

自分の心をコントロールする

事故の多くは、技術の不足ではなく、『心の状態』が引き起こします。ドライバーの心理状態が、そのままハンドル操作や、ペダルの踏み加減に直結します。

事故を引き起こす「ヒューマンエラーの三大要因」は、「慣れ」、「油断」、「焦り」です。これらの要因は、互いに連鎖して、重大な不安全行為を生み出します。

「慣れ」・・・ 脳が自動操縦状態。安全確認を省略します。

「油断」・・・ 意識が別のところに向く。注意力が途切れる。

「焦り」・・・ 遅延などを運転で取り戻そうとする心理状態。

周囲への気遣いで、安全意識が疎かになる。

車の運転は、心が大きく影響を与えることをよく認識しましょう。自分の心理状態が今どのような状態なのか、常に冷静に判断できる自分をつくっていきましょう。

《安心、安全のよき仲間づくり》