

みづかる
つながらる
ゆたかになる
.....

スマイル Smile

Vol. 52
2026
春号



Interview <らしにスパイス>

相互理解がつくる安全運転 「どうぞお先に」と 言える社会へ

連載！入門

“知る”を楽しもう！編 第5回

相互理解がつくる安全運転 「どうぞお先に」と言える社会へ

車のハンドルを握るとき、人は変わるのでしょくか。時間に追われる現代社会のなかで、私たちの感情はどのように運転に影響しているのか。安全運転と感情の関係を研究する、東北工業大学総合研究センター小川和久教授に、運転時のイライラや焦りとの向き合い方や、これからの道路で求められる意識について伺いました。

プレッシャーに追われる日々で ハンドルを握ること

——日常の中でスピードを求められる機会が多いと感ずます。

いろいろな場面で決まった時間の中である程度の成果を求められるというのがプレッシャーになっていますよね。

仕事においても、昔であれば相手先に電話をかけても夕方まで不在と言われたら、それまで待つことができました。手紙だって書いてから返事が来るまで数日かかるのが普通でしたよね。でも今は、メールやチャットで瞬時にリアクションを求められる。もちろん仕事の内容によりますが、過度にスピードを求め過ぎのように入ずます。

ドライバーの立場で言えは、トラックドライバーは非常にタイトな条件下での配送を求められ、バスの運転手さんは定時運行のプレッシャーと車内事故防止のプレッシャーの中で、乗客とのコミュニケーションも取らなくてはならない。非常なストレス下におかれて入ると感ずます。

——運転といえは「ハンドルを握ると性格が変わる」人が入るとい入話を聞きますが、本当に性格が変わるのでしょくか？

「性格が変わる」のではなく、「その人の特性が出ている」とい入のが適した言い方です。「ある状況下でどんな行動を取るか」とい入のこと。車を運転するとい入状況下では、この人はこ入行動を取る、とい入その人らしさの表れです。心理学ではパーソナリティと定義しています。

東北工業大学 総合研究センター 教授
小川 和久 (おがわ かずひさ)

京都府出身。大阪大学人間科学部助手 (大阪大学大学院人間科学研究科助手)、広島国際大学人間環境学部助教授 (心理学部准教授)、東北工業大学共通教育センター教授を経て、2020年4月～現在、東北工業大学総合教育センター教授。趣味はウォーキングや小旅行でリフレッシュをすること。

——急いで入るときに渋滞にはまったり、前方にスピードの遅い車がいたりすると焦ってイライラして入入ることがあります。

感情は条件下によって変化します。時間に追われると焦ったり、苛立ったりする人も入ますが、それはその人の特性です。不安や怒り、焦りとい入のは学問的に言えは、ひとつのストレス反応なので問題はありません。大事なのはその状況下でも危ない行動を選択しないこと。スピードを出さない、 unnecessary クラクションを鳴らさない、車間距離を必要以上に詰めないなど、丁寧に走ることです。どう入状況下で自分はどう入行動を取るかを自分で理解する、とい入ことが大切で入。

自分を知ることが、安全につながる

——ストレスフルな日常で、落ち着きを保つのは難しいですね。


人間は自分をコントロールできるものです。自分の状態や特性を認識することを「セルフモニタリング」と言います。「この場面なら自分はどう行動すべきか」とい入ことを自己診断で理解して入手法です。

——小川先生が研究されている「安全運転と感情」ですね。具体的にどのようなことなのでしょくか？



感情度(時間的プレッシャーがある状況でのあせりやすさ)

① **仕事が忙しいときに渋滞につかまったとき**



非常に「あせる」	4
少し「あせる」	3
あまり「あせらない」	2
まったく「あせらない」	1

運転中の感情経験を測る自己診断ツール。他にもネガティブな感情をコントロールできるようなスキルが身につくための教育プログラムを開発

出典：公益財団法人国際交通安全学会 安全運転のための「感情コントロール教育プログラム」より <https://www.iatss.or.jp/research/h2290.html>

グループ診断 (意思決定規ボード使用)

「悪魔のささやき」と「天使のささやき」のどちらが大きいですか？



・通過する？止まる？

Go ← → Stop



自転車乗車時の意志決定を振り返る教材：信号が点滅し始めたときのあなたの気持ちはどちらが強い

出典：小川和久 (2018) 生徒の自転車運転時の意思決定に焦点をあてたメタ認知能力開発、東北工業大学紀要理工学編・人文社会科学編、第38号、61-68より (図版一部改変)

自分の特性を知る、ということを経験教材や自己診断テストを通して行います。そしてその結果を同じ参加者と比較することで、自分の特性を理解します。例えば運転中のある状況下において、自分の運転はどう変化するかを客観視します。速度を出す、クラクションを鳴らす、車間距離を詰めるなど、自分の行動を理解して、どうすべきかということを経験教材同士で話し合います。他人と比較しないと自分を客観視できないので、グループで診断して、共有するというやり方です。企業や学校で用いられていますが、2年前に「安全運転と感情コントロール」と題して市民講座を開催した際にも好評をいただきました。

——比較することで自分が見えてくるのでしょうか？

自己診断テストは、その人の行動習慣や考え方によって結果が異なります。自分を振り返る習慣をつけて、自分を俯瞰してみることで、これまでの環境が違って見えてきます。

あるトラックドライバーの話で印象的だったのが、若い頃には短気なタイプだったそうですが、あるときから「割り込まれることに腹を立てる方がおかしい」と考え方を変えたのだそうです。なぜかという、道路は公共の空間であって自分の所有地ではないのに、割り込まれて腹を立てること自体がおかしい、と。それからは穏やかになれたそうです。中学生にもテストをしたことがあって、「信号が変わりそうになったら行くか行かないか」と尋ねたんです。最初は「行きません」と答えるのですが、条件を変えて「遅刻しそうなとき」や「友達が先に行っ

てしまったとき」とすると、行く子と行かない子に分かれるんですね。行く子は「取り残されるのが嫌だから」と答えます。一方行かない子の中には「誰に見られてかわからない」と答える子や、「そんなことで焦っても仕方ない」と答える子もいて、行く子と答えた子にとっては新たな視点なんですよ。また、ある会社で日記をつけるように勧めたことがあるんです。焦ったときやイライラしたときはどのような状況だったか、自分をどうコントロールしようとしたか、ひと言でいいから2週間続けてください、と。するとその後「焦らなくなった」と言われました。なぜかという、そのときにどうしたかを自問することで、「この場面ではどうすべきなのか」と考えるようになった、と。ご家族から「運転変わったね」と言われた方もいました。

言葉として書き出して「これが自分の気持ちか」と客観視できることで冷静になれるのだと思います。

「どうぞお先に」と共存できる道路へ

——ドライバーの高齢化も問題視されています。

確かに高齢者は若い人と比較して認知判断は落ちます。しかし他の交通手段がない地域もあれば、仕事で車が必要という人もいますから、運転するなどは言えないですよ。ただ、行動範囲が狭いなら高速道路を走る必要はないですし、今後は法定速度が50km/hから30km/hになるのに合わせて、ある程度速度制限された車を作れないのかなと。

——2026年4月からは自転車運転の新たな制度も始まります。

自転車が車道を走るとは、ドライバーにとって負荷がかかります。今後は自転車を追い越す際には間隔をあげないと追い越せないルールになるので、スピードを上げて追い越すという意識は変えないといけません。ただ、トラックの往来が激しいような道路以外では、自転車は車道を走った方が安全と言われています。ドライバーの視野に常に入っているから、ドライバーも意識しやすい。歩道を走っていた自転車が突然車道に入ってくる方がヒヤッとしますよね。

——歩行者、自転車、車の安全に必要なことは何でしょう？

ドライバー側が意識を変える必要はあると思います。自転車を無理に追い越したところで次の信号でまた追いつかれるなら、「どうぞお先に」と譲るしかありません。法改正によって歩行者優先が強化されるので、自転車と車と一緒に走ることを意識しないと。生活道路の法定速度が30km/hになるということはそういうことです。共存するという発想が求められる感じですね。

——安全運転のためにドライバーに必要なことは？

「ほどほどの自信とほどほどの心配」でしょうね。過剰な不安は運転が不安定になりますし、過剰な自信もスピード超過につながりますしね。

——大変意義深いお話ありがとうございました！



乳がんの早期発見に努めよう

ブレスト・アウェアネス

を知っていますか？

乳がんは、乳腺（母乳をつくる場所）に出来る悪性腫瘍であり、女性の9人に1人はかかるといわれています。女性にとって最も多いがんです。

今回は、「乳房を意識する生活習慣」＝「ブレスト・アウェアネス」についてのお話です。

乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化に気付いて速やかに医師に相談しましょう。



ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

ブレスト・アウェアネスの第一歩です。入浴やシャワーの時、着替えの時など自分の乳房を見て触ってみてください。

入浴の際に、石鹸を付けて撫でてみるとやりやすいでしょう。

（生理後、高体温期に入る前までに行うと良いとされています。閉経後は日や曜日などを決めて定期的に行いましょう。）

② 乳房の変化に気をつける

チェックポイントについて

- 分泌物：何かが出てくる、乳頭付近の下着が汚れる
- びらん：乳房や乳頭周囲にただれや赤みがある、出血がある
- 皮膚の凹みや引きつれ：凹みやくぼみ、形に左右差がある
- 痛み：特に脇の下や乳房の外側上部の痛みが続く
- 腫瘍（しゅりゅう）：しこりの様なものが触れる



③ 変化に気付いたらすぐ医師に相談する

チェックポイントで紹介したものは全てが必ず「がん」であるという訳ではありません。ただし、精密検査や経過観察が必要な場合もあるため「いつもと違う、おかしいな…」と感じたら、次の検診を待たずに一度専門医（乳腺外科）を受診しましょう。

④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

日本では40歳以上の女性に対して2年に1度のマンモグラフィによる乳がん検診が推奨されています。

対策型検診

国の指針により問診、マンモグラフィ検査で40歳以上の女性は2年に1度受診できます。

任意検診

原則個人負担ですが個人で任意に検診方法を選択する事が出来ます。

検診方法：マンモグラフィ検診単独、超音波検診(エコー)単独、これらを組み合わせた方法



マンモグラフィ検査



超音波検診（エコー）

日頃からご自身の身体に関心をもち、状態を知ることで変化に気が付けます。「ブレスト・アウェアネス」という習慣を是非身につけていただき、検診も定期的に受けましょう。

旬の野菜で

春のお手軽レシピ



日差しに春の訪れを感じるようになりました。春は季節の変わり目に加え、年度末の忙しさや新生活で、気付かないうちに疲れやストレスがたまってしまいう時期ともいわれます。栄養バランスの整った食事で体調を整えましょう！

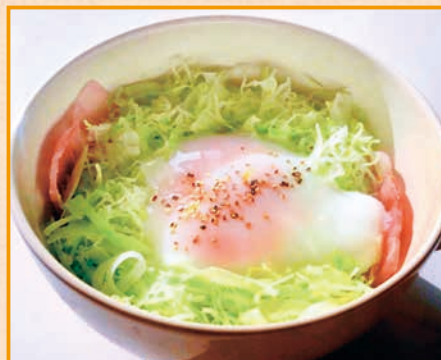
レンジで簡単♪

巣ごもりベーコンエッグ

1人分 エネルギー 189 kcal 食塩相当量 0.7 g

材料 (1人分)

卵……………1個
ベーコン…1枚
千切りキャベツ…75g
塩こしょう……………少々



作り方

- 1 耐熱皿にベーコンを並べ、千切りキャベツをのせる。
- 2 キャベツの中央をへこませ、卵を割り入れる。
- 3 卵黄に3~4カ所つまようじ等で穴をあける。
- 4 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で2分加熱し、キャベツがしんなりして、卵に火が通ったら、塩こしょうをふる。

旬の“春キャベツ”を使うのもおすすめです♪



旬を味わう

春野菜のごま和え

1人分 エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0.7 g

材料 (2人分)

春キャベツ…1/8個
新たまねぎ…1/2個
水……………大さじ1

A { しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
白いりごま…大さじ1
ごま油……………小さじ1



作り方

- 1 野菜を5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に①と水を入れふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で3分加熱する。
- 3 水気を切りAを合わせ、よく絡めて完成♪

ちよい足しでボリュームアップ
油揚げ、ゆできのこ、ちくわ、ツナなど
アレンジ無限大♪ 風味をプラス
かつお節、しらす、桜エビなど



連載！まるまる入門



“知る”を楽しもう！編

第5回

大人も学べる科学館で不思議体験！（上）

HOKUSHU 仙台市科学館は 2025 年 4 月に全館展示リニューアルしました！見て、ふれ、科学がわかる体験ゾーンをはじめ、宮城・仙台の自然を紹介するフロアなど見どころ満載。今回は、科学館指導主事の丹野一輝さんにおすすめポイントを教えていただきました！

シャボン玉の中に入れる!? 驚き満載の「生活と科学—ワンダーサイエンスルーム」

2025 年 4 月にリニューアルした 3 階展示室は、「チャレンジ・ラボ」、「自然と災害」、「自分のふしぎ」、「ワンダータワー」、「乗り物ガレージ」、「感覚のふしぎ」、そして大学や企業と連携した「連携ラボ」の 7 つのゾーンに分かれています。身近な不思議を題材としており、大人も子どもも夢中になれる体験型展示が満載です。リニューアル後は毎月たくさんの方が訪れてくださり、市内中学校も科学館学習に活用しています。

各ゾーンの中でも注目は、ZONE 1 「チャレンジ・ラボ」のシャボン玉装置。こちらは以前からあった装置に、ある仕組みを加えることで、シャボン玉がより割れにくくなりました。大人の身長でもシャボン玉の中に入ることができますよ。実験や工作を気軽に体験できるワークショップも午前と午後毎日開催しています。開催内容はウェブサイトでお知らせしていますので、チェックしてみてください。



ZONE 2 「自然と災害」では、地震の揺れの体験と、台風の目を再現できる装置を展示。科学の目から見た自然災害を学ぶことができます。

こどもが大人より大きく見える部屋!? 地下鉄運転シミュレータは臨場感抜群!

この 3 階展示室は、他にも自分で触れたり動かしたりする体験型展示が満載です。ZONE 5 の乗り物ガレージでは、乗り物の仕組みを知ることができます。中でも「地下鉄運転シミュレータ」は、科学館の目の前にある仙台市地下鉄旭ヶ丘駅～台原駅間を、実写映像と音声で再現。臨場感あふれる運転体験ができます。また、人間の“感覚”を科学した



ZONE 6 にある「エイムズの部屋」は、目の錯覚を利用して、立ち位置によって身長が大きく見える不思議空間。また、特定の方向の光だけを通す“偏光板”を使って展示された絵を見ると角度によって異なる仙台に関連した



売店では紙飛行機の世界的権威とも呼ばれる二宮康明さん設計の紙飛行機や書籍も販売されている



中身の見える自動演奏ピアノ。スケルトンのエスカレーターも必見!

絵が見える、科学アートも楽しめます。3 階だけでも内容が盛りだくさんで、時間が足りないかもしれません。

実は 3 階と 4 階へ向かうエレベーターとエスカレーターはスケルトンなんです。特にエスカレーターのスケルトンは珍しいので、どういう仕組みで動いているのかを実際に見ていただきたいですね。他にも中身の見える自動演奏ピアノや透明なボックスに入った消火栓もありますので覗いてみてください。

4月のイベント紹介 国立科学博物館 巡回展 「ダーウィンを驚かせた鳥たち」開催決定!

日時 令和 8 年 4 月 29 日 (水・祝) ~ 6 月 21 日 (日)
内容 自然科学者ダーウィンが進化論を考え付くヒントになったとされる鳥「ダーウィンフィンチ」について、パードカービング (鳥の彫刻) やパネルで紹介します。くちばしの形状やからだの大きさなどの比較により、ダーウィンフィンチの進化について解説します。



画像提供: 国立科学博物館



ご案内くださった丹野さん

HOKUSHU 仙台市科学館
HOKUSHU Sendai City Science Museum

仙台市青葉区台原森林公園 4 番 1 号
TEL: 022-276-2201
https://www.kagakukan.sendai-c.ed.jp/
【公式X】 https://x.com/SendaiKagakukan

TOPIC 1 令和7年度公益財団法人 予防医学事業中央会主催会議

公益財団法人予防医学事業中央会主催の会議が開催され、全国33支部が集まり技術の研鑽や意見交換が行われました。

全国予防医学技術研究会では当協会から1題の発表を行いました。

◇全国業務研修会

と き：令和8年2月12日(木)～2月13日(金)
と ころ：浦安プライトンホテル東京ベイ(千葉県)

◇保健指導研修会

と き：令和8年2月19日(木)～2月20日(金)
と ころ：ルーテル市ヶ谷センター(東京都)

◇全国予防医学技術研究会

と き：令和8年3月5日(木)～3月6日(金)
と ころ：かめ福オンプレイス山口(山口県)

TOPIC 2 令和7年度 第二回理事会・評議員会

と き：令和8年3月3日(火)
と ころ：ホテルメトロポリタン仙台

令和8年度事業計画書(案)、収支予算書(案)等について承認されました。

TOPIC 3 交通安全活動表彰

日頃の交通安全活動が評価され、当協会の事業部早坂誠部長代行、健診部伊澤望係長の安全運転管理者2名が、宮城県仙台北警察署署長鈴木淳様、仙台北地区交通安全協会会長菊田浩之様より表彰されました。今後も交通安全活動を通して、より一層地域に貢献できるよう努めてまいります。



TOPIC 4 成人看護学実習

2月に8日間の日程で成人看護学実習がありました。仙台市医師会看護専門学校の2年生21名が施設健診、特定保健指導の現場を見学し、健診団体に働く看護師の役割を学びました。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-010-955
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

