

Monthly Report

2021年12月号

特集 運転中の感情コントロール

新型コロナウイルス感染者数の減少に伴い、経済活動が再開され、また年末が近づくにつれ交通量の増加が予想されます。これからの時期、交通渋滞などにより運転中にストレスを感じる機会も多くなり、ついイライラしてしまうということもあると思われれます。

運転中のストレスやイライラなどの感情は、安全運転に支障をきたすものであり、交通事故に繋がるリスクがあります。

本号では、運転中のストレスやイライラといった感情と、その対処法について考えたいと思います。



1. 運転中のストレス・感情

自動車の運転は、周囲の交通状況を認知し、適切な判断と的確な操作を繰り返し行うため、常にストレスがかかります。

ある調査※1によると、運転中のストレス・感情には、「立腹・イライラ」、「事故不安」、「焦り」が多くを占めます。

その原因としては、強引な割り込みなど他のドライバーの行動や自転車や歩行者の危険な行動、そして渋滞といった周囲の交通環境などがあげられます。

※1 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」における調査。グラフは調査結果をもとに当社作成。



運転中のストレス・感情の構成比率

実際、他車が交通ルールを守らない、あるいは他車の強引（または危険）な運転に遭遇すると、相手車に対してイライラを感じるドライバーは少なくないようです。

ある調査※2では、90.2%のドライバーが運転中にイライラしたことがあり、このうち約40%のドライバーが、あおり運転をしてしまったと感じる経験があるとのこと。

※2 日本アンガーマネジメント協会 2019年5月28日発表「あおり運転と怒りの関係性」調査結果
https://www.angermanagement.co.jp/press_release/pr20190528 (2021.11.11閲覧)



トラックの前に強引に割り込む軽自動車

昨今、ドラレコの普及と報道の影響で「あおり運転」や「妨害運転」が表面化し、その違法性が周知され、警察の取り締まりも強化されています。

ドライバーは、より一層、運転中のストレス・感情と上手に向き合うことが求められています。

2. 感情のコントロール

「ハンドルを握ると人格が変わる」という言葉がありますが、ひとは誰しも自動車の運転に集中すると、交感神経が高まり、感情が現れやすくなるものです。特にストレスをため込んでいると感情に支配されやすくなります。

感情のコントロールは、安全運転に求められる重要な技能の一つです。いくら運転技能に優れていても、感情を上手くコントロールできなければ、強いストレスがかかった際、運転への集中が阻害され、重大事故に繋がる危険な運転をしてしまう可能性があります。



【感情のコントロール】

- 運転している自分を客観視する。
- 自分なりの対処法を身につけ、実践する。

3. イライラ等への対処法

運転中のイライラ等に対して、予め自分なりの対処法を考え、身に付けておきましょう。

<対処法の例>

- 事前に渋滞情報などを確認し、時間に余裕を持って早めに出発する。
- 好きな音楽やラジオを聴いて、リラックスできる車内環境を作る。
- イライラを感じたら、深呼吸をする、ガムをかむ、または甘いものを摂るようにする。 など

また、周囲のドライバーをイライラさせないことも、交通事故やトラブルを防ぐうえで重要です。次のような「交通コミュニケーション」(※)の高い運転を実践しましょう。

- 交通ルールを守りましょう。
- 「急」のつく運転操作を避けましょう。
- 早めの合図、わかりやすい合図を励行しましょう。

※交通コミュニケーション: 車、人、自転車など道路交通の参加者同士のコミュニケーション



損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1
 <公式ウェブサイト> <https://www.sompo-japan.co.jp>

SOMPOリスクマネジメント株式会社

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-24-1
 <公式ウェブサイト> <https://www.sompo-rc.co.jp>

お問い合わせ先

帝人エージェンシー株式会社 保険部
 〒550-8587
 大阪市西区土佐堀1-3-7
 肥後橋シミズビル16階
 TEL 06-6459-5100 FAX 06-6459-6045
 E-mail hoken@teijin.co.jp