

# 自分を知ることの大切さ

－ 心理を知ることによって〇〇が変わる －

飛鳥安全研修センター  
センター長 梅澤 雅

## 自己紹介

**名前** 梅澤 雅 【うめざわ まさし】

横須賀市在住

**勤務** 飛鳥ドライビングカレッジ川崎  
安全研修センター センター長

**資格** 教習指導員・技能検定員

**日本交通心理学会認定 交通心理士**

**国土交通省認定 第一種カウンセラー**

**国土交通省認定 第一種講師**

**運行管理者資格 【旅客・貨物】**

## 急ぎの心理

### ・人はなぜ急ぎの心理になるのか？

「他人よりも先に行きたい」という**本能的欲求**を持つ

人(他の動物も)が最も優先する行動は、生命保存のための行動である。生命保存のための行動で最も重要なものは食料獲得である。食料を獲得するためには、食料がなくならないうちに食料のある所に到着している必要がある。すなわち、他人より先行する必要がある。このような生存競争を我々の祖先は長い間繰り返してきた。この急ぎの行動メカニズムは遺伝的に我々に残っていると考えられる。

日本交通心理学会編「人と車の心理学Q&A100」  
九州大学 松永教授

## 急ぎの心理への対処法

- ①急ぎの要因を自ら作らない
- ②「**急ぎは得ならず**」を深く認識する
- ③急ぎの気持ちを「**セルフコントロール**」する
- ④急いでいる時こそ、「**呼称確認**」を試してみる

## 高速道路走行時の不安感について①

※ 前車のブレーキに対する不安

いつも不安・ときどき不安を合わせると**約70%**  
が不安に思っている



前車との車間距離は正しいのか？

## 高速道路走行時の不安感について②

※ 自分の居眠り運転に対する不安

いつも不安・ときどき不安を合わせると**約60%**  
が不安に思っている



そのまま運転するべきなのか？

生活スタイルはそのままよいのか？

## 追い越されるとイラッとする心理

実は視覚が大きく関係している

人間は**相手が目で見えると途端に意識をしてしまう**  
そして競争心が生まれる！



しっかりと前を見て運転をすること！

※ 競争心は場面によっては悪いことではない

## 自分を知ることの大切さ

名古屋大学 特任准教授  
主幹総合交通心理士 島崎 敢

- ・タクシー会社を出庫してすぐの一時停止交差点で隠し撮り
- ・顔とナンバーをぼかし処理
- 車が同じなのでドライバーが誰かわからない
- ・**自分の**一時停止映像を評価してもらう



すると…

## こんなコメントが・・・

- ・かなり危ない人だねこの人
- ・ちゃんと二段階停止しなきゃダメだよ
- ・この人全然確認してないよね
- ・こんな奴ホントにうちの会社にいるの？
- ・俺がこいつに運転教えてやるよ

すべて**自分の運転**に対して言っている(笑)

## 自分を知るためには？

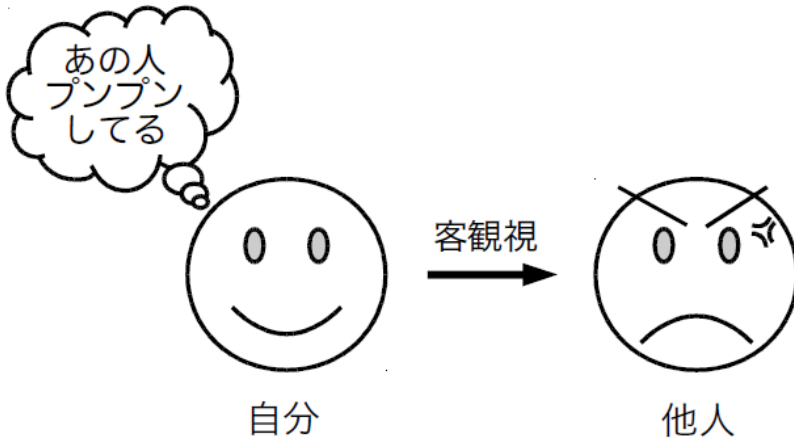


**メタ認知能力**が必要

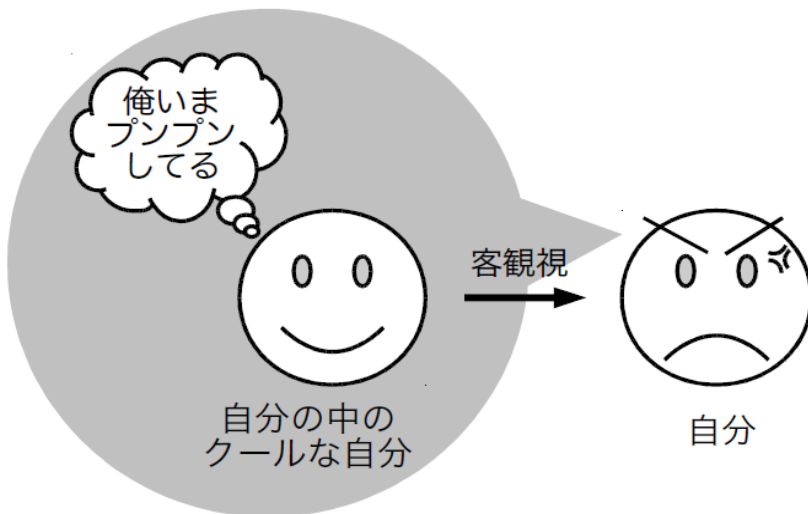
### ※ **メタ認知・メタ認知能力**とは？

メタ認知とは、認知を認知すること。人間が自分自身を認識する場合において、自分の思考や行動そのものを対象として客観的に把握し認識すること。それをおこなう能力をメタ認知能力という。

## 他人を客観視



## メタ認知（自分を客観視）



## メタ認知ができると・・・

- ・メタ認知は失敗の防止に繋がる

例えば・・・

私、イライラしてる→落ち着け

私、落ち込んでる→目の前のことに集中しろ

私、疲れてる→無理するな, 危険だぞ

私、調子に乗ってる→慎重にやれ

相当数の失敗は防止できる！！！！

**飛鳥** Driving College  
ドライビングカレッジ 川崎

## 自分を知ることの大切さ

- 心理を知ることによって〇〇が変わる -

ご清聴ありがとうございました

飛鳥安全研修センター センター長 梅澤 雅