

SCT1%CLUB 安全衛生通信

令和7年12月号

発行 SCT1%CLUB (株)商運サービス 雇用対策支援事業部

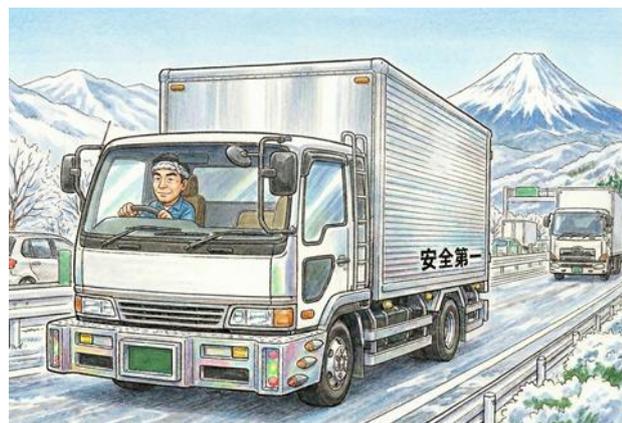
今月のテーマ

サンタも驚く「ゆとり運行」と自分を守る「最強の盾」



2025年も残すところあとわずかとなりました。
12月号の安全衛生通信をお届けします。
今回は、少し肩の力を抜きつつ、年末の荒波を安全に乗り切る
秘訣をまとめました。

12月といえば、街はイルミネーションでキラキラしていますが、
運送業界の皆様にとっては「キラキラ」よりも「バタバタ」が
本音ではないでしょうか。
サンタクロースも真っ青な忙しさの中、皆様の安全を第一に
考えて今月もお話しさせていただきます。
年末年始の輸送安全総点検の時期ですが、焦りは禁物。
「急がば回れ」ならぬ「急ぐ時ほど深呼吸」でいきましょう。



■ 年末の「魔のゆとり不足」を笑い飛ばさない

この時期の重大事故の要因には、運転者の過度な疲労や睡眠不足が絡むケースが3割を超えています。

- ・ **パワーナップ（仮眠）は最強のドーピング**：15分の仮眠は、どんな栄養ドリンクよりも脳をリフレッシュさせます。
- ・ **「急ぎ」の魔法を解く**：焦ると確認不足になりがちですが、「命と荷物を守るのがプロ」という初心を思い出してください。
- ・ **5Sで心もスッキリ**：運転席が散らかっていると、探し物でイライラが増えます。5S活動で仕事の効率を上げ、気持ちよく年を越しましょう。

■ 冬の体調急変は「サイレント・キラー」

11月号でも触れましたが、冬は車内から外に出た瞬間の温度差で血圧が急上昇する「血圧サージ」に要注意です。

- ・ **感染症に負けない「2種の神器」**：それは「十分な睡眠」と「朝食」です。これをサボると、免疫力という名の防衛軍がストライキを起こします。
- ・ **受動喫煙も冬はリスク増**：密閉された車内での喫煙は、自分だけでなく整備士や次の乗務員にも迷惑をかけます。車内禁煙は「安全運転対策」そのものです。

■ 管理者の皆様へ：年末の「鬼」にならないために

忙しいとつい言葉がキツくなりがちですが、人格否定や威圧的な態度はパワーハラスメントになります。

- ・ **点呼は「愛の確認」**：顔色や動作のふらつきがないか、しっかり見てあげてください。
- ・ **記録は「会社を守る盾」**：健康診断のフォローや点呼の記録は、荷主や行政から会社を守るエビデンス（証拠）になります。記録を残すことこそが最大の防御です。

■ まとめ

12月のキーワードは、「無理をさせない、見逃さない」です。

- ・ 忙しい時こそ「止める判断」を。
- ・ 健康づくりは、自分への最大の投資です。

今年も一年、本当にお疲れ様でした。皆様が笑顔で新年を迎えられるよう、最後の一日まで「ご安全に！」

バックナンバーはこちら：[安全衛生通信 令和7年11月号](#)

