



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

疲れると歩き方が変わるように、心身の状態は運転行動に影響を及ぼします。また「眠くなったら停車して休もう」としても、大きなトラックでは、すぐに停車場所を確保できないこともしばしば。自身の眠気や疲労のサインを知り、「眠くなる前に」停車して休憩をすることも、事故防止策のひとつです。

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。

国土交通省「貨物自動車運送事業者が事業用自動車の運転者に対して行う指導及び監督の指針 -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-」より