

## 特集①:ドライバー向け新教育プログラム

# 安全運転のための感情コントロール



三菱電機ビルテクノサービス(株) 中部支社の新規運転認定者研修の中で実施された「感情コントロール」

ドライバーが安全運転を行うためには、運転中にどのように自分の感情と向き合い、自己コントロールしていくかも重要なポイントになる。今回は、最新の心理学の知見をベースに、その観点から開発されたドライバー向けの新教育プログラム「感情コントロール」に焦点を当て、その理論と教育効果を紹介する。

では、感情コントロールとは具体的にどのようなものなのだろうか？  
この研究プロジェクトのリーダーである東北工業大学の小川和久教授は、「一言でいうと、ドライバーが自分の心理特性を把握し、その効果的なコントロールの仕方を自分で発見して、安全な運転行動に結びつけていくための教育」だと説明する。  
「ドライバーのイライラや焦り、怒りなどのネガティブな感情は、どうしても危険な運転を誘発し、事故要因の1つとなりま

## 感情コントロールとは何か

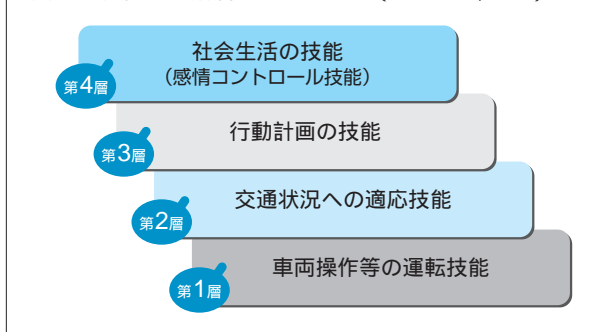
(財)国際交通安全学会 研究プロジェクト

- |      |   |
|------|---|
| リーダー | 小川和久<br>東北工業大学共通教育センター教授                              |
| メンバー | 太田博雄<br>東北工業大学ライフデザイン学部教授                             |
|      | 向井希宏<br>中京大学心理学部教授                                    |
|      | 鈴木隆司<br>本田技研工業(株)安全運転普及本部<br>(現・(株)レインボーマーターズスクール教育課) |

クルマの運転では、いくら運転技術が優れていても、運転中のネガティブな感情(焦り・怒り)によって行動が左右され、自ら危険な状況をつくり出し、事故につながってしまうケースがある。「車間距離を十分にとらなければいけない」と頭では理解していても、「割り込んでくるクルマがいると、苛立ってしまい、車間距離を詰めて走る」といった運転行動も見受けられる。「感情コントロール」とは、こうしたネガティブな感情とドライバーが運転時にどう向き合い、どのように自己コントロールして安全運転に結びつけていくかを心理学的に検証し、開発された教育プログラムのこと。(財)国際交通安全学会の研究プロジェクト「ドライバーの感情特性と運転行動への影響」感情コントロールのための教育プログラム開発を目指して」として研究が進められ、今年4月にその研究成果が発表された。

「そこで、この理論をもとに日本でも実践的な感情コントロールの教育プログラムを開発し、幅広く普及させていきたいと考えました。私はこのプロジェクトに先立ち、高校生向けの交通安全教材として、今回のプロトタイプとなる感情コントロールの教育プログラムを開発していましたが、それをベースに、より本格的なドライバー向けのものを構想し、実現に至ったわけです。」

図 運転行動の階層的アプローチ (Keskinen,1996)



「感情コントロール技能」が位置づけられた。そして今後、最上位となる領域「感情コントロール技能」の領域でも教育を推進していく必要があることが、社会的に強く認識されるようになったのである。  
「感情コントロール技能」が位置づけられた。そして今後、最上位となる領域「感情コントロール技能」の領域でも教育を推進していく必要があることが、社会的に強く認識されるようになったのである。

す。このことは従来から、ヒューマンファクターの研究などを通じて指摘されてきましたが、実際、たいいの事故は当事者の注意エラーや交通違反の問題として処理されてきました。その結果、安全運転教育の現場でも、こうした人間の感情に焦点をあてた教育は、これまで存在しなかったのが実情です。  
しかし近年になって、心理学の分野で理論的な整理がなされ、この問題に踏み込めるようになってきたという。フィンランドの心理学者エスコ・ケスキネン氏が提唱した「運転行動の階層的アプローチ」(左図参照)では、従来の安全運転教育のターゲットであった「車両操作等の運転技能」、「交通状況への適応技能(危険予測など)」、「行動計画の技能(運転計画・安全ルート選択)」などの上位に、それらを支配する「社会生活の技能(感情コントロール技能)」が位置づけられた。



東北工業大学の小川和久教授



Hondaの交通安全情報紙  
**The Safety Japan**  
Since 1971

89

2010  
AUGUST・SEPTEMBER

●編集室: 本田技研工業株式会社 安全運転普及本部内  
〒107-8556 東京都港区南青山2-1-1  
TEL 03(5412)1736  
http://www.honda.co.jp/safetyinfo/  
●編集人: 千葉英雄  
年間購読をご希望の方は、下記までお問い合わせください。  
㈱アストクリエティブ 安全運転普及本部係  
TEL 03(5439)1191 E-mail:sj-mail@spirit.honda.co.jp

SJ-Netは **ホンダ SJ** **検索**

### CONTENTS

- 特集 : ドライバー向け新教育プログラム  
安全運転のための感情コントロール.....①
- 特集 : Honda ドライブシミュレーター  
よりきめ細かく、的確な指導を  
実現するための機能が充実.....③
- 危険予測トレーニング KYT / 右折待ちの対向車が出てきた時(二輪車).....④  
交通安全指導「知っ得」情報 / ライダーを守る「ボディプロテクター」.....④  
SJクイズ.....④  
DOCUMENT EYE 238 / ライダーとパッセンジャーの服装を観察する.....⑤  
地域の子カラ / 福岡県の交通安全活動.....⑥  
現場訪問 / 宇都宮市役所.....⑦  
TOPICS / 交通安全教育プログラム「新あやとりい ひよこ編」.....⑦  
TOPICS / Honda 関連企業災害防止協議会・安全運転インストラクター養成研修会...⑦  
NEWS REVIEW / 第43回二輪車安全運転全国大会.....⑦  
教育最前線 / 鹿児島総合警備保障(株)・交通安全教室.....⑧  
読者の声.....⑧

特集①:ドライバー向け新教育プログラム—安全運転のための感情コントロール

自分にいい聞かせる  
言葉を見つけ出す

この教育プログラムでは、実際に教育を進めるシナリオとして、次の2つから構成されている(左コラム参照)。

第1は「自己理解」。これは、自分の感情特性に関する自己診断のプロセス。

第2は、各々が確認した自分のネガティブな感情への、自分なりの「対処法の学習」である。これは具体的には、自分がそうしたネガティブな感情に支配された時、その感情から逃れるために、自分にいい聞かせた言葉(セルフトーク)を探す形で教育が進められる。これはいわば、「感情コントロールのための個人の資源を、教育を通じて自分なりに発見し、豊かにしていくプロセス」と小川教授は解説する。

「重要なのは、この2つの工程を受講者が同士がディスカッションしながら進めていく点です。一人で自己評価をして、自分に合ったセルフトークを見つけ出すのは容易ではありません。さまざまな個性をもった受講者が意見交換するなかで、自分を客観的に見つめ、対処法を考えていくプロセスが大切です」。

動的な感情は  
ポジティブな方向に  
転換できる

小川教授らが開発した教育プログラム

教育のシナリオ

1 自己理解(自分を知る)

イライラ、焦りなど、ネガティブな感情を経験する運転場面を提示。

<b>感情度</b> (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

<b>運転度</b> (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
● 意地でも譲らない。	少しある 3
● あおる。車間距離をつめる。	あまりない 2
● 無理をしても追い越す。	まったくない 1

例えば、「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」「仕事が忙しい時に渋滞につかまった時」など、いくつかの典型的な交通場面がイラストで示され、受講者はそれぞれの場面での感情度(どの程度提示された感情を抱くか)、運転度(提示された運転行動をとる傾向)を4段階で評定。

<b>出来事</b>	<b>感情</b>	<b>行動</b>
渋滞につかまる	イライラする カッとなる	遠慮なく割り込みする 無理な車線変更がある
強引な割り込みされる		

評定値が高かった場面を選んで印を付け、自分の感情傾向の特徴を把握。グループ内で、他者の回答と比較しながら自己理解を深める。

2 対処法の学習

インストラクターがネガティブな感情を経験するプロセスについて、その原理を解説。

自分がそうしたネガティブな感情に支配された時、その感情から逃れるために、自分にいい聞かせる言葉(セルフトーク)を探す形で進められる。

『自分の前に割り込まれた』『むかつく』というストレス反応があったとする。この場合、「自分はルールを守っているのに、なぜ相手は守らないのか」という心理が働くから、ドライバーは苛立つ。インストラクターは、そうしたネガティブな感情に支配されず、『視点を変えた解釈はできないか?』と受講者に呼びかける。



受講者はグループ内での意見交換を通して、自分の感情コントロールに適したセルフトークを見つけ出していく。

セルフトークの例:

「割り込まれたではなく、入れてあげた・譲ったと思う」「これぐらいのことで、むかつく自分は小さい人間だと思おうにする」

その状況をポジティブに解釈できる自分なりの言葉を導き出す。

役立ててみたいと思うセルフトークを具体的な行動目標として、ワークシートに記述する。



教育の現場でも  
導入が始まる

この研究プロジェクトには、本田技研工業(株) 安全運転普及本部(現・(株)レイノーモーターズスクール教育課)から鈴木隆司さんも参加し、主に教育プログラム開発面でも力を注いでいた。鈴木さんはインストラクターとして長年にわたり、安全運転教育の現場に携わってきたが、そのなかでこうした感情面における教育の必要性を、強く感じていたという。

「ドライバーへの教育でいつも思うのは、約子定規にルールだけを教えるも、感情的に受け入れられない人が多いということ。例えば、約束の時間に遅れそうな時など、ドライバーが頭では『良くない』とわかっていても、ついスピードを出し過ぎてしまう。こうした感情面のコントロールができないと、本当の安全運転にはつながらないわけです」。

鈴木さんは独自に勉強を続け、ネガティブな感情をコントロールするための教育ができないかと、以前から思いをめぐらせていた。それを今回、(財)国際交通安全学会の研究プロジェクトへの参加を通じて実現させた。

この感情コントロールの教育プログラムは、社会で幅広く活用されることを前提に開発されており、さまざまな主体による利用が可能になっている。ホンダの交通安全センターでも企業ドライバー向けの研修に

感情コントロールを導入した。

7月1日、鈴鹿サーキット交通安全教育センター(三重県鈴鹿市)で開催された三菱電機ビルテクノサービス(株) 中部支社(愛知県名古屋市中)の新規運転認定者研修でもこのプログラムを使った安全運転教育が実施された。当日は若年層の社員を中心とした29名が6グループに分かれて受講。インストラクターの指導のもとでグループ討議を行い、各自でセルフトークを見つけ出し、自分の感情コントロールの方法を学んだ。

「感情コントロールは、安全運転の領域では非常に新しい手法だと感じました。どうしたら運転行動を変えられるのか、その対処法を考えていく過程で、グループで話し合うスタイルも効果的だと思います。自分とは異なる他の同僚の受け止め方、解釈の仕方を知り、自分なりの対処法を導き出していけば、本人も納得できる部分があり、実践につながると思います」と同社安全衛生担当の安見知幸さんは語っていた。



三菱電機ビルテクノサービス(株) 中部支社安全衛生担当の安見知幸さん

教育プログラムの  
さらなる普及に向けて

(財)国際交通安全学会では現在、この教育プログラムの普及版DVDを制作して

おり、今年度中に公表する予定だといふ。このDVDにより、感情コントロールが安全運転教育の現場で幅広く普及していくことが期待される。小川教授は、「全国の自動車教習所や、職業ドライバーを多く抱える企業などで、積極的に活用されることを願っています」と話す。

「次の展開としては、今回の教育プログラムをもとに、さらに業種別のドライバーの心理特性を考慮して、業種ごとにカスタマイズしていきたいと考えています。例えば同じ職業ドライバーでも、個人客を相手にするタクシードライバーと、荷物を配達するドライバーでは、心理的なストレスが異なります。今後、教育効果をさらに高めていくためには、そこまで踏み込んだ対応が必要になってくるでしょう」。

また、今回の教育プログラムは1回の講習での完結を前提に開発されたため、継続性の面では、まだ改善の余地がある。講習後も教育効果を持続させるための手法を、小川教授は現在研究中であり、今後はそれも形にしていきたいという。

一方、ホンダの交通安全センターでの企業研修を通じて、感情コントロールの活用を始めている鈴木さんは、今後さらに教育機会を増やしていきたいと考えた。

「現代人は『効率』の追求こそ、最も重要だと考える傾向が強い。そのため、職業ドライバーの皆さんは時間に対するストレスを抱え込みやすい環境下に置かれています。今後はこのプログラムの普及を通じて、多くのドライバーの方に感情を自己コントロールする術を学んで、ストレスを少しでも軽減していただきたいと思っています」。

感情コントロールの教育プログラムは現在、ホンダの交通安全センターで受講が可能である。また、希望があれば出張講習にも対応するという。心理学的アプローチによる新しい教育手法が、今後はさまざまな主体を通じ、全国の安全運転教育の現場で実践されていくことを期待したい。

※この研究プロジェクトに関する

お問合せ先: (財) 国際交通安全学会  
TEL 03(3273)7884

