

## 5 心理的な変化

### <チェック>

次のようなことを経験したり、思ったことはありませんか。

- 年はとつても運転には支障はない、これまでの経験がものをいう、それより他の運転者が、割り込んでくることなどが問題であると思ったことがある
- 若い者では、この仕事は無理であろう。ここは、自分が一肌脱がないといけないと思ったことがある



### 【原因・問題】

- ・ 加齢（熟練）による自分への自信が過信になることがあります。
- ・ 加齢により他人への敵意・非難の傾向が増大することがあります。

### 【運転への影響】

- ・ 自分の置かれている状況を認めず、他人にむやみに敵意を持ったりして運転することは、危険が増します。
- ・ 体力的な低下などがあるにもかかわらず、無理をして運転業務に従事することは危険が増します。
- ・ 無理な状況で運転すると過労により、危険な運転に繋がる可能性があります。
- ・ 加齢による過信で、誤った危険な判断をすることがある。

### 【対策】

- ・ ヒヤリハットの経験をしたとき、健康診断の結果を受け取ったときなど、一度冷静に自分の状況について、考える習慣を付けましょう。
- ・ 犠牲的精神により作業をこなしたいと思っても、自分の体調等を冷静に考え、むやみに作業をしないようにしましょう。
- ・ 自身がどのような性格のタイプなのか、日頃において冷静に判断し、的確な運転を行うように努めましょう。
- ・ 加齢による様々な機能低下を冷静に把握し受け入れ、それに応じた対策や注意をするようにしましょう。

### (1) 高齢者の性格のタイプ

アメリカの心理学者ライチャード（Reichard）は、高齢者のタイプを次の5つに分類しています。

- ①円熟型：過去の自分を後悔したりせず、将来に対しても現実的な人格
- ②依存型：別名「安楽イス型」。受身的で、消極的に現実を受け止め、できれば安楽に過ごし、

他人に依存する、寄りかかりタイプ

③防衛型：老化への不安に強い防衛的態度で臨む。そして、若い時の活動レベルを保とうとするタイプ

④敵意型：自分の過去、老化の現実を受け入れられず、他人への非難、攻撃的行動に出るタイプ

⑤自己嫌悪型：過去の人生をいわば失敗とみて自分を責める、悲観的、抑うつ的、受動的タイプ

このうち、運転に不適と思われるタイプは④敵意型、⑤自己嫌悪型と考えられます。結構カッとなって追い越しや幅寄せをする高齢運転者をみかけることがありますが、このようなタイプかもしれません。

## (2) 思い込みによる誤った判断

私たち人間の知的能力というのは2つあります。一つは「流動性知能」といわれるもので、情報処理能力、問題解決能力に関係します。これは、高齢になるとかなり低下するといわれるもので、事実、例えば眼の生理的機能は明らかに低下し、目からの情報は減少するわけですから、当然かもしれません。

もう一つは「結晶性知能」といわれるもので、言語の理解とか文化的知識のことです。これは高齢になっても衰えないもので、むしろ高くなるともいわれています。

例えば、加齢と共に、知らぬ間に徐々に視力が低下しますと、いわゆる効き目の方で、多くの場合補償しながら見えています。このため、必ずしも十分な情報が得られないまま、若い頃の運転経験から、多分こうだろう、大丈夫だろうという過信のもとで判断をすると誤った判断となる場合があります、大変危険です。

## (3) 業務に対する取組姿勢の変化

年齢を重ねるにつれて、様々な社会的経験や職場内での経験を積み重ねていくことから、自分がいる会社や職場において、どのような役割を担うのかを一層、自覚するようになり、その自覚のもとに業務に取り組むこととなります。

結晶性知能など年齢とともに、むしろ高くなるプラスの能力を上手に活用することも配慮すべきです。

## 6 記憶力・認知力の変化

### <チェック>

次のようなことはありませんか？

- 危険な交差点だったことに後から気がつくことがある
- 最近前の車に追突しそうになったことがある
- 最近デジタコ分析で急ブレーキが多いと指摘された



### 【原因・問題】

- ・ 記憶力の低下が考えられます（最近の記憶を忘れがちになります。）。
- ・ 認知力の低下が考えられます。

### 【運転等への影響】

- ・ ある交差点で自転車が急に出てきてヒヤツとしたといった記憶は弱くなり、危険情報への対応が低下します。
- ・ 瞬時の対応が遅くなり、危険回避速度への影響があります。
- ・ 駐車場のどの場所に駐車したのか、忘れるといったことが生じます。

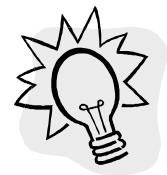
### 【対策】

- ・ 脳のトレーニングやウォーキングで脳の活性化を図るようにします。

### (1) 記憶力の低下

記憶にはいろいろなタイプの記憶があり、それら全てが加齢によって衰えるわけではなく、例えば、車の運転のように言葉よりもむしろ体を動かすことによって獲得された記憶もあまり加齢の影響を受けませんが、自分の身の回りに起こったできごとの記憶は加齢によって衰えやすいといえます。

このため、車の運転の仕方などの手続き型の記憶の方は残りますが、ある交差点で自転車が急に出てきてヒヤツとしたといった記憶は弱くなります。



### (2) 認知力の低下

認知機能とは、五感（視る、聴く、触る、嗅ぐ、味わう）を通じて外部から入ってきた情報から物事や自分の置かれている状況を認識したり、言葉を自由に操ったり、計算したり、何かを記憶したり学習したり、問題解決のために深く考えたりといった、いわば人の知的機能を総称した概念です。

高齢者の認知機能は個人差が非常に大きいのが特徴です。これは内在性の要因（遺伝、ストレス、体調、精神状態など）に加え、社会文化的な関わり（教育、職業、趣味、運動など）といった多数の因子が複雑に絡み合って影響を与えているためと考えられます。

認知機能について全般的に言えることは、脳内の情報処理速度が加齢に伴い遅くなり、それに伴って、瞬時の反応や判断というものは苦手になっていきます。