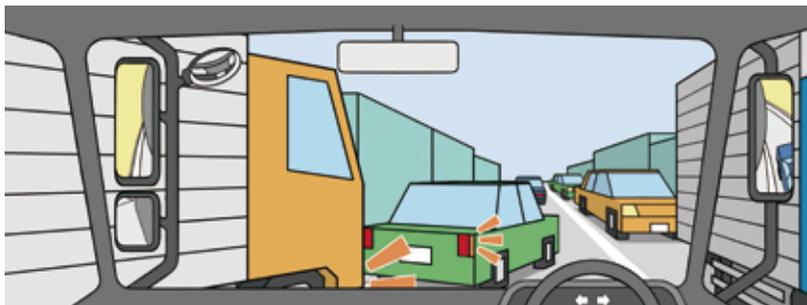


心に潜む危険「イラ立ち」

事故を未然に防ぐためには、運転中に遭遇するさまざまな交通状況において、危険を予知し、的確に回避することが必要です。予測される危険や、危険を避けるための運転について考えてください。



交通状況

- ・お得意様からクレームの呼び出しがあり、急ぎよ向かっています
- ・普段は混んでいない道が今日に限って渋滞しています
- ・バイパスの合流地点で、左の道から来る車が強引に割り込もうとしています

Q どのような危険があり、どういった運転をする必要がありますか？

このような危険が!

A

- ・強引な割り込みをされると「イラッ」とすることがあるかと思います。お客様からのクレーム対応に向かっている最中なら、さらに感情の波が高くなっているでしょう。しかし、感情の赴くままホーンを威嚇的に鳴らしたり、バッシングしたりするような行為は、冷静な判断に影響を与え、事故やトラブルのもとになりかねません。
- ・お互いが譲らない場合、接触事故になりかねません。
- ・たとえここで事故にならなくても、攻撃的な感情が残ったまま割り込んできた相手車両との車間距離を詰めたりすると、思わぬきっかけで追突する危険性も考えられます。



このような運転を!

A

- ・他人の行為に対するあなた自身の見方を変えてみましょう。例えば「世の中にはこのように無神経な人もいる」、「これくらいで「イラッ」となるようでは自分は器が小さいな」と言い聞かせ(セルフトーク)、感情をコントロールしましょう。
- ・焦っている自分の感情を自分自身で客観的に見て、怒っている自分の心と行動をコントロールできるような訓練(感情コントロール教育プログラム)をしましょう。