

# エスユー通信



## 社長挨拶

### 注意力・集中力の低下 その原因とは…

皆さん毎日の作業お疲れ様です。

近頃は急に寒くなり、相変わらず寒暖差の激しい日が続いております。以前より、「 $\pm 5^{\circ}\text{C}$ 以上の気温差があると人間は情緒不安定になり、注意力不足になりがちです。」と申し上げておりますが、実際に外で働いている人は、 $10^{\circ}\text{C}$ 以上の落差の中でお仕事をされているので、注意力・集中力を保つには、非常に困難であると思われま

す。先日も警察の交通安全セミナーに参加したのですが、「注意するポイントは、ドライバーであれば知識があると思いますが、眠気や過労の状態だと注意力不足になり、事故を起こす可能性が大きくなる。ですから、そうなる前に休憩を取ることが、適正な判断力を維持するのによい。」と警察官が話をしておられました。

事前に 2 時間ごと、4 時間ごとの、定期的な休憩は当たり前ですが、それよりも今日の自分の体調で、早めに行動をした方がよいか、仮眠を取った方がよいかを、運行前・出発前に決めておくことが大事だと思います。

仮眠についてですが、脳科学の大学教授いわく、15 分～ 30 分が良いそうです。そうすると脳が活

性化され、判断力や注意力が戻ってくるそうです。逆に、時間があるからと言って、30 分以上、例えば 1 時間仮眠を取ってしまうと、睡眠慣性が働き、眠気が早期に襲ってきたり、取れにくかったりするそうなので、注意をしてください。

まもなく、繁忙期の 12 月がやってきますが、普段と変わらず平常心で、「安全には注意する。体調には注意する。」を守り、眠気や具合が悪くなったなら、迷わず止まること。事務所へ連絡すること。そうすれば、時間指定も大丈夫です。眠気も具合の悪さも、どちらも病気と同じです。だから、車両は停車してよいのです。

そういったことを再認識して、注意力不足・判断力不足を補えたら、皆さんは間違いなく良い運転が出来ると思いますので、休憩をとりながら安全運行に努めてください。

### 行動計画の達成を！

会社の下期も 2 カ月目（第三四半期）を迎えております。計画は厳しくなっておりますが、皆さんの力を合わせて、まずは行動計画の達成。そして、予算の達成に向かい努力して参りましょう。

宜しくお願い致します。

代表取締役 清水 英次



# 12月3日安全の日

## あの事故から16年

当時を知る方から後進に、更に後進に継いでいかななくてはならない出来事です。『喉元過ぎれば熱さを忘れる』で風化させない、他人事と思わず一人一人が自分事と思い、二度とこのような悲惨な事が起きないように、グループ全従業員で事故が起きにくい環境を作りましょう。

## 再度確認しましょう

運転席から安全窓は見えますか？カーテンで視界が遮られていませんか？交差点左折の際は、横断歩道全体が見渡せる位置で四方確認、姿勢を変えて

死角部分の確認。

「左後方よし」

「歩行者よし」

の呼称確認。



## 12月の運転の注意ポイント

12月に発生する交通事故には、車や人出が多い、薄暮時間帯の視界不良、路面凍結や積雪など、様々な要因が考えられます。これらのことを踏まえて以下のポイントに注意しましょう。

## 何かと忙(せわ)しくなる

12月というだけで心理的に「せかせか」しがちになるのではないのでしょうか？道路状況は常に渋滞、軒先でも待機、と悪条件が揃うことが頻発してくるかと思えます。そのような状況だと思いつ通りにいかずフラストレーションが溜まりイライラもしてきますので、そういう時だから「そ、急がない・焦らない」と意識しましょう。



## ヘッドライトを早めに点灯

日没も早くなつており、日が落ちだしてから暗くなるまでの時間も非常に早い時期ですので、**16時を目安にヘッドライトの点灯**を心掛けましょう。ヘッドライトの点灯は視界を良好にするだけでなく、自分の存在を周囲に気付かせることにもなります。

また、対向車や先行車がない場合は積極的にハイビームを使用します。自転車や歩行者の発見を早くし、事故防止に繋がります。

## 路面凍結や積雪

地域によっては、「12月だと、まだ路面は凍結しないよ」と思いがちですが、冬の早朝は凍結しやすい道路が存在します。それは「**橋の上**」です。ローケーション的に【冷たい風が吹き抜けやすい】、【地熱で保温することが出来ない】、などから非常に凍結しやすい場所です。橋に差し掛かる時は**まず減速**して様子を見ることです。また、いつ積雪があっても対応出来るようにチエーンの準備は今のうちに済ませましょう。



## 「路上に人が寝ている」

「路上に人が寝ている」ということです。まさか…とは思いますが、デイ・クリエイトの動画にもあつたよ



うに、実際にあるケースなので要注意の部分です。良い年を迎えられるよう無事故無違反で繁忙期を乗り切りましょう。

## 制服リニューアル

事務職の制服が新しくなりました！中のブラウスは式典以外は自由です。ベストは後ろにラインが入っていてオシャレ仕様です。スカートはタイト過ぎず、程よく広がるので、とても動きやすいです。お洗濯はオシャレ着洗いが可能です。

制服を着ると身が引き締まり、仕事がかどります。寒くなってきたので、上手く体温調整をして、過ごしていきましょう。



## 2024年祈禱会のスケジュール

### 【第一日目】

令和6年1月20日(土)  
ふじ野倉庫・エスユーサー  
ビス・富士見倉庫・本社

### 【第二日目】

令和6年1月21日(日)  
エスユーロジ / つくばみらい・  
北関東・羽生

### 【第三日目】

令和6年1月28日(日)  
エスユーロジ / 東松山・エスユー物流企画  
エスユーロジ / 川越・清水運輸 / 富士見

### 【第四日目】

令和6年2月4日(日)  
エスユーロジ / 入間  
清水運輸 / 平塚