道のりの先にあるもの

神奈川　㈱スペースエクスプレス　法元 彰

職業ドライバーという肩書の元、日々ハンドルを握り、運送業に従事していますが、正直100%事故を起こさない、特別なものはないと思って、働いています。

事故を起こさないための1%の方法や考え方、物事の捉え方や気持ちのコントロールなど、毎日の、小さな心構えと実行力、知識と経験を合わせて、いかに100%に近づけるかどうか、という世界のような気がします。

実際のところ、自動車を運転しないのが、リスクもなく一番安全だったりもします。

しかし、仕事以外でも、普段から自動車を利用していますし、当たり前ですが、この仕事をしている以上、そのような選択肢はありません。恐らく超能力で物を運べる人はいないと思うので、現実的な話しに戻します。

この仕事をする上で、物を運ぶ手段として使っているトラックですが、大きく危険な物を操作している感覚が、麻痺している時がありませんか。

臆病なくらいの感覚をしっかり持ち続けていなければ、一瞬で、誰かを殺める可能性があるのは間違いありません。

自分自身、この運送業界に携わって15年近く経ちます。そして、ご縁があって、今の会社に同じ期間お世話になっています。

このようなことを言うと怒られるかもしれませんが、実のところ、凄くやりたいと思って始めた仕事ではありません。家族もいて、その時の状況もあり、選択したというのが当時の気持ちでした。

今までを振り返っても、無事故無違反の完璧なドライバーではないですし、自問自答と反省の繰り返しでここまでやって来て、今があります。

そんな私が、去年運行管理者の資格を取得しました。

どうして限られた時間の中、勉強してチャレンジしたかというと、今まで足りない知識を自分なりに補い身につけることが目的です。

改めて、道路交通法を見つめ直して、安全運転や運送事業に対する認識の幅が広がれば、今までと違った形でプラスになると考えたからです。

実際の運転経験や、日々のヒヤリハットなどから学ぶことは確かに多いですが、個人的には、意味のある取り組みであったと思っています。

そのような意味では、運転している時以外の時間の使い方や意識の持ち方が、運転の質に大きく影響をもたらすひとつの要素だと思います。

例えば、知識もなく、普段の行動や作業が雑で適当なのに、運転する時だけ急にスイッチが入って、慎重で配慮のあるドライバーにはならない気がしませんか。

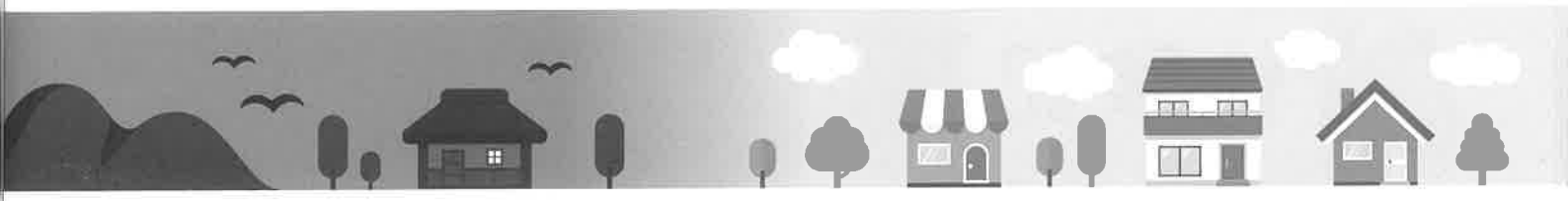
最近、問題になっているあおり運転や危険運転は、その典型的な行為だと思います。

常日頃から取り組む姿勢や、心構え、そして危険予測、知識や想像力を鍛える必要があるのではないでしょうか。

自動車の運転は、人との関わり合いの延長線上にあるものだと思います。乗り物を運転しているというだけで、普段歩いている時や人とコミュニケーションを取るのと何も変わりません。

周りへの目配り、気配りやモラルを守って、ゆずり合いの気持ちや挨拶するといった基本的な部分は、同じだと思います。

運転している時にも、そのような考えがベースにあ



れば、事故やトラブルの大半は防げるはずです。

ひとつ、大きく違う要素は速度です。急いでいる時に、自分の体を使って、走ると負担がかかるし、疲れますが、自動車の場合は誰でもアクセルを踏み込みさえすれば、簡単に速度を上げることが出来ます。

それと同時に、危険度は増すわけですが、労力を必要としないので、スピードメーターをしっかり確認しながら、運転していなければ、ついつい、スピードを出してしまい、過速度になってしまいます。これについては、性格や精神的な要因もあると思います。

運転技術以前に、気持ちをコントロールするための総合的なメンタルトレーニングが、必要になってくるのかもしれません。

最近、目覚ましい活躍をしているテニスプレイヤーの大坂なおみ選手も、メンタルのコントロールが向上した結果、安定したプレイと成果が得られているように感じます。

それは、運転する上でも同じことが言えるでしょう。技術と知識があっても平常心を保つメンタルがなければ、安定した運転と無事故という結果は得られないと思います。

焦ってイライラしたり、仕事やプライベートのことなどを考えて、集中力を欠いていたり、心を一定の状態をキープするのは簡単ではありませんが、安全と直結する大事な部分だと思います。

そのような意味で、簡単に出来て心掛けているのは、なるべく「笑顔」を作ることでしょうか。

笑うという行為は、パフォーマンスを上げる効果があると言われています。さすがに、満面の笑みで運転していたら、怪しい人のような気もするので、せめて、口角を上げて、深く腹式呼吸をすることで、気持ちを落ち着かせるようにしています。

まだまだ終わりなき道のりの途中ですが、心にゆとりを持って、些細なことに一喜一憂せず、限りなく安全運転100%へ近づけるように、色々な取り組みをして、進歩して行きたいと思っています。

胸を張って職業「プロ」ドライバーと言えるその日まで。