

運転中の血圧は、平常時に比べるとどうなるのか、次の中から選んでください。

- ① 上昇する
- ② あまり変わらない
- ③ 低下する

(答えは裏面)

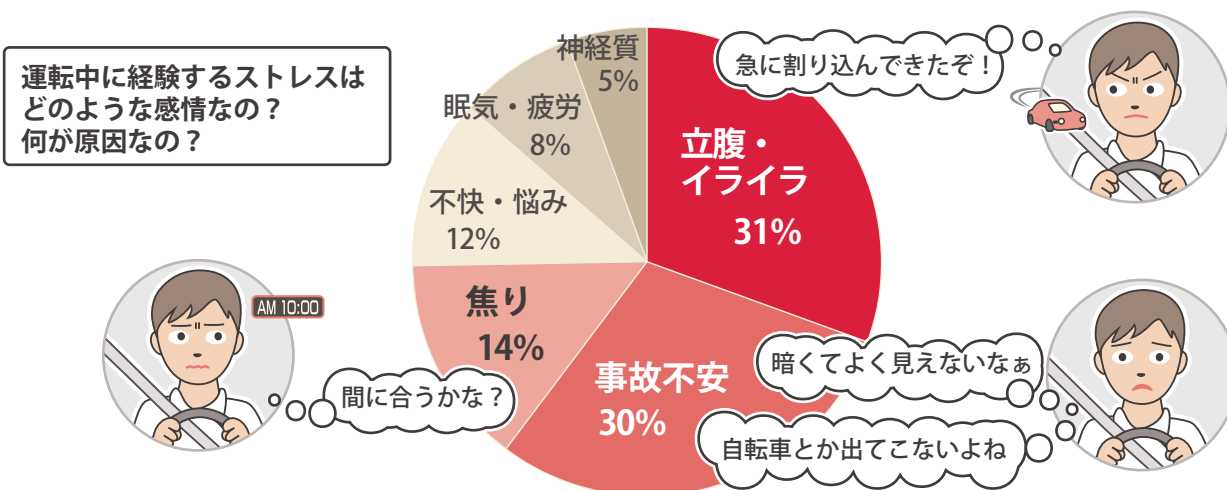
運転中のストレスを減らそう！

走行中に、横から割り込みされてイラッとしたことはありませんか？

今月は、ストレスが運転に与える危険性を理解したうえで、運転中のストレスを減らすためにはどうしたらよいのかを一緒に考えましょう。

🐼 ストレスが過度にかかると、事故を起こしやすくなる？ 🐼

例えば、運送業に従事する大型車のドライバーに、運転中に経験するストレスについて「どのような感情か」とインタビューした結果をみてみましょう(図)。「立腹・イライラ」することが最も多く、車の割り込みやおられる等のように他車の行動が主な原因になってるようです。「事故不安」も同じくらいに多く、視力や体力、集中力が低下して生じる事故に加え、自転車や歩行者等を巻き込む事故に不安を感じているようです。渋滞や時間に追われる「焦り」も多くみられます。



図：運転中に経験する感情ストレスの分類

(出典：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」より弊社作成)

ドライバーの心身が健康でも、運転中は周囲の交通状況に注意を払い、適切な判断、的確な操作を繰り返し行うため、常にストレス状態にあります。そこに、割り込みされたり渋滞が起きたりすると、イライラや焦りなどの感情が生じやすくなります。ストレスが過度にかかると、車間距離をつめようとするなど危険な運転につながったり、運転に集中できずに注意散漫になったりして、事故を起こしやすい状況を招いてしまいます。

安全運転のためには、心身にかかるストレスを減らすことが重要です。

🐾 運転中のストレスを減らすためには…… 🐾

ストレスを減らすためには、出発前に予防策を講じ、運転中は自身が今どのような状態にあるかを客観視し、適切に対処する必要があります。運転中のストレスを減らすための方法を考えてみましょう。

● イライラ・不快な気持ちをおさえる方法 ●

呼吸を整え、気分を落ち着かせましょう

ストレス状態にあるときは、周囲に注意を払う余裕がなくなります。「イライラしているな」と感じたら、息を大きく吸ってゆっくり吐き出し、呼吸を整えて気分を落ち着かせましょう。

落ち着こう

息を大きく吸って
ゆっくりと吐き
呼吸を整える



道路は「自分だけのものではない」と考えましょう

前車との間を「自分のスペース」と考えていると、他車の割り込みにムツと腹を立ててしまいます。しかし、「道路は公共のスペースであって、自分だけのものではない」と考えを変えれば、相手に対するストレスが緩和され「お先にどうぞ」と、心にゆとりが生まれます。道路は譲り合い、お互いに気持ちよく走行しましょう。

この道は自分だけのものじゃない

お先にどうぞ



車内の香りや音楽は適度に楽しみましょう

好きな香りや心地よい音楽を流すなど、ドライバーにとって快適な環境は運転中のストレスを和らげます。香りも音楽も、運転への集中の妨げにならない程度に楽しみましょう。

快適な運転のために…



香りや音楽は
適度に楽しむ

● 焦らないための予防策 ●

安全な走行ルートを計画し、早めに出発しましょう

出発前に、インターネットやラジオで目的地までの道路情報を収集し、安全な走行ルートを計画しましょう。渋滞や工事などのアクシデントに見舞われても焦らず落ち着いた走行ができるように、時間に余裕をもたせて出発しましょう。

渋滞するかも…

早めに出発する

AM 10:00



● 眠気や疲労を軽減する方法 ●

決まったタイミングで休憩を取り、正しい姿勢で運転しましょう

長時間運転すると身体への負担が蓄積され、眼の疲れや眠気をもよおし、集中力も低下します。2時間運転したら、疲れを感じていなくても安全な場所で休憩し、軽い運動や仮眠をとってリフレッシュしましょう。また、運転姿勢が崩れていると疲れやすくなり、身体に負担をかけます。正しい姿勢で運転しましょう。

2時間運転
してるから…

休憩する

疲れないために…

運転姿勢を正す

左右の骨盤を挟む
シートベルト
肘
肩から胸を押さえる
腰
膝
深く座る
適切な余裕をもたせる



事故を不安に感じる気持ち

「飛び出し」や「視界不良」などに不安に感じることは、危険を警戒する行動につながるのですが、ある程度の緊張感を保つことは安全運転を行ううえで必要不可欠です。しかし、過度に緊張していると感じたときは、いつもより車間距離をとってスピードを緩めましょう。視野が広がり、危険を回避できる可能性が高まるので、不安が軽くなります。

運転のストレスを減らすために、時間・スピード・車間距離に余裕をもち、道路は譲り合いましょう。心身に休息を与え、安全運転を心がけましょう。

今月のクイズの答え

- ① 上昇する（出典：一般社団法人日本交通科学学会（旧）日本交通科学協議会）埼玉県警察本部交通企画課及び小川昌子医師著「交通科学研究資料2001年5月「乱暴な運転が血圧、脈拍に及ぼす影響」より」
血圧が高い状態で運転すると、さらに血圧が上昇し身体にストレスをかけて、運転中に脳や心臓の機能が低下する危険性があります。

ご用命・ご相談は…

株式会社アサヒ ファシリティズ 東京都江東区南砂2丁目5番14号

北海道	011-231-3332	大阪	06-6201-8663
東北	022-211-1631	広島	082-222-7500
東京	03-5683-1184	九州	092-441-3768
名古屋	052-231-8824		



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 建設産業営業部 営業第二課