

「見えない死角はどこにも潜む 意識集中 運転集中！」平成28年度最優秀交通安全標語

日増しに暖かになりましたが、皆様いかがお過ごしですか。

今月も下旬になると地域によっては桜花満開の好季節がやってまいります。本年のお花見はどちらに行かれるのでしょうか。また、この季節は卒業や転勤、結婚、引っ越しなど、公私ともに動きのある季節になります。季節の変わり目なのでくれぐれもご自愛ください。

さて、自動車走行中に、横から割り込みされてイラッとしたことはありませんか？

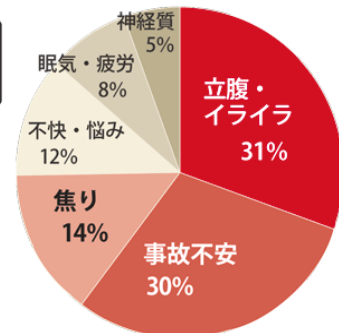
今月は、ストレスが運転に与える危険性を理解したうえで、運転中のストレスを減らすためにはどうしたらよいのかを一緒に考えましょう。

I. 運転中のストレスを減らそう！

1. ストレスが過度にかかると、事故を起こしやすくなる？

例えば、運送業に従事する大型車のドライバーに、運転中に経験するストレスについて「どのような感情か」とインタビューした結果をみてみましょう(図)。「立腹・イライラ」することが最も多く、車の割り込みやあおられる等のように他車の行動が主な原因になってるようです。「事故不安」も同じくらいに多く、視力や体力、集中力が低下して生じる事故に加え、自転車や歩行者等を巻き込む事故に不安を感じているようです。渋滞や時間に追われる「焦り」も多くみられます。

運転中に経験するストレスはどのような感情なの？
何が原因なの？



図：運転中に経験する感情ストレスの分類

(出典：公益財団法人国際交通安全学会 平成20年度研究調査報告書「ドライバーの感情特性と運転行動への影響」より弊社作成)

ドライバーの心身が健康でも、運転中は周囲の交通状況に注意を払い、適切な判断、的確な操作を繰り返す行うため、常にストレス状態にあります。そこに、割り込みされたり渋滞が起きたりすると、イライラや焦りなどの感情が生じやすくなります。ストレスが過度にかかると、車間距離をつめようとするなど危険な運転につながったり、運転に集中できずに注意散漫になったりして、事故を起こしやすい状況を招いてしまいます。

安全運転のためには、心身にかかるストレスを減らすことが重要です。

2. 運転中のストレスを減らすためには……

ストレスを減らすためには、出発前に予防策を講じ、運転中は自身が今どのような状態にあるかを客観視し、適切に対処する必要があります。運転中のストレスを減らすための方法を考えてみましょう。

1) イライラ・不快な気持ちをおさえる方法

呼吸を整え、気分を落ち着かせましょう

ストレス状態にあるときは、周囲に注意を払う余裕がなくなります。「イライラしているな」と感じたら、息を大きく吸ってゆっくり吐き出し、呼吸を整えて気分を落ち着かせましょう。

道路は「自分だけのものではない」と考えましょう

前の車との間を「自分のスペース」と考えていると、他車の割り込みにムツと腹を立ててしまいます。しかし、「道路は公共のスペースであって、自分だけのものではない」と考えを変えれば、相手に対するストレスが緩和され「お先にどうぞ」と、心にゆとりが生まれます。道路は譲り合い、お互いに気持ちよく走行しましょう。

車内の香りや音楽は適度に楽しみましょう

好きな香りや心地よい音楽を流すなど、ドライバーにとって快適な環境は運転中のストレスを和らげます。香りも音楽も、運転への集中の妨げにならない程度に楽しみましょう。

2) 焦らないための予防策

安全な走行ルートを計画し、早めに出発しましょう

出発前に、インターネットやラジオで目的地までの道路情報を収集し、安全な走行ルートを計画しましょう。渋滞や工事などのアクシデントに見舞われても焦らず落ち着いた走行ができるように、時間に余裕をもたせて出発しましょう。



3) 眠気や疲労を軽減する方法

決まったタイミングで休憩を取り、正しい姿勢で運転しましょう

長時間運転すると身体への負担が蓄積され、目の疲れや眠気をもよおし、集中力も低下します。2時間運転したら、疲れを感じていなくても安全な場所で休憩し、軽い運動や仮眠をとってリフレッシュしましょう。また、運転姿勢が崩れていると疲れやすくなり、身体に負担をかけます。正しい姿勢で運転しましょう。



3. 事故を不安に感じる気持ち

「飛び出し」や「視界不良」などに不安に感じることは、危険を警戒する行動につながるため、ある程度の緊張感を保つことは安全運転を行ううえで必要不可欠です。しかし、過度に緊張していると感じたときは、いつもより車間距離をとってスピードを緩めましょう。視野が広がり、危険を回避できる可能性が高まるので、不安が軽くなります。

運転のストレスを減らすために、時間・スピード・車間距離に余裕をもち、道路は譲り合しましょう。心身に休息を与え、安全運転を心がけましょう。

II. 今月のスローガン

バック事故の防止（企業開発センター交通問題研究室）

後方をしっかり確認 ゆっくり後退