１　１　月　の　安　心　か　わ　ら　版

コロナ禍での精神的ストレスは周囲に打ち明けよう

長引くコロナ禍の影響によって精神面や経済面で追いつめられ、強いストレスを抱える人が増えています。在宅勤務や外出制限等によって人との交流の機会が減り、孤立感や不安感が生まれやすいため、思いつめて自らの命を危険にさらす可能性も決して少なくありません。

なぜ、そこまで思いつめてしまうケースが増えているのでしょうか。
精神科医の松本俊彦さんは、「ひとりで思いつめてしまう人は、『助けを求める力』が低下している傾向があります」と話します。

「過去の経験から他人をなかなか信用できない、提案や助言をされてもそれを実行できる自信がない、家族等の身近な人との関係がよくないといった状況を抱える人は、周囲に助けを求めることが難しくなっています。加えて、現在のコロナ禍のように人と接触する機会が極端に減ると、相談できるチャンスも少なくなり、さらに周囲に助けを求めにくくなってしまうのです。」（松本さん）

しかし、周囲に助けを求めることなくネガティブな感情をひとりでため込んでしまうと、いつか爆発してしまい、自分自身を傷つける衝動も起こりうるといいます。心の苦しみをなかなか他人に打ち明けられない場合は、どうすればいいのでしょうか。

「いきなり"悩みを相談する"ことを考えるのではなく、まずは軽く"愚痴をこぼす"という気持ちで、話を聞いてもらうといいでしょう。愚痴はいわない方がいいと思われがちですが、聞き手にとって、他人の楽しい話や自慢話よりも愚痴のほうが共感しやすいともいえます。愚痴もひとつの有効なコミュニケーションの手段と考えてみてください。」（松本さん）

相談する場合、ひとりの相手にじっくり深く話を聞いてもらうという印象があると思いますが、愚痴はもう少し気軽にいろんな人に少しずつ話を聞いてもらうものだと考えてみましょう。まずは「実はちょっと困っていて・・」と投げかけてみましょう。すると相手から「どうしたの？」と切り返されて、自然と話が進むはずです。もし、相手からダメ出しされたり、自分の考えを押しつけられたり、面白半分に根掘り葉掘り質問されたりした場合は、早々に話を切り上げて別の人に話すのがいいと、松本さんは話します。

「『その考え方は違うと思う』『私なんてもっと大変なのよ』等と、自分の価値観や体験談を押しつけてくる人は、愚痴をこぼす相手としてふさわしくありません。『そうなんだ、ありがとう』と話を打ち切り、別の人に話しましょう。愚痴をこぼす相手は、ひとりに限らなくてもいいのです。話をわかってくれる人は3人に1人ぐらいと考えて、この人は違うな、と感じたら話し相手をどんどん変えていきましょう。」（松本さん）

なお、松本さんが考える"いい話し相手"とは、次のような人だといいます。

1. あれこれ口をはさまずに、じっくりと話を聞いてくれる
2. 質問攻めにせず、話したくないことは話さなくてもいいという態度を保ってくれる
3. 気軽に「自分にまかせて！」といわない

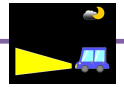
ひとりの人にたくさん愚痴をこぼすよりも、いろんな人に少しずつ愚痴をこぼすようにすると、相手の負担も少なくなります。愚痴をこぼすことで少しずつ心の荷物を軽くすることができれば、孤独感や不安感をやわらげる助けになるでしょう。

監修者　松本俊彦さん
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部長および薬物依存症治療センターセンター長。日本アルコール・アディクション医学会理事、日本精神神科救急学会理事、日本社会精神医学会理事、日本青年期精神療法学会理事等を兼務。『自傷行為の理解と援助――「故意に自分の健康を害する」若者たち』（日本評論社『自傷・自殺する子どもたち』（合同出版）、『もしも「死にたい」と言われたら――自殺リスクの評価と対応』（中外医学社）、『自傷・自殺のことがわかる本　自分を傷つけない生き方のレッスン』（講談社）等著書多数。

以　上

※掲載内容の無断転載を禁じます

安全運転アドバイス



視界が悪くなる夜間は危険の発見が遅れがちになります。しかも、交通量が少なくなるため速度も出しがちになることから、昼間に比べて死亡事故が発生しやすくなります。そこで今回は、夜間走行に潜む危険と事故を起こさない安全走行のポイントについてまとめてみました。

１．夜間走行に潜む危険

夜間は昼間より死亡事故が発生しやすい

令和元年における昼夜別の人身事故発生件数をみると、昼間は278,509件、夜間は102,728件と昼間のほうが３倍近く多いのですが、死亡事故件数については、昼間は1,569件、夜間は1,564件とほぼ同数です。これを人身事故1,000件当たりの死亡事故件数で比べてみると、昼間の約4.5件に対して夜間は約15.2件と３倍以上も多く、夜間は昼間に比べて死亡事故が発生しやすいことを示しています。その主な要因としては、次のことが考えられます。

（１）夜間は危険の発見が遅れる

夜間は周囲が暗いため、昼間に比べると危険の発見が遅れます。特に歩行者や無灯火の自転車は発見が遅れるため、いったん事故になれば死亡事故につながりやすくなるのです。

（２）夜間は速度を出しやすい

夜間は周囲が暗くて見えにくいため、速度感が鈍り、速度超過になりやすいといわれています。しかも、夜間は昼間に比べて交通量も少ないことから、一層速度を出しやすくなります。車が衝突したときの衝撃力は、速度の２乗に比例して大きくなりますから、速度を出しやすい夜間は死亡事故が発生しやすいのです。

（３）夜間特有の危険な現象がある

自車と対向車とのヘッドライトで、センターライン付近にいる歩行者が見えなくなってしまうことがあります。このような現象を「蒸発現象」といいます。直前にならないと歩行者が発見できないことが多く、ほとんどノーブレーキで衝突することになりますから、死亡事故につながりやすいのです。

２．夜間の安全走行のポイント

（１）速度をチェックする

夜間は危険の発見が遅れるので、昼間よりも速度を落として走行することが基本ですが、その際には、走行速度を感覚に頼るのではなく、スピードメーターでしっかりチェックするようにしましょう。特に夜間のカーブでは、カーブのきつさがわからないことがありますから、速度を十分に落としているかどうかを必ずスピードメーターで確認しましょう。

（２）視線をできるだけ先のほうへ向ける

危険を少しでも早く発見するために、視線はできるだけ先のほうに向けましょう。また、ヘッドライトも交通量の多い市街地や対向車や先行車がいるときを除いて、上向きにして歩行者などを早めに発見するよう努めましょう。

（３）対向車のライトを直視しない

対向車のヘッドライトの光を直接目に受けると、何も見えない状態となります。これを「眩惑」と言います。眩惑されると回復するのに数秒を要します。その間は目を閉じて走行しているのと同じ状態となり極めて危険です。対向車のヘッドライトの光が眩しいと感じたときは、視線を少し左側に移して眩惑されるのを避けましょう。また、対向車があるとき、センターライン付近に何か動くものの気配を感じたときには「蒸発現象」かもしれないと考えて、前方の状況に十分注意しましょう。

（４）見通しの悪い交差点などではヘッドライトを点滅させる

見通しの悪い交差点やカーブを走行するときは、ヘッドライトを点滅させるなどして、相手に自車の接近を知らせるようにしましょう。

（５）明るい場所での落とし穴に注意する

夜間に暗い道路を走行していても、コンビニなど明るい場所にさしかかることがよくあります。その場合、ドライバーの視線は明るい側に向きがちで、反対側への注意が薄れてしまい、反対側からコンビニに行こうとして横断してきた歩行者などを見落としてしまうことがあります。明るい場所にさしかかったときは、歩行者などの通行も多いと考えて速度を落とすとともに、道路の両側の状況を十分に確認しましょう。

以　上

引受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社
東京企業第一本部 総合営業第五部第二課
〒101-8011 東京都千代田区神田駿河台3−11−1
TEL 03-3259-6665

取扱代理店
株式会社 富 士 商 會
〒101-0032 東京都千代田区岩本町2-2-7
TEL 03-3865-3741
FAX 03-3865-3747