

・・・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9話**  
**眠くなったら停車して**  
**休憩する勇気を**



もうすっかり  
 暗い中の配達……

本当  
 この時期って  
 大忙し……

**綾瀬 小陽 (23)**  
 トラックドライバーの働く姿にあこがれて入社した、2年目の女性ドライバー。数多くのお客さまを担当するようになり、繁忙期の今、目まぐるしい毎日を送っている。

**眠気のサイン③**  
 安全行動である、標識の文字や数字、周囲の状況を声に出すコメントリー運転が面倒になる

**眠気のサイン②**  
 必要以上に何度もハンドルの持ち方を変える

**眠気のサイン①**  
 顔や髪を触ったり、頻りに座り方を変えたり落ち着きがない

だめだめ!!

集中 集中

眠くない!!  
 平気平気!!

あれ? もうこんなところまで来てる……

「降り口まであと10キロ」って声に出すのも面倒……

眠気覚ましのガム……

でももう取るのも面倒……

危険! 車線出た……

ダメダメ 休憩しよう

早く休憩したいのに……

とて 止める ところが ない!

びがちっ……

次で「眠気を感じた時に優先すべき行動」について解説!

はい もう1台追加 本日の配達ですね かしこまりました!

戻りましたー

い……今から……

綾瀬さん 行けますか?

師走…… まさに一日「走りっぱなし」…… クリスマスなのに……

お客さま先への行き帰りは 高速道路を使ってOK ですから 拘束時間も 短縮できるので お願いします!

がんばり ますっ

ありがとうございます ございました まだよろしく お願いします

高速道路で 会社帰ると するか!

ふん ぶん ぶん

……

バツ

**「眠気のサイン」を感じたら  
停車して休憩をする  
きっかけにしましょう**



**【眠気のサイン例】**

- あくびやため息が多くなる
- 座り方を頻繁に変えるなど  
落ち着きがなくなる
- 日頃からの安全行動\*が面倒になる

※安全行動とは

- 周囲の状況や自身の行動を声に出す  
コメンタリー運転
- 1分間に1度のサイドミラー確認 など



眠気は  
止められません  
トラックを停めて  
休憩をする勇気を  
持ちましょう

**安全トリビア**

**「Safety Before Schedule」**

(早い到着よりも無事の到着)

世界で最も安全な航空会社のひとつとして知られる、オーストラリアのカンタス航空。同社が「会社憲章」で掲げるスローガンはたった1行、「Safety Before Schedule」のみ。つまり「時間を守る」よりも、まずは「安全を守ることが大切」ということが徹底されています。

高柳 勝二 (たかやなぎ かつじ)

株式会社 プロデキューブ代表取締役。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 プロデキューブ設立。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。

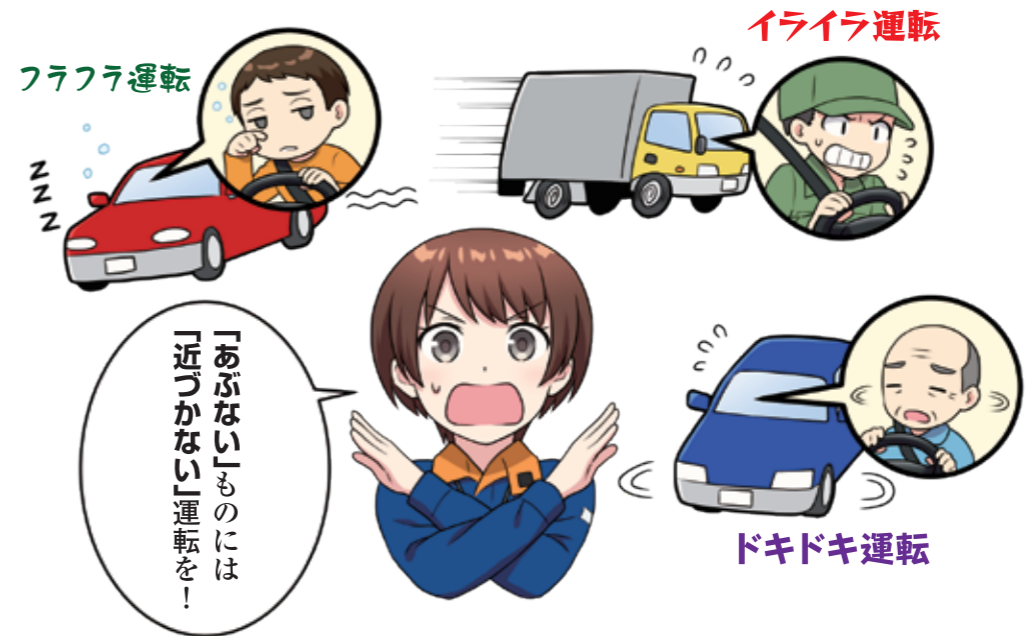
人は立っている時や体を動かしている時よりも、座っている時やじっとしている時の方が眠気を感じやすいものです。そのため、運転中の眠気は誰もが経験したことがあると思います。特に「一般道路より単調な道路形状の高速道路を運転中には歩行者など、周囲への確認行動が少なくなることや、変わらない景観の中で長時間運転することも多いことから」顔や目の動きが小さく「なりませう。さらに、信号待ちなどの停止や発進による「手足の動きも少なく体が固定される」ことで、眠気が早まったり強まったりするのです。

「眠くなること」は、我慢に限界がある生理現象であり、反面「寝だめ」はできません。眠気を覚まし、安全運行を可能にするためには、休憩のとり方(量と質)が重要です。高速道路運行時の連続運転に関して、「2時間以内で停車して休憩すること」を独自の運行ルールに定めている運送会社も増えてきました。

眠気は必ずやってくる

**「イライラ」「フラフラ」「ドキドキ」運転には近づかない**

高速道路を利用すれば一般道と比べ到着時間を3分の1程度に短縮できますが、交通事故発生時の致死率は約3倍高くなるといわれています。目的地に早く運転者をはじめ、「周囲に危険な運転者が多い」という認識を持ってハンドルを握りましょう。



マンガ制作:ad-manga.com

眠気が止まらない、なら車を止めよう

日頃の運行で「一般道路を優先して使用している場合、高速道路の使用時には「早く到着しないと損」との感覚は分からなくもないですが、やはり無理は禁物です。無理をしそつになつたら、「二度と着かないよりも遅れてでも無事に到着する方が良い」と考えましよう。決して「遅れても良い」や「遅延を助めている」という楽観的な考え方はありません。大切なのは命です。運行中に強烈な睡魔に襲われた場合には、「到着の時間」ではなく「無事の到着」を優先しましょう。

またこの考え方と行動は、会社の無事故(利益)につながるだけでなく、お客さまからの信頼にもつながります。お客さまの要望は時間通りに到着することを求めています。が、なにより安全を第一に、遅れてでも無事に到着することを求めているのです。到着を急ぐあまり居眠り運転で事故を起こし、商品が破損したり全焼したりすることは望んでいません。そのような商品事故が発生すれば「不安な運送会社」と烙印を押されて以降の受注に悪影響が及びます。

「早い到着よりも無事の到着」を最優先にすることは、商品を送ったお客さまと商品の到着を待つ配達先さまの願いでもあります。

「急ぎ・疲れ・不慣れ」な人が多い高速道路

早い到着よりも「無事の到着」が最優先

休憩でリフレッシュ! 安全運行の継続で  
お客さまからの信頼につなげよう!