



安全ニュース【2026年2月号】



(株)スタンダード運輸

(株)茨運 スズ工電機(株)

職場のパワーハラスメントの典型例

職場のパワーハラスメント（パワハラ）とは、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内での優位性を背景に、業務の適正なはんいつを超えて、精神的、身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為をいいます。

パワハラの行為類型	典型例
①身体的な攻撃 【殴打・性暴力】	・叩く、殴る、蹴るなどの暴行を営む。丸めたポスターで頭を叩かれる。
②精神的な攻撃 【脅迫・名前羞恥・侮辱・ひどい言葉】	・想像の目的で脅迫される。他の職員を荷物に含めてメールで配信される。必要以上に食事時にわざり隠し執拗に叱る。
③人間関係からの切り離し 【隔離・外見外し・無視】	・1人だけ別室に隠される。強制的に自ら待機を命ぜられる。送別会に出席させない。
④過大な要求 【業務上明らかに不要なことや過行不可能なことの強制・仕事の妨害】	・新人が仕事のやり方をわからないのに、他の人の仕事まで押し付けられて、後輩は、若手に雇ってしまう。
⑤過小な要求 【業務上の合理性が無く、能力や経験とかぎれられた程度の低い仕事を命じる。仕事を与えない】	・運転者なのに営業所の草むしりだけ命じられる。・事務的な仕事はまだけじめられる。優秀な営業マンなのにシユレッジダ専用係をさせられる。
⑥他の懲罰 【恥の体罰】	・交際相手について執拗に問われる。妻に対する暴言を嘗められる。出身地域などへのヘイト攻撃を受ける。

運転中のストレスに配慮する

運転者が運転中に受けたストレスなどについて研究した専門的分析によると、運転中で最も多いストレスは、「立腹・イライラ（30.7%）」の感情で、次に「事故不安（29.7%）」の感情でした。これら2つで全体の約6割を占めての順となっていきます。

3番目が「驚き」の感情経験で14.4%、次いで「不快・悩み」が11.7%、「眠気・疲労」が8.1%、「神経質」5.4%です。

立腹・イライラの具体的な内容は

- 左車線を走っている時、かぶせられた。
- あおられる事は頻繁。腹は立つ。
- 自車の前か狭いのに入ってきて、こちらは急ブレーキ。「こいつッ！」と思う。

——といった内容です。



今話題の「あおり運転」も受けとるとストレスであり、また、運転中のストレスが他車をあおる運転につながる恐れがあります。

運転者が多くのストレスにさらされているという実情を踏まえ、コミュニケーションを深めて、運転者に配慮する指導が重要です。

ストレス・コーピング（対処法）を身につける

ストレスに対処する心理学的な方法論としてストレスの「認知的評価モデル」を取り入れ、**自分が受けているストレスをどう客観的に評価するか**が重要で、評価しながらそれへの対処法=コピング=を学習していくことを提案しています。

・感情調節型コピング

これは「イライラしても損なだけだ」と自分自身に言い聞かせたり、ネガティブ感情から離脱するように考えることで、ストレス感を軽減する心の働きです。**何秒かが深呼吸**をして、その間にネガティブな感情を抑える訓練などをすることもあります。

【自車の前に割り込まれて「腹を立てる」という感情に対して】

自分の前の空間を自分のものと考えているから、侵入されたと感じるのであって、

実際には公共の空間であり自分が保有する空間ではない。

そのように考えたなら、前に割り込む他車に対して、『どうぞ入り下さい』といつやうなゆとりある感情を抱くことができる



怒りは少し我慢すれば
納まるから

雨の日は「濡れたくない心理」に注意

雨の日の運転は、雨滴などがフロントガラスに付いて見にくくなる。路面が濡れてスリップしやすいなど、運転にさまざまな危険をもたらします。

しかし、雨の日はそうした気象的な状況による危険だけでなく、**運転者の心理面の危険**もあります。

それは、**運転者の「濡れたくない心理」による危険**です。



雨に濡れたくないために、屋根のあるところまで無理に車をつけようしたり、窓を開けて安全確認をするのを怠ったり、車から降りるときに、早く建物に入りたいために、後続車の有無を確かめずにドアを開けたりと、日頃は絶対にしない不安全行動をとりがちになります。

雨の日は、濡れることを嫌がって、**不安全行動をとりやすいことに注意しましょう。**

バックで道路外施設に入るときには歩行者に注意

2016年11月、茨城県内の町道で、同居する父親が心肺停止状態になったために119番通報し、駆けつけた救急車を自宅敷地内に誘導していた女性が転倒し、救急車にひかれて腕が折れるなどの重傷を負う事故がありました。この女性がどのように誘導していたのか定かではありませんが、転倒してひかれただということは、車の進路上に立って誘導していたのではないかと思います。



バックする車を誘導するときの基本は、**進路上に立たない**というのが基本です。誘導するときには車の真後ろに立たず、運転人がサイドミラーやルームミラーで見えるように**車の右後方の位置に立つ**ようにしてください。狭い場所では、**横にあまりスペースがないので、車の真後ろに立ちがちですが、そういうところでも車の横にいることが大事です。**そうした位置いわばは、万一運転者アクセル操作を誤って急にバックしてきたときなどに車と衝突せずに済みます。

バック誘導する時は、
車の進路上に立たないこと



今一度、原点回帰

