

運行管理者、ドライバーの皆さんへ

一時停止は2度停止

車間距離は4秒間

たった2つの習慣で、7割の事故を防ぐ

1 約4割の事故を防ぐ習慣～1つ目の習慣

人身事故全体の約4割を占める追突事故を防ぐにはどうするか？

「注意する」、「集中する」、「前方車両の停止を予測する」、「わき見をしない」……など、どれも正解であります。ただ問題は、いずれも「確実にできること」ではないのです。

「注意する」、「集中する」といった類の対策は、集中の水準を、常に高く保っておくということができないのです。この結論は、「車間距離を4秒以上とること」です。

なぜ、車間「距離」でなく、車間「時間」なのか？メートルではなく、秒で測るのか？

答えは簡単です。「測りやすいから」です。

一般に、高速道路における安全な車間距離は、時速をメートルに置き換えた距離と教えられます。

例えば、時速100km/hで走行している場合の安全な車間距離は100mと教えられます。

ところが、現実には、前方の車両との間に十分な距離を目測で正確に測るのは困難です。

10m前方にいる車が、どのくらい前にいるのか、というのは誰でもわかります。

ただし、100m前方にいる車が本当に100m前なのか判断はつきません。

一方、秒数であれば比較的誤差なく測定が可能です。

2 なぜ、「4秒」なのか？

ドライバーが、前方の車両に気づいてから、止まるまでの時間を大きく2つに分けます。

○ 1つ目は、前方の車両の停止、もしくは、減速に気づくまでの時間です。

ドライバーが認知して、反応して、ブレーキを踏むまでの時間ということで、「認知・反応時間」です。

○ 2つ目は、ドライバーが反応して、ブレーキを踏んでから実際に止まるまでの時間です。

これを「制動時間」といいます。

一般的な話として、認知反応してブレーキを踏むまで、約1秒間とされています。

また、時速60km/hで走行中に急制動した場合、その自動車は停止するまでの時間は1.4秒とされています。

2.4秒あれば、良いという計算になりますが、なぜ「4秒」必要なのでしょう。

人の認知、反応時間には「突発的な遅れ」が生じるのです。

普段は、1秒以下で反応できていても、何回に一回か(個人差がありますが)2秒程度かかってしまうのです。

これがどれくらい危険かというと、

例えば、時速50km/hで走行中、反応が約0.5秒遅れただけで、停止するまでの距離は、約7m延びてしまうのです。

そんなわずかな遅れは、いつでも誰にでも起こりえます。

3 追突を防ぐための安全な車間時間～一般的に車間距離は約20mと言われ、接近し過ぎ！

遅れを考慮して、認知・反応時間を2秒と考え、制動時間を1.4秒、余裕を0.6秒とり、4秒となります。

安全な車間時間の確保は、追突の防止になるだけではありません。

4秒の車間時間をとることで、歩行者の飛び出しなど、自分の進路の障害物を、素早く発見して回避できます。

また、自車の周囲へ配慮する余裕も生まれ、車間時間を確保することで、自主的な運転が可能となり、前車の動きに惑わされずにゆっくりスピードを落とすことができ、後続車もゆっくりスピードを落とすことができ、追突される危険の防止にもなるのです。