

# あおり運転対策について

2019年9月19日

# 講習内容

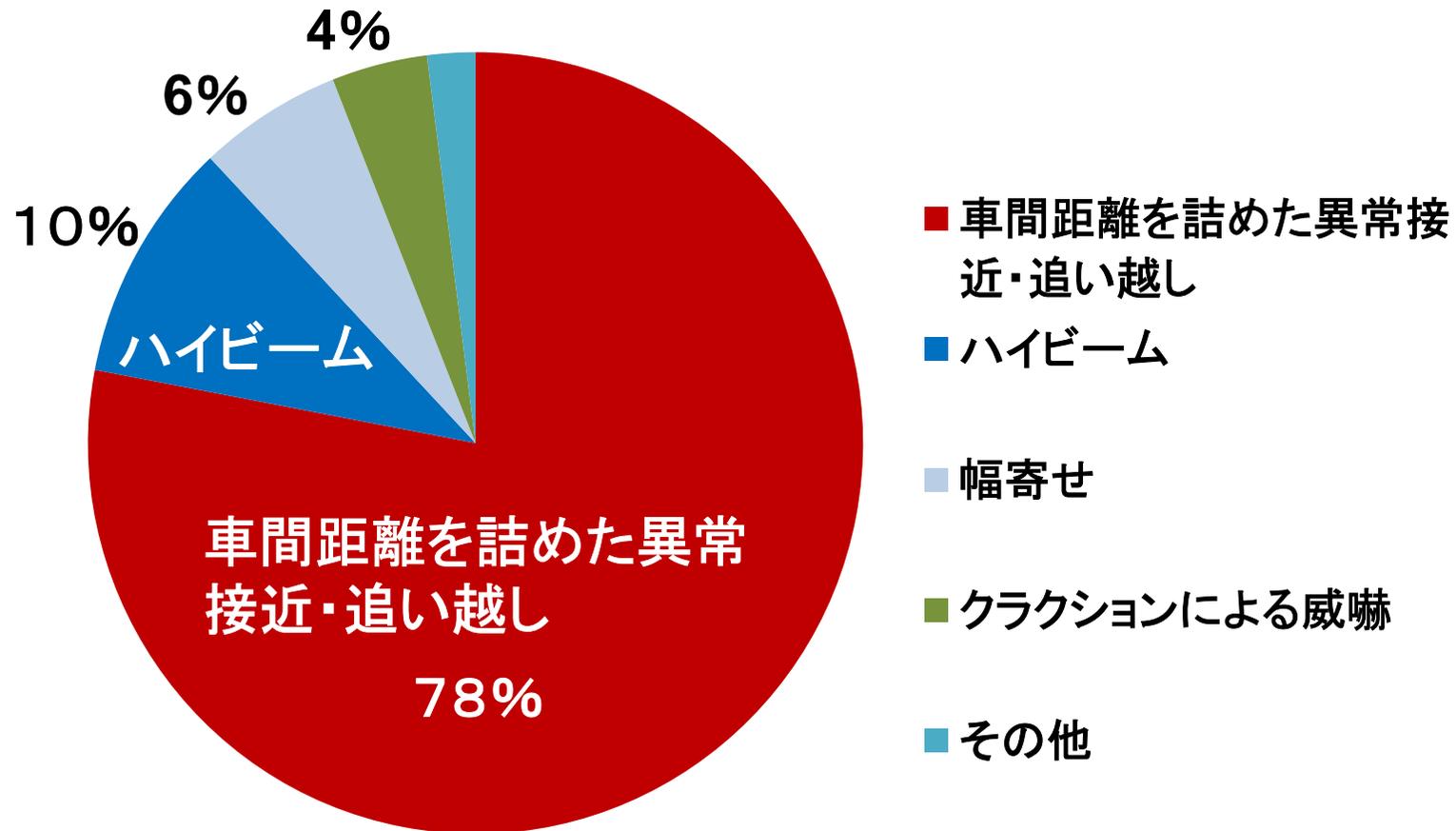
- 1 あおり運転の現状
- 2 あおり運転、危険運転への対処法
- 3 違反や事故の背後にあるもの
- 4 感情をコントロールする方法
- 5 思いやり・譲り合い運転のポイント

## これまで話題になった「あおり運転」

2017年6月	東名	執拗なあおり運転を行った後、追越車線に停車させた。後続のトラックに追突され、被害者夫婦は死亡。懲役18年。
2018年7月	堺市	あおり運転で車をバイクに衝突させて大学生を死亡させた。犯人は殺人罪に問われ、懲役16年。
2019年1月	松原市	僧侶があおり運転をした後に暴言を吐き胸ぐらを掴んだ。
2019年7月	国立市	あおり運転をした後に無理やり停車させ男性に暴行。
2019年8月	福岡市	あおり運転で車をバイクを転倒させて少年を死亡させた。犯人は危険致死傷罪とひき逃げの罪で起訴された。
2019年8月	常磐道	あおり運転をした後に男性を殴り負傷させた。
2019年9月	東名	あおり運転をした後にエアガンで前方車両を威嚇した。愛媛県警は器物破損や道路交通法違反の疑いで捜査。
2019年9月		あおり運転の対策のため、警視庁は道路交通法を改正する方針を固めた。



## どのようにあおられたか



“販売実績調査に基づくドライブレコーダーの需要変化と危険運転の実態調査の結果”, GfKジャパン  
[https://www.gfk.com/fileadmin/user\\_upload/dyna\\_content/JP/20171218\\_driverrecorder.pdf](https://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/dyna_content/JP/20171218_driverrecorder.pdf) (アクセス日:2018-6-12)

## 妨害を目的とする運転の態様と違反の種別

運転の態様(例)	違反の種別
前方の自動車に激しく接近し、もっと速く走るように挑発する。	車間距離保持義務違反
危険防止を必要としない、不必要な急ブレーキをかける。	急ブレーキ禁止違反
後方から進行してくる車両等が急ブレーキ又は急ハンドルで避けなければならなくなるような進路変更を行う	進路変更禁止違反
左側から追い越す。	追越しの方法違反
夜間、他の車両の交通を妨げる目的でハイビームを継続する。	減光等義務違反
執拗にクラクションを鳴らす。	警音器使用制限違反
車体を極めて接近させる幅寄せ行為を行う。	安全運転義務違反 初心運転者等保護義務違反

出典:平成30年1月16日 警察庁通達を元に当社作成

## 講習内容

- 1 あおり運転の現状
- 2 あおり運転、危険運転への対処法
- 3 違反や事故の背後にあるもの
- 4 感情をコントロールする方法
- 5 思いやり・譲り合い運転のポイント

# 煽られないために、煽られる原因(出来事)を知る

## 後方車両に道を譲っていますか？

追い越し車線を走り続けるのは通行帯違反、追いつかれた場合は道を譲る  
山道などの片側1車線で法定速度に満たない場合も、路肩で道を譲る

## お礼の合図は行っていますか？

会釈、手を上げる、ハザード点灯などでこちらの気持ちを示すことで  
お互い気持ちよく

## 見通しの良い直線道路などでワケもなくブレーキ ングしていませんか？

車の流れを察する 後続車を驚かさない

その他：・ウィンカーを出さない・スマホなどの操作で信号が変わっても気づかない・追い越しをかけようとするれば加速する・一時不停止で進入してくる・割り込みをしてくる・交通の流れを読まないノロノロドライバー

## 「あおり運転」、危険運転への対処の一例

1. 相手にしない・無視する。
2. 複数の車線がある場合は、走行車線を走り続ける。
3. 左ウインカーを出して、安全な路肩に車を寄せるなどして道を譲る。
4. ハザードランプを点灯させる。
5. 悪質な停車をさせられても絶対に車外に出ない。
6. 道路をふさがれても冷静に窓やドアはロックを掛ける。

## 「あおり運転」、危険運転への対処の一例

7. 開けられないことを確認したらすぐに警察に電話する。

8. 相手との会話は一切せず警察の到着を待つ。

9. 窓ガラスを叩いてきたり、車体を蹴るなど威嚇してきても無視する。

10. ドライブレコーダーやカメラ付携帯電話があれば、相手の顔や車種・ナンバーや実際の危険運転の状況を記録して証拠として警察に提出する。

## 講習内容

- 1 あおり運転の現状
- 2 あおり運転、危険運転への対処法
- 3 違反や事故の背後にあるもの
- 4 感情をコントロールする方法
- 5 思いやり・譲り合い運転のポイント

## 思い当たるものがありますか？

- ①先頭で信号待ちの場合、青信号になったらすぐ発進することがある。
- ②黄色信号では、なるべく止まらずに通過したいと思うことが多い。
- ③渋滞にぶつかると、抜け道に入ることが多い。
- ④渋滞時に横から割り込まれると損した気分になる。
- ⑤右左折時、歩行者が道路をゆっくり横断していると、早く渡って欲しいと思うことがある。

# 時間的プレッシャーは子供の頃から？

「早く」・・・子供の時に何回言われましたか？

早く起きて

早く宿題しなさい

早くご飯を食べなさい

早くお風呂に入りなさい

早く着替えなさい

早く寝なさい

早く学校に行きなさい

おやすみ。明日は早く  
起きなさいね

3回/日

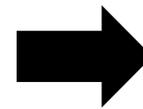
1000回/年

# ドライバー心理の落とし穴 『焦り、怒りの感情』

焦りや怒りの感情が運転に及ぼす影響

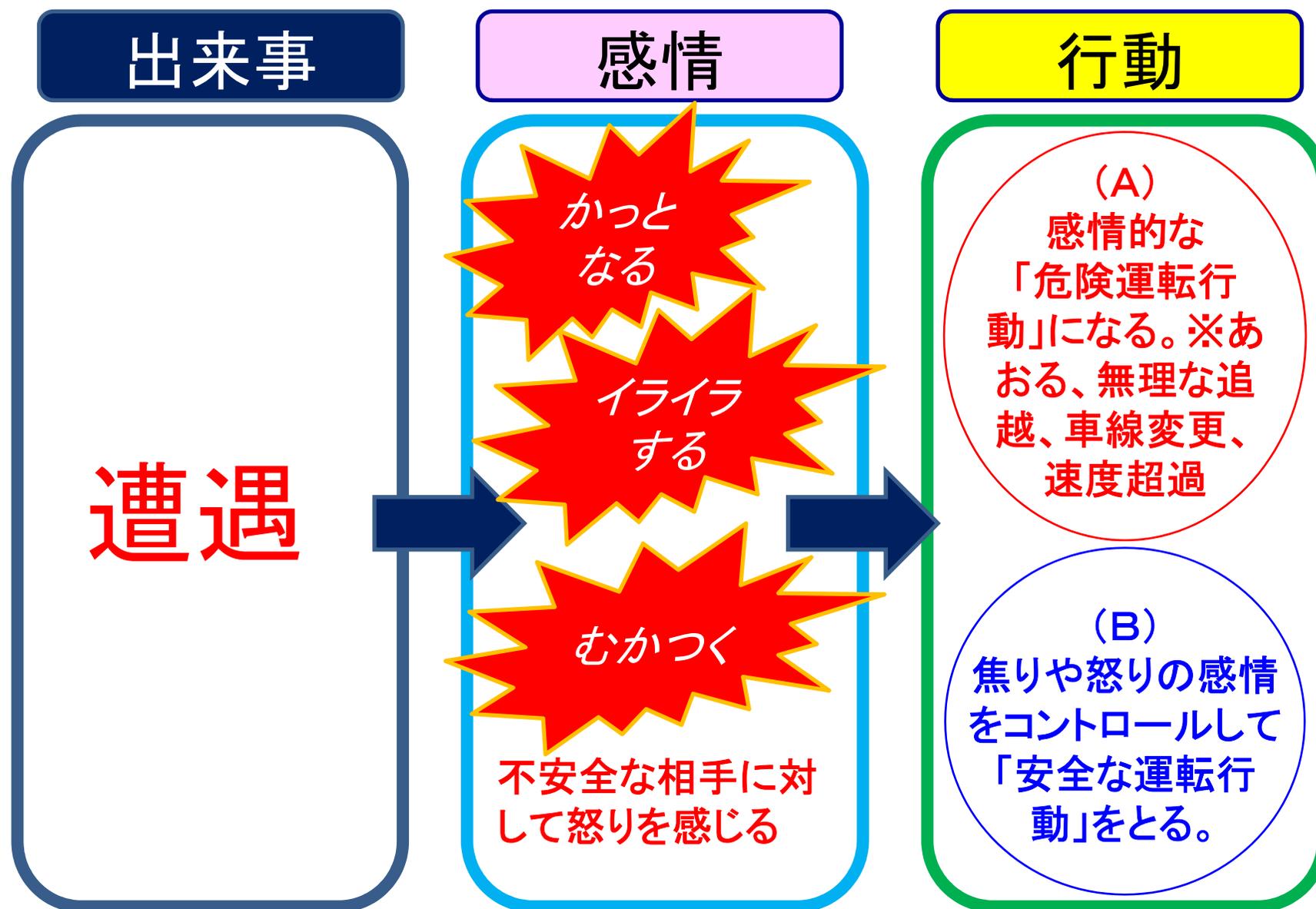


- ・冷静な判断が出来なくなる
- ・注意が偏る
- ・安全確認が不十分になる
- ・安全確認を省略する
- ・ルール違反をする



事故の危険性  
が増大

# あなたの取る行動は、(A)ですか？(B)ですか？



## 行動

**A** 感情的な「危険運転行動」になる。

このような行動をとるのは何故？

※ 次の解釈で「あおり運転」、「危険運転」で嫌がらせをする。

- すべての人は確実にルールを守り従うべきだ。
- この人は周囲の事を考えていない。
- 相手を変えるためには、攻撃や批判をするべきである。
- 偉そうに注意してきた。
- 嫌がらせをされた。
- 無駄な時間を過ごしている。
- 不安全な相手に怒りを感じる。



## 講習内容

- 1 あおり運転の現状
- 2 あおり運転、危険運転への対処法
- 3 違反や事故の背後にあるもの
- 4 感情をコントロールする方法
- 5 思いやり・譲り合い運転のポイント

# 焦りや怒りの感情をコントロールするには

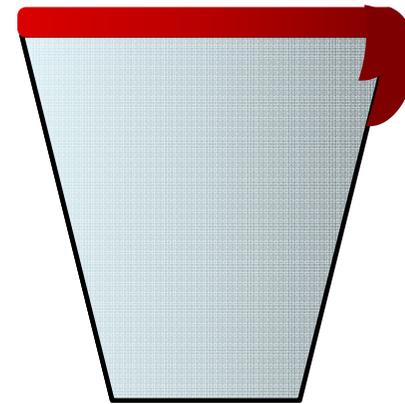
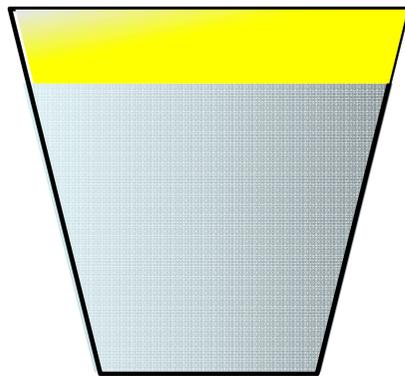
一次感情

不安、緊張、ストレス

二次感情

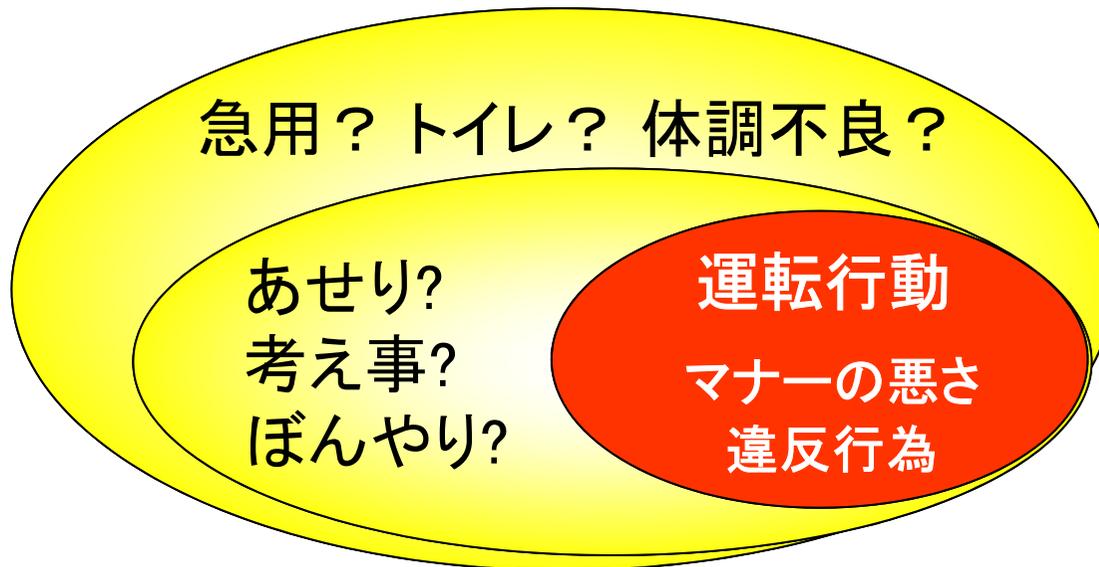
焦り、怒り

限界を超えると



溢れる前に少し飲み込む

# 焦りや怒りの感情をコントロールするには



行動だけを見ていると、ムツとしたり、イラッとする

行動の背後の事情を想像する



焦りや怒りの感情をコントロールするには

運転する自分を客観視する

<セルフトーク> 例:「お先にどうぞ」、「急がば回れ」



## 他人の行動に「むかつく」場合のセルフトーク

※ 例えば次のような相手に対して

- 赤信号で横断してくる歩行者
- 一時不停止で進入してくる車
- 割り込みをしてくる車
- ノロノロドライバー
- なかなか右折しないドライバー

## 他人の行動に「むかつく」場合のセルフトーク

「いろいろな人がいる」と思ってキツパリ諦める。気にしない。

イライラして事故にでもなったらと思うようにして気を落ち着かせる。

自分もそんな事をしていないか、されたらと、自分に置き換えて考えてみる。

「割り込まれた」ではなく、「入れてあげた・譲った」と思う。道路は公共のもの。

## 時間的な「焦り」がある場合のセルフトーク

### ※ 例えば次のような状況のとき

- 渋滞につかまったとき
- 急ぎの要請で出向くとき
- 予定が遅れているとき
- 寝坊し遅刻しそうなき

## 時間的な「焦り」がある場合の対処策の例

- まず電話、謝罪して気持ちを落ち着かせてから再スタートする。
- 急いでも結果は同じと考え、マイペースを保つ。
- 急いで事故にでもなったらもっと遅れると思うようにし、気を落ち着かせる。
- 遅れることを前提にして考え、もし間に合えば、「ラッキー」と思うようにする。

## 講習内容

- 1 あおり運転の現状
- 2 あおり運転、危険運転への対処法
- 3 違反や事故の背後にあるもの
- 4 感情をコントロールする方法
- 5 思いやり・譲り合い運転のポイント

# 他人への配慮の運転 = Give Way

後続車に追いつかれたら道を譲れますか？

Give Way  
(道を譲る)

- ・気持ちに余裕が生じる
- ・十分な安全確認ができる
- ・相手から感謝される
- ・一時停止は譲るために止まる

Give me  
The Way  
(私に道を譲れ)

- ・先急ぎが強い
- ・見落としが生じる
- ・相手を危険な状況に陥れる

## まとめ

### 1 感情をコントロールする方法

- 1) 違反や事故の背後にあるものを考える
- 2) 感情コントロールのセルフトークを持つ
  - ・むかついた時:いろいろな人がいる 等
  - ・焦っている時:まずは電話して謝罪 等

### 2 思いやり・譲り合いの精神を持つ

Give Way