

安全運転の心構えと心得 10 カ条（コツとポイント）

1 条. 人の命の尊さを覚える

まず第一に、人の命を大事に思う心が、安全運転のコツです。

自分の家族が交通事故にあったらどうしますか？

道路に歩いている全ての歩行者、自転車を運転している人、まわりのドライバー、すべてを自分の家族のように考えて、アクセルやブレーキを踏みましょう。

そう思えば、クラクションを鳴らし過ぎたり、スピードを上げてあおったりすることも無くなるはずですよ。

2 条. 交通ルールを覚えて守る

交通ルールは、道路を安全に整理するための大切な約束事です。

ただし、運転者にルールを守る意識がなければ、意味がありません。交通規則を守ることは、運転手の重要な履行義務であることを覚えましょう。

それを守ることは、道路を歩く歩行者の命を守ることです。

また、「コンビニで買い物したいからちょっとだけ」という意識で、交差点近くで自動車を止めてしまうことも、まわりのドライバーへ迷惑をかけ、交通事故を起こすきっかけになります。「自分だけは許されるだろう」という意識を捨てるのが、安全運転のコツです。

3 条. 運転は人格であらわれている

アメリカやカナダでは、「A Man Drives. As He Lives」 （運転が示すあなたのお人柄）

という標語があります。せっかちな人は理由もなくスピードをあげてしまいますし、攻撃的な人は前を走っている自動車を不必要に煽ってしまうことがあります。

運転では、その人の悪い性格で出てしまうことを肝に銘じて、自分の人格上の悪い点を理解し直すようにしましょう。また、普段大人しい人ほど、運転する時には荒っぽくなる場合があります。

運転する時の自分の人格を理解することが、安全運転のコツです。

4 条. 集中して運転する

道路状況はいつも変化しています。したがって、その変化に応じて安全運転をする必要があります。

そのためには、絶えず注意力を上げて集中して運転することが重要です。一瞬も心に隙があってはならないのです。最近では、スマホを片手に WEB を見たり、メールを読んだり（書いたり）、電話をしたりしているドライバーがいます。また、カーナビを注視して、道路状況に対して注意が散漫になることがあります。

運転中は、絶対にスマートフォンを操作してはいけません。

「ながら運転」は、もっとも危険な運転となります。運転に集中することが安全運転のコツです。

5 条. 心に余裕を持つ

交通ルールは万能ではありません。実際の運転中には、交通規則では決められない現象があります。

「お先にどうぞ」という、譲り合いの精神が安全運転のコツです。心に余裕をもった運転をしたいものです。

6条. 「もしかして運転」を心がける

例えば、前方に歩道を家族連れが歩いているとします。その家族には幼児もいます。

この場合、「親と一緒にいるから、まさか、飛び出してこないだろう。」と私たちドライバーは考えがちです。しかし、自分に都合良く予測することは「だろう運転」と言われ、この「だろう運転」が交通事故の大きな要因になると考えられています。

反対に、「もしかして、前の幼児は飛び出して来るかも」と、最悪の事態や危険を予測して運転するのが、「もしかして運転」です。

この場合は、仮に幼児が飛び出してきても、心構えが出来ているので「やっぱり飛び出てきた」と瞬時に対応することが出来ます。

「大丈夫だろう」という心隙が危険な事故を出してしまいます。「もしかして運転」が安全運転のコツです。

7条. 心の状態を平静に保つ

ドライバーが交通事故を起こす理由として、ドライバーの心理状態が起因していることを忘れてはいけません。

「怒っている」、「焦っている」、「疲れている」、「イライラしている」などの心理状態は、ドライバーが交通事故を起こす大きな要因になります。日常生活の思い煩いを運転に反映させ、周りの人を巻き込むことは止めましょう。また、睡眠不足は、注意散漫になったり、判断力が衰えたりする原因になります。よく睡眠をとってから運転するようにしましょう。

うつ病などの心理状態にある方は、よく医者と相談して、自分が運転しても大丈夫なのか第三者の意見を素直に受け入れましょう。心の精神状態を健康にしておくことが安全運転のコツです。

8条. 私は運転が上手だという過信は禁物

「私は事故を起こしたことがない！」といった矢先、事故を起こすことがあります。このような過信は油断につながるのです。

実は、運転免許取り立ての時期が、事故率は最も高いです。運転に不慣れだからという理由ももちろんあるでしょうが、「免許を取得したのだから、私はもう大丈夫だ」という過信が事故につながっているとも考えられます。自分の運転能力を把握したうえで、慎重に丁寧に運転しましょう。

9条. 服装と履物が重要

運転するときは、運転しやすい靴を履くことが重要です。ハイヒールなど、かかどが引っかかってしまうような、運転に不向きな服装、靴は履かないようにしましょう。

10条. 危険は油断の先に

この場所では、事故は起きないだろうと、スマホを見ながらの運転をしてしまうことがあります。絶対にやっぴはなりません。

止まっている自動車や建物の陰から人が飛び出てくることはあります。いつでも、停車できるように、徐行と停止ができる状態にしておくことが、事故を避ける唯一の方法です。

油断した時が一番事故がおきることをわすれず、発車時、停車時、カーブ、バック時は徐行を心がけましょう。