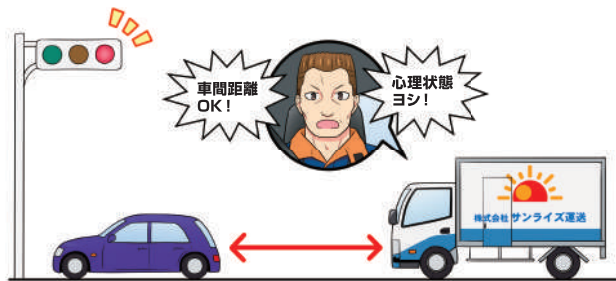


セルフコントロールは良好なコンディションから

信号待ちの時間に自身の心理状態を把握

アクセルを踏む右足に力が入ったり、信号待ち停車時の車間距離がいつもより短くなっている場合、「焦りの心理」が強まっている証拠。信号待ちの間にギヤと気持ちもニュートラルに戻して、青信号に変わるまでに自身を安全な心理状態に戻しましょう。



信号待ちの際、停車時の前車との車間距離は「車1台分(約5メートル)を確保」。

前車との車間距離の長さを、自身の心理状態を察するバロメーターとして位置付けてみましょう

マンガ制作:トレンド・プロ

ため息は、悩みや疲れのバロメーター

人生は、思うように進まないものです。ふとした時に、何かを思い出して考え込むこともあるでしょう。運転中は考え事をするのに格好の時間です。しかも、それが解決困難な悩みであれば、「ため息」とともに目線もみるみる下がっていきます。そのような時は、停車して車外で頭と体をリフレッシュすることがお勧めの安全対策です。このように、運転室内で自身の「焦りやイライラ」「疲れ」の状態を把握しながら、いつもの安全な自分の運転に早く戻す「セルフコントロール」も、プロドライバーに求められる技術になります。

舌打ちには、焦りと怒りのバロメーター

緩やかに変化する体調と比較して、瞬時に乱高下するのが「感情」です。例えば舌打ちが出るような「焦り」ながら運転は、周囲に対する許容範囲が狭くなり、些細なことでもイライラしている状態です。そうした時に限って、車間距離を長めに確保しているところに、他車が割り込んでくる場合があります。しかしいちいち腹を立てず、譲ることに慣れましょう。割り込み車両のドライバーが荷主ごまであると想定し、「いっしょいっしょ」と思えば腹も立ちません。

覚低走行に陥る前に休憩を

いつもの経路を運転中に「いつの間にかこんな所まで来ていた」と驚いたり、運転区間を振り返った時に「途中の記憶がない」という経験は、「覚低走行」であったことが多くあります。



覚低走行の防止策として、早めの休憩をとり、顔を洗ったりしてリフレッシュしましょう。

これが「覚低走行」のサイン

- ・車外の音やラジオの音が「だんだんと遠くに(小さく)聞こえる」。
- ・前車のテールランプや車線・街灯などの一点を見続けて、視線が固定される。

漫画で学ぶ法定12項目シリーズ 「交通事故に関わる運転者の生理的 及び心理的要因及びこれらへの対処方法」

ドライバー指導の際に義務づけられている法定12項目について、漫画と解説でポイントを紹介していきます。今回は「交通事故に関わる運転者の生理的及び心理的要因及びこれらへの対処方法」です。

眠気のサインを感じたら、休憩をして無事の到着を

「眠気」は、生理現象であるため止めるのは困難です。そこで自分の眠気を早く知るために、眠くなってくると「やる仕草」を覚えておきましょう。代表的な仕草は、「意味なくハンドルを持ち直す」「運転姿勢を変える」「何気なく首や肩に手を置く」「顔の部や髪を何度も触ったりする」など。これらの仕草を繰り返すようになれば、それは「眠気のサイン」です。他にも、車線変更時のウィンカー作動やロービームとハイビームの切り替えなど、運転中に手を伸ばさなくてもハンドル回りでできる「1秒の操作」が面倒に感じるのも、眠気のサイン。車を停めるきっかけにしましょう。運転中に眠気を感じたら、早めに安全な場所に車を停めて休憩をとり、そして管理者に状況の報告を。ドライバーと管理者は「事故により」二度と着かないよりも、遅れてでも無事の到着」を優先させましょう。

また、居眠り運転の少し前の段階で、目は開いていても脳が寝ているような状態を「覚低走行」といいます。居眠り運転での追突事故は、多くの場合アクセルやブレーキから足が離れた状態で追突します。しかし、覚低走行時は「もうひとりの自分」が勝手に運転するような感覚になり、アクセルを踏みながら追突するため重大事故になる傾向です。



高柳 勝二 (たかなが かつじ)

株式会社 プロデューズ代表取締役。1990年、運送会社にドライバーとして入社し、管理職を経て18年間勤務。2008年に株式会社 プロデューズ設立。中小運送会社からの依頼が多い「提案型」研修は、受講されたドライバーや管理者からの「おもしろい・眠くならない・分かりやすい」との評判が口コミで広がり、各都道府県のトラック協会や協同組合等の研修会でも講演多数。2016年度から2022年度まで国土交通省「自動車運送事業に係る交通事故対策検討会」委員。