

感情コントロール教育プログラム ワークシート

このシートは、あなた自身の心の動きを知り、ご自身の運転行動を振り返り、今後の安全運転への参考としてお役立てください。運転中は、イライラしたり、あせったり、いろいろな感情変化がおきます。ここでは、それぞれの場面に出会ったときの、運転者の感情（感情度）と、行動（運転度）を自己評価し、その対処法を考えていきます。

お名前

実施日 平成 年 月 日

項目	感情度	運転度	なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)
1 「他人への むかつき度」	① 赤信号で横断してくる歩行者.....			
	② 優先道路走行中、一時停止もせず交差点に進入してくるドライバー.....			
	③ 遠慮もなく割り込みをしてくるマナーの悪いドライバー.....			
	④ 流れに合わない速度で車間距離を多くあけ、ゆっくり走っているドライバー.....			
	⑤ 対向車との距離が十分あるのに、なかなか右折しないドライバー.....			
2 「時間的プレッシャーに あせり度」	① 仕事が忙しいときに渋滞につかまったとき.....			
	② 相手からの急ぎの要請で出向くとき.....			
	③ 予期せぬ出来事で、一日の予定が遅れているとき.....			
	④ 寝坊をしてしまい、遅刻しそうなとき.....			
3 上記以外で感情的になり、危険な運転行動を取りやすいケースにはどのようなものがありますか？ またその際、あなたの運転の仕方は具体的にどのように変化しますか。			なぜその感情が生まれるか	どう考えて対処したらよいか (セルフトーク)
● ケース	● 運転の変化			
4 今後の決意・具体的な行動目標				