

時間にせっかれて、どうしても慌ててしまう。
帰宅が遅くなりがち
あわててしまう。
通勤の長距離化、決まった時間の送迎などで、あせって運転している。

※先生方から出た意見をもとにまとめてみました。具体的な取組を通して、安全運転につなげていただけるとありがたいです。

急いでいると、ついスピードを上げてしまう。	どうしてもスピードを出してしまう。	つい法定速度以上のスピードを出してしまう。
信号を見ながらスピードを出すことがある。	高社山の山麓線、登り下りが多く、ついスピードが出てしまう。	

**ゆとりの無い**

**集中力の欠如・ストレス**

注意力が薄れるときがある。	暗くなると、視力が落ちる。	標識を見落とす事がある。
危険運転、のろのろ運転の車へのイライラ	時間が無いときの、信号機へのストレス	

**スピードの出し過ぎ**

**ルールに対する甘さ**

スピードを出しても、罪悪感がない	見ていないと、信号無視してしまう。	「つい」がある。
自分の利用している道などに関するルールをしっかりと理解していない。	運転中、携帯をいじってしまうことがある。(携帯に出してしまう)	信号が「黄色ー赤色」になるとき通過してしまう。

**過信**

自分は多く「起こさない」という過信がある。

**具体的な取組**

**【具体的に取組んでみましょう！】**

- ハンドルに「そのスピードで大丈夫ですか。」とか「大切な人を守れますか」などのステッカーを貼る！
- 予定時刻15分前にはつける時間で行動する！
- 自分の利用している道（通勤路）の「制限時速」「禁止事項」を書いておぼえる！

**確認・意識する**

**対 策**

**ゆとりを持つ・ストレス発散**

意識してスピードメーターをみる。	走っている道路の制限速度表示を必ず見る。	いつも誰かに見られているという意識を持つようにする。	運転に集中する。
自覚と責任	自分の利用する道のルールをしっかりと理解しておく。	携帯電話の電源は運転中OFFにしておく。	

時間にゆとりを持って行動する。	朝早く起きる。	スタート時にシートベルトをしながら、心を静める。	自分にも相手にも家族(大切な人)がいる事を常に心に留める。
ストレスの上手な発散			

