

DVD

# 「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

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

ASP  
CREATE

株式会社 アスパクリエイト



このハザードランプの意味は？

このパッシングの意味は？

このクラクションの意味は？

DVD

# カーコミュニケーションを 考える 勘違いしていませんか？ ～ハザードランプ・パッシング・クラクション～

【DVD】全1巻 71,500円(税抜 65,000円) / 約19分 / 字幕選択式

車は、言葉によるコミュニケーションは取れないため、さまざまな装置や身振り手振りで意思疎通を図っています。しかし、その中にはドライバーの間で自然発生的に生まれた、非公式な合図が実はたくさん存在します。そして、その合図によっては誤解を招き、トラブルや事故につながる可能性もあります。違法となる合図はあるのか？ 皆さんは、「カーコミュニケーション」を正しく理解していますか？ そしてしっかり実践できているのでしょうか？

【主な内容】

## ■カーコミュニケーションとは

- ドライバーの間で生まれた非公式な合図の例  
「ありがとう」というお礼・感謝を表すハザードランプ / 「この先渋滞」という注意を促すハザードランプ / 「お先にどうぞ」という譲る意味でのパッシング / 「待っていてありがとう」お礼・感謝の意味のクラクション / 「前の車が遅い」という催促の意味での右ウインカー

## ■ハザードランプによる合図の危険

- ハザードランプとは ●サンキューハザードについて
- インタビュー：サンキューハザードをしますか？ 危険な目に遭ったことは？  
サンキューハザードは決して義務ではないこと、認識の違いや紛らわしい使い方から、トラブルや事故の原因となる場合もあり得るということを理解し、使用については私たちドライバー一人一人の経験と良識に任されていることを認識する。

## ■パッシングによる合図の危険

- パッシングとは ●さまざまな使用例
- インタビュー：パッシングをしますか？ 危険な目に遭ったことは？  
パッシングは、「譲る」「注意」「お礼や感謝」「警告や抗議」など、実にさまざまな

意味で使われることを理解し、パッシングする側もされた側も、勝手な思い込みで動く危険だということを認識する。

## ■クラクションによる合図の危険

- クラクションとは ●道交法で定められたクラクションを鳴らさなければならないとき ●その他の非公式な使用は違法
- インタビュー：クラクションをしますか？ 危険な目に遭ったことは？  
原則として、クラクションは見通しが悪い道路で周囲に自分の車の存在を知らせる必要があるときに使用する。むやみに鳴らしてはいけない。ハザードランプやパッシングと違い、明確に違反となるので十分注意しましょう。ただし危険を避けるためにやむを得ない場合はためらわずに使用しましょう。

## ■まとめ

- 非公式なカーコミュニケーションをどう考えるべきか。そしてどう実践すべきか。

[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

[お取り扱い代理店]

## 北辰映像株式会社

〒350-0461 埼玉県入間郡毛呂山町中央 3-32-3  
TEL:049-298-5792 FAX:049-298-5793  
E-mail : co@hokushineizo.com