

DVD

動画配信 ▶

動画データ ↓

「ゆとり運転」の すすめ 「イライラ」の連鎖から 「ゆとり」の連鎖へ

【DVD】全1巻 71,500円 (税抜 65,000円) / 約15分 / 字幕選択式

【動画配信】165,000円 (税込) ~ 【動画データ】308,000円 (税込) ~

※動画配信・動画データについて
詳細はお問合せください。

車を運転していて、「今日はなぜか事故が多い…」「周りの車がみんなイライラしてる…」そう感じたことはないでしょうか？それは、たった一台のマナーの悪い運転に起因していることがあります。運転は人を表します。感情がむき出しになった「イライラ運転」は、誰が見ても気持ちの良いものではありません。そして周囲にとっても大変危険です。「イライラ運転」を連鎖させないために、ドライバーには、心と時間に余裕を持ち、感情をコントロールした「ゆとり運転」が今、求められています。



【主な内容】

■ ゆとり運転とは？

- 車の流れを無視して、ただゆっくり走ることはありません。急加速や急ブレーキ、急ハンドルなどの無駄な動きをしない。/ 冷静で常にマナーを守る。/ 適切な車間距離をとって交通の円滑な流れを乱さない運転

■ イライラ運転がもたらすもの

- 酷い運転マナーの例
「合流でも自分の前には入れない」/ 「窓からゴミやタバコを捨てる」/ 「強引な車線変更をする」/ 「車の流れを無視した低速走行」/ 「左折の直前に右に膨らむなどの、あおりハンドルをする」など
- 運転中に感じる感情ストレス
- 「ゆとり運転」と「イライラ運転」到着時間の差はあるのか？

■ 感情をコントロールするには

- 自分に言い聞かせる言葉を用意しておく
「家族が見たらどう思うか。恥ずかしい言動はできない」/ 「時間が経てばイライラした自分に後悔するだけ」/ 「相手の車に悪気はなかったのかもしれない」/ 「挑発に乗ったらこちらの負け」/ 「よくあること、いちいち気にしていたら切りがない」

- 最初の6秒間を我慢する
- その場から離れて距離をとる
- 深呼吸をする

■ ゆとり運転がもたらす変化

- さまざまな周囲への気遣いができるようになる
「車の流れに乗って運転する」/ 「合流は1台ずつ」/ 「速い車には道を譲る」/ 「対向車が右折しようとしていたら」/ 「自転車・歩行者を追い抜く場合」

■ まとめ

- 「イライラ」の連鎖から「ゆとり」の連鎖へ
- 「ゆとり運転」の重要性について



【協力】吉村俊哉 (一般社団法人 日本交通科学学会 理事
日本交通心理学会認定 主任交通心理士)

【制作協力】有限会社 斉藤プロダクション

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101