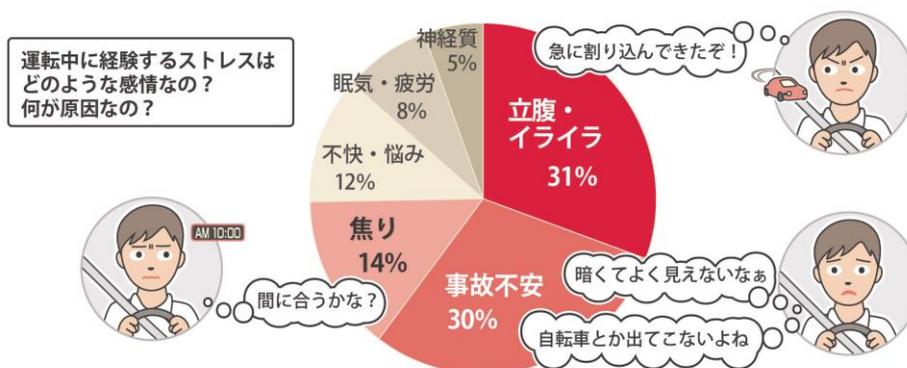


運転中のストレスを減らそう！

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？
ストレスが運転に与える危険性を理解してうえで、運転中のストレスを減らすためにどうしたらよいかを考えてみましょう。

◇ストレスが過度のかかると、事故を起こしやすくなる？

運送業に従事するドライバーに、運転中に経験するストレスについて「どのような感情か」とアンケート調査した結果を見てみましょう(図)。



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すため、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、心身にかかるストレスを減らすことが重要です。

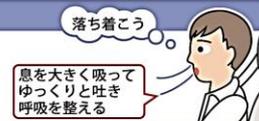
◇運転中のストレスを減らすためには……

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。



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。



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。



運転のストレスを減らすために、時間・スピード・車間距離に余裕を持ち、道路は譲り合ひましょう。心身に休息を与え、安全運転を心掛けましょう。