

【タクシーの隔日勤務】はきつい！？慣れれば楽になるって本当なの

タクシー

2023.05.202020.12.04

タクシーの仕事に興味があるんだけど、隔日勤務って一日通しで働くんでしょ。

慣れればきつくなるといわれるけど本当なの？

そんな疑問にお答えします。

東京の現役タクシー乗務員として14年目の masaki といいます。

これからタクシードライバーを志す方にとって、タクシーの特殊な勤務体系「隔日勤務」がご自分に務まるか不安になってきますよね。

私もタクシードライバーになる前は、長時間勤務と聞いて自分に務まるか不安でどうしようもありませんでした。

しかし、14年も隔日勤務を続けている今では、むしろ以前の仕事で行っていた一般的な勤務より隔日勤務の方が楽だと感じています。

タクシーのお客さんからもよく

そんな長い時間よく働けるわね？

とよく声をかけられます。

わたしもそんなときは

慣れれば楽ですよ

と答えます。

でも慣れればって漠然としすぎてわかりづらいですよ。

今回は隔日勤務は、慣れれば楽になるという理由を深掘していきます。

この記事を読めばわかること

なんで隔日勤務がタクシーの働き方で楽なのか

隔日勤務に慣れるコツ

隔日勤務に慣れる期間

スポンサーリンク

目次

タクシーの隔日勤務はきつい！？慣れれば楽になると言われるけどどういう事？

隔日勤務とは

隔日勤務はきつい！？楽になるといわれる理由を深掘

休みが多く取れる

1か月の出勤日数が少ないから

洗車作業が半減

通勤にかかる労力が半減

労働時間内での自由が利く

そもそもタクシーの仕事自体が体力仕事ではない

きついと言われるタクシーの隔日勤務に慣れるコツは？

営業時間内でのリズムの作り方

分散させてこまめに休憩をとる

休憩中はがっつき寝すぎない

疲れを感じたら無理をしない

体に負担のかからない効率の良い営業をめざす

明け公休でのリズムのつくりかた

しっかり睡眠をとる

体調を整える

趣味などでリフレッシュ

通勤時間を短縮するのも大切

タクシー隔日勤務の休日の過ごし方はいかに疲れを回復するか

タクシーの隔日勤務に慣れるまでの期間は？

なぜそもそもタクシー会社は隔日勤務という特殊な勤務体制を採用しているの？

隔日勤務にどうしても慣れないことも考え勤務体制を選べる会社を選ぶのもあり！

まとめ

タクシーの隔日勤務はきつい！？慣れれば楽になると言われるけどどういう事？

隔日勤務は慣れれば体も楽になるってよく言われます。

でも漠然と楽になると言われても、よくわかりませんよね。

体のことだから個人差もあるし、そんな長い時間働けるのは特殊能力をもっている人たちだけと私も思っていました。

でも実際タクシーで働いてみると「あーそういうことなのね」と楽になる理由も分かってきます。

漠然とじゃなく、もっと具体的に隔日勤務に慣れれば楽になるという事を深堀していきます。

タクシー歴 14 年のぼくが具体的に解説するよ

その前にかんたんに隔日勤務について説明おさらいしましょう。

隔日勤務とは

ひとことで言えば 2 日分の勤務時間を一日に詰めこむ働き方です。

最大拘束時間が 21 時間までとされていて、次の勤務までは必ず 20 時間の休憩時間をおかなければいけない規定があります。

関連記事

【タクシー隔日勤務】の労働時間は？現役乗務員が実情を明かします

休憩時間をおく日のことを「明け」といい実際の休みは「公休」といいます。

出勤日つまり「出番」の次の日は必ず「明け」になり、一般的にこのローテーションを 2 回繰り返すごとに「公休」をとれます。

つまり「出番」「明け」「出番」「明け」「公休」と言うように2出番おきに実質的な連休をとることができるのです。

一か月の最大労働時間が262時間（年に最大6回270時間）とさだめられているので、一か月での出勤日数は最大でも12出番～13出番になります。

隔日勤務と昼日勤を比べたときのイメージ

分かりやすく言えば2日分を一日に詰め込んだ働き方なんだね

隔日勤務はきつい！？楽になるといわれる理由を深堀

ではなぜ隔日勤務に慣れると楽になるのでしょうか。

実際に深堀してみましょう。

休みが多く取れる

一か月の出勤日数がすくないから

労働時間内での自由が利く

そもそもタクシーの仕事自体が体力仕事ではない

以上の4点が私が考える隔日勤務が楽になるという理由です。

休みが多く取れる

隔日勤務で働くと休み（厳密にいうと明けもふくめて）が多くとれます。

休む時間が多くなることが隔日勤務で体が楽になるという最大の理由です。

私はタクシーの仕事をする以前は夜の配送業務と昼の弁当配達のだブルワークをしてました。

夜の配送業務は8時間昼の弁当配達は4時間合計12時間の拘束で週6日、一か月の手取りは35万ほど。

今はタクシーの隔日勤務をして手取り 50 万ほど。
体力的にも収入的にもだいぶ楽になったと感じています。

関連記事

タクシー運転手の給料は安い？現役乗務員が実情を暴露！

タクシー運転手で年収 1000 万は可能!?東京現役乗務員が真相を暴露！

タクシーの隔日勤務に慣れてからは休息時間が多いので心と体に余裕が生まれ趣味に使う時間も増え満足しています。

隔日勤務の最大の労働時間は一か月できめられています。

そのなかで長時間労働するわけですから休息時間も多くなります。

さらに明けの日をワンセットと考えると毎日あくせくすることなくゆったりと生活できますよ。

休みが多いから生活にゆとりが生まれるのね！

1 か月の出勤日数が少ないから
隔日勤務は一か月の出勤日数が最大でも 12～13 出番です。

出勤日数が少ない事で得られるメリットがあります。

それは拘束時間外にかかる労力も半減するという事です。

洗車作業が半減

通勤にかかる労力も半減

この2点が最大のメリットです。

ここでは拘束時間外の労力が減ることをあげました。

さらに拘束時間内での労力も当然半減されます。

例えば点呼（一般のかたの朝礼のようなもの）、売上の集計作業などにかかる労力が長時間労働と引き換えに半減されます。

出勤日数の多い日勤、夜勤のかたとくらべて隔日勤務が楽と言われる理由はこんなところにもあるのです。

洗車作業が半減

タクシーの洗車作業は早いかたで 30 分、丁寧にやるかたで 1 時間位時間がかかります。

タクシーの洗車作業は拘束時間外になるので（出庫時の点検も）作業を短縮すればするだけ負担が軽減されます。

タクシー洗車グッズおすすめ 17 選！あると便利！愛車がいつもピカピカに
タクシーの洗車作業は大変、効率よく洗車できる洗車グッズはないの？現役タクシー乗務員がご紹介します。効率てきかつきれいに洗車するには洗車グッズをうまく活用しましょう。何かと面倒がられる洗車作業をサポートするそんなおすすめグッズ 17 選をご紹介します。

masakitblog.com

2020.12.13

でも適当にやってしまうと相番のかたにも迷惑がかかりますし、なによりも一番にお客様に失礼になってしまいます。

だいたい一回の洗車作業で 1 時間かかると考えて日勤、夜勤のかたですと一か月 24 時間、隔日勤務ですと 12 時間です。

日勤、夜勤のかたと比べて一か月で 12 時間も隔日勤務なら洗車作業の負担を減らせます。

通勤にかかる労力が半減

通勤に関しても当然出勤日数が少ないわけですから負担を減らせます。

仮に通勤時間に 30 分かかるとして、往復 1 時間。

日勤、夜勤の方と比べて一か月で 12 時間も通勤時間を減らせます。

おもに拘束時間外に負担となる洗車、通勤が日勤、夜勤のかたとくらべて半分に減らせることがわかってもらえたのではないのでしょうか。

上記の例で言えば一か月で 24 時間、一年でみれば 12 日分も自由につかえる時間が増えると言い換えてもよいですね。

ということは年間でさらに 12 日も休みが増えると言い換えることもできるね！

労働時間内での自由が利く

タクシーの仕事は会社を出れば自分で自由に時間を使えます。

好きな時間に休憩できる

一日の時間内で力の入れ加減を調節できる

ときには調子の悪いとき、明けで疲れがとれなかったというときもあるでしょう。

タクシーの仕事は労働時間内でも自分で自由に行動がきめられるので、その時の体調の調子によっても力の入れ加減を調節できます。

自由度の高い仕事だから、調子の悪い時はがんばりすぎなくてもいいのね！

そもそもタクシーの仕事自体が体力仕事ではない

重い物を持ったり運んだりする仕事ではないので長時間労働でも体力的な疲れはあまりありません。

ただしお客様の命をあずかっているので、運転に神経は使います。

さらに同じ姿勢で運転しているので長時間の運転では疲労も蓄積されます。

神経的な疲れ、運転の疲労を回復するにはやはり適切な休憩が必要です。

なのでそのようなガス抜きのし方の感覚を自分なりにつかめれば体も楽になってきます。

体力はつかわないけど、神経はつかう仕事なんだね！

きついと言われるタクシーの隔日勤務に慣れるコツは？

いままで隔日勤務が慣れればなぜ楽になるのかをみてきました。

隔日勤務の出番の日は長時間拘束されますが、その分休める時間も増えることがお分かりになったと思います。

では実際に隔日勤務に慣れるための方法を考えていきましょう。

いくら体が楽になったとは言え、稼げなくてはタクシーの隔日勤務をやる意味がありません。

ここでは稼ぎながら隔日勤務の長時間労働を乗り切るためのコツをお伝えいたします。

営業時間内でのリズムの作り方
明け公休でのリズムの作り方
通勤時間を短縮するのも大切
上記3点について説明していきます

営業時間内でのリズムの作り方
隔日勤務の長時間労働を売り上げをあげつつのりきるには休憩の取り方が重要になります。

分散させてこまめに休憩をとる
休憩中はがっつき寝すぎない
疲れを感じたら無理をしない
分散させてこまめに休憩をとる
安全運転と売上を両立させるには分散させてこまめな休憩をとることです。

どんなに忙しい時間帯でも連続運転していると知らず知らずのうちに疲労がたまってくるものです。

なので暇な時間、忙しい時間にかかわらず 20分～30分の休憩を分散させることで、売上を維持しながら疲労回復を両立することができます。

私はよっぽど眠気が襲ってきたようなとき以外は意識が落ちるまでのような仮眠は取らないようにしています。

眠気が襲ってきたときでも 20 分程度目をつぶってリラックスすれば大分眠気をおさえることができるからです。

あと仕事の後半戦は休憩のときに冷たいブラック缶コーヒーを意識的にのみ眠気をとるようにしています。

でも慣れないうちは疲れていようがまいが 1 時間程度の仮眠時間をとることをおすすめします。

仕事を始めたばかりは隔日勤務に慣れていないので無理は禁物です。

休憩中はがっつき寝すぎない

がっつき寝すぎてしまうと労働時間をけずられてしまい、売り上げの低迷につながってしまいます。

さらに寝起きの後はけだるくなってしまう、即仕事に集中するのが難しいです。

そのため仕事中に最高のパフォーマンスを発揮させるためにも、出勤前の行動を控え、できれば出勤直前は仮眠をとるようなリズムを作ることが重要になります。

疲れを感じたら無理をしない

運転の仕事は知らず知らずのうちに体が疲労します。

常に同じ姿勢で運転するので肩や腰の疲労、目の疲れにも注意が必要です。

なので休憩時間には車内でゆったりするだけでなく外に出てストレッチや深呼吸するのも疲労回復に効果的です。

目の疲れには清涼系の目薬を持っておくことをおすすめします。

スマイル

【第2類医薬品】スマイル 40EX ゴールドマイルド 13mL

4903301186519

Amazon で見る

楽天市場で見る

Yahoo!ショッピングで見る

体に負担のかからない効率の良い営業をめざす

タクシーの仕事を長くしていると分かるのですが、運転している時間が長くなると疲労がたまりやすくなるということです。

長距離のお客様を高速利用でお送りするケースと街中でゆっくりお送りするケースでは疲労度もちがってきます。

さらにいえば流し営業、とつけ待ち営業では疲労度は全然ちがいます。

がむしゃらに流しているだけではなく、効率よくつけ待ち営業を取り入れることでだいぶ体も楽になってくるはずですよ。

明け公休でのリズムのつくりかた

タクシーの隔日勤務では営業時間が長時間に及ぶため、明け公休でいかに体調のリズムを整えることが大切になります。

しっかり睡眠をとる

体調を整える

趣味などでリフレッシュ

しっかり睡眠をとる

タクシー運転手の隔日勤務では、長時間の仕事後には質の良い睡眠が不可欠です。明け公休の日は、しっかりと休息をとることを優先しましょう。

無理に早起きするのではなく、自然に目が覚めるまでしっかりと寝ることが大切です。深い睡眠は体の疲労をとり除き、次の勤務日に向けての充電になります。

また、睡眠環境も整えることが大切です。静かで暗い部屋で、適切な温度を保つことで、より深い睡眠を促進します。

体調を整える

明け公休の日は、次の勤務に備えて体調管理にも気を配りましょう。栄養バランスの良い食事をとり、十分な水分補給を行います。

特に長時間座っている仕事なので、適度な運動も忘れずに。軽いジョギングやウォーキング、ストレッチなどを行い、体の柔軟性を保つことも大切です。

また、定期的な健康状態をチェックする習慣をつけておくようにしましょう。

趣味などでリフレッシュ

ストレスを解消するには、趣味に没頭する時間も必要です。

好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、映画を見たりすることで気分転換をはかることができます。また、友人との交流や、家族との時間を大切にすることも良いでしょう。

通勤時間を短縮するのも大切

隔日勤務を行うにあたって通勤時間の長さは本当に体の負担になります。

出勤時間前の通勤時間が長いとその後の長時間業務に支障をきたしますし、長時間労働後に通勤時間がながいとへとへとになり疲れが倍増してしまいます。

タクシー会社選びのときは自宅から会社までの通勤時間はなるべく短い会社をえらびましょう。

たとえ条件の良いタクシー会社だとしても 1 時間以上通勤時間のかかる会社は私だったら絶対に選びません。

隔日勤務は長時間労働ゆえに通勤に時間がかかると体力的負担は想像以上に大きいですよ。

タクシー隔日勤務の休日の過ごし方はいかに疲れを回復するか

タクシーの隔日勤務ではいかに明け公休の休みに、疲れを回復できるかが大切です。

出勤直後の仮眠で生活リズムをリセット

出勤直前まではなるべくアクティブな行動は控える。(ベストは寝ている)

出勤前夜は深酒は控える。

特に上記3点を心がけてください。

出番の日に最高のパフォーマンスを発揮できるように体調を整えておかなければなりません。

そのためには出番の日に合わせたリズムを作る必要があります。

まず業務が終了して帰宅直後ですがシャワーなり風呂なりに入って食事をとりリラックスして仮眠をとります。

いくら長時間後の業務後とはいえ人間の体って不思議なもので以外とがっつりは眠れません。

私の場合は昼前に帰宅して仮眠迄にシャワーと軽い食事をとって3時間程度の仮眠でいったん目が覚めてしまいます。

無理やり起きるのではなく隔日勤務のリズムがとれているのであくまでも自然にです。

この仮眠をとることで生活リズムをリセットできるイメージですね。

その後テレビをみたりブログを書いたり本を読んだり眠りにつくのが12時ごろです。

そして朝方6時頃目がさめるのですが、そのまま出勤時間までおきていると長時間の隔日勤務に支障をきたしてしまいます。

そのため1時間程度のウォーキングにでかけます。

軽い汗をかいてシャワーをあびてそこからさらに気持ちよく2,3時間仮眠をとります。

公休の日は一日用事などをすませてあとは明けの日と同じく夜は12時頃に就寝します。

私の場合はこんなルーティンです。

隔日勤務で働いているかたは私と同じように午後出勤の方だけじゃなく朝出勤のかたも多いです。

その場合は早めに就寝して朝おきたらそのまま出勤となります。

私はお酒はのみませんがお酒を飲む方は深酒には注意が必要です。

二日酔いなどの場合には最高のパフォーマンスが発揮できないですし、アルコールが体内に残っている場合には出番前のチェックでそもそも出勤できなくなってしまうます。

要はどんな時間帯の出庫の隔日勤務であれ、帰宅後は仮眠で生活リズムをリセットして後はなるべく家をでる直前まで寝ている状態を作れることが明け、公休の上手な過ごし方かたといえるでしょう。

業務終了後の仮眠と出勤前にいかにリラックスできるかがポイントだよ

お酒を飲む人は出勤前日の深酒は厳禁だよ

タクシーの隔日勤務に慣れるまでの期間は？

新人さんが隔日勤務になれるまでは1か月くらいかかるでしょう。

それは隔日勤務の生活のリズムになれるのはもちろん、基本的な業務内容など覚えることがたくさんあるからです。

特に地理については不安が付きまとうので毎出番緊張が続くことでしょう。

その後徐々に地理を覚えて効率的なつけ待ちポイントを見つけることが出来てくれば体も楽になってきます。

そして1年くらいたてば効率よく稼ぐコツもつかめ新人のときよりも体が楽になる実感がわくはずですよ。

最後にタクシー始めたての頃は無理は禁物ですよ。

まずは売上はあまり気にせず隔日勤務に慣れることを第一に安全運行につとめましょう。

なぜそもそもタクシー会社は隔日勤務という特殊な勤務体制を採用しているの？

タクシーは 24 時間 365 日営業という性質上、昼夜問わず人手が必要とされます。一方で、運転は集中力を必要とし、また安全運転の観点から長時間の連続勤務は避けるべきです。

隔日勤務制度はこの二つの要件を満たすことができます。勤務日にはしっかりと長時間働き、非勤務日には十分な休息を取ることで、安全性と労働力の確保を両立させることが可能となるのです。

しかし、隔日勤務制には長時間勤務による過労のリスクや体調管理の難しさなどの課題も存在します。そのため、各タクシー会社では適切な休息時間や健康管理の対策をはかるなど、働きやすい環境作りに努めているのが現状です。

隔日勤務にどうしても慣れないことも考え勤務体制を選べる会社を選ぶのもあり！
記事内では隔日勤務に慣れる方法やポイントを解説してきましたが、やはり個人差でどうしても長時間勤務に慣れることができない方もいるでしょう。

もし、長時間勤務に対して大きな不安が取れないのであれば、昼日勤や夜日勤の採用も積極的に行っているタクシー会社を選ぶことをおすすめします。昼日勤や夜日勤であれば、勤務日数は多くなりますが1日の労働時間は減らすことができます。

タクシー会社によっては、強制的に隔日勤務を強いられる会社も少なくないので、選択の幅は広げておいた方が安心です。

ドライバーズワークを利用すれば、昼・夜日勤を積極採用しているタクシー会社を希望すれば紹介可能。

関連記事

【タクシー転職】ドライバーズワークの口コミ・評判から分かる強みはコレ！

隔日勤務に対してどうしても不安があるかたは、ぜひドライバーズワークを利用してみてください。

＼今すぐ無料登録で非公開求人をチェック／

ドライバーズワークの HP はこちら>>

まとめ

タクシーの仕事での隔日勤務は何で楽になると言われるの？

とにかく休日がたくさんとれる

出勤日数がすくないことで出勤時間なども半減
タクシーの仕事は自由度が高い（好きな時間に休憩がとれる）
そもそも体力勝負の仕事じゃない
大体こんな理由です。

タクシーの隔日勤務に慣れるコツは？

業務中に疲労をためない

対策：分散させてこまめな休憩をとる

休憩以外の疲労回復

対策：休憩時のストレッチ、目薬などの疲労回復グッズ

明け公休のすごしかた

対策1：業務終了後の仮眠で生活リズムをリセットする

対策2：出番当日直前は行動をひかえる（できれば寝ている）

対策3：深酒は厳禁

隔日勤務に慣れるまでの期間は

最初はリズムもつかめないし覚えることもたくさんあるので1か月くらいかかる

1年くらいたてば仕事の要領もつかめ、悪く言えば手のぬきかたもわかってくるので大分楽になる

実際わたしは日勤、夜勤、隔日勤務を経験したことがありますが、やはり体力的に負担が少ないのは隔日勤務でした。

そんなに長時間働くななんて信じられないと私も最初はおもっていましたが、意外と慣れるものです。

そして慣れれば体も大分楽になりますよ ^^

また、隔日勤務の長時間労働に不安があるという方は、昼・夜日勤を積極採用しているタクシー会社を見つけらるドライバーズワークを利用してみましょう。