

事故を起こさない20の方法（第4回）

（長塚康弘著 株新潟日報事業社発行）

18 長時間運転は催眠術師

よく、「高速道路を走ると眠くなる」と言う人がいるが、眠くなるというのは誤解で、実は「催眠にかかった状態」なのである。米国の交通心理学者ローアは1960年に、高速道路などで発生するボンヤリ状態・眠気を highway hypnosis（ハイウェイ・ヒプノーシス。高速道路催眠現象）と呼んだ。

なぜこのような状態が生じるのか。我々が眠るときのことを考える。我々は目、耳あるいは皮膚を通じて入り込んでくる感覚刺激をできるだけ少なくする。部屋の明かりを消す、テレビやラジオを切る、柔らかい布団に寝るといのように刺激の少ない、静かな環境を作ろうとする。騒音、寒冷、痛みがあるときなどは眠れない。

このようなことから考えると、目覚めたり、眠くなったりするのは、体の内外から入り込む感覚刺激の量によって左右されているように思える。感覚刺激が多いと目覚めるし、少ないと眠気が生じる。

前夜に十分睡眠を取った者にもこの催眠状態は襲ってくる。ボンヤリした刺激が長時間、連続して目や耳に入ることが原因なので、それを断ち切らなければならない。眠気を避けるためには小刻みに車を停めて、「連続を切る」ことが大切である。その際には、車の外に出ることが大切である。運転席にいることは運転状態を続けていることと同じなので、背筋などを伸ばして身体に変化を与える必要がある。

19 一時停止・確認の事故抑止効果

「安全第一」「飲んだら乗るな」など事故防止スローガンはたくさんあるが、長塚氏は「一時停止・確認」を強調している。長塚氏は1960年頃から事故防止対策としての運転適性研究をしているが、周りをよく見ないで運転する「安全不確認」など知覚不全による事故が全事故件数の68%を占めているという。

「周りをよく見る」ためには、「そのものをまっすぐ前方で時間をかけて見る」ことで、そこから出てきたのが「一時停止・確認」であった。その有効性は日本交通心理学会においても認められたという。

20 ドライバー管理・指導の心理学

○ 安全確保のための資質

長塚氏は安全確保のための資質として「危険識別能力」と「安全態度」が大切だと言う。

危険識別能力は「危険感受性」とか「危険予知能力」ともいわれ、危険がどこに潜んでいるのかに気づき、見分ける、危ないことを危ないと感じ、怖い（怖がるべき）ものを怖いと感じる、自分の行為（特に危険な行為）がどんな結果や影響（波及効果）を及ぼすかを見越す能力である。

また、安全態度とは、危険をみだりに冒さない、他人の立場や心情を理解する、運転のルールや手順を守ろうとする能力である。

これらの資質は、教育・訓練によって知識として与え、定着させることはできるが、習性化され、行動として実行されなければならない。しかし、成人後にそれを一挙に身に付けることはできない。運転免許取得の前後における集中的な教育によって身に付けることも不可能ではないが、望ましいのは幼少期に始まる交通教育の中で身に付けさせることであるという。

○ バックアップ適性管理

会社の安全文化を社長からドライバー・事務職員までの全員の努力で高めることが重要である。事故を起こしがちな特定の人たちだけに「がんばらせる」ことや、「自己改善を目指して努力させる」というだけでは事故防止の目的を達成することはできない。

事故が多い特定のドライバーを対象に指導を徹底する個人適性管理と同時に、幸いにして事故を起こしていない周りのドライバー群と職員に対する交通教育をも徹底することである。長塚氏はこれを「バックアップ適性管理」と呼んでいる。

最前線のドライバーだけではなく、会社や企業、組織全体が「事故抑止」「安全促進」を目標にして絶えず努力して動いていなければ安全は達成されない。周りのみんなが「事故を起こさないという同じ目標に向かって努力している」ことが大切である。

(終わり)