もっと走る もっと運ぶ もっと稼ぐ

FUSO magazine

2016 July
No.51
07

特集 1:「燃費合戦〜Fuel Grand Prix〜」1stトライアル
試みを称賛する声、多数。

特集 2:豆知識でもっと楽しめる
日本の花火2016

ユーザーインタビュー:Our Pride
食品・生花輸送に特別車両を導入

Communication skills 第4回
コミュニケーションスキル ―その2

Driver's Break 第16回
鳥栖トラックステーション

FUSO

FUSO magazine

2016 July No.51

CONTENTS

06-07

08-09

03 **Our Pride**
エイエスエムトランスポート株式会社
代表取締役 工藤 亜紀子
「食品・生花輸送に特別車両を導入」

06 **Just Arrived 1**
「燃費合戦～Fuel Grand Prix～」1stトライアル
試みを称賛する声、多数

08 **Just Arrived 2**
豆知識でもっと楽しめる
日本の花火2016

10 **Communication skills**
第4回 コミュニケーションスキル ―その2

12 **Front's Eyes**
「トラブルを防いで安心をチャージ」

13 **Refresh Your Body**
「食事と運動で元気をチャージ」

14 **Driver's Break**
第16回 「鳥栖トラックステーション」
佐賀県鳥栖市

15 **FUSO Platz**
「FUSO SHAKEN」スタート!、クロスワードパズル

表紙Photo：
スーパーグレートV2016モデル
撮影用特別仕様車

©FUSO magazine　本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写、転載を禁じます

Our Pride

「食品・生花輸送に特別車両を導入」

山形県酒田市に本社を構える、エイエスエムトランスポート株式会社は、食品を主力として扱う運送会社。代表取締役は、「以前は大型トラックのハンドルを握っていた」と語る工藤亜紀子氏だ。昨年5月に当時の社長、工藤昭文氏が取締役会長となったことに伴い、代表取締役に就任した。先代社長の営業方針を踏襲しつつ、最新輸送設備の導入や、社員教育の充実、地域貢献や環境保全など、さまざまな取り組みを進めている。

山形県酒田市
エイエスエム
トランスポート株式会社
代表取締役
工藤亜紀子
AKIKO KUDO

輸送のクオリティを上げるため、特別な車両の採用と、厳しいチェックに取り組む

2温度帯、3温度帯の同時輸送も可能に

――業務内容をお聞かせください。国内初の設備のトラックもあるそうですね？

現在、輸送の8割以上は食品が占めています。取り扱い品目は食肉、野菜、果物、米、冷凍・冷蔵食品など食品一般です。輸送先は主に関西、関東方面。生協さんや築地市場、大田市場にも納入しています。

当社のトラックは特殊で、中に仕切板を設置し、冷凍・冷蔵の2温度帯の商品を一緒に運べる仕様にしています。これにより積載効率が上がり、小ロットでも無駄なく運ぶことが可能です。荷室を間仕切りで3つに分け、**冷凍、冷蔵、加温と3つの温度帯の商品が一度に運べる、国内初の3室大型冷蔵冷凍車も導入**しました。可動式の間仕切りで、品目や積載量に合わせてスペースを変えられるので、輸送便数やコストの削減に役立っています。

生花も運んでいますが、こちらは人工光を当てながら、常温で輸送する仕組みです。太陽光と同じ波長の光で、輸送中も光合成ができ、自然に近い状態で運びます。植物にストレスを与えることなく、花の鮮度低下を防ぎ、冷蔵輸送のコストも削減できます。この設備を装備した車両も当社が国内で初めての導入です。

物流経営士の資格を取得、知識を深める

――社長就任にあたり、新たに行ったことはどのようなことですか？

社長に就任してから、全日本トラック協会が認定する**物流経営士の資格を取りました**。資格認定講座では、物流の知識や技能の向上、事業経営のノウハウを学びました。当社に入って12年。それ以前も別の運送会社に在籍していましたが、社長として**会社経営をするにあたり、改めて業界のことや流通の知識を深めなくては**と思いました。荷主様に業務上のご協力を仰ぐ際にも、説得できるだけの理論や力を付ける必要があると考えています。

また、社内では管理職向けに外部から講師を呼んで、6カ月ほどかけて全20時間の研修を行っています。研修の内容は管理職を通じて、月一回の安全衛生会議でドライバーたちに伝達されます。安全教育や社員教育も充実させました。今では荷主様から、当社のドライバーは荷の扱いが丁寧だとか、清潔感があるなど、お褒めの言葉をいただくようになりました。最近は、当社の仕事に満足してくださった荷主様が、別の荷主様を紹介してくださって、仕事が広がって行くことも多いですね。

厳しいチェックで事故のない輸送を

――輸送品質を守るための工夫は、どのようにされていますか？

先ほどお話した3室大型冷蔵冷凍車や、人工光システムを搭載したトラックを導入し、生花を運ぶのも輸送品質を重視した結果のひとつです。食品の輸送というのは非常に厳しくて、商品にダメージがなくても、外側の箱が少しへこんだだけで事故品扱いになります。当社では**コンパネはもちろん、荷物の大きさに合わせた緩衝材も特注で作り、破損事故を防いでいます。**

また、社内では小さなトラブルも事故として数えます。「社長は厳し過ぎる」という声もありますが、**輸送品質は妥協せず、厳しくすることで向上**します。例えば、伝票を忘れて戻って来ても、事故としてカウントします。余計な燃料代や高速代がかかりますし、遅配したらお客様にもご迷惑をかけることになるからです。

地域の環境を守るために貢献

――環境に優しい運行を推奨し始めたきっかけを教えてください。

発端は軽油の高騰です。どの運送会社でも大変でした。まずは燃費を伸ばそうと、三菱ふそうのディーラーの太平興業さんの協力のもと、低燃費講習を行いました。トラック2台を使って、どのような運転をしたら燃費が伸びるかを実験したのです。その結果、時速60～80㎞が一番燃費が良いとわかりました。その後、燃費の良い運転をするドライバーには、報奨金を出すようにしました。それがモチベーションとなり、燃費に関してはかなり効果が上がっています。**燃費が伸びれば二酸化炭素が削減でき、環境にも優しくなります**よね。

――地元の海岸の清掃もやっていらっしゃるそうですが？

海岸の清掃は私の代になって始めました。酒田市の宮野浦海岸は、昔は泳げたのに今は遊泳禁止になっています。浜辺もゴミが多くて、何とか昔の海岸を取り戻そうと、当社と関連会社、地元の学校とも協力し、200人以上が参加してゴミ拾いをしています。地域に対する貢献は、何かできることはないかいつも模索しています。こうした貢献もひとつには、一般の方が抱いている運送業に対するイメージを変えたい、**業界の地位向上につなげたい**という目的もあるのです。

――この度は、三菱ふそうのトラック納入100台突破、ありがとうございました。

私が社長に就任してから、100台目の納入となりまして、先代社長がものすごく悔しがりました。三菱ふそうはトラブルがあったとき、夜中でもきちんと対応してくれます。車は買って終わりということではないので、アフターサービスは重要。その点三菱ふそうはとても安心です。

上／2016年3月15日、ふそうトラック100台目の納車セレモニーにて。感謝状を持つ亜紀子社長と工藤昭文会長（社長の右隣）。 下／観光振興の一助にと始めた「酒田まつり」のラッピングトラック。関西や関東を走り注目度も抜群。

ASM TRANSPORT CORPORATION

エイエスエムトランスポート株式会社
代表取締役：工藤亜紀子
創業：昭和49年
社員数：70名
保有車両数：55台

「私にとっての強みはすばらしい社員たち」と社長。社内は和やかな雰囲気で、時折、楽しそうな笑い声も。ドライバーは平均年齢が45歳前後。ドライバー同士や管理職との関係も良好で、ドライバーの定着率には自信があるという。

「燃費合戦～Fuel Grand Prix～」1stトライアル 試みを称賛する声、多数。

史上最大、250社が参加する「燃費合戦～Fuel Grand Prix～」。現在、3rdトライアルが進行している。今月号から3回に分けて、参加者の生の声をお届けしたい。

1月15日、モニター第1号車納品を皮切りに、全国で始まった「燃費合戦～Fuel Grand Prix～」。

これは、昨年10月に発表された三菱ふそうの大型トラック「スーパーグレートV2016モデル」を日常業務で使用していただき、お客様ご自身に燃費性能や操作性を実感していただくというものだ。

より多くのお客様に「スーパーグレートV2016モデル」を知っていただきたい、寄せられたご意見を、次の開発につなげていきたい、その根底には「ドライバーズ・ファースト」の理念がある。

参加された方に、スーパーグレートV2016年モデルの感想や、今回の「燃費合戦～Fuel Grand Prix～」への評価など、率直なご意見を伺った。

ドライバーがにっこりしながら「1カ月間いい夢を見られます」と言いました。

新富運輸株式会社
代表取締役　金井　一夫　様

――低燃費運転で、日頃から心がけていることはありますか？

当社は、いわき市で最も早くAMT車を導入しました。低燃費運転で心がけているのは、ドライバーに頼りすぎないこと。ある人から「機械は経営者を裏切らない」という言葉を聞き、AMT車で燃費を主導してもらう道を選びました。導入時には社内で反対の声も多かったのですが、ドライバーの負担、リスク軽減を考えると、AMT車を選択して正解だったと思います。

――今回のモニター車、AMT車となっていますが、操作性はいかがでしたか？

ドライバーに感想を聞いてみると「とても乗りやすい」と、評判は上々です。普段、古い車両に乗っているので、「1カ月間だけで申し訳ないね」と声をかけると、にっこりしながら「1カ月間いい夢を見られます」と答えてくれました。

私たちが利用するのは、7割が高速道路ですので、運転しやすいのは何よりです。首都高の渋滞を考えたら、クラッチ操作のないAMT車はマストでしょうね。

――今回のモニターキャンペーン、どのように思われますか？

商用車を1カ月間モニターするというのは、大胆な試みですし、ディーラーとして思い切ったことをしたと評価しています。今回、モニターに選んでいただいたことについては、ディーラーの信頼を得た証だと、感謝しています。

第1トライアル Aブロック
6X2部門(FU)
新富運輸株式会社
代表取締役社長
金井 一夫様

第1トライアル Eブロック
8X4部門(FS)
カンリクEXPRESS
九州株式会社
安全品質課 課長
梶山 久登様

第1トライアル Dブロック
6X2部門(FU)
株式会社イシダカーゴ
代表取締役社長
石田 善彦様

全グループで取り組む「燃費コンクール」にも好影響を与える良い企画です。

カンリクEXPRESS九州
安全品質課　課長　梶山　久登　様

――低燃費運転で、日頃から心がけていることはありますか？

当社では、数年前からグループを挙げて3カ月スパンで車両別に社内で決めた規定をクリアした担当ドライバーに報奨金を出す「燃費コンクール」を行っており、日常運転でも燃費を意識し、ドライバーのインセンティブにつながっています。

――今回のモニター車、AMT車となっていますが、操作性はいかがでしたか？

当社の保有車両の95～97%がAMT車ですが、操作性につきましては、扱いやすいと聞いております。

――今回のモニターキャンペーン、どのように思われますか？

燃費は日頃から重視しておりますので、このような取り組みには大いに賛同できます。当社の「燃費コンクール」の付加価値を上げることにもつながる、大変良い企画だと思います。

乗用車感覚で、幅広いドライバーが操作できるのが魅力。

株式会社イシダカーゴ
代表取締役　石田　善彦　様

――低燃費運転で、日頃から心がけていることはありますか？

燃費には常日頃から関心を持っており、全社一丸となって省燃費運転を行うよう講習会などを開いて教育をしてきました。

「燃費合戦」は社員の燃費に対する意識向上にもつながりますので、非常にありがたい機会だと思っております。

――今回のモニター車、AMT車となっていますが、操作性はいかがでしたか？

2ペダルというのが乗用車感覚で、ドライバーが楽に操作できるのは非常によいことだと思います。

女性ドライバーや若年層など、幅広いドライバーが操作できるのがいいですね。運転の省力化は、ドライバーも望んでいますので、今回使用させていただき、従来のMT車と比べ、どのような結果が出るか、楽しみにしています。燃費はもちろん、ランニングコストや、長期間安心して運転できるかということを踏まえ、今後の導入を検討したいと思っています。

インタビューを通じて実感したのは、「燃費合戦」という試みと、「スーパーグレートV2016年モデル」の操作性を高く評価する声だった。開発者が燃費性能を高めながら動力性能を確保したという「スーパーグレートV2016年モデル」、「燃費合戦～Fuel Grand Prix～」はその真価が問われるまたとない機会といえそうだ。

豆知識でもっと楽しめる 日本の花火2016

夜空を彩る花火は、日本の夏の風物詩です。花火のプロに鑑賞法を伺うため、花火に関する情報提供や安全啓発活動を行っている、日本煙火協会の河野晴行専務理事にお話を伺いました。これを読めば、今年の花火鑑賞が、何倍も楽しめますよ。

【花火大会のルーツは1733年】

花火のルーツは秦の始皇帝の時代に使われた「のろし」にあるといわれ、現在のような遊びや鑑賞用の花火が登場するのは、江戸時代に入ってからです。

1732年、時の将軍徳川吉宗は、全国的な飢饉と疫病の流行による死者の慰霊と悪疫退散を願い、川開きの日に水神祭を行い、これにあわせ両国橋近辺の水茶屋が川施餓鬼を催し、翌年には前年の慰霊行事にちなみ、同じく川開きの日に水茶屋などが協賛し花火を盛大に行うようになりました。

これが、隅田川花火大会の前身、「両国の川開き」の始まり、花火大会のルーツです。川開きの時は川岸に食べ物屋が立ち並び、川には船を浮かべ、夜半まで賑わったそうです。このころ活躍した花火師が、有名な玉屋市郎兵衛や鍵屋弥兵衛で、両国橋とはさんで上流を玉屋が、下流を鍵屋が受け持ち、屋号が花火のかけ声の定番になるほど、人気を博しました。

【花火玉に隠された日本の技】

日本の花火、特に「芯入菊花型花火」は、世界で最も精巧で華麗な花火といわれ、3つの特徴があります。

- **まん丸く大きく開花する。**
- **花弁のひとつひとつの星が変化（変色）する。**
- **同心円に二重、三重の芯を重ねることができる。**

日本の花火玉は球形ですが、欧米の玉は円筒形。日本は花火玉の中に、和紙で包まれた火薬がいくつも詰め込まれており、これらの火薬が順番に発火することで花火として夜空に輝きます。

日本の花火師は和紙を巧みに使い、二重、三重に同心円(芯入花火)を作る技術を完成しました。どこから見てもまん丸で色の変化と消え際のよさ、という究極の調和美は、日本人ならではの美意識が完成させたもので、花火師の血と汗の結晶といえるでしょう。

【日本煙火協会　河野専務理事おすすめの鑑賞法】

花火には「玉名」といい、打揚花火一発ごとにつけられた独自の名前があります。代表的なのが尾を引く姿が美しい「菊」と、パッと光って尾を引かずに消える「牡丹」、花弁が椰子の葉のように開く「椰子」です。「玉名」が入ったプログラムのある花火大会では、花火と玉名を見比べて鑑賞する楽しみもあります。

全国各地で花火大会が開かれますが、自宅から近場の花火大会、少し遠出をする花火大会、一泊旅行で楽しむ遠方の花火大会に分けて鑑賞してはいかがでしょうか。遠距離の花火大会は、日本中の花火師が腕を競う「全国花火競技大会(秋田県大仙市)」「土浦全国花火競技大会(茨城県土浦市)」は、一般的な花火大会とは異なる花火を楽しむことができます。また、迫力の大玉が楽しめる「長岡まつり大花火大会(新潟県長岡市)」や「片貝まつり(新潟県小千谷市)」もおすすめです。

日本の花火だんめん図

シンのある菊花火のしくみ

提供：土浦全国花火競技大会実行委員会

一度は訪れたい花火大会

日本全国で開催される花火大会の中から人気の大会を選びました。花火師たちが腕を競い合う競技花火、夜景をバックに繰り広げられるスターマインなど、大会ごとに異なるプログラムを比較しながら鑑賞してみるのもいいですね。

大会名	開催日	打ち揚げ数
伊勢神宮奉納 全国花火大会 【三重県伊勢市】	7月16日(土)　19時20分～21時15分	10,000発
	全国から選抜された花火師たちが、日頃の研鑽の成果を神宮に奉納する唯一の競技花火大会。	
隅田川花火大会 【東京都墨田区】	7月30日(土)　19時5分～20時30分	20,000発
	1733年に始まった「両国川開き花火大会」を継承する、伝統と格式ある花火大会。	
神奈川新聞 花火大会 【神奈川県横浜市】	8月2日(火)　19時～20時15分	15,000発
	関東最大級といわれる直径480メートルに及ぶ2尺玉や、「市民の花火」など、音楽に合わせて打ち揚げられる、横浜の夜景と花火の競演が人気の花火大会。	
長岡まつり 大花火大会 【新潟県長岡市】	8月2日(火)・3日(水)　19時20分～21時10分	20,000発 (2日間合計)
	日本三大花火大会の一つ。名物の正3尺玉をはじめ、5カ所から一斉に打ち揚げられるワイドスターマイン、復興花火「フェニックス」など、大型花火の競演が楽しめる。	
ふくろい 遠州の花火 【静岡県袋井市】	8月6日(土)　19時～21時	25,000発
	全国の花火師が競演する「全国花火名人選抜競技大会」や、メロディースターマイン、大玉100連発など、音楽と連動させた全国屈指の規模と芸術性を誇る花火大会。	
みなとこうべ 海上花火大会 【兵庫県神戸市】	8月6日(土)　19時30分～20時30分	10,000発
	神戸港の海上一体に繰り広げられる花火の競演。海と一体化した演出が、観客を魅了する。	
諏訪湖祭 湖上花火大会 【長野県諏訪市】	8月15日(月)　19時～	40,000発
	打ち揚げ数、規模共に日本屈指の花火大会。湖上を彩る水上スターマインや全長2㎞の大ナイアガラなど、圧倒的なスケールを誇る。	
大曲の花火 【秋田県大仙市】	8月27日(土) 昼花火17時30分～18時15分、夜花火18時50分～21時30分	18,000発
	全国の花火師が技を競い合う花火競技大会。大会ならではの「大会提供花火」は、音楽に合わせたワイドスターマインなど、他では見られない斬新な花火が観客を魅了する。	
土浦全国 花火競技大会 【茨城県土浦市】	10月1日(土)　18時～20時30分	20,000発
	1925年から続く伝統ある花火大会。全国の煙火業者60社が技を競い「スターマイン日本一」を決める。10号玉や創造花火部門でも優秀者が選ばれ、花火のトレンドがわかる。	

Photo：エアロクィーン撮影用特別仕様車

仕事も人間関係もうまくいく
これでバッチリ！
コミュニケーション術

コミュニケーションというと、多くの人がどう話すか、いかに伝えるか、ということに焦点を当てがちです。円滑なコミュニケーションには、大きく3つのスキルが必要。それが「話す力」「聞く力」「質問する力」です。中でも一番重要なのが、「聞く力」。今回は「聞く力」がなぜ大切か、どのように実践すればいいかをお伝えします。

2つの「聞く」

最初に押さえていただきたいのが、2つの〝聞く〟を明確に分ける、ということ。一般に〝聞く〟には2つの意味が含まれます。**1つ目が「耳を傾ける」という意味の〝聞く〟。そしてもう1つが「自分が知りたいことを尋ねる」という意味の〝聞く〟です。**

職場であれ、お客様・お取引先、あるいはプライベートであれ、会話においては、耳を傾けたり、尋ねたりしていると思いますが、使い分けを意識せずにいると、コミュニケーションを重ねるほどに相手との溝が深まる、という悲しい結果を招いてしまいます。

ですから、まずは耳を傾ける行為と尋ねる行為は、全く別物ととらえてください。今回お伝えする聞く力は2つの内、耳を傾ける行為を指します。

耳を傾ける
尋ねる

本音を聞き出し相手との壁を乗り越えるスキル

聞く力

ではなぜ聞く力が最も大切なのでしょう。人は、相手がどう感じるか、どう考えているかを気にします。上司との会話を思い浮かべていただけますか。あなたがなにかを提案したとしましょう。口では「悪くないね」といったとしても、上司があまり乗り気でないようなそぶりを見せたら、「本当はどう思っているんだろう？」と気になりますよね。そうなんです、**人は相手の内なる声、いわゆる本音を最も知りたいのです。その本音を引き出すスキルこそ、聞く力**です。

本音を引き出せなければ表面的なコミュニケーションとなり、相手との溝が埋まりません。それどころか、建前のコミュニケーションは、互いを疲れさせるだけ。

人は誰もが本音のコミュニケーションを求めます。なんとなくそりが合わない上司や部下とも、できれば本音のトークをしたいですよね。そのためには相手に気持ちよくしゃべってもらう必要があります。**聞く力とは、話をうながし、相手の本音に迫る、互いの間に横たわる壁を乗り越えるスキル**なのです。

Satoshi Kaneko
金子　誠志
自立型ビジネスマン育成塾
塾長

大学卒業後27年間、NECグループ内外計4社10部門に籍を置く。営業は元より、経営幹部サポート、中期計画検討、海外事業再構築、CS改善活動等の全社レベルから、面接官含む人事担当、部門管理運営の総務職まで多岐に渡るキャリアを積む。多くの人に仕事に役立つノウハウを提供したいとの思いから、2013年『自立型ビジネスマン育成塾』開始。塾長として、ビジネススキルアップに役立つセミナー開催と教材（DVD）開発に携わっている。
ブログ
URL:http://jbi-school.jp/blog/
オンラインショップ
URL:http://jbi-school.jp/shop/

それを実践する上で最も大切なのが〝聞く行為に徹すること〟。職場でありがちな失敗パターンが、悩んでいる部下とのコミュニケーションです。メンバーのモチベーションダウンは生産性低下に直結。そこで「どうした?相談にのるぞ」と部下に声をかけます。困っていた部下が二言三言話すや否や、いきなり部下を諭し始めてしまう。上司からすると力を貸したいという愛情からかもしれませんが、これをすると部下は二度と上司に本音を話さなくなってしまいます。お客様対応であっても同様。相手が心を開かない段階で話しかけても、相手は聞く耳を持ちません。

聞く力、その3原則を知る

では、相手の本音に迫るにはどうしたらいいか。まず、次の3つを意識する必要があります。

❶「話をさえぎらずに聞く」これは、言葉の通りです。聞き出そうとして、途中で質問してはいけません。聞き出すというのは、自分の興味であって、相手の意志ではありません。ですから、純粋に相手の声に聞き入る必要があります。

❷「共感の態度で聞く」これは、自分の価値観を押しつけない、ということ。仮に自分と考えが正反対だとしても、「そういう考えもあるのか」ととらえるようにします。

❸「きちんと聞いていることを相手に示す」これは、「あなたの話をしっかり聞いていますよ。もっと聞かせてください」という気持ちを言葉や態度で示す、ということです。これら3つは、コミュニケーション円滑化に不可欠ですから、ぜひ頭に残していただきたいですね。

それでは、具体的にどのようにすれば、相手が心を開き、本音を話してくれるかという方法論に入っていきましょう。

オンラインショップで販売中のDVD「仕事の場で明日から使える対話術　面白いほどわかるコミュニケーションスキル聞き方編」で詳しくご紹介していますが、今回は聞く力の中でも特に効果が高く簡単な実践策を3つご紹介します。

実践1　うなずきで話をうながす

うなずきとは、「そうなんですね」という、聞き手から話し手に向けられる無言のメッセージ。しっかりうなずくことで、話し手が安心して話せるようになります。初対面でも一所懸命うなずいて話を聞いてくれたら、嬉しくありませんか。特に人間関係が構築されていないような間柄の場合、うなずきはあなたが思う以上に相手の心を開くはずです。

その際、浅いうなずきと深いうなずきを使い分けてください。浅いうなずきは話の展開をうながす効果があります。一方の深いうなずきは共感のサイン。**相手が話している最中は、浅いうなずき中心に時に深いうなずきを絡めると、話し手が乗ってくること間違いなしです。**

実践2　相づちで相手を気持ちよく

相づちも「聞いていますよ」という話し手に向けられるメッセージ。「それで、それで」と話をうながしますから、うなずきと組み合わせるとその効果大。**相づちに関しては、あ行・は行を意識するとよろしいと思います。**あ行とは「ああ」「いいね」「うんうん」「ええ」「おっ」といった言葉のこと。一方のは行とは、「はぁー」「ひぃー」「ふーん」「へー」「ほー」のこと。他には「そうなんだ・・・」「なるほど」などもうながし効果大です。

こういった反応を示すと、相手の心がほぐれ、本音を話しやすい雰囲気が生まれます。職場でも、取引先でも相づちフル活用で、互いの信頼を深めてください。

実践3　リアクションが良いあおりに

リアクションとは、身振り手振りのこと。日本人はあまり得意としませんが、6月号でもお伝えしたように、人はコミュニケーションにおいてその93％を言葉以外の情報、すなわちボディーランゲージや話し方（抑揚・速さなど）から受け取ります。ですから、**きちんと聞いていることをリアクションできると、相手が話しやすくなるのです。**身を乗りだすことで「あなたの話に興味があります」という態度を示せますし、相手の話を懸命にメモするのもいいでしょう。

急にリアクションしてくださいといわれても、照れからすぐ行動に移せないかもしれませんが、だからこそ価値があるともいえます。トーク番組など、司会がオーバーアクションしていることがよくあります。あれなどまさに相手の話を引き出しているのです。

繰り返しとなりますが、**聞く力はコミュニケーションで最も大切なスキル。誰かれなくよき関係を築ける力となりますし、決して難しいものではありません。明日といわず今日からぜひ実践してみてください。**

「聞く力を知り、語らいが楽しいものに！」

人からは話し好きと見られていたＫさん。実は会話のたびにとても疲れを感じていたそうです。沈黙が苦手で一生懸命話していただけだったそうですが、相手に話し好きと思われてしまうことが多く、悩んでいたとのこと。そんな時、聞く力の存在を知り、早速実践。すると懸命に話す必要がなくなり、会話が楽になっただけでなく、話が盛り上がりやすくなったとのこと。「聞くって本当に大事ですよね」としみじみおっしゃっていたのが忘れられません。

イラスト著作者：Vector Open Stock

PCVフィルターの定期交換を
「トラブルを防いで安心をチャージ」

PCVフィルターは点検や整備等で詰まりが発見された場合、
その都度の交換を実施していただいておりましたが、
断続的な詰まりや過度な詰まりが発生したまま使用を続けると、
思わぬエンジントラブルに至るおそれがあるため、当該部品の定期交換をお願いします。
詳細につきましては、最寄りの三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

PCV=Positive Crankcase Ventilation の略

【PCVシステム概要】

4P10型エンジンには、クランクケース内の燃焼ガスを吸気系に循環させる機構として、遠心分離式のPCVシステムを搭載しています。
PCVシステムには、燃焼ガスに混合されているオイルミストを分離する機能もあり、内部にはPCVフィルターが装着されています。

PCVフィルター交換時期	品名	定期交換時期		対象車種
	PCVフィルター	10万km毎 （ノーマルコンディション）	※5万km毎 （シビアコンディション）	キャンター ローザ

※1：長時間アイドリングや低速走行など、低エンジン回転を多用されるお客様は、5万km毎の交換をお願いします。

車両発進時のクラッチ急操作にはご注意を

マニュアルトランスミッション搭載車両において、急発進等で、非常に高いエンジン回転で、クラッチを急激に接続すると、クラッチ等の動力伝達装置にダメージを与えたり、ラジエータのシュラウドシールが外れたりするおそれがありますので極力、高回転での急接続を避けていただく事をお願いします。

急こう配の坂道等での発進では、EZGO機能やサイドブレーキを併用した発進を心がけてください。

止むを得ずこの様な操作を行った後で、お車に普段とは異なる音や振動を感じられた場合には、点検を実施してください。

シュラウドシールが外れた例

点検・整備についてご不明点などございましたら、お近くの三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

暑さに負けない体力づくりを
「食事と運動で元気をチャージ」

太陽がギラギラ輝き、日に日に気温が上昇する季節。
冷たいものばかり食べたり、暑さで睡眠不足になったりしていませんか？
そんな時こそ、食事と運動でしっかり体力づくりをしていきましょう。
たっぷり栄養をとって、ストレッチなどで適度に体を動かせば、
熱中症や夏バテになる心配もぐっと減るはずです。

暑さで体力が奪われてしまいがちな季節。豚肉や豆腐、ゴーヤといったタンパク質やビタミンを多く含む食材を積極的に食べて、元気に過ごしましょう。ピリ辛にアレンジした、食の進むゴーヤチャンプルーです。

ピリ辛ゴーヤチャンプルー

■ 材料（2人分）

ゴーヤ	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
豚バラ薄切り肉	100g
卵	1個
かつお節	適量
サラダ油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
和風だしの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1・1/2

■作り方
ゴーヤは縦半分に切り種を取って5～6ミリの厚さに切る。
豆腐は水切りして一口大に、豚バラ薄切り肉も一口大に切る。
温めたフライパンにサラダ油をひき、豆腐を焼き色がつくまで焼いていったん取り出す。
豆板醤、豚バラ薄切り肉、ゴーヤを炒め、豆腐を戻し入れて炒める。
和風だしの素を加え、割りほぐした卵を回し入れる。
しょうゆを加えてひと混ぜし、皿に盛ってかつお節を添える。

付け合わせには、
みょうがの甘酢漬けがオススメ。

フードコーディネーター
しらいしやすこさん

料理家のアシスタントを経て独立。広告やCM、雑誌、書籍などの撮影から家庭的なレシピまで幅広く手がける。食材の持つ「おいしさ」を活かせるアイディアレシピが得意。「失敗なしでかわいくババッと！おにぎらず」（宝島社）など著書多数。

「夏にぴったり!爽やかストレッチ」

汗ばむ季節。ハードな運動はちょっと苦手で…という人にもオススメの、
立ったままできるお手軽ストレッチをご紹介。すき間時間に行うだけでも、
気分はすっきり爽やか。夏の体調管理に一役買ってくれますよ。

右のポーズから両手を天へ伸ばし、
親指と人差し指で輪を作り、
体を横へしならせます。
脚の強化とバランス感覚の
向上が期待できます。

インストラクター／**愛生**さん

両脚を揃えて立ち、
少しずつ片足を上げて、
お腹を引き締めながら胸の前で
合掌しましょう。集中力が向上し、
バランス感覚が養われます。

今月のヨガポーズ
新月のポーズ

両脚をクロスさせ、前足と
同じ腕を上へ、反対の腕は
背中へ伸ばし、視線は下へ。
ウエストが引き締められ、
消化器系の働きもアップします。
Let's見返り美人♪

監修／**山谷夏未**さん

一般社団法人　全日本ヨーガセラピスト協会理事長。"ヨガを通して人を癒し、日本から世界平和を唱う"その想いを胸に、心で『健康ヨガ』を伝える講師の育成を行う。協会所属講師は50名以上。

【ヨガ・トレーニングstudio公式HP】
ハッピースートラ　http://happy-sutra.com

鳥栖トラックステーション

［佐賀県鳥栖市］

幹線道路が集中する九州物流の要衝に位置

九州自動車道、長崎自動車道、大分自動車道からのアクセス抜群！

北九州から鹿児島まで九州を南北に縦断する国道3号及び九州自動車道と、東西に結ぶ長崎自動車道、大分自動車道が交差する佐賀県鳥栖市は、多くの長距離トラックが行き交う九州物流の中心地。国道3号沿いにある鳥栖トラックステーションは、九州自動車道の鳥栖JCTや長崎自動車道の鳥栖ICからもすぐという好立地で、常に長距離トラックで賑わう大型施設だ。周辺には流通団地や大規模工場も多く、約50台ある大型駐車場には、福岡、宮崎、鹿児島など九州の車両を中心に、全国から大型トラックが集まり、平日の昼頃は特に混雑する。

リラックスできる入浴施設と男女ともに利用可能な宿泊施設

施設内には男性用の大浴場と女性用シャワールームがあり、仮眠や休憩に立ち寄る長距離ドライバーに多数利用されている（シャンプーやボディソープは要持参）。大浴場の広い湯船は、手足を伸ばしてリラックスできると特に好評。女性用シャワールームには広い脱衣所があり、ゆっくり身支度ができる。また、宿泊施設もシングルルームが4室あり、男女ともに宿泊できるのがうれしい。他にも24時間利用できる休憩室があり、コインランドリーも完備。深夜に到着したドライバーも利用可能な施設となっている。

定食のご飯はおかわり自由！ガッツリ系から喫茶までメニュー豊富

建物1階にある「レストラン大夢（タイム）」は、定食からどんぶり物や麺類、ソフトクリームなどの喫茶まで、150種類ものメニューを揃える人気の食堂。手作りにこだわったおいしい料理と温かいサービスが自慢だ。どのメニューもボリューム満点で、定食のご飯はなんとおひつで提供。そのうえおかわり自由というから、ドライバーにはうれしい限り。

朝から夜までほぼ全てのメニューが注文できるので、朝からガッツリ食べるのもOK。ランチタイムには30食限定の日替わりランチ500円が人気だ。また、特に注目なのが、ビールジョッキに入ったバナナジュースとソフトクリーム。どちらも濃厚なおいしさで、これを目当てにやって来る常連ドライバーも多いのだとか。週末には、定番メニューのちゃんぽんや中華丼、チャーハンなどが499円になるというサービスもあり、いつも賑わっている。

住所：佐賀県鳥栖市永吉町617-7
TEL：0942-83-7035（運行情報センター）
0942-83-8117（宿泊・仮眠申し込み／食堂）
アクセス：国道3号沿い、長崎自動車道鳥栖ICから約1km
駐車場：大型車47台、普通車32台
営業時間：駐車場24時間
運行情報センター9:00～17:00（土・日曜、祝日休）
宿泊チェックイン16:00、チェックアウト10:00
（仮眠は10:00～16:00、宿泊・仮眠申し込みは9:00～21:30）
食堂8:00～22:00（ラストオーダー21:30）
男性用大浴場・女性用シャワー8:30～22:00（最終受付21:30）
休憩室・コインランドリー24時間
料金（会員）：宿泊2,800円、仮眠1,530円（4時間）
男性用大浴場430円、女性用シャワー300円
全国トラックステーション施設案内▶

トラめし 人気 Best3

人気 No.3
ピリ辛野菜炒め定食　950円
豚肉と野菜をピリ辛だれで炒めたご飯が進む一品。熱々の鉄板で提供。ニンニクとコチュジャンでスタミナ満点！

人気 No.2
ちゃんぽん　650円
通常の1.5倍はありそうな大きな丼に入った大人気メニュー。濃厚な白湯スープに野菜たっぷりでうれしい。

人気 No.1
チキン南蛮定食　860円
大きめにカットした揚げたてジューシーな鶏もも肉に、自家製の甘酢とタルタルソースがベストマッチ！

読者限定サービス！

鳥栖トラックステーションの食堂で、食事をご注文の読者の皆さんに、アイスコーヒーをサービス！期間は2016年7月11日～13日の3日間。食堂スタッフに7月号をご提示のうえ、ご利用ください。

「FUSO SHAKEN」スタート！

商用車メーカー初となる、インターネットを使ったオンライン車検予約システム「FUSO SHAKEN」が6月1日から南関東エリアで始まりました。

「FUSO SHAKEN」は、パソコン、モバイル端末から24時間車検の申し込みができます。

詳しくは、FUSO SHAKEN特設サイトをご覧下さい。
【FUSO SHAKEN】
http://www.fuso-shaken.jp

FUSO Online 車検
おトク、簡単、スピーディー！
これからの車検予約は、オンラインが常識！

●写真はイメージです。

Wキャンペーン実施中！12月末まで！

①ふそうオンライン車検で予約すると…
・オリジナルタンブラー（限定100個）
・特製ステッカー
車検基本料金が定価より 5%OFF!※

②特製ステッカーを車両に貼ると次回の点検も…
点検基本料金が定価より 5%OFF!※

5%OFF※が2度も手に入る！

※車検・定期点検基本料金の定価からの値引きとなります。詳細は、お近くの三菱ふそう販売店にお問い合わせください。

FUSO PUZZLE

パズルに答えてFUSOオリジナルグッズを当てよう！

タテとヨコのカギをもとに、二重枠のAからGに並べてできる言葉をお答えください。クロスワードに正解し、アンケートにお答えいただいた方には、抽選でFUSOオリジナルグッズを差し上げます。

※（　）に、関連する記事が掲載されています。

ヒント　クラッチ操作のいらない車両をアルファベット3文字で表すと？

解答欄　A　B　C　D　E　F　G

タテのカギ

1 子から亥までの12種類
2 駐車場や外構に敷き詰めてある小石
3 牛○○は関西風おでんの定番具材
4 成功したらタバコは吸わない
5 夏は○○毛処理が悩みの種
6 セダンの荷物入れ
7 日本の夏の風物詩。夜空を彩る○○○（P8）
9 クールビズのビズとは？
10 鳥栖TSで一番人気は、チキン南蛮○○○○○（P14）
11 「？」＝クエスチョン○○○
13 そのものだけであること。日本は○○○○民族国家
14 ○○○ショベルは建造物解体工事の主役
17 買い手はバイヤー、売り手は？
19 まだら模様のこと

ヨコのカギ

1 4p10型○○○○（P12）
3 聞く力はコミュニケーションで最も大切な○○○（P11）
5 誰もいないこと。○○販売所
6 ゾーっとした時に立つ「サブイボ」
8 ○○で鯛を釣る
10 神主は神社、僧侶は？
11 地図記号、寺の印は、なに？
12 「Our Pride」はユーザー○○○○○○（P3）
15 中国の戦国時代の秀でた宰相4人の総称
16 交通の便
18 遺跡から出土した物品
20 MT車にあるのは○○○○ペダル
21 道路を英語で言うと？

from EDITORS

応募方法　〈1〉～〈5〉を明記の上、下記までふるってご応募下さい。

〈1〉クロスワードの答え
〈2〉今月号で面白かった記事（次の中から選択し、番号をご記入下さい）
①Our Pride　②特集1　試みを称賛する声、多数
③特集2　日本の花火　④コミュニケーション術
⑤Front's Eyes　⑥Refresh Your Body　⑦鳥栖トラックステーション
〈3〉FUSO magazineへのご意見・要望　〈4〉三菱ふそうへのご意見・ご要望
〈5〉お客様情報（氏名、〒、住所、TEL、メールアドレス）　ご職業（次の中から選択し、番号をご記入下さい）
①会社役員　②管理職　③ドライバー　④運行管理　⑤事務　⑥その他

※「FUSOmagazine」のバックナンバーをご希望の方は、三菱ふそうWEBサイトをご覧の上、ご希望の号をお知らせ下さい。http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/news/fuso-magazine/

〈6月号の解答〉
インテリア

ト	ウ	フ		タ	ウ	エ
ツ		ア E	キ	カ	ン	
プ	リ	ー	ツ		テ C	イ
	リ D	ス	ト	ラ	ン	テ
シ	ー	ト		イ		ン
イ A	ス		テ	ン B	キ	
ン		ハ	ラ		ズ	ン

FUSOオリジナルグッズ。商品は写真と異なる場合がございます。ご了承ください。

応募締切と正解発表　締切は7月31日（日）。解答は、次号にて発表いたします。正解者の中から抽選で5名様に、FUSOオリジナルグッズを差し上げます。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。（発送は8月中旬を予定）

※ご記入いただきました内容は、「FUSO magazine」誌面充実のためにのみ、利用させていただき、ご本人の同意なく、個人情報を第三者に開示することはいたしません。個人情報に関するお取り扱いにつきましては、三菱ふそうトラック・バスのホームページをご覧下さい。　http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/pi_protection/

【応募先】FUSO magazine編集部
Email：fuso.magazine@sohjusha.jp
または FAX:03-3555-1911
【お問い合わせ先】TEL:03-3555-3114（FUSO magazine編集部）

夏こそ、心を枯らさない。

アスファルトに陽炎がゆらゆらと湧きたつ。
走りなれたビーチラインは、真夏に向けて走り始めていた。
道に沿って広がる砂浜には、太陽がいっぱいだ。
こんな刺すような炎天下でも、涼しい顔でハンドルを操り続ける。
それがプロのトラックドライバーのプライドだと思う。
でもこの汗まみれの季節こそ、ちょっとした給油が欠かせない。
ふだんは無口な自分だけれど、
夏休みに入ったら、みんなをこの海へ誘ってみよう。
心をはじける笑顔で満タンにすれば、
この夏も、きっとがんばれる。

三菱ふそうは、夏も頑張るドライバーを応援します。
三菱ふそうトラック・バス株式会社

FUSO magazine
2016 7月号(No. 51)
発行　三菱ふそうトラック・バス株式会社　〒212−0058　神奈川県川崎市幸区鹿島田1−1−2
企画・編集　FUSO magazine 事務局　〒104−0041　東京都中央区新富1−13−21ヤマト第一ビル4階(双樹社内)　TEL03−3555−3114　印刷・製本 富士ゼロックスサービスリンク株式会社

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ

燃費グランプリ Fuel Grand Prix
http://fuso-grandprix.com/

三菱ふそう / FUSO Japan
https://www.facebook.com/FusoOfficial

リニューアル
ふそうホームページが一新。
販売店検索もかんたんに。
http://mitsubishi-fuso.com

YouTube 三菱ふそう 公式チャンネル
http://www.youtube.com/user/Fusoofficial

三菱ふそうトラック・バス株式会社
www.mitsubishi-fuso.com