

安全衛生活動

R3.7月号



運転中のストレスを減らそう！

皆様は運転中にストレスを感じたことはないでしょうか？

建設業では車両運転も重要な業務のひとつですが、急な割込み・渋滞など、運転中は様々な要因でストレスを感じることが多々あります。

運転中に過度なストレスを感じますと、集中できず注意散漫になることや、適切な車間距離が保てなくなることで、危険な運転になるなど、重大な事故が起る危険性が増します。

でしたが、今回は運転中のストレスをできるだけ減らす方法をお伝えさせていただきます。

運転中のイライラを抑える方法

1、時間に余裕を持つこと。
時間の余裕は気持ちの余裕になります。出かける際は、出発時間を早めに設定し、ラジオなどで道路情報を取り集し安全な走行ルートを確認しておきましょう。

2、こまめに休憩をとること。
可能であれば、休憩を設けて軽い運動や仮眠で休憩をとることで、眠気、眼精疲労・身体的疲労を抑えることができます。休憩がとれない場合は好きな音楽やラジオを聴くなど、なるべくストレス解消に努めましょう。

3、過度な不安を感じないようにすること。
運転中は、二輪車が近くを走っている、前後の車の挙動に予想がつかない場合等、様々な不安要素があるかと思えます。
車間距離をしっかりあけるなど必要な対策をしっかりとった上で、万が一何かあったときは保険会社に対応を任せられるなど、責任の切り分けをすることで、運転中に不安を感じすぎないようにうまくイライラをコントロールしましょう。

日々の生活からゆとりある心を



イライラの感情は基本的にデメリットでしかありません。
しかしストレスは運転中に限らず日常生活でも感じることが多々あるかと思えます。しかし、そういう時こそ一度深呼吸を。一呼吸置くことよって心に余裕を持たせ、「イライラ」や「怒り」をコントロールする「アンガーマネジメント」につながります。
「アンガーマネジメント」は自分自身をストレスから守るだけではなく、職場の環境の整備にもなります。
怒りやイライラに満ちた職場ではなく仲間と楽しく働ける職場にするためにも、日々の小さなストレスを解消するように心がけましょう。