

NO! イライラ運転 イライラ・煽り運転はやめましょう。



ロードレイジって何？

ロードレイジとは、自動車走行中の追い越し等に対して、あおり運転や、進路妨害するといったドライバーの報復行動を指します。

アメリカでは30年以上も前から社会問題になっていますが、日本でも例えば、あおり運転は7,000件以上(2016年)が検挙されています。

ロードレイジ撲滅プロジェクトとは？

日本で起きている「あおり運転」は、年間約7,000件！その主な原因は「ロードレイジ＝運転中の怒り」です。被害者もしくは加害者にならないために、まずは知ることから始めて、怒りの連鎖を断ち切り、ロードレイジのない安全な世の中を目指しましょう！

あえて特徴を挙げると…



ロードレイジの加害者・被害者にならないためには？

- 目的地に余裕を持って到着すること
- 割り込まないこと
- 追い越し車線でゆっくり走らないこと
- あおらないこと
- 他の運転者を挑発しないこと
- 緊急時以外にクラクションを鳴らさないこと
- 危険運転者には抜いてもらうこと
- 絶対に車から降りないこと
- 相手の車が見えなくなるまでやり過ごすこと

気持ちを落ち着けるアンガーマネジメントテクニック



6秒ルール
(どんなにイラッとしても6秒待ちましょう)



家族の写真など、
大切なものを
見えるところに置く



気持ちが落ち着く言葉を
自分に言い聞かせる
(例:大したことない、大丈夫etc.)



深呼吸をする

