

IATSS三十周年によせて

## ドライバー教育における「気づき」の重要性

春日伸予 芝浦工業大学工学部助教授

お茶の水女子大学大学院修了後、東京慈恵会医科大学にて医学博士号を取得。心身医学の分野で研究活動を行う。2002年芝浦工業大学工学部助教授に就任した後に交通安全分野に足を踏み入れる。早稲田大学客員助教授、交通安全環境研究所客員研究員。



私は心身医学の分野で、ストレスマネジメントを中心とする研究を行っているが、なかでもコンピュータ作業によって引き起こされる「テクノストレス」のマネジメント研究を長年にわたって行ってきた。そんな私があるきっかけで2年ほど前に交通安全の分野に足を踏み入れた。そして、ドライバーへの効果的な交通安全教育とその動機づけを考える時、テクノストレスのマネジメントに重要な「気づき」がドライバー教育にも同様に重要な役割を果たすと考えるようになった。

テクノストレスはテクノ依存とテクノ不安に大別されている。テクノ依存は「コンピュータに中毒的に没頭することにより、思考が機械化して人間的な感性が乏しくなり、コミュニケーションの下手な人間性を作り上げる病態」であり、テクノ不安は「技術的不足や苦手意識がコンピュータ忌避という精神状態を作り上げ、それがうつ状態や不安状態を引き起こす病態」とされている。私は、このテクノストレスを予防及び軽減するために、コンピュータの使い方や生活行動で留意すべき指標を提示し、セルフマネジメントを確立するための研究を行ったのであるが、その結果、コンピュータ作業従事者のセルフマネジメントは可能であり、効果もあることが立証された。そして、このセルフマネジメントが効果的に実践されるために最も重要なことが「気づき」であった。すなわち、コンピュータ作業をする人が、自分はどの程度テクノストレス傾向があるのか、自分のコンピュータの使い方や日常行動はどの程度テクノストレスになる危険性を高めているか、といったことに気づき、認識することが重要であることがわかったのである。そしてさらに、「気づき」が起こることによって、セルフマネジメントをしようとする動機づけも効果的に行われたことも明らかになった。

この「気づき」はドライバー教育においても重要である。すなわち、自分はどのくらい危険なドライビングをしているのか、自分のどんな特性がどのようにドライビングに反映されているのか、といったことを具体的に知り、認識するという「気づき」を起こすことが安全運転の重要性の認識と動機づけになると考える。「こういうことに気をつけましょう」とか、「こういう運転は危ないですよ」といった一般常識や倫理を説くだけの教育では、頭でわかって自分自身として実感することは難しい。ドライバーが自分自身への「気づき」を起こすことが自分自身として実感するために重要な役割を果たすのである。

では、そうした「気づき」を起こすためにはどうしたらよいのであろうか。テクノストレスの場合は、筆者が開発したテクノストレス傾向診断テストを利用した。ドライバーの場合も、信頼性や妥当性が立証された効果的な診断テストを作成して利用する方法もあるだろう。またタクシー会社などでは、タコメーターを使って各ドライバーの運転特性を知り、それによって個別に指導を行って効果をあげているところもある。こうした個別指導は難しい部分もあるが、テスト等の結果を決して公表しないといった配慮さえすれば、意外に受け入れられるものと聞く。

いずれにしても今後のドライバー教育の効果を向上させるためには、個々のドライバーに対して個別に対応できる指標を作成し、ドライバーの自分自身への「気づき」を起こすことが重要であると考えられる。