

# 安全運転のための 「感情コントロール教育プログラム」

**著作** 公益財団法人 国際交通安全学会

**監修** 小川 和久(東北工業大学教授)  
太田 博雄(東北工業大学教授)  
向井 希宏(中京大学教授)  
鈴木 隆司(株式会社レインボーモータースクール)





<b>1.はじめに</b>	<b>10分</b>	
-研修のねらい		
-目指す姿		
<b>2.自己評価</b>	<b>20分</b>	
-他人への「むかつき度」		
-時間的プレッシャーによる「あせり度」		
<b>3.ストレス理論の理解</b>	<b>10分</b>	
<b>4.対処法の検討</b>	<b>40分</b>	
-グループディスカッション		
-解説		
<b>5.まとめ</b>	<b>10分</b>	<b>合計90分</b>



## 1.自由に話し合う、結論を出さない

(あらゆる提案を歓迎し、とっぴな意見でもかまわない)

## 2.批判しない

(どんな意見が出てきても、それを批判してはいけない)

## 3.質より量を重視

(数で勝負。量の中から質の良いものが生まれる)

## 4.他人のアイデアに便乗発展

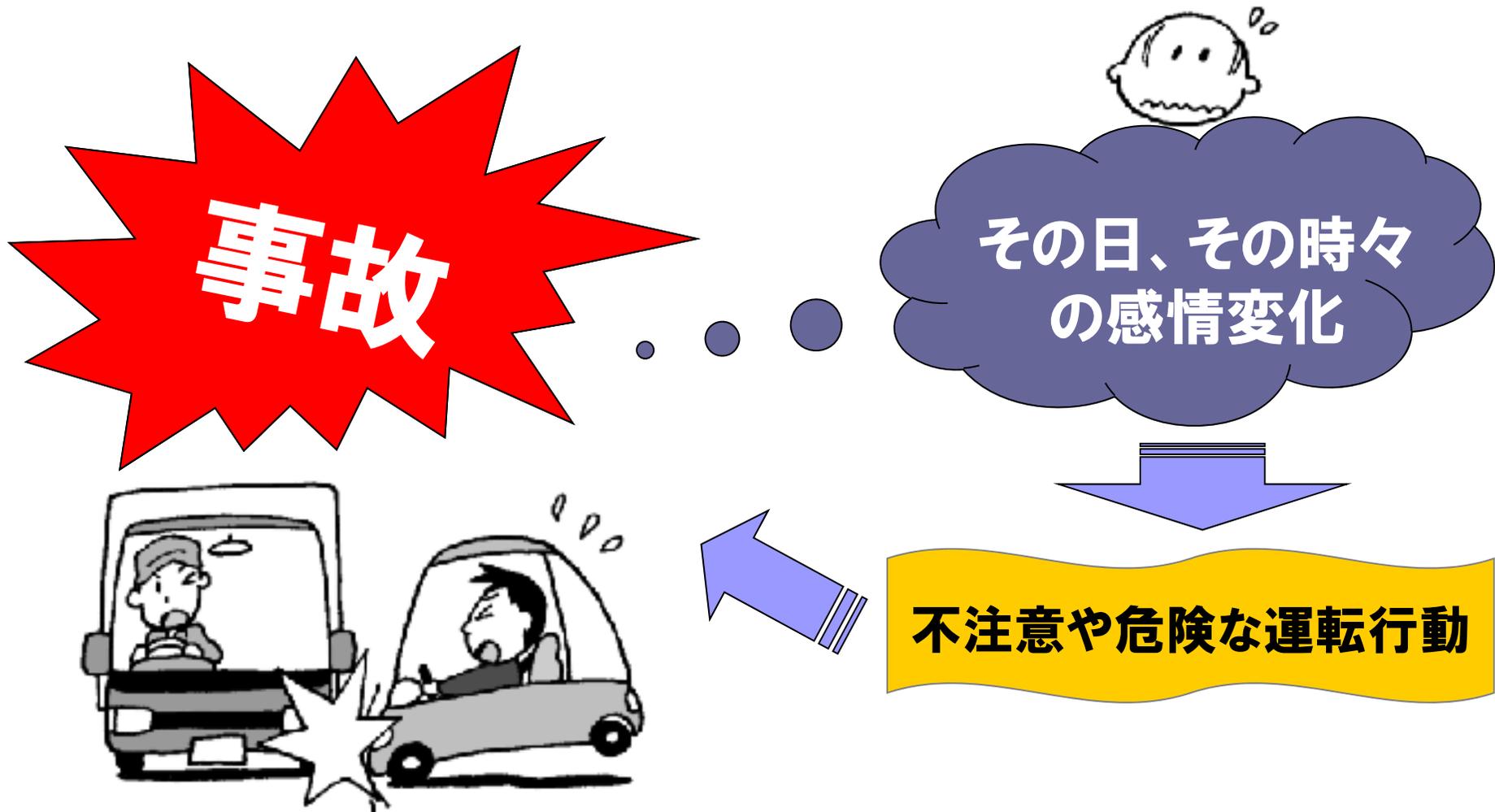
(出てきたアイデアを統合し、改善してさらに発展させる)

### ▼禁句

「無理だ」「くだらない」「わかりきっている」など



## ■ 事故の裏側に潜むもの・・・





## ■ 事故の裏側に潜むもの・・・





ムシャクシャ

いそぎ

あせり

速度オーバー  
21,218件(3.0%)

一時不停止  
31,857件(4.6%)

あわてる

疲れ

考えごと

信号無視  
21,172件(3.0%)

漫然運転  
47,634件(6.8%)

ムツとする



心配

安全不確認  
222,316件(31.9%)

気になる

動静不注視  
76,129件(10.9%)

イライラ

時間がない、カツとなる

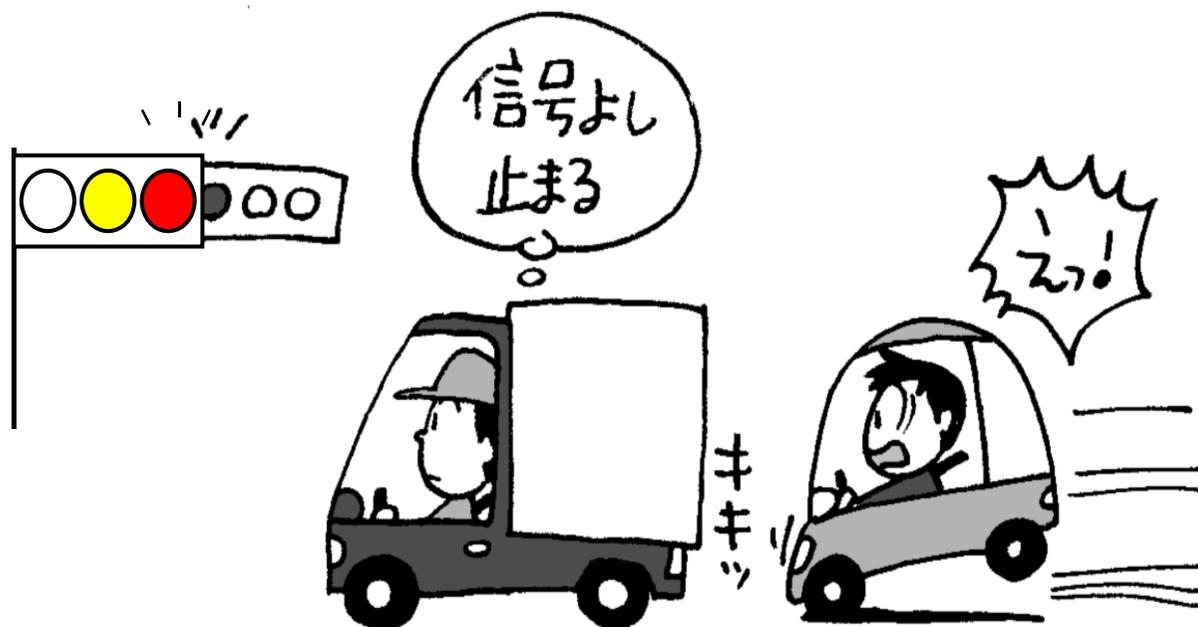
脇見運転  
114,538件(16.4%)

ぼんやり



## A氏が経験した事故事例

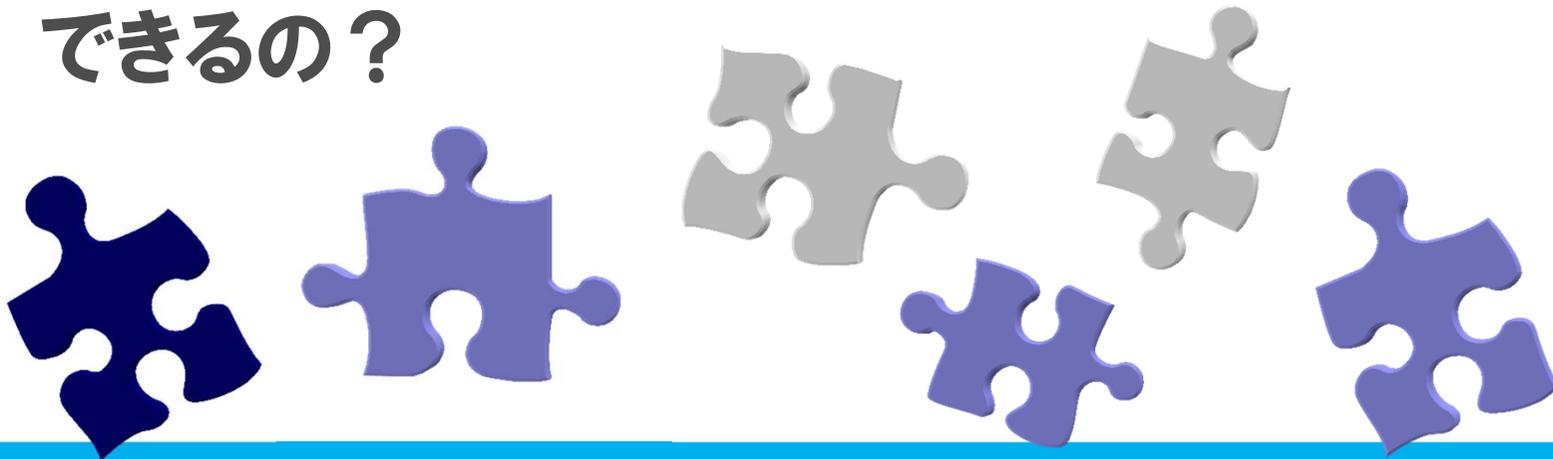
- 相手先への配達に遅れそうになり、**あせっていた**
- **黄→赤信号**に変わった交差点へ強引に進入しようとしたが...
- 先行車両が停止し、**追突!**

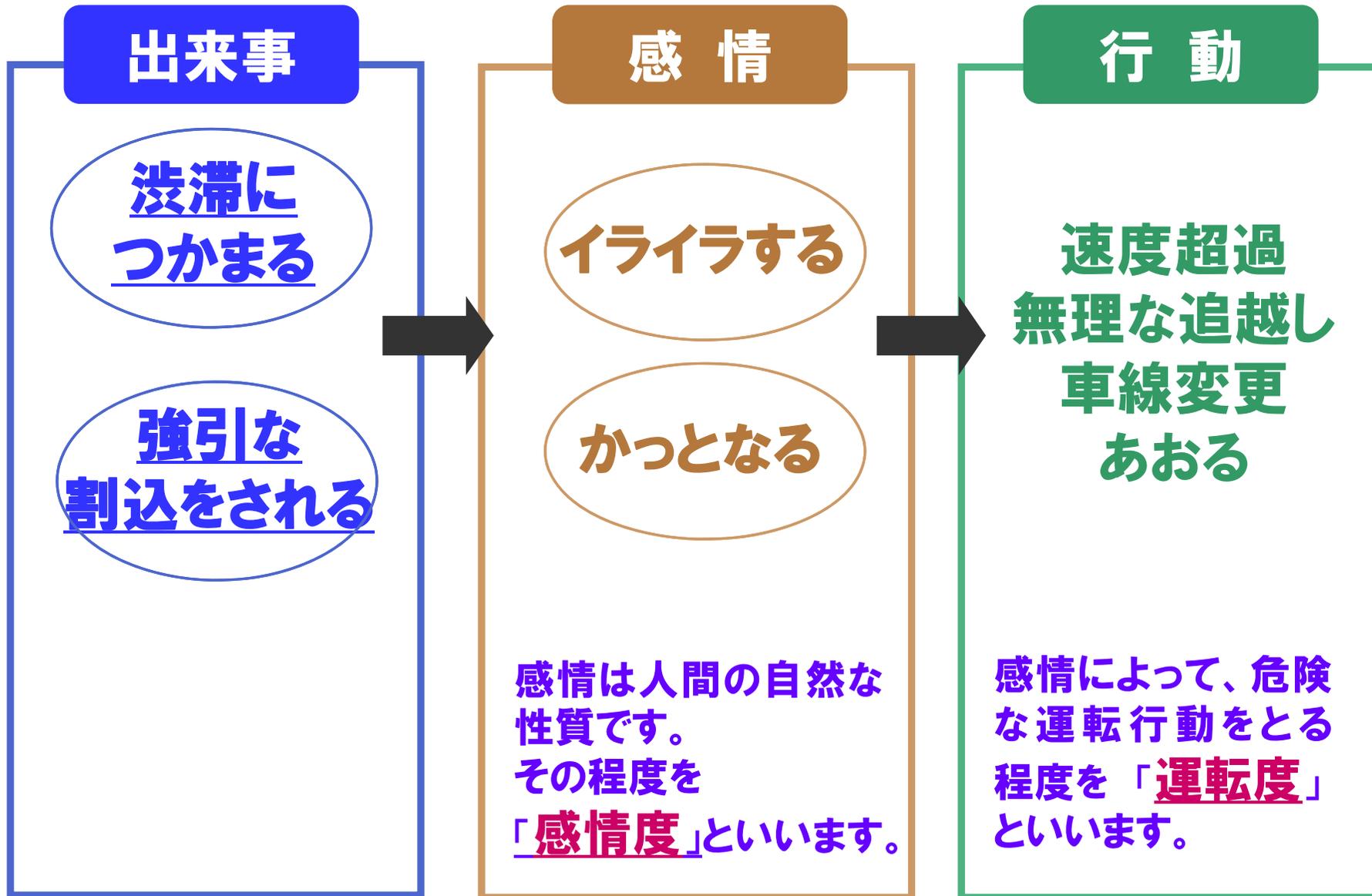




# 目指す姿 いっしょに考えてみませんか？

- **自分**にとって、事故につながりやすい**感情的**要因とは何？
- **感情**が不安定になり、**運転**があらくなっていることに**気づく**にはどうすればいいの？
- **具体的に**どうすれば、**心と行動をコントロール**できるの？







## 実施内容

- **これから示す運転場面を思い浮かべ、普段のあなたの気持ち(感情度)と行動(運転度)にどの程度当てはまるかを1～4の中から選び出し、記入してください。**
- **良い悪いはありませんので、できるだけ率直に自己評価してください。**

問題場面は「安全運転のための自己コントロール診断テスト iiSA」  
(太田博雄・小川和久 著、河内一二 作画、企業開発センター発行)より抜粋

# ワークシート 記入方法



## 感情コントロール教育プログラム ワークシート

このシートは、あなた自身の心の動きを知り、ご自身の運転行動を振り返り、今後の安全運転への参考としてお役立てください。運転中は、イライラしたり、あせったり、いろいろな感情変化がおきます。ここでは、それぞれの場面に会ったときの、運転者の感情（感情度）と、行動（運転度）を自己評価し、その対処法を考えていきます。

お名前 **安全太郎**

実施日 平成 **22**年 **1**月 **1**日

項目	感情度	運転度	なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)	
1 他人への 「むかつき度」	① 赤信号で横断してくる歩行者……………	3	2		
	② 優先道路走行中、一時停止もせず交差点に進入してくるドライバー……………	4	3		
	③ 遠慮もなく割り込みをしてくるマナーの悪いドライバー……………	4	4		
	④ 流れに合わない速度で車間距離を多くあけ、ゆっくり走っているドライバー……………	3	3		
	⑤ 対向車との距離が十分あるのに、なかなか右折しないドライバー……………	2	2		
2 時間的プレッシャーによる 「あせり度」	① 仕事が忙しいときに渋滞につかまったとき……………	2	3		
	② 相手からの急ぎの要請で出向くとき……………	2	2		
	③ 予期せぬ出来事で、一日の予定が遅れているとき……………	3	3		
	④ 寝坊をしてしまい、遅刻しそうなき……………	3	3		
3	上記以外で感情的になり、危険な運転行動を取りやすいケースにはどのようなものがありますか？ またその際、あなたの運転の仕方は具体的にどのように変化しますか。		なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)	
● ケース	● 運転の変化				
4	今後の決意・具体的な行動目標				

# 1 - ①他人への「むかつき度」



## 感情度(相手に対して怒りを感じる度合い)

### ①赤信号で横断してくる歩行者



非常に「むかつく」	4
少し「むかつく」	3
あまり「むかつかない」	2
まったく「むかつかない」	1

## 運転度(攻撃感情や不快感情を表す傾向)

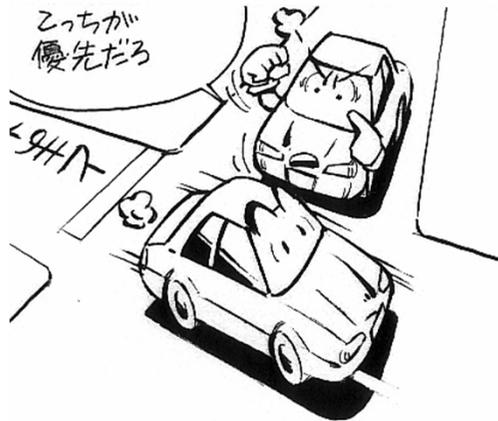
- ホーンを鳴らして注意する。  
またはパッシングする。
- 意地でも譲らない。

非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1



## 感情度(相手に対して怒りを感じる度合い)

### ②優先道路走行中、一時停止もせず交差点に進入してくるドライバー



非常に「むかつく」	4
少し「むかつく」	3
あまり「むかつかない」	2
まったく「むかつかない」	1

## 運転度(攻撃感情や不快感情を表す傾向)

- ホーンを鳴らして注意する。  
またはパッシングする。
- 意地でも譲らない。
- あおる、車間距離をつめる。
- 無理をしてでも追い越す。

非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1



## 感情度(相手に対して怒りを感じる度合い)

### ③遠慮もなく割り込みをしてくるマナーの悪いドライバー



非常に「むかつく」	4
少し「むかつく」	3
あまり「むかつかない」	2
まったく「むかつかない」	1

## 運転度(攻撃感情や不快感情を表す傾向)

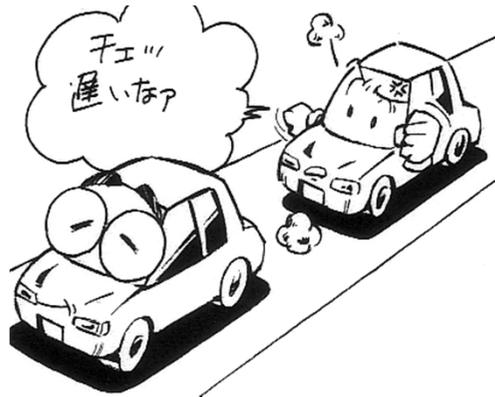
- ホーンを鳴らして注意する。  
またはパッシングする。
- 意地でも譲らない。
- あおる、車間距離をつめる。
- 無理をしてでも追い越す。

非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1



## 感情度(相手に対して怒りを感じる度合い)

④流れに合わない速度で車間距離を多くあけ、  
ゆっくり走っているドライバー



非常に「むかつく」	4
少し「むかつく」	3
あまり「むかつかない」	2
まったく「むかつかない」	1

## 運転度(攻撃感情や不快感情を表す傾向)

- ホーンを鳴らして注意する。  
またはパッシングする。
- あおる、車間距離をつめる。
- 無理をしてでも追い越す。

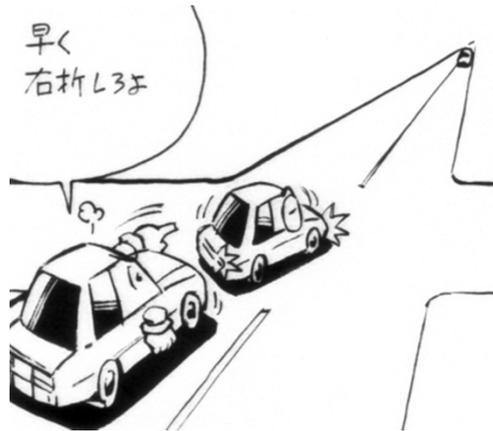
非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1

# 1 - ⑤ 他人への「むかつき度」



## 感情度(相手に対して怒りを感じる度合い)

### ⑤対向車との距離が十分あるのに、なかなか右折しないドライバー



非常に「むかつく」	4
少し「むかつく」	3
あまり「むかつかない」	2
まったく「むかつかない」	1

## 運転度(攻撃感情や不快感情を表す傾向)

- ホーンを鳴らして注意する。  
またはパッシングする。

非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1

## 2 - ①時間的プレッシャーによる「あせり度」



### 感情度(時間的プレッシャーがある状況でのあせりやすさ)

#### ①仕事が忙しいときに渋滞につかまったとき



非常に「あせる」	4
少し「あせる」	3
あまり「あせらない」	2
まったく「あせらない」	1

### 運転度(あえて危険を伴う行為をとる傾向)

- 日頃の運転よりスピードを出して走る。
- 一時停止すべき場所でもきちんと止まらず通過する。
- 黄色信号でも無理して通過する。
- 車線変更を繰り返し、前に出る。

非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1

## 2 - ②時間的プレッシャーによる「あせり度」



### 感情度(時間的プレッシャーがある状況でのあせりやすさ)

#### ②相手からの急ぎの要請で出向くとき



非常に「あせる」	4
少し「あせる」	3
あまり「あせらない」	2
まったく「あせらない」	1

### 運転度(あえて危険を伴う行為をとる傾向)

- 日頃の運転よりスピードを出して走る。
- 一時停止すべき場所でもきちんと止まらず通過する。
- 黄色信号でも無理して通過する。
- 車線変更を繰り返し、前に出る。

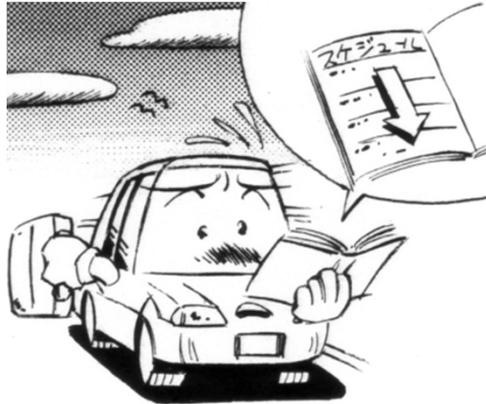
非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1

## 2 - ③時間的プレッシャーによる「あせり度」



### 感情度(時間的プレッシャーがある状況でのあせりやすさ)

#### ③予期せぬ出来事で、一日の予定が遅れているとき



非常に「あせる」	4
少し「あせる」	3
あまり「あせらない」	2
まったく「あせらない」	1

### 運転度(あえて危険を伴う行為をとる傾向)

- 日頃の運転よりスピードを出して走る。
- 一時停止すべき場所でもきちんと止まらず通過する。
- 黄色信号でも無理して通過する。
- 車線変更を繰り返し、前に出る。

非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1



### 感情度(時間的プレッシャーがある状況でのあせりやすさ)

#### ④寝坊をしてしまい、遅刻しそうなとき



非常に「あせる」	4
少し「あせる」	3
あまり「あせらない」	2
まったく「あせらない」	1

### 運転度(あえて危険を伴う行為をとる傾向)

- 日頃の運転よりスピードを出して走る。
- 一時停止すべき場所でもきちんと止まらず通過する。
- 黄色信号でも無理して通過する。
- 車線変更を繰り返し、前に出る。

非常にある	4
少しある	3
あまりない	2
まったくない	1

# ワークシート 記入方法



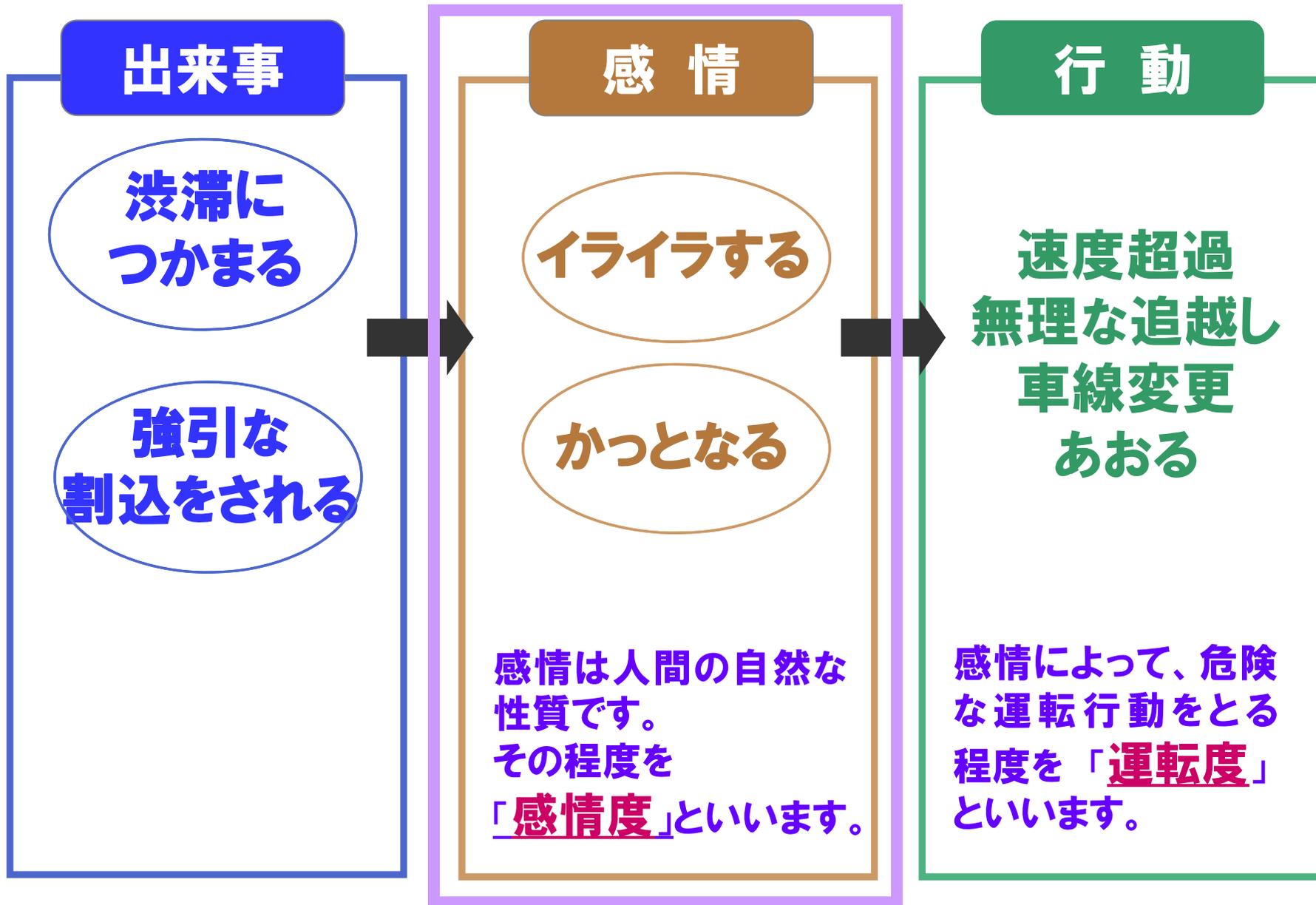
## 感情コントロール教育プログラム ワークシート

このシートは、あなた自身の心の動きを知り、ご自身の運転行動を振り返り、今後の安全運転への参考としてお役立てください。運転中は、イライラしたり、あせったり、いろいろな感情変化がおきます。ここでは、それぞれの場面に会ったときの、運転者の感情（感情度）と、行動（運転度）を自己評価し、その対処法を考えていきます。

お名前 **安全太郎**

実施日 平成 **22** 年 **1** 月 **1** 日

項目	感情度	運転度	なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)	
<b>1</b> 「他人への かつき度」	① 赤信号で横断してくる歩行者……………	③	2		
	② 優先道路走行中、一時停止もせず交差点に進入してくるドライバー……………	④	③		
	③ 遠慮もなく割り込みをしてくるマナーの悪いドライバー……………	④	④		
	④ 流れに合わない速度で車間距離を多くあけ、ゆっくり走っているドライバー……………	③	③		
	⑤ 対向車との距離が十分あるのに、なかなか右折しないドライバー……………	④	④		
<b>2</b> 「時間的プレッシャーによる あせり度」	① 仕事が忙しいときに渋滞につかまったとき……………	2	③		
	② 相手からの急ぎの要請で出向くとき……………	2	2		
	③ 予期せぬ出来事で、一日の予定が遅れているとき……………	③	2		
	④ 寝坊をしてしまい、遅刻しそうなとき……………	3	3		
<b>3</b> 上記以外で感情的になり、危険な運転行動を取りやすいケースにはどのようなものがありますか？ またその際、あなたの運転の仕方は具体的にどのように変化しますか？	● ケース	● 運転の変化		なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)
<b>4</b> 今後の決意・具体的な行動目標					



# 「感情」は何によって決まるのか



明日までに頼むよ！

もう一度やり直してほしい

あせる

もしできなかったら  
どうなるのだろう!?



むっ！

自分にだけに  
なんで厳しいの？

感情経験は、状況の受け止め方、  
解釈の仕方次第！  
本当の原因は自分自身にある！！



信号待ちしていたところ、  
後ろの車からホーンを鳴らされた



怒らせて  
しまった...

あせる



攻撃された！  
許せない！

腹立たしい

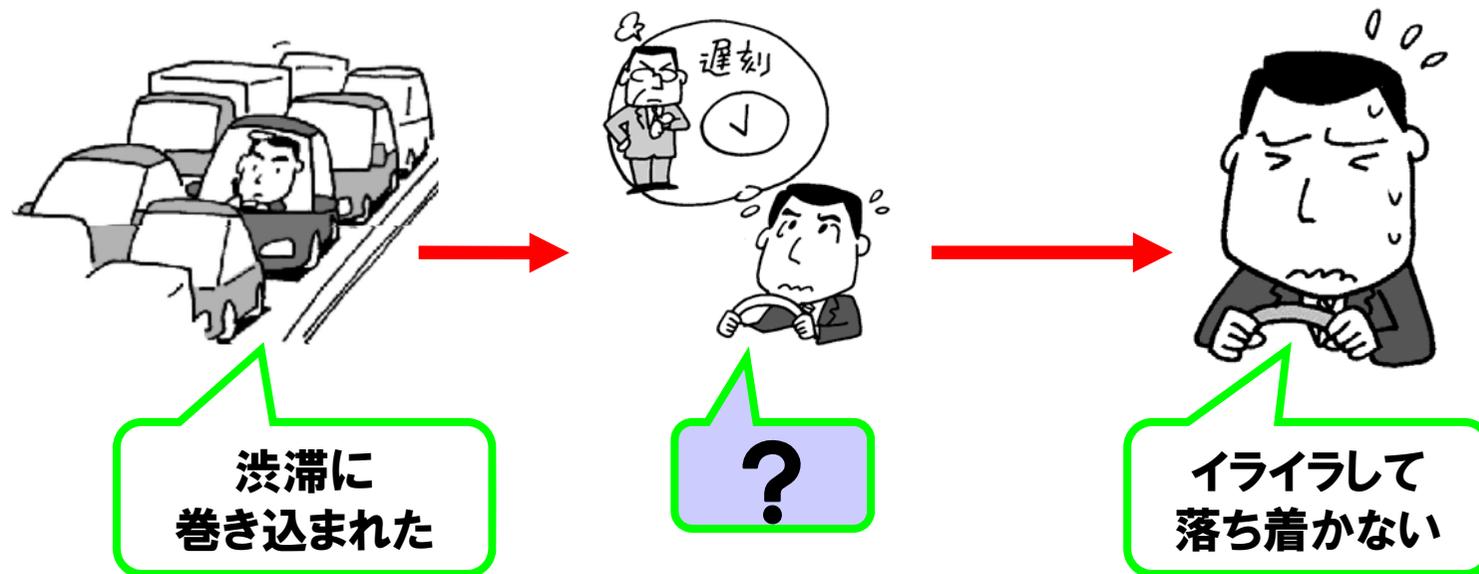
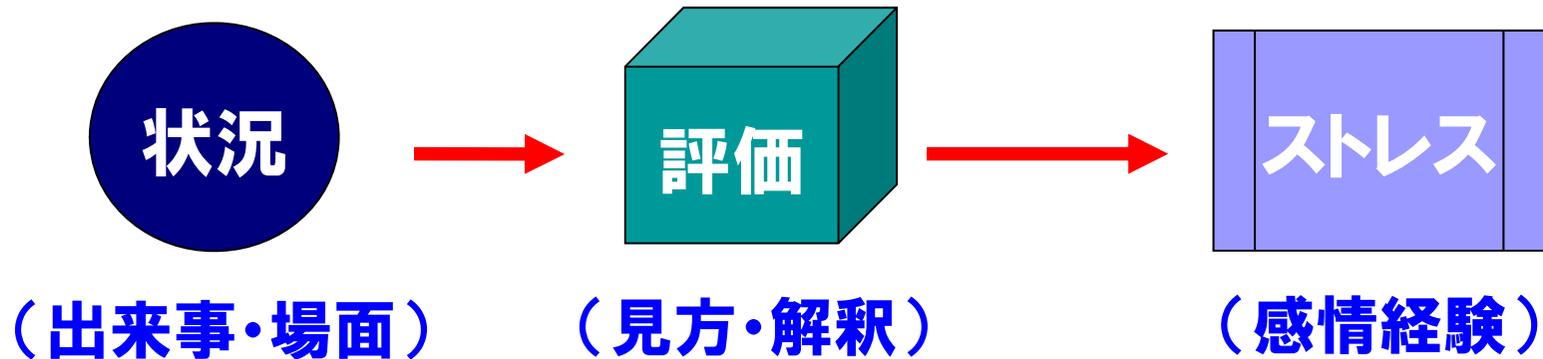


何か？...

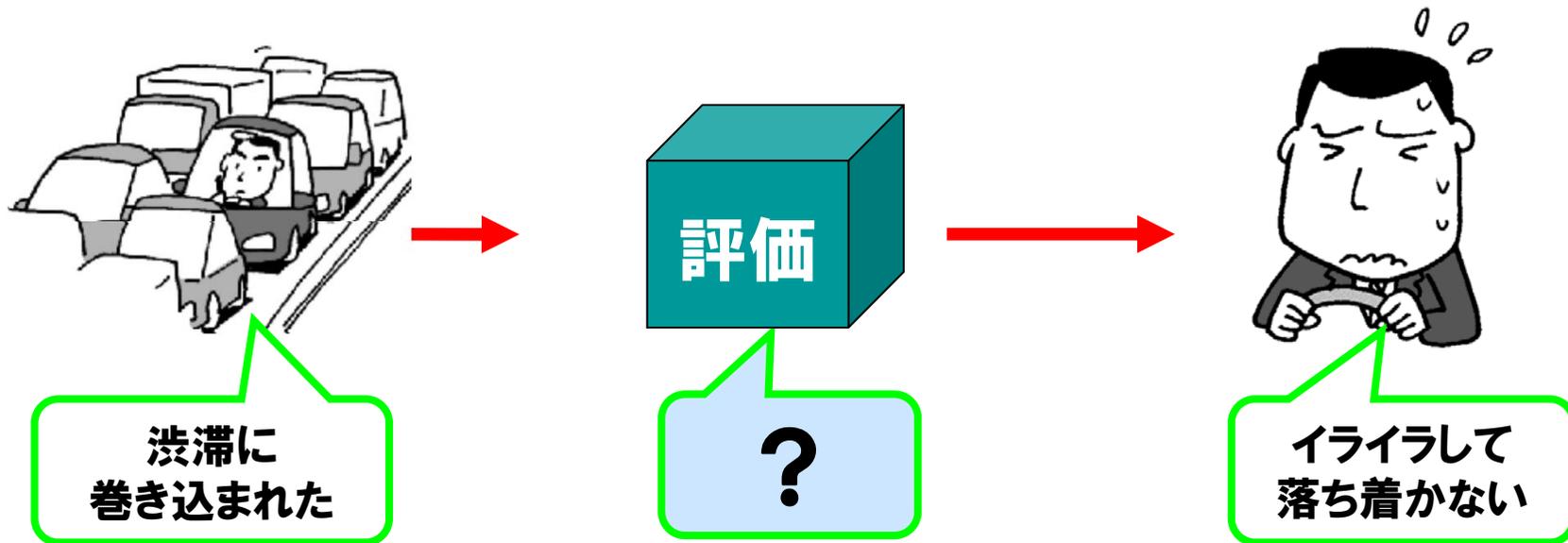
ちょっと不愉快

その人特有の受け止め方・考え方  
本当の原因は自分自身にある！！

# 「ストレス相互作用モデル」ラザラス・フォルクマン(1984年)



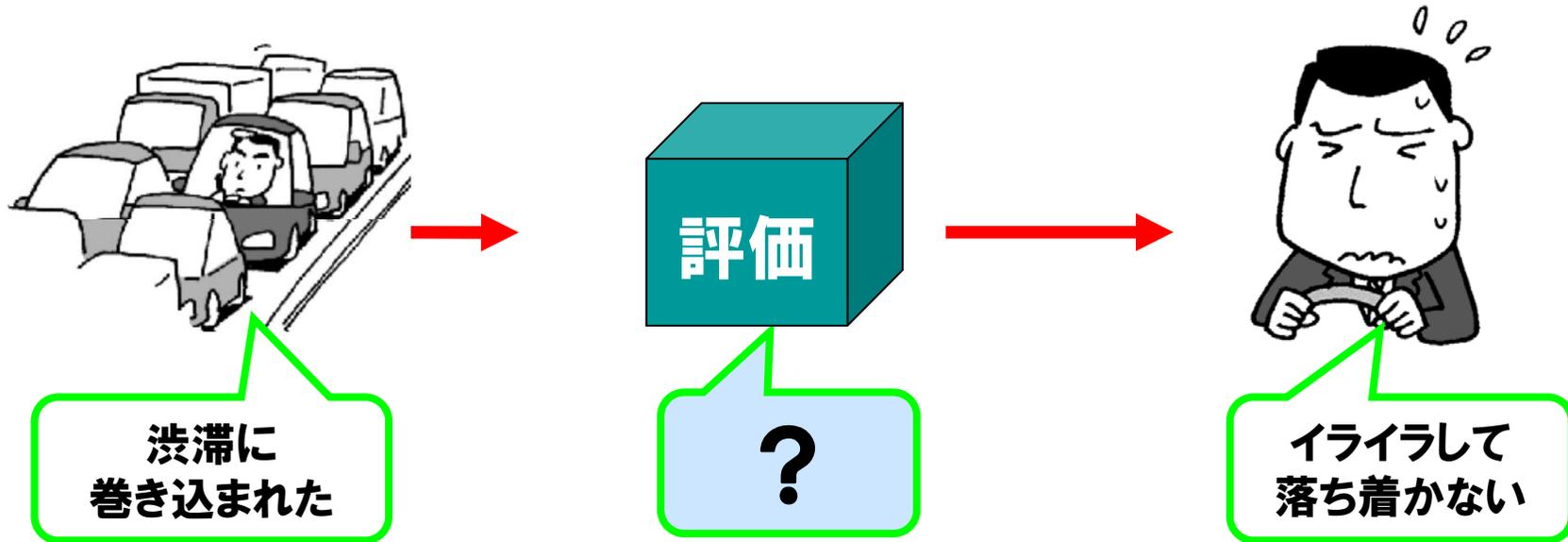
# 渋滞に巻き込まれたケース



遅れると先方から苦情がくる、苦情処理はいやだ

ムダな時間を過ごしている

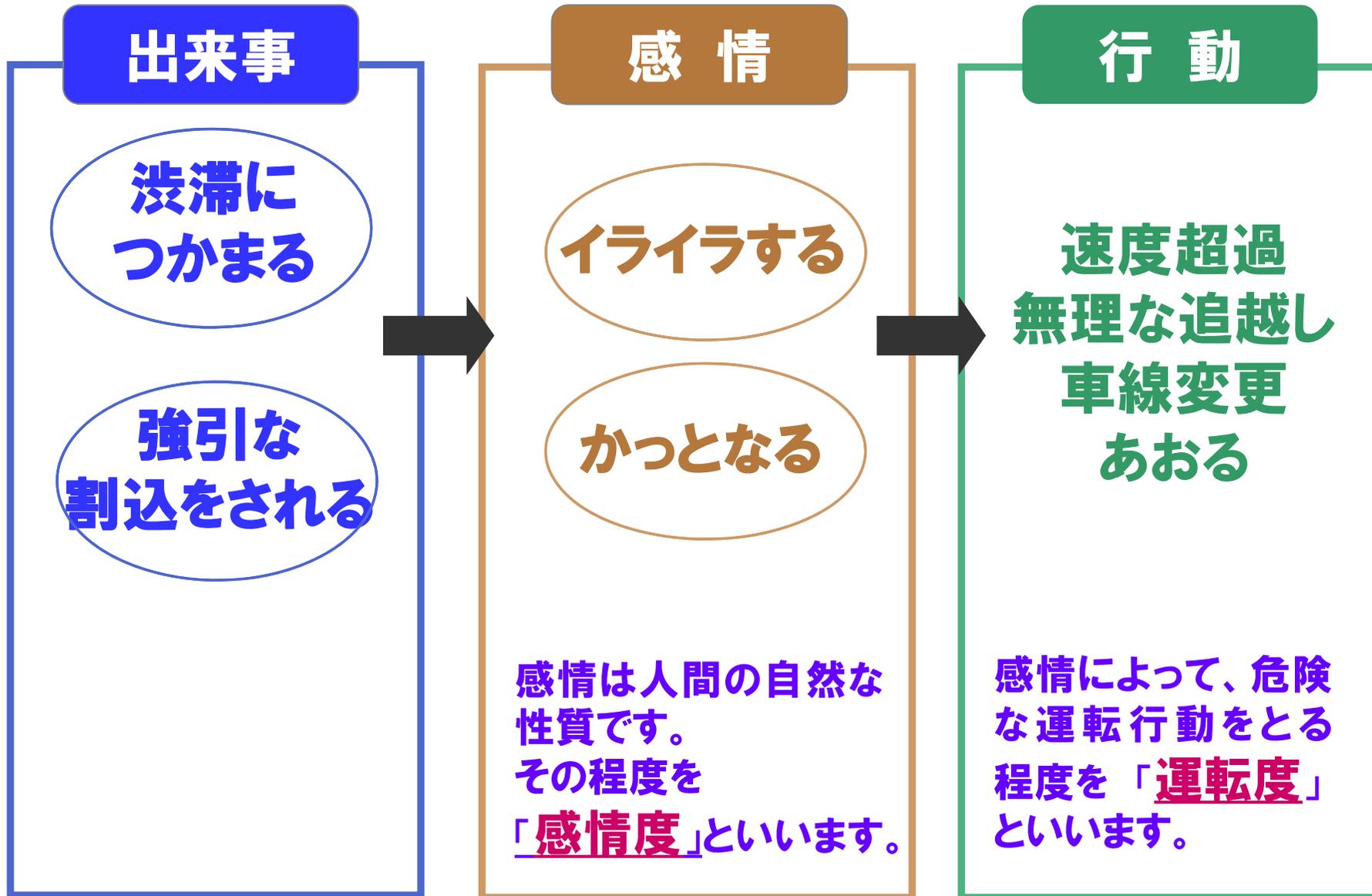
遅くなったら会社の仲間に申し訳ない、すまない



**遅れると先方から苦情がくる、苦情処理はいやだ**

**セルフトーク**

**苦情処理は同僚と相談しよう  
あせって事故を起こすより、先方にあやまる方がまし**



# 「感情度」と「運転度」



## 出来事

渋滞につかまる

強引な割込をされる

受け止め方、見方  
解釈の仕方を探る

## 感情

イライラする

かっとなる

感情は人間の自然な性質です。  
その程度を「感情度」といいます。

セルフトークを見つける

速度超過  
無理な追越し  
車線変更  
あおる

感情によって、危険な運転行動をとる程度を「運転度」といいます。

# ワークシート 記入方法



## 感情コントロール教育プログラム ワークシート

このシートは、あなた自身の心の動きを知り、ご自身の運転行動を振り返り、今後の安全運転への参考としてお役立てください。運転中は、イライラしたり、あせったり、いろいろな感情変化がおきます。ここでは、それぞれの場面に会ったときの、運転者の感情（感情度）と、行動（運転度）を自己評価し、その対処法を考えていきます。

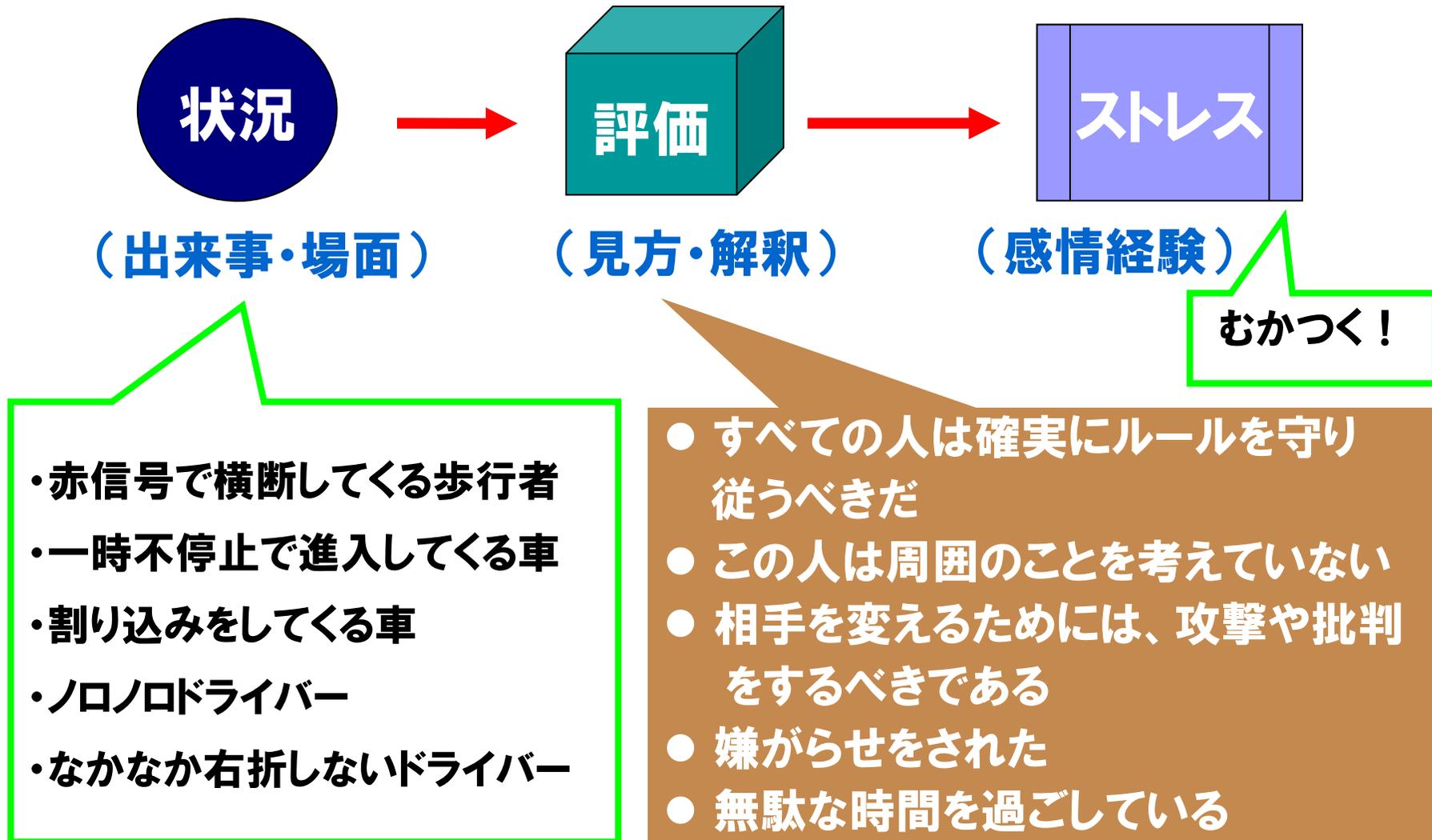
お名前

安全太郎

実施日 平成 22年 1月 1日

項目	感情度	運転度	なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)	
<b>1</b> 「他人への かたつき度」	① 赤信号で横断してくる歩行者……………	③	2	・ルールは皆が確実に守り、従うべき！ と思っているから ・守れない相手やのろまな相手は言ってやらなきゃわからない！ と思っているから	・「入れてあげた・譲った」と思うようにする ・空間はみんなのもの ・「看板を背負っている」と思うようにする
	② 優先道路走行中、一時停止もせず交差点に進入してくるドライバー……………	④	③		
	③ 遠慮もなく割り込みをしてくるマナーの悪いドライバー……………	④	④		
	④ 流れに合わない速度で車間距離を多くあけ、ゆっくり走っているドライバー……………	③	③		
	⑤ 対向車との距離が十分あるのに、なかなか右折しないドライバー……………	④	④		
<b>2</b> 「時間的プレッシャーによる あせり度」	① 仕事が忙しいときに渋滞につかまったとき……………	2	③	・無駄な時間を過ごしていると思ってしまうから	・まず電話し、素直に謝罪する
	② 相手からの急ぎの要請で出向くとき……………	2	2		
	③ 予期せぬ出来事で、一日の予定が遅れているとき……………	③	2		
	④ 寝坊をしてしまい、遅刻しそうなとき……………	3	3		
<b>3</b> 上記以外で感情的になり、危険な運転行動を取りやすいケースにはどのようなものがありますか？ またその際、あなたの運転の仕方は具体的にどのように変化しますか？			なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)	
	● ケース	● 運転の変化			
<b>4</b>	今後の決意・具体的な行動目標				

# ①他人に対し「むかつく」人の【見方・解釈】



**不安全な相手に対して、怒りを感じる**

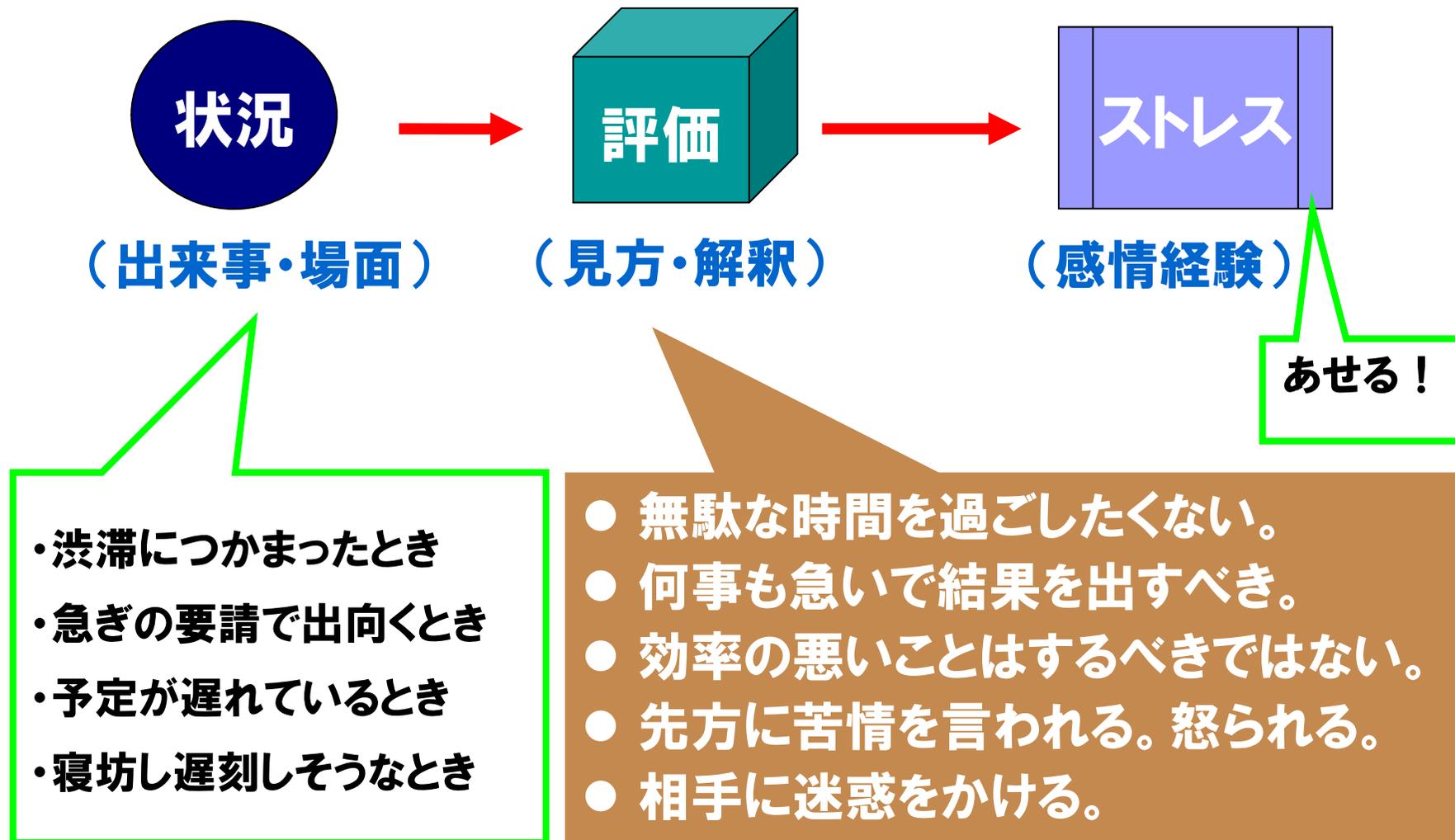
# ①他人への「むかつく」の対処策



- ・赤信号で横断してくる歩行者
- ・一時不停止で進入してくる車
- ・割り込みをしてくる車
- ・ノロノロドライバー
- ・なかなか右折しないドライバー

1. 「いろいろな人がいる」と思ってキツパリあきらめる。気にしない。
2. イライラして事故にでもなったらと思うようにして気を落ち着かせる。
3. 自分もそんなことしていないか、されたらと、自分に置き換えて考えてみる。
4. 私は会社の看板を背負っていると考え、気を落ち着かせる。
5. こんなことぐらいで「むかつく」自分は「小さい人間」だと思いうようにする。
6. 相手は「よっぽど急いでいるんだな～」と考え「お先にどうぞ」と譲ってあげる。
7. 「割り込まれた」ではなく「入れてあげた・譲った」と思う。空間は公共のもの。
8. 「なぜそうしているのか？なぜ自分は急いでいるのか？」と考える。
9. 「アイツ出てくるぞー」「きっこう動く」「何を考えているか？」と予測を楽しむ。
10. 「他人は変えられない、自分を変えられる」「みな、お客様」と考える。
11. 自らの業務、製品が安全であることを、自らの安全運転で証明し続ける義務がある。

## ② 時間的プレッシャーで「あせる」人の【見方・解釈】



**時間的プレッシャーがある状況でのあせり**

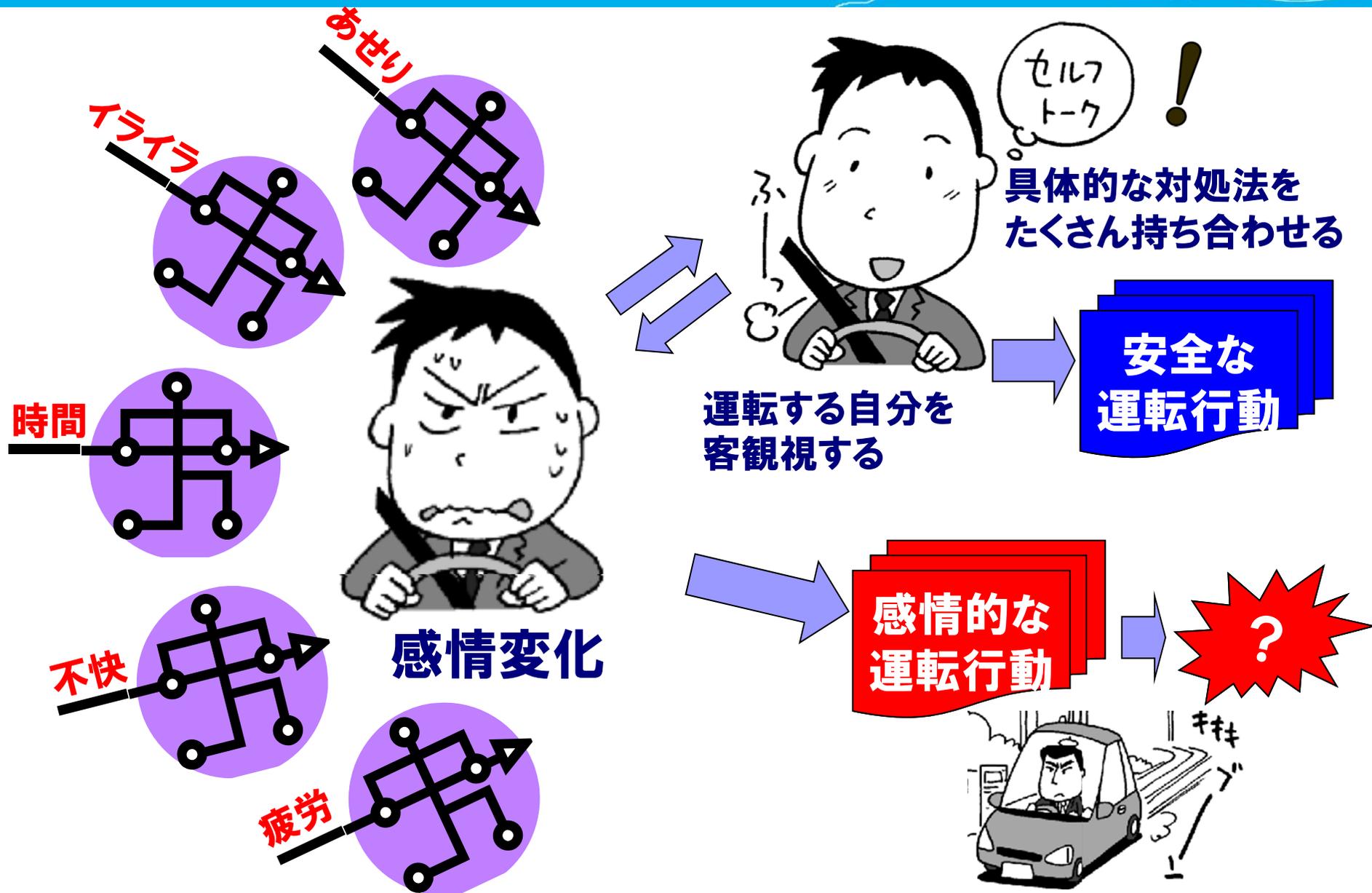
## ②時間的プレッシャー「あせり」の対処策



- ・仕事が忙しいときに渋滞につかまった
- ・相手から急ぎの要請で出向くとき
- ・予期せぬ出来事で一日の予定が遅れているとき
- ・寝坊をしてしまい、遅刻しそうなき

1. まず電話。謝罪して気持ちを落ち着かせてから再スタートする。
2. 「忙しいときこそ歩け」と唱える。
3. 「こんな日もあるさ」と思ってキツパリあきらめる。
4. 急いでも結果は同じと考え、マイペースを保つ。
5. 次からはこのようなことがないように気を付けようと思って気を落ち着かせる。
6. 急いで事故にでもなったらもっと遅れると思うようにし気を落ち着かせる。
7. 遅れることを前提にして考え、もし間に合えば「ラッキー」と思うようにする。
8. なぜ私はこんなに急いでいるのかと自分自身を見つめ、多少遅れても構わないと考える。「急がば回れ！」
9. 運転以外の仕事を効率よくすませるように工夫し時間を作る。「降りたら走れ」
10. 「私は試されている」と考えてみる。

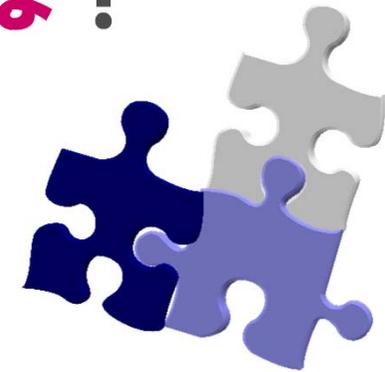
# 客観視する自分を持って！！





# まとめ

- 研修を通じて、**気づいたことは？**
- これからの運転に**どのように役立てよう**と思いますか？
- **今後の決意・具体的行動目標は？**





- この「感情コントロール教育プログラム」は、運転中のストレス反応(あせり、イライラなどのネガティブ感情)に起因する事故を防止するための教育法として、平成21・22年度、財団法人国際交通安全学会の研究プロジェクト(プロジェクトリーダー:東北工業大学教授 小川和久、メンバー:東北工業大学教授 太田博雄、中京大学教授 向井希宏、株式会社レインボーモータースクール 鈴木隆司)により作成されたものです。
- 教育プログラムの著作権は、公益財団法人国際交通安全学会にあります。資料の譲渡、加工は行わないでください。また、クレジット(タイトル画面の著作、監修)を必ず表示してください。
- この教育プログラムの自己診断問題は、「安全運転のための自己コントロール診断テスト iiSA」 著者:太田博雄、小川和久、作画:河内一二、発行:企業開発センターより引用しております。
- このプログラムを広く運転者教育の現場で活用いただき、1件でも事故の削減につながれば幸いです。

- 【文献】 ☆太田博雄・小川和久(2005)「安全運転のための自己コントロール診断テスト iiSA」  
企業開発センター 交通問題研究室(<http://www.kigyo-kc.co.jp/>)
- ☆小川和久(2009)「安全教育とライフスキル—情動への対処の学習が生徒のストレス感と自己効力感に及ぼす効果」安全教育学研究、Vol.9,15-29
- ☆小川和久・太田博雄(2009)「ドライバーの心理的ストレス反応に関する年齢要因の分析」交通科学、Vol.40
- ☆平成21年度 財団法人国際交通安全学会報告書