

# 安全運転

## ほっと NEWS

2014年8月号

### 今月のクイズ

平成25年中に起きた交通事故は596,649件ありました。そのうち、法令違反のある事故件数は、次のうちどれでしょうか。

- ① 395,754件
- ② 495,754件
- ③ 595,754件

(答えは裏面)



TOKIO MARINE  
NICHIDO

## ゆとりある運転をしよう

なぜ、人は『急ぐ』のでしょうか。「出発が遅れた」「渋滞にはまった」等、時間に余裕が無くなり急ぐことが考えられます。その一方で、本来は急ぐ必要が無いのに「前の車がノロノロしている」「同乗者にカッコいいと思われたい」等の理由で、つい先を急いでしまうこともあります。今月は、急がずにゆとりある運転をするためにはどうすればよいのかをみてみましょう。

### 『焦り』や『苛立ち』は、『急ぎ』を生じ、事故を起こす危険性があります

ドライバーは、「出発が遅れて予定通りに着きそうにない」「前の車が遅いから快適な走行ができない」等、自分の思い通りにことが進まない『焦り』や『苛立ち』を感じます。そのような状態のときは、周囲へ目が向かず、注意が散漫になり、冷静に考えて的確な判断を行うことができません。その結果、速度超過や無理な追い越し等の『先を急ぐ』ことを優先してしまい、事故を引き起こす危険性が高まります。

平成25年中の法令違反別にみた交通事故件数のトップ5のうち、『焦り』や『苛立ち』が事故の要因として考えられるものは、「安全不確認」「動静不注視」「運転操作不適」の3つあり、合わせると交通事故全体の約半数を占めます。いずれも、冷静に状況を把握し、急がずに落ち着いて運転すれば防げる事故であることから、心にゆとりのある運転が大切なことがわかります。

安全確認を確実に行わなかった

相手の動きを自分の都合の良いように捉えて、注視を怠ってしまった

思い込みや焦り等で運転操作を誤った

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| 1. 安全不確認  | 182,374 件 (30.6%) |
| 2. 脇見運転   | 100,400 件 (16.8%) |
| 3. 動静不注視  | 68,032 件 (11.4%)  |
| 4. 漫然運転   | 47,281 件 (7.9%)   |
| 5. 運転操作不適 | 42,111 件 (7.1%)   |

図：法令違反別にみた交通事故件数（トップ5）  
（平成25年中に起きた交通事故の法令違反別件数4万件以上を抜粋）

出典：平成25年 警察庁データより弊社作成

『焦り』や『苛立ち』が事故の要因と考えられるもの  
**49.1%**



**Check!!** 次の **A** と **B** の質問に、当てはまる場合は ☐ にチェックを付けてください。（解説は裏面）

- A**
- ☐ 落ち着きがないほうだ。
  - ☐ 考える前に行動するほうだ。
  - ☐ せっかちなほうだ。
  - ☐ すぐに結果を求めるほうだ。
  - ☐ 動揺するほうだ。
  - ☐ 思いつきで行動するほうだ。

- B**
- ☐ 他人から待たされると、いてもたってもいられないほうだ。
  - ☐ ノロノロ走っている車を見ると「速く走って」と思うほうだ。
  - ☐ 行動が遅い人を見ると、もどかしく思うほうだ。
  - ☐ ちょっとした物音でもわずらわしく感じるほうだ。
  - ☐ 優柔不断な人を見ると「早く決めて」と思うほうだ。
  - ☐ 渋滞にはまるとイライラするほうだ。

出典：次の文献を参考に弊社作成

Clore, G.L., Schwarz, N., & Conway, M. 1994. Affective causes and consequences of social information processing. In R.S. Wyer, Jr. & T.K. Srull (Eds.), Handbook of social cognition. 2nd ed. Vol. 1: Basic processes. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Pp. 323-417.

## 自分の『焦り』や『苛立ち』の傾向を把握し、急がずゆとりある運転をするためには

前の車が遅いとき、焦りやイライラして車間距離をつめたり、クラクションを鳴らしたりするドライバーがいる一方で、「仕方ない」と落ち着いて運転するドライバーもいます。同じ状況でも、その人の性格によって捉え方が違ってきます。

自分を客観的にみつめ直し、どのようにすれば落ち着いて運転ができるのかをみてみましょう。

表面の『Check!!』は、**① 焦りやすさ**と**② イライラしやすさ**をみたものです。それぞれにチェックが4つ以上ついた人は、「焦りやすい」あるいは「イライラしやすい」傾向があります。

**A**



### 焦りやすい人

出発時間が遅れたり、渋滞等で予定到着時刻に遅れそうになると、焦りを感じます。遅れている時間を取り戻そうとして焦ると、冷静で的確な判断ができません。事故につながる危険性がありますので、早めに出発する等、時間にゆとりのある行動を心がけましょう。

### 焦りやすく、イライラしやすい人

時間的に追い詰められたり、気に入らないことがあったりすると、運転が乱暴になりやすくなります。例えば、速度超過や無理な追い越し等は、危険性が増すだけで時間短縮につながるとは限りません。安全運転のポイントは「急がば回れ」を実行することです。急いで事故につながるような危険な運転をするより、多少遅れても無事に目的地に到着することを優先させましょう。

### 焦りやイライラすることがあまり無い人

自ら事故を起こすような乱暴な運転をすることは少ないでしょう。しかし、この傾向が顕著な人はストレスを感じにくく、時として緊張の糸が切れることがあります。過度のストレスや緊張は禁物ですが、運転に集中することで適度なストレスを心に与えることも大切です。

### イライラしやすい人

気に入らないことがあったり、他車に邪魔をされたりすると苛立ちを感じます。イライラしていると、急いでもいないのにスピードを出したり、無理な割り込みをしたりするなど、危険な運転行動をしがちになります。自分はイライラしやすいことを自覚し、「イライラしたら深呼吸」を心がけましょう。



0 チェック数

1

2

3

4

5

6

**B**

## 急がずに、ゆとりある運転をするためには



時間や心に余裕をもたせると、落ち着いて周りを見ることができ、状況を正しく把握することが可能になります。その結果、危険な要因の見落としや判断ミスを防ぎ、危険を回避することができます。

車で出かけるときは、時間に余裕をもって出発し、自分自身が「焦っている」「イライラしている」と感じたら、大きく深呼吸をして冷静になるよう心がけましょう。また、自車の前に割り込もうとしている車があるときは、「お先にどうぞ」と道を譲る運転を実行しましょう。

**車で出かけるときは、時間に余裕をもって出発しましょう。  
運転中に焦りや苛立ちを感じたら、大きく深呼吸して冷静になるよう心がけましょう。**

今月のクイズの答え

③ 595,754件（出典：平成25年警察庁データ）

ご用命・ご相談は...



東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内 1-2-1

TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590

URL <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

担当営業課

© 2014 東京海上日動火災保険株式会社