

## エスユー通信



## 社長挨拶

皆さん毎日の作業お疲れ様です。

GW も終わり、代休を取られていた方も通常出勤となったことと思います。

5 月後半ですが、天候も異常気象の影響で高温多湿の気象が多くなっています。6 月に入ると更に強まる恐れです。

その気象に関連するのが、熱中症です。熱中症対策も気候の変化に合わせて、早めに取りつていかなくてはなりません。

また、今期の事業計画も 3 ヶ月に入ろうとしています。第一四半期の最後の月です。

行動を計画以上に進め、進捗を図ること、結果をみて続けても良いか、変更すべきかの判断をしなくてはなりません。

しっかりと、「計画・行動」をしたなら、「検証・改善（継続）」も行わないと意味がありませんので、6 月中盤にはしっかりと検証をしてください。

さて、今期スローガンに掲げている「営業管理・運行管理・定着管理」ですが、第一四半期最終月を前におさらいをしておきたいと思います。

まずは「営業管理」これは主に事務所の皆さんにお願いをしていることですが、既存については、2024 年問題を前に、労働時間がかかる運行や付帯作業を改善して頂くことを交渉する。

また、新規については、既存で運賃の値上げに応じてくれない荷主と入れ替えれる先を探すことを中心に営業を進めます。

それを、定期的に営業リストなどに基づいて行っているのかを事業部会議を通じて、毎週、管理（事業部長・所長）する。

次に「運行管理」です。これは 2024 年の労働時間の上限引き下げに伴う労働時間管理ができるようにすること。昨年起きた、重大事故や重大労災をなくすことを主眼に置いて進めている内容です。

今年は、デイクリエイトの外部機関も使用して注意喚起・指導も増やしています。これは、主に現場の皆さんが中心になってやって頂くことです。

「運行管理」と一重にっておりますが、中には、「品質・安全」に関する、「整備」に関する、「労働時間」に関するを含んでおります。

特に強調しているのは、一年未満の方の技術・知識訓練と事故惹起者の技術・知識訓練、それと班長・指導員（品質管理者）の技術・知識訓練です。ここが、昨年度悪かった部分ですので、改めて強化をして行きます。

最後に「定着管理」です。これは、事務所の皆さんと現場の皆さんで協調しながら行う作業です。

特に、1 年未満の方を中心にして、まずは 3 カ月に一度の面談を行い、不安要素の解消を図る。また、技術・知識訓練を行い仕事に早く慣れ事故を起こさず安全に作業が出来るようにする。

毎日の声掛けを事務所も現場も行い、そして、会社からの離脱者を減らしていくことです。

以上のことを今期は中心にやっておりますが、まだ手がついていない事があれば早急に手を付けて頂き、効果を図って欲しいと思います。

必ず、早く始めれば何らかの効果があるはずですが、バランスのとれた会社にするために、皆さんもご協力のほどよろしくお願い致します。

- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 暑い季節にのぼせ、寒い季節に冷える
- ☐ 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- ☐ 最近、身体を動かす機会が減っている
- ☐ 肩こりがある
- ☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- ☐ 偏頭痛持ち
- ☐ 几帳面な性格
- ☐ ストレスを感じやすい

## 梅雨の体調不良に注意！

沖縄県は梅雨入りの発表がありましたが、関東地方は6月7日頃に梅雨入りの予想となっております。梅雨の期間は湿度が上がリ、気圧が低くなります。また例年、6月～7月にかけて全国的に寒暖差の激しい日が増えます。湿度の上昇と気圧の低下、寒暖差の開きが体調不良の原因になると考えられています。この天候による体調の変化には、自律神経が関係していると言われています。体調不良にならないために、重要なのは天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らし、痛みなどで体調を崩してしまう回数を減らすことです。そのため、自律神経を整えて寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。まずは自分が自律神経が乱れやすいかどうか、チェックしてみましょう。あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。

チェックの数が少なくても**自律神経**の乱れには注意が必要。  
下記の**予防**と**対処法**を実践しましょう。



### 朝食は必ず摂る！

朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

豚肉、紅鮭、大豆、  
ライ麦パンがお勧めです♪



### 運 動

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。出来る範囲で取り入れてみましょう。



### ツボ

自律神経の乱れに効くのが、「内関」のツボです。両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚の場所です。左右にありますが、特に痛さやだるさの感じるほうを刺激します。



右の図は入社1年未満の従業員の6月運送事故要因の内訳です。(2017年～2022年集計)従業員全体の6月の傾向は安全不確認が最も多いのですが、社歴の浅い方は後方確認不足が最も多い傾向でした。6月は梅雨入りをしていることが多く、雨天時は、フロントウインドウ、リアウインドウなどやドアミラーに雨滴が付着して、前方、後方、側方のいずれの視界も悪くなります。また、窓を開けるのも省きがちになるにも関わらず、いつもよりも「近くに接車したい」との心理から、バック事故のリスクが高くなることが考えられます。

6月は社歴の浅い方は後方確認を意識し、指導員、班長は後方確認や下車目視の指導をしていただくようお願いいたします。

### 入社1年未満6月運送事故要因 (2017-2022年集計)

