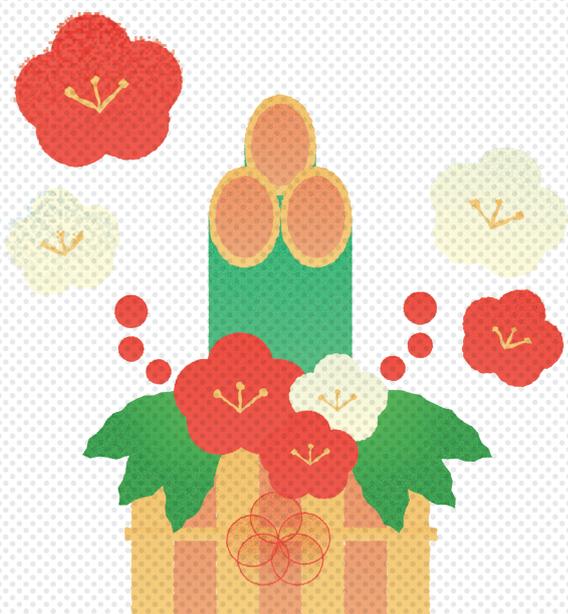


2025年度
令和7年度
(2026年・令和8年)

1月

乗務員 教育テキスト

旅客 / 貨物乗務員教育テキスト



共通項目

<交通事故に関わる運転者の生理的及び心理的要因並びにこれらへの対処方法>

□交通事故の生理的・心理的要因 □過労運転防止のための留意点

I：危険を生む運転状態に気づこう

1 興奮による危険 視野と心を狭くする

●興奮した状態



- ・怒り（割り込み、あおられるなど）
- ・焦り（時間プレッシャーなど）
- ・ハイ状態（良いことでも視野狭窄あり）

⚠️ 視野が急に狭くなる



- ・状況判断が乱れる
- ・前だけに意識が向く
- ・周囲の危険を見落とす

▶そんなときは



- ・深呼吸し、気持ちを整える。
- ・呼称運転で口に出して安全確認し、運転に集中を戻そう。

2 疲労・過信による危険 緊張感を失わせる

●疲労・過労



緊張感や注意力を低下させる

▶そんなときは
休憩、休息をとり、
無理のない勤務管理を



●過信・慣れ



経験や慣れが油断を生む

▶そんなときは

常に初心に戻って



3 薬の副作用による危険 飲む前に確認、異常に気づいたら運転しない、続けない

●眠気、ふらつき、めまい、集中力低下など



▶服薬時は

・医師・薬剤師に
運転の可否を確認

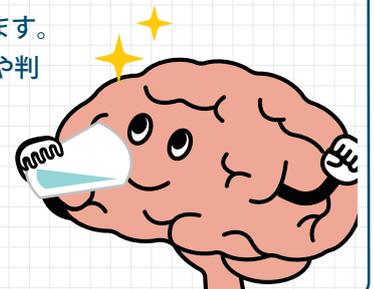


・市販薬も必ず
説明書を読む



脳の給水ポイント

人間の体の約60%が水ですが、“脳の約80%が水”ということ知ってましたか？しかも脳は体の中で最も水を使う臓器で、興奮している時や集中している時ほど水分消費が一気に上がります。のどが渇くより脳の処理速度が落ちるほうが速いらしく、1~2%の軽い脱水でも、注意力や判断の正確さが下がり、イライラしやすくなることが実験でわかっています。さらに水を飲むと、飲んで数分のうちに脳の活動が改善するという研究も。理由は、血流が整い、神経伝達がスムーズになるからです。水はただの飲み物ではなく、脳の“簡易ブレーキ”であり“再起動ボタン”。集中力が落ちたら、まず一杯。脳は意外と、単純なケアで機嫌が良くなるものなんです。



共通項目

<事業用自動車の構造上の特性>

□バス、トラックの特性に合わせた運転

II：死角の大きさ、スピードの特性に配慮した運転

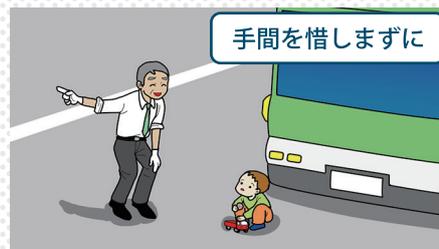
1 死角の位置、範囲と確認

車体前方の死角

子供 高齢者 しゃがんでいる人

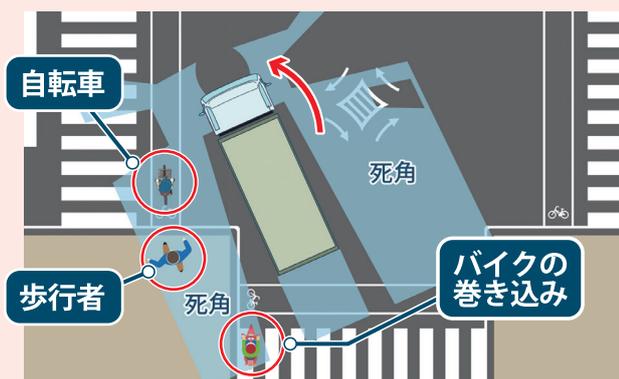


⚠ ミラーでも見えなければ運転席から降りて確認することも必要



車体左側の死角

特に左折や車線変更時

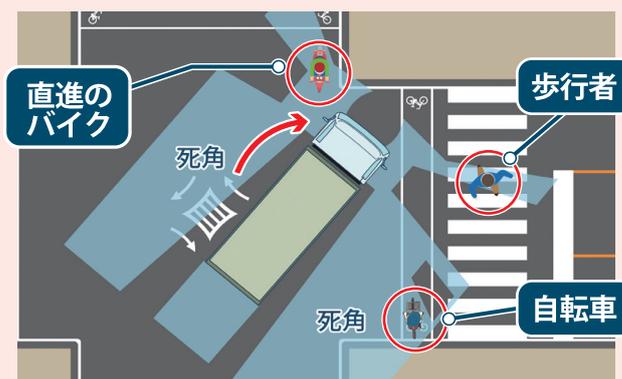


- ⚠
- ・速度落とす
- ・ミラー→目視 複数回確認



車体右側の死角

特に右折時



- ⚠ 目視確認は絶対
- 体を大きくひねって 右後方を確認



2 適切な速度で走行しよう

●速度は全てに影響する

・危険を感じてから止まるまでの距離



・カーブでの外側に引っ張られる力



・衝突時の衝撃



▶ 車体スピードは運動エネルギーを増加させる 速度2倍→衝撃は4倍

⚠ 速度を抑えることで事故の確率は大きく下がる

共通項目

<運転者の運転適性に応じた安全運転>

□適性診断結果の活用方法

III：診断結果 × 事故事例で学ぶ

運転適性診断

運転適性診断は自分の運転の癖や性格の傾向を知り、事故を防ぐための検査です。診断項目の意味と、事故につながるケースや改善点を学びます。

1 性格 気持ちや行動の傾向

- 気持ちのだらかさ、他人への好意が低い場合に事故につながりやすい



【事故事例】

- ・ロータリーで車間を詰めて追突
- ・横断歩道で歩行者を待たずに接触

▶ 事故につなげないために

- ・信号停止ごとに深呼吸
- ・歩行者や自転車の目線で想像する
- ・クラクションは威嚇で使わない

2 安全運転態度 運転中の姿勢・心構え 危険感受性 危険を感じ取る感性

- 運転に対する意識や慎重さの欠如が事故につながる



【事故事例】

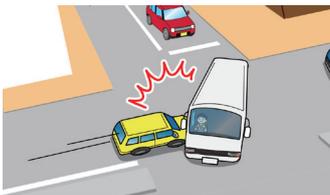
- ・高速道路で十分な車間距離をとらずに追突事故
- ・信号のない交差点で一時停止無視し、自転車と事故

▶ 意識を変えようとする気持ちが大切

- ・法定速度を常に意識
- ・「いつも危険がある」を基本とする習慣
- ・危険エリアでの減速を徹底

3 認知・処理機能 判断や反応の正確さ

- 判断・動作のタイミングや反応速度の低下による事故のリスク



【事故事例】

- ・県道合流のタイミングを誤って衝突事故
- ・右折時に直進車の速度を見誤り、右直事故

▶ 年齢や運動神経のせいにはしない

- ・発進前に周囲の流れを再確認
- ・夜間や雨天は特に余裕を持った車間距離
- ・迷ったら無理しない
- ・運行管理者にも相談してみてもいい

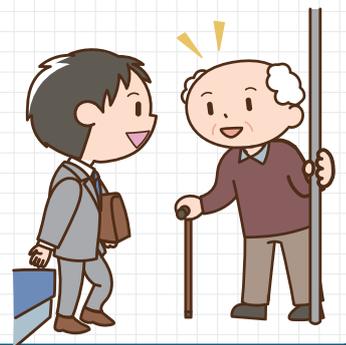
⚠ 適性診断で自分の運転の特徴や性格の傾向を知り、安全な運行に活かしましょう。

人のためにすることは巡り巡って自分のためになる

どこかで聞いたようなフレーズですが、心理学でも、他人に親切にしたり感謝を示すことは、自分の心にもポジティブな影響を与えることがわかっています。

相手の笑顔や感謝の言葉は、自然に気分を明るくし、人間関係を円滑にする潤滑油にも。さらに、ちょっとした感謝のやり取りはイライラや不満を和らげ、自己肯定感を高める効果もあります。

電車で席を譲ったり、家族や同僚のささいな手助けに「ありがとう」と一言添えるだけでも、心に小さな幸せのスパイラルが生まれます。日常のほんの少しの親切や笑顔の積み重ねが、巡り巡って自分にも返ってくる——これもまた、人を思いやる行動の不思議な力です。





旅客 / 貨物乗務員教育テキスト

2025年度(令和7年度)1月
(2026年・令和8年1月)

企画・監修発行

行政書士法人ココカラザウルス

〒350-0811 埼玉県川越市小堤 912-2F

TEL : 049-272-7114

FAX : 049-272-7124