

## 横断歩行者保護 交通安全コーチング

# 1-1\_直線単路での危険\_ドライバー編

\* 感情コントロール：イライラ \*

### インストラクター 手引き書

この講習は、通常の交通安全講習とは異なり、受講者の皆さんが主体です。ディスカッションを行う際は、コーチングの基本を参考に、進めてください。

#### ◎コーチングの基本

- ・ どんな意見に対しても否定はしないこと。
- ・ 自由奔放に意見ができる雰囲気をつくること。  
(真面目な意見も面白い意見も大歓迎)
- ・ 人の意見と同じでもいいし、そこから発展させることも大いに結構。

## 横断歩行者保護 交通安全コーチング

### 1-1\_直線単路での危険\_ドライバー編 \* 感情コントロール：イライラ \*

#### ●はじめに

交通事故による死者は、歩行中が最も多く、そのうちの7割は、道路を横断するときに発生しています。ドライバー・歩行者、双方の不注意と見逃しが重なることが、主な要因となり、横断歩行者の事故は起きています。

不注意や、見逃しをしてしまうなど、危険を察知する力が欠けてしまう理由のひとつに、わたしたち人間は、体調や気分、それぞれの性格によって、異なる判断をし、ときに正しい行動ができなくなることがあります。

「横断歩行者保護 交通安全コーチング」では、自分自身を振り返り、自分はどんな感情を持ちやすいか、そしてその感情がどのような危険行動をもたらすかに気づき・知ってもらい、横断歩行者保護の啓発につながることを、目的としています。

本動画では、直線単路のドライバー視点における、「イライラの感情」をテーマとしています。

#### ●ゴール

運転中のイライラを抑えて安全運転を行えるようにすることです。

#### ●プログラム（※受講者へワークシートを配布し、プログラムに沿って進行してください）

- 1: グループ（4名～6名くらいで1グループ）を作り、発表する役割をもつチームリーダーを各グループで決めてください。
- 2: 動画を再生し、最後まで動画を視聴します。（約4分）
- 3: 感情コントロールについて、自分への振り返りと気づきの教育を行います。各自ワークシートへ記入し、グループディスカッションした内容をグループリーダーに発表してもらいます。（約10分）
- 4: 影響度合いが低かった人の行動から、感情のコントロール方法について具体的に考えます。グループ内でディスカッションした内容をグループリーダーに発表してもらいます。（約5分）
- 5: 各グループから発表された感情のコントロール方法から、自分が行えそうな方法を選択します。参加者各自がその選択した感情コントロール方法について発表します。（約5分）

所要時間： 約20分～30分

## 横断歩行者保護 交通安全コーチング

### 1-1\_直線単路での危険\_ドライバー編 \* 感情コントロール：イライラ \*

#### ●横断歩行者保護 交通安全コーチング 進行フロー

- 1: グループ（4名～6名くらいで1グループ）を作り、発表する役割をもつチームリーダーを各グループで決めてください。
- 2: 動画を再生し、最後まで動画を視聴します。（約4分）

インストラクター：

「これからお見せするのは、仕事上のことを気にしてちょっとイライラしながら、直線道路を運転しているドライバーの動画です。そのような感情状態のときにおこる危険を考えながらご覧ください。」

#### ★動画START（最後まで視聴します）

- 3: 感情コントロールについて、自分への振り返りと気づきの教育を行います。各自ワークシートへ記入し、グループディスカッションした内容をグループリーダーに発表してもらいます。（約10分）

インストラクター：

「ご覧いただいた動画では、イライラした感情を持ちながら運転することの危険を紹介しました。」

「あなたは、最近どんなときにイライラしましたか？とくに強かったイライラを思い出して、ワークシートに記入してください。」

あなたが最近、「特に強くいらした体験」について、具体的に記入してください。

例) 上司に怒られたとき／夫婦ケンカしたとき／ゴルフのスコアが悪かったとき etc

受講者  
ワークシート

## 横断歩行者保護 交通安全コーチング

### 1-1\_直線単路での危険\_ドライバー編 \* 感情コントロール：イライラ \*

#### ●横断歩行者保護 交通安全コーチング 進行フロー

3: 感情コントロールについて、自分への振り返りと気づきの教育を行います。各自ワークシートへ記入し、グループディスカッションした内容をグループリーダーに発表してもらいます。

インストラクター：

「今思い出していただいたようなイライラ状態で運転するとき、あなたの運転にどのような影響をもたらしますか？」

「イライラした感情が運転に影響をもたらす度合いについて、〈図A〉の該当する箇所に「○」印を付けてください。そして、運転への影響について具体的に考え、ワークシートに記入してください。」

※参加者が戸惑うようであれば、影響について「呼び水」程度に内容を示してください

- 例) 注意力 → どのように変化しましたか？  
 速度 → どう影響しましたか？  
 車間距離 → どう影響しましたか？

〈図A〉 イライラした感情が自分の運転に影響をもたらす度合いについて、「○」をつけてください。

0% 20% 40% 60% 80%

全く影響ない どちらとも言えない 非常に影響する

受講者ワークシート

イライラの感情がどのような影響を運転時に与えたか、具体的に記入してください。いくつでも構いません。

インストラクター：

「記入を終えたら、グループごとでディスカッションしてみてください。」

「グループリーダーは、グループ内のイライラした感情が運転にもたらした影響度について、また、どのような影響があったかなど、発表をお願いします。」

※どのようなときに特にイライラしたかについては、プライバシーのため、発表していただく必要はありません

## 横断歩行者保護 交通安全コーチング

### 1-1\_直線単路での危険\_ドライバー編 \* 感情コントロール：イライラ \*

#### ●横断歩行者保護 交通安全コーチング 進行フロー

- 4: 影響度合いが低かった人の行動から、感情のコントロール方法について具体的に考えます。グループ内でディスカッションした内容をグループリーダーに発表してもらいます。(約5分)

インストラクター：

「影響の程度を「50点以下」と評価された方は、何か対処方法をお持ちなのかもしれません。グループ内で、運転への影響が少ない方の理由を聞いてみてください。」

「グループリーダーは、グループ内でイライラした感情の対処方法についてみんなで話し合い、どのような感情のコントロール方法があるのか、発表をお願いします。」

※発表された感情コントロールの方法について、受講者が視認できるようホワイトボードなどに書き出してください。

(例)

- ・深呼吸して、気持ちを鎮める。
- ・速度をいつもより落とすことを心がける。
- ・車間距離をいつもより空けるようにする。
- ・イライラしてるときは運転を控える。
- ・運転前に、ワーっと声を出して、すっきりしてから運転をする。
- ・温かい飲み物を飲んで、気持ちを落ち着けてから運転をする。
- ・相手の悪口を心の中で言う。  
など

どのような感情コントロールの対処方法があるか、記入してください。いくつでも構いません。

受講者  
ワークシート

## 横断歩行者保護 交通安全コーチング

### 1-1\_直線単路での危険\_ドライバー編 \* 感情コントロール：イライラ \*

#### ●横断歩行者保護 交通安全コーチング 進行フロー

- 5: 各グループから発表された感情のコントロール方法から、自分が行えそうな方法を選択します。参加者各自がその選択した感情コントロール方法について発表します。(約5分)

インストラクター：

「色々な解決法が出てきましたね。この中から、自分が実際に行うことができそうな感情コントロールの方法を記入してください。いくつでも構いません。」

「最後に、各自で発表していただいて、このプログラムは終了します。」

自分が行えそうな感情コントロールの方法を記入してください。いくつでも構いません。

受講者  
ワークシート

## 横断歩行者保護 交通安全コーチング

### 1-1\_直線単路での危険\_ドライバー編 \* 感情コントロール：イライラ \*

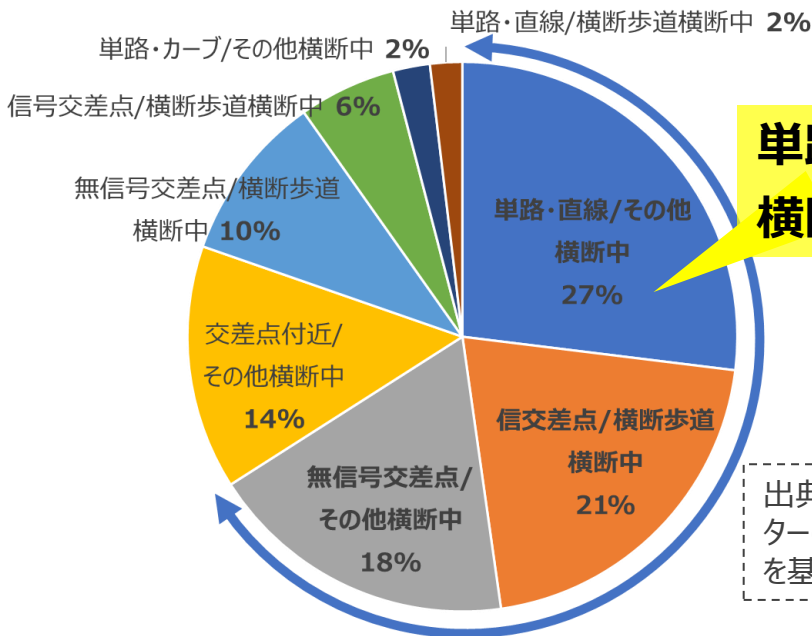
終了となります。

➤ 歩行者の死亡事故の約7割が横断中で、道路形状別にみると、以下の場所で死亡事故が多発。

- ① 単路・直線/その他横断中27%
- ② 信号交差点/横断歩道横断中21%
- ③ 無信号交差点/その他横断中18%

横断中歩行者死者数

相手四輪 2018~2020 n=2,132



単路・直線/その他横断中27%

出典：（公財）交通事故総合分析センターの集計データ（2021年4月1日時点）を基に作成。

	① 単路・直線/その他横断中	② 信号交差点/横断歩道横断中	③ 無信号交差点/その他横断中	
多い事故の形	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直進四輪車と「右から」の歩行者との事故</li> </ul> <p>四輪直進中の事故98%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 右折四輪車と歩行者の事故</li> </ul> <p>四輪右折中の事故48%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直進四輪車と「右から」の歩行者との事故</li> </ul> <p>四輪直進中の事故44%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直進四輪車と「右から」の歩行者との事故</li> </ul> <p>四輪直進中の事故85%</p>