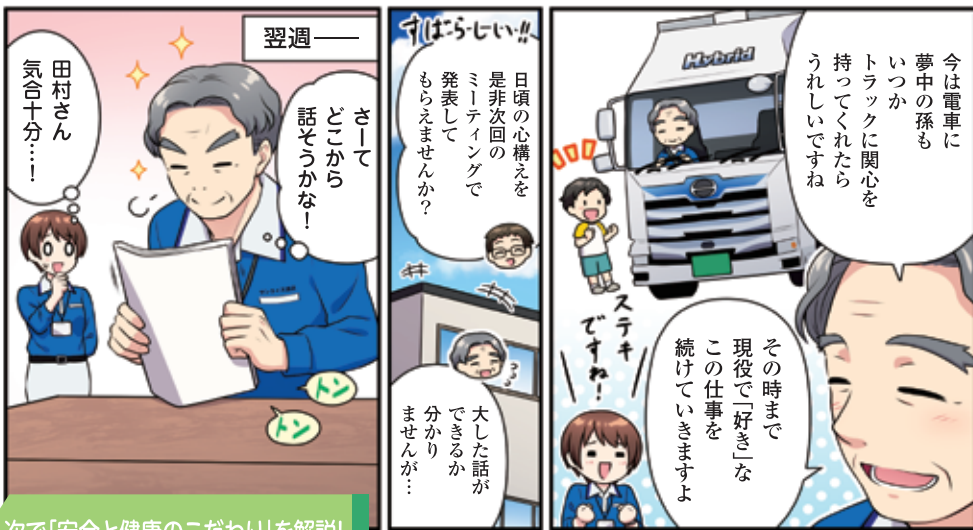


・・・今日も快晴!・・・
トラックドライバー
日誌

「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4話
業務の安全は
点呼から



次で「安全と健康のこだわり」を解説!

「仕事モード」からの気分転換もプロの仕事

適度な運動は、健康起因事故の一因となる生活習慣病の予防に欠かせません。また緊張が連続する「仕事モード」のリセットにもつながります。



リフレッシュをして
明日からの仕事を
がんばりたい！

マンガ制作: ad-manga.com

点呼時に「健康の5S確認」でドライバーの状態を把握

ドライバーの体調と精神状態の把握は、日頃からドライバーと接し、点呼の際に会話をする点呼者（運行管理者）の役割です。



高柳 勝二（たかやなぎ かつじ）

株式会社 プロデュープ代表取締役。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 プロデュープ設立。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。

ドライバーがベストな健康状態とメンタルで点呼に臨むには、身体面では栄養バランスの良い食事をとることや、散歩などの適度な運動がおすすです。体調を整え、良質な睡眠につながります。また、精神面においては、思いっきり「遊ぶ」を楽しむことでリフレッシュできます。しかし、ストレス解消といっても飲酒には注意が必要です。休日だといつても酒量が増えがちですが、過度な飲酒は健康を害したり、休日明けの運行に支障が生じたりするなど運転に悪影響が出てしまいます。飲酒は適量、もしくは仕事前日は禁酒するなど、プロ意識を持って点呼に臨むことが大切です。

点呼に臨む 事前の過ごし方が大切



点呼はドライバーが「無事に帰社する」ための重要なルーティン

ドライバーが毎回受けている点呼。これは法律で決められているだけでなく、会社がドライバーの「無事な帰り」を願って実施しているのです。

点呼者は、会話をしながらドライバーの 心身の変化を把握しましょう

点呼者（運行管理者）は、ドライバーの第一印象から「いつもの姿」との違いを探しましょう。朝の点呼では、ドライバーの体調の変化や心の変化に気づくことが安全管理の第一歩です。朝一番の身だしなみには人の体調が映りやすくなり、そして、朝一番のあいさつには人の精神状態が映りやすくなります。特に連休明けの出勤時には、その映り方が増幅されやすいので、見逃さないように注意が必要です。また、「酒量・睡眠・食事・ストレス・疾患」を確認する「健康の5S確認」は、ドライバーとの会話が弾みやすくなる心身の状態をより詳しく把握することができます。一方で終業点呼では、翌日や休み明けの運行に向けた「運転や作業の緊張感から解放する」ために、ドライバーの「仕事モード」をオフにすることが大切です。例えば、プライベートな話題を投げかけるのもおすすめです。

点呼は 交通事故を防ぐ砦

近頃の点呼場には、アルコール検知器以外にも血圧の測定器や体温計などの健康管理の機器も多く、まさにドライバーの健康と安全を願う運送業ならではの「健康ステーション（毎日健康診断）」のような設備です。点呼を実施する理由は、法律を守るためだけでなく、ドライバーの健康を確認して交通事故を防ぐためでもあるのです。

また、ドライバーが起床後すぐに身支度をして会社に向かい、寝ほけまなごでいきなり運転を開始するのは危険です。点呼場の周辺には重要な掲示物が多くあります。それらを読み込むことで適切な時間を置くなどして、心身ともに仕事モードに切り替えてから出発しましょう。

と「ズバ、早朝深夜の出勤やそれぞれの生活状況に合わせ、自宅での会話をしながら会社に向かうドライバーも多いのではないのでしょうか。誰とも会話をしなければ寂しく感じるものです。点呼では点呼者との会話を楽しくしつつ、自身の発声や発言から「声が出てく」と言葉が出てくなど、気づくことができれば、健康起因事故の未然防止につながります。