

三寒四温 温かい日と肌寒い日があり体調管理が難しいですが、風邪などひかれていませんか？



有限会社美栗陸送 代表取締役 栗本佳孝



学生時代、私は英語がとても苦手で成績もよくありませんでした。社会人になっても、英語が話せなくても特に困る事もなくこの年まで生活してきましたが、海外に言った時に海外の方と会話をしている日本人を見ると、とてもうらやましく思っていました。

英会話を習おうかと思ったりもしましたが、心の中のもう一人の自分からの「あの苦手だった英語が、今更話せるようになるはずがない」その言葉に遮られ避けてきました。

ところが、ついに自分のカラを破り2日間の英語合宿に参加を決め、先日参加してきました。

ユニークな発想の英語合宿で、過去の自分の「英語が苦手」な考え方から脱却でき、3ヶ月後には英語が苦手だった私が片言の英語なら話せるようになっていると思います。

合宿で作った自己紹介を披露させていただきます。

Hi, I'm Yoshitaka Kurimoto.

I transport cars and sell cars. I started learning English again 2days ago.

I believe learning English will make my dreams come true.

I have two dreams.

First, I want to speak English when I travel over seas.

Second, I want to help people in the world own their cars.

These are my dreams. I hope well enjoy talking with each other.

Thank you.



単語や文法が間違っているかもしれませんが、それはご愛嬌ということで。

今後は、プライベートやビジネスでも英語を通じて繋がりがもてるようになればいいと思います。



今回の合宿で使用した本です。

英語の作文するのは、私にとってかなりハードルが高いので、これらの本に載っている例文から引用して借文しました。

日頃からの安全意識の重要性

運転は、必要な情報を認知し、それに基づいて判断を行い、ハンドルやブレーキ等の具体的な運転操作を行うという、「認知・判断・操作」の繰り返しで成り立ちます。「認知・判断・操作」の一連の流れが、状況に応じて的確に行われていれば事故は回避できると考えられますが、些細なミスが重大な事故を発生させるとも考えられます。

認知・判断・操作とミス

☆ミスとその要因

ミスの要因には様々なものがありますが、今回はそのなかの心身状態に係る要因及び経験や知識に係る要因をとりあげてみました。

● 心身状態に係る要因

心理的要因の主なものとしては、急ぎや焦り、過信や思い込み、うっかりやぼんやり、気の緩みや油断などがあります。身体的要因としては、睡眠不足などによる疲労やカゼなどの疾病などがあります。

● 経験・知識に係る要因

経験的要因としては、運転経験の浅さによる運転技能の未熟さ、危険予測能力の不十分さ、状況判断の不的確さなどがあります。逆に運転経験が長い場合には、慣れによる別の問題が生じます。

知識的要因としては、歩行者や自転車等の相手の行動特性に対する理解不足や、錯覚(思いちがい)や錯視(見まちがい)等のドライバーの認知特性、スピードと停止距離等の車の特性に関する知識不足などがあります。

こうした要因は、互いに関連している場合も少なくありません。たとえば、疲労がうっかりやぼんやりの原因となり、見落としや発見の遅れなどの認知ミスを招いたり、運転経験の長さによる慣れが油断や思い込みを生み、判断ミスを招くということです。

ミスを防ぐためのポイント

心身状態が不安定になると、正常な判断力や的確な操作能力も鈍り、「認知・判断・操作」のあらゆる面にわたってミスを招く大きな要因となります。不良箇所がない万全の整備状態が車の安全性の基本であるのと同じように、万全な体調が安全運転の基本です。常に良好な体調の維持に努めましょう。

体調を良い状態に保つ

安全運転に関する正しい知識を身につける運転に慣れるということは、安全走行にとって重要な条件ですが、その反面、「慣れた頃が一番危ない」といわれるように、緊張感が薄れて気の緩みや油断の原因になることがあります。また、慣れは「この交差点では飛び出しはないだろう」といった思い込みの原因にもなります。思い込みは、状況を確認する前に自分の経験や記憶に基づいて判断してしまうという点に危険性があります。それが「**だろー運転**」にもつながります。事故は、油断や思い込みなど心の一瞬のスキを突いて発生します。走り慣れた道路や乗り慣れた車であっても、決して油断や思い込みはせず、「飛び出しがあるかもしれない」といった「**かもしれない運転**」に徹しましょう。

慣れによる油断や思い込みをしない

先を急いで焦ったりイライラした状態で運転すると、必要な情報を見落とししたり、状況判断を誤ったりしやすくなります。運転は平静さを保ち、心に余裕を持つことが大切です。

また、自分の運転技能を過信すると、危険を感じる意識が薄れ、的確な判断ができなくなります。その結果、対向車の直前を右折しようとして、強引な追越しを繰り返すなどの無謀な運転行動をしがちです。自分の運転技能を過大評価することなく冷静に評価することによって、運転に慎重さが生まれるとともに、判断もより安全な方へ向かうと考えられます。

平静さを保ち、過信をしない

歩行者(特に子どもや高齢者)や自転車、二輪車には特有の行動(運転)特性があります。それを理解しておかないと、的確な予測ができず判断を誤ることがあります。また、錯覚などのドライバーの認知特性や遠心力の働きなどの車の特性についても同様です。こうした、安全運転に関する知識を正しく理解することは、認知ミスや判断ミスを防止するうえでの重要なポイントになります。

(犬塚芳彰)