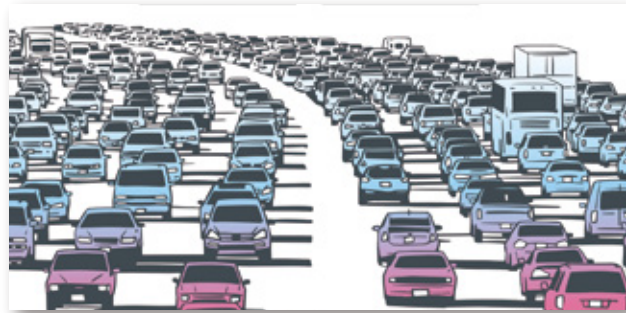


運送業界が繁忙期となる「12月」は、「深夜勤務・休日出勤回数」が1年を通じて最も多くなる月です。勤務回数が増え、労働時間が長くなることは、トラックドライバーに強いストレスを与えることになります。ストレスが重なり、スピード超過や車間を詰めるといった危険な運転につながりかねません。

そこで今月は、年末の繁忙期におけるトラックドライバーを取り巻く状況をみていくとともに、ストレスによる運転への影響、ストレスとの上手な付き合い方、克服していくヒントについて紹介していきます。



## ストレスの一因となっている恒常的長時間労働

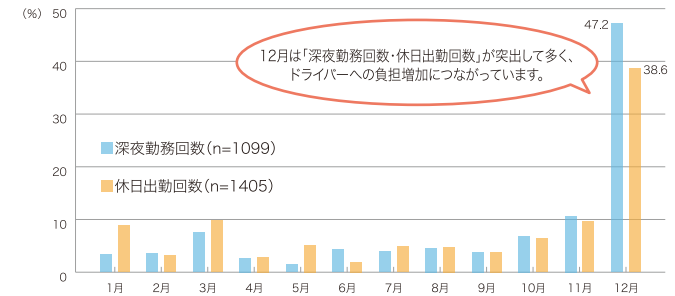
お歳暮やイベント用の荷物が多くなる12月は、運送業界にとって繁忙期です。厚生労働省の調査をみると、トラックドライバーの深夜および休日の出勤回数が増えており、その忙しさがうかがえます【グラフ】。

出勤回数や労働時間が増加すれば、トラックドライバーへの肉体的・精神的負担も大きくなってきます。運送業界におけるストレスが関連する精神障害事案についてみてみると、その要因として「恒常的長時間労働」が最も多く、次いで「配達ミス」、「荷崩れなどの

仕事上の問題」、「上司からの叱責」、「路上事故・被害」の順でした。

労働時間の長さやストレスには大きな関係があります。労働時間の削減には、事業者だけで解決することは困難であるため、荷主企業や業界団体とも一緒になって取り組む必要があります。また毎日ハンドルを握るドライバーは、ストレスがさまざまな形で運転に影響を与えるのを知っておくことが大切です。

【グラフ】トラックドライバーの最も「深夜勤務回数・休日出勤回数」が多かった月



出典：厚生労働省「平成29年版過労死等防止対策白書（本文）」

## ストレスコントロールは安全運転の基本

ストレスとは外からの刺激(ストレスor)を受けたときの心の状態を指します。

ストレスには「仕事のやる気を起こさせる」といった良いストレスもありますが、怒りやイライラなどの感情ストレスは、スピードの出し過ぎなどの危険運転を誘発する要因です。例えば、「渋滞に巻き込まれてイライラし、渋滞が解消されると、その反動でスピードを

一気に上げて走行する」、「車間距離を空けて走行しているところにいきなり割り込まれ、カッとして車間を詰める」、「家庭の悩みなどによって運転に集中できず、停止した前車に追突する」などです。運送業務は、時間的な制約などからストレスを感じやすいため、それをいかにコントロールするかが安全運転にとって大切になります。

## ストレスチェックを習慣に

ストレスは誰もが感じるものですが、性格によってストレスに弱いタイプの人があります。上手につきあうためには、自分のストレス状況を確認しましょう。原因が「性格によるものか?」、「身の周りによるものか?」などをチェックします。原因が分かればストレスの発散方法を見つけることが可能です。また、その原因は年齢や仕事の内容、生活環境などによって変わってくるので、ストレスの確認を習慣化しましょう。

そして原因が分かったら、それを乗り越える努力をしていきますが、できるだけ軽いストレスをから克服していくことがポイントです。例えば、人はハンドルを握ると緊張のため血圧が上がります。そこで、エンジンをかけてすぐに発進するのではなく、大きく深呼吸して気持ちを落ち着かせてからアクセルを踏みましょう。このような行為の習慣化を成功体験に、徐々に克服

するストレスのレベルを上げていきます。また、考え方を変えてみるという方法もあります。

12月の繁忙期だからこそ、ハンドルを握る前に深呼吸。ストレスへの上手な対処で安全運転に努めてください。

### 考え方を変えてストレスを上手に対処

- ものを悲観的にではなく、楽観的にとらえてみましょう。例えば、赤信号に差しかかったとき、「また止まるのか…チッ」ではなく、「赤信号は休憩時間!」と思きましょう。
- 怒りの感情が起こったときは、「ガマン、ガマン」とか「私は今、怒っているのだ!」などと「声に出して」みましよう。
- 初めての不慣れな道を走行するときは、「誰でも最初は初めての道だ」と考えて、心をリラックスさせましょう。

出典：(公社)全日本トラック協会「事業用トラックドライバー研修テキスト10 安全運転のための心身の健康管理」