

Monthly Report

2016年5月号

特集 新生活に潜む危険

春になり、入学、就職、異動・引越など新生活へと環境が大きく変わった方も、5月を迎え、環境の変化にも慣れ始め、落ち着きを取り戻している頃ではないかと思えます。反面、異動先や配属先が決定され、慣れない土地でのマイカー通勤が始まったり、ゴールデンウィークなど新しい仲間や家族等とレジャーに出かける機会も増え、事故に遭う危険性も増えています。

また、中には5月病と言われるように、環境変化になかなか適合できない人もいるようで、運転環境にも少なからず影響を与えそうです。この機会に新生活に潜む交通事故の危険性を考えてみましょう。

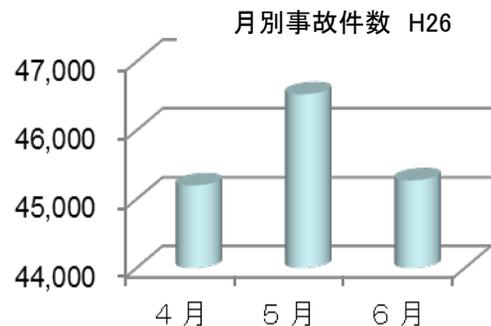
1. 新生活に潜む危険

①通勤環境が変わり新しい経路の様子が掴めないと、いつどこでどんな危険に注意すべきかわからず、危険を見落とししたり、認知が遅れたりする可能性が増えます。これはレジャーも同様で、走り慣れない道には危険が一杯ですし、仲間内で見栄を張って無理をするケースもあり、事故の発生率増加に影響がありそうです。

②また、新しい環境での新生活を始めたものの、中には環境変化にうまく対応できずにストレスから精神的変調をきたす人も出てくるようです。いわゆる「五月病」です。症状としては、

- ・憂うつな気分や不安感
- ・意欲や集中力の低下
- ・イライラ感
- ・頭痛、めまい、動悸、倦怠感など

これらの症状は、漫然運転や動静不注視運転などに繋がり易く、追突、交差点や一時停止での出会い頭事故等の危険性が高まります。



H26 警察庁交通統計データを基に当社作成



2. 対処方法

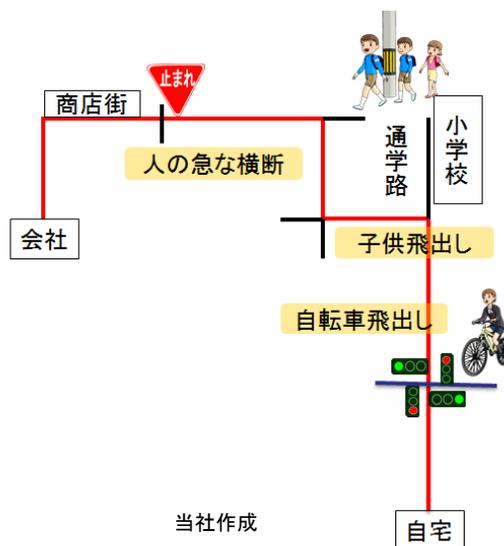
①ハザードマップの作成

マイカー通勤を始めた人や新しい経路に変わった人は、新しい経路の様子が掴めないで走りにくいとの悩みを感じていませんか？

そんな貴方、ご自分の通勤経路にどんな危険が潜んでいるか考えたことはありますか？一度通勤経路の安全性をチェックしてみましょう。簡単なやり方は地図のコピー上に経路を朱書きし、経路上をたどりながら交差点や曲がり角、小学校や幼稚園の通学路、一時停止、駅、商店街等の場所があればその付近の情景を思い浮かべながら、付箋紙に危険と思われる

ことを一項目ごとに書き込み貼り付けていくだけで即席ハザードマップの出来上がりです。壁に貼って経路に沿いながら書き出した危険を想像し、そこではどういう運転をしたらよいか考えてみて下さい。この方法はレジャー計画の時にも有効で、2～3度たどれば、安全度アップ間違い無しです。

ハザードマップの例



②五月病に注意

なんとなく気分が落ち込む、仕事や勉強などに集中できない、眠れないなどの症状を感じたら、五月病を疑って下さい。車の運転中にイライラがつのったり、危険を見落としてひやりとしたことが続いたりするようなことがあったら要注意です。五月病は、リフレッシュしたり、ストレスケアを行うことで自然と回復することも多いようで、同僚や家族と積極的にコミュニケーションを取ったり、アロマでリラックスしたり、趣味に打ち込んだりしているうちに回復していくようですが、できれば診療内科や精神科を受診するのが一番です。

ここで大事なことは、五月病と診断されたら、車の運転について医師とよく相談して下さい。場合によっては車の運転を暫くの間控えたほうがよいこともあります。



SOMPO ホールディングス
損害保険ジャパン日本興亜株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1
ホームページ <http://www.sjnk.co.jp>

時間に余裕をもって、
「お・も・い・や・り」のある運転を！
みなさまの無事故を願っております。

エヌエスサービス（株）一同