

事故を起こすか起こさないかは、運転技能よりも疲れや先急ぎ、過信や慣れといったドライバーの心身状態や運転態度に主な要因があるといわれています。そこで今回は、事故につながりやすい心身状態や運転態度について考えてみましょう。

## 体調の悪い状態でハンドルを握らない

疲れていたりカゼをひくなど体調の悪い状態で運転すると、集中力が低下して見落としや見誤りが増えるだけでなく正常な判断力も失われ、ミスの大きな要因となります。

また、飲酒翌日の運転は酒気が残っていれば「酒気帯び運転」となるだけでなく、集中力や判断力にも悪影響を及ぼし事故につながりやすくなります。体調の悪いときは運転は控えるとともに、日ごろから健康管理に留意して常にベストな体調でハンドルを握れるように努めましょう。



## 先急ぎは安全意識を薄れさせる

先急ぎの気持ちが強いと、安全よりも早く行くことが優先されがちです。そのため一時停止の必要な場所で一時停止をしない、信号が黄色に変わったにもかかわらず強引に交差点に進入するといった運転になりがちです。

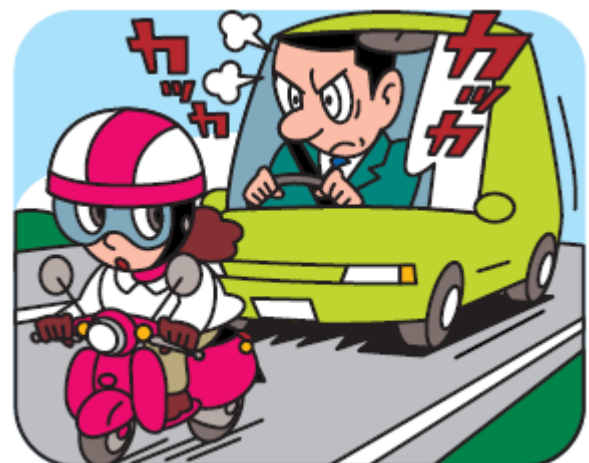
特に時間に追われて運転すると先急ぎの傾向が強くなりますから、常に早めの出発を心がけ余裕をもてる運転を行いましょう。



## イライラ・カッカは思いやりの心を失わせる

イライラしたりカッカした状態で運転すると、相手に対する思いやりや譲り合いの気持ちが失われてしまいます。そのため前車との車間距離を詰めて威嚇するような運転をしたり、ちょっとしたことでクラクションを鳴らすといった攻撃的な運転になりがちです。

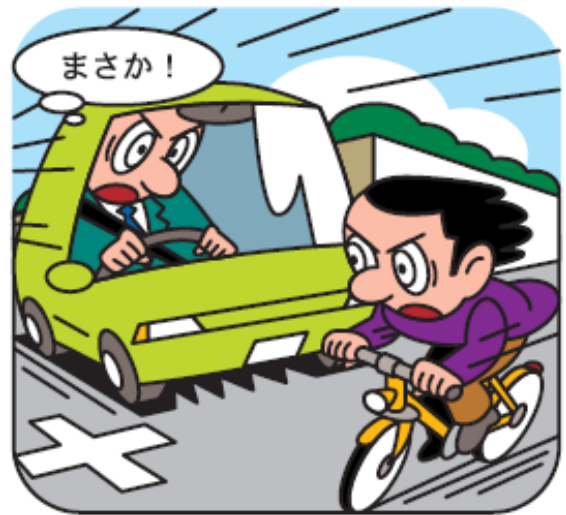
イライラしたりカッカしたときは、信号待ちの停止時などに深呼吸をするなどして気分転換を図り、平穏な心を取り戻しましょう。



## 慣れは油断や思い込みを生む

運転に慣れてくると緊張感が薄れ、気の緩みや油断が生じやすくなります。また、慣れは「この交差点では飛び出しはないだろう」とか「この道路では歩行者が横断してくることはないだろう」といった思い込みの原因にもなります。

思い込みは、その場の状況を客観的に確認する前に自分の過去の経験や記憶に基づいて判断してしまうという点に危険性があります。それが「だろ運転」にもつながります。走り慣れた道路であっても、決して油断や思い込みはせず、「飛び出しがあるかもしれない」といった「かもしれない運転」に徹しましょう。



## 運転技能の過信は危険を見えなくさせる

自分の運転技能を過信すると、危険を危険と感じる意識が薄れます。そのため強引な追い越しをしたり、スピードを落とさずにカーブに進入したり、対向車が接近していても自車が先に行けると判断して対向車の直前を右折するといった無謀な運転行動をしがちです。過信は危険を見えなくさせます。

事故を起こさないためには、自分の運転技能を過大評価するよりも、過小評価するほうが望ましいといえます。それによって運転に慎重さが生まれます。上手な運転よりも安全な運転を心がけましょう。



## ながら運転は周囲への目配りを忘れさせる

携帯電話やスマートフォンなどを使用しながら運転する、書類などを見ながら運転する、考え事しながら運転する・・・こうした「ながら運転」は周囲に対する目配りを忘れさせ、危険の見落としや危険の発見の遅れにつながります。

また、ながら運転をすると、ハンドルやブレーキ操作も遅れたり不正確になるおそれがあります。走行中の携帯電話等の使用は禁止されていますから必ずそれを守るとともに、書類を見る、考え事をするといった注意の散漫を招くような行為はせず、しっかり運転に集中するようにしましょう。



## 株式会社ヤマザキ 保険事業部

〒 101-0032 東京都千代田区岩本町 3 丁目 8 番 16 号

Tel 03-3863-6271 Fax 03-3851-5017

【制作】株式会社インターリスク総研 開発グループ

【制作】㈱インターリスク総研 コンサルティング第四部 交通リスク第一グループ