

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ではありません。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れば切りがない」

- 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 齊藤プロダクション

ASP  
CREATE

株式会社 アスパクリエイト

【TEL】03(5803)9511

【FAX】03(5803)9530 【住所】〒112-0002 東京都文京区小石川2-1-2 ユニオン小石川第一ビル9F  
【e-mail】info1@asp-create.com 【URL】https://www.asp-create.com