

安全運転

ほっと NEWS
2012年9月号

今月のクイズ

脳内にセロトニンという物質が不足すると、イライラしたり気分が塞ぎ込んだりするものになります。そのセロトニンを増やすためには、アミノ酸のトリプトファンを含む食べ物を摂取すると良いのですが、次のどちらの飲料に入っているでしょうか？（答えは裏面）

- ① 牛乳 ② 緑茶



TOKIO MARINE
NICHIDO

感情のコントロール

～自分の感情をコントロールし、冷静な運転をするために～

とても腹立たしいことがあって、必要以上に怒ってしまい自己嫌悪になることはありませんか？怒ることがなければ良いのですが、人の感情は複雑にからみあっているため、うまくコントロールできないことがあります。

もし、怒りの感情が高ぶっている状態で車を運転したら、運転が荒くなり大きな事故を引き起こしかねません。今月は、自分の感情をどうすればコントロールできるのかをみてみましょう。

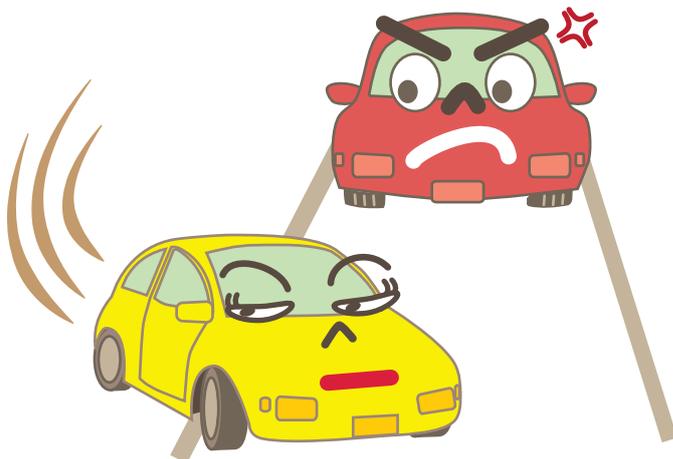
● 感情は運転にどのような影響を与えているのでしょうか？

人には喜怒哀楽など色々な感情があるからこそ生活が豊かになりますが、運転を行うときには感情にとらわれずに冷静にならなくてはなりません。しかし、なかなか感情をコントロールしきれないことがあります。

たとえば、渋滞で「イライラ」しているところに、前車との間に別の車が割り込んできて「ムッ」としたとします。クラクションを鳴らしたり、割り込んだ車をあおったりする人もいれば、グッと我慢する人もいることでしょう。

「イライラ」という負の感情に「ムッ」という怒りの感情が加わると、頭の中が負の感情で満杯になってしまいます。その不快な状態を解消するために、割り込んだ車をあおるなどの危険な行動を起こす人がいます。一方、トラブルを避けるため「怒り」を抑え込み、それが「ストレス」となって負の感情を抱えたまま運転する人もいます。どちらにせよ、頭の中が負の感情で満杯になり自分自身をコントロールできなくなると、周囲に注意を払うことが難しくなり、思わぬ事故を引き起こす可能性があります。

では、どのような人が負の感情を連鎖させやすいのでしょうか？



Coffee Break

©(株) 電脳

次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）

- カットなりやすい
- 気持ちをうまく切り替えられない
- ちょっとしたことでも落ち込む
- 先急ぎの傾向がある
- いい気になりやすい

● どのような人が負の感情を連鎖させやすいのでしょうか？

感情は正・負にかかわらず、行動を良くも悪くも活性化させる働きをします。また、その人の持つ性格的な傾向とも結びついています。

表面『Coffee Break』でのチェックを参考に、まずは自分自身を振り返り、性格や運転時の悪いクセを自覚しましょう。

『カッとなりやすい』人

同じ状況に置かれたときに、他の人より感情が高ぶりやすく運転が荒くなります。

『気持ちをうまく切り替えられない』人

ストレスを抱え込みやすく、運転に集中しにくくなります。

『ちょっとしたことで落ち込む』人

ちょっとしたエラーやミスをいつまでも気にして、運転に集中しにくくなります。

『先急ぎの傾向がある』人

早とちりや思い込み運転をしやすくなります。

『いい気になりやすい』人

無理な追い越しやスピードの出し過ぎなど自分勝手な運転をしやすくなります。

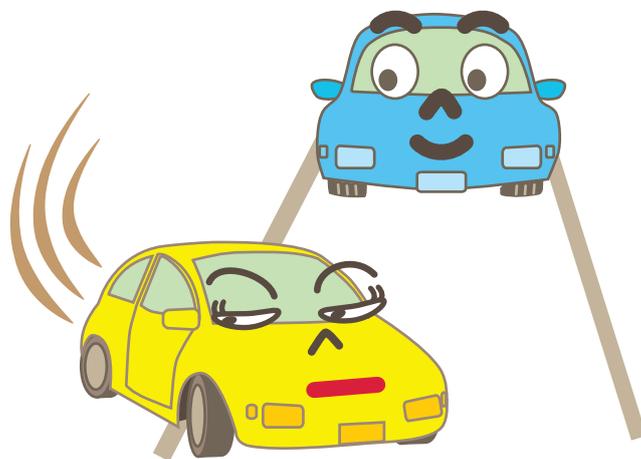
● どうすれば感情をコントロールできるのでしょうか？

感情的になると、無駄な行動や危険な行動が多くなります。渋滞中に割り込みをされた表面の例でみれば、危険な状態でない限りクラクションを鳴らすことは無駄な行為ですし、前方の車をあおることも走行する上で危険な行動です。しかし、頭に血が上っていると、思いとどまることが容易にできません。

そういうときには、まずゆっくり深呼吸をし、そのときの状況を振り返る余裕を持つことで「相手にも何か事情があるのかもしれない」とか「事故に巻き込まれなくてよかった」と、見方を変えて考えることができ、「イライラ」したり、「ムッ」と腹を立てたりすることも少なくなります。

本来、運転の目的は「目的地に無事に着くこと」なので、無駄な行動は避け、着実かつ安全に運転することが必要です。

「感情的になっているな」と思ったら、状況を客観的に捉えて、自分自身を振り返ることを習慣づけましょう。そうすることで感情をコントロールできるようになり、冷静な運転につながります。



安全に走行するためには、一時的な感情にとらわれないよう、物事や状況を客観的に捉えましょう。自分の感情をコントロールして、冷静に運転を行いましょ。

今月のクイズの答え

- ① 牛乳
(その他、乳製品や豆類、肉類、魚類など)

ご用命・ご相談は・・・

「やすらぎ」の設計が私たちの使命です。

保険システム株式会社
INSURANCE SYSTEM CO.,LTD

〒950-0087
新潟市中央区東大通2-4-1 新潟パナソニックビル6F
TEL 025-243-7374 FAX 025-243-0921
E-MAIL yasuragi@hokensystem.co.jp
URL http://www.hokensystem.co.jp



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