

「うっかりミスのしやすさ」自己チェック 10項目

それぞれの項目について、

自分によく当てはまるときは 2点

どちらとも言えないときは 1点

自分には当てはまらないときは 0点

1. あわてものだと思う ()
2. よく失敗をする ()
3. 何事も急いでやる ()
4. 活発に動き回る ()
5. 同時にいくつもの仕事をするのが好き ()
6. 注意力が散漫なほう ()
7. ものを探し回ることがある ()
8. ヒヤリハット体験が多い ()
9. 周囲を気にするほう ()
10. 感情的になりがち ()

.....

うっかりミス…「自分の意図とは違った行為をしてしまうこと」

うっかりミスを防ぐには→ 注意をきちんと管理する

- ・注意するものをいかに「選択」するか
- ・注意をいかに「配分」するか
- ・注意をいかに「持続」するか

- ▷失敗しそうなところでは、そのことがわかるようにする (ex. ポットの「解除ボタン」)
- ▷思い出す手がかりを豊富にしておく (ex. 手帳に大事な予定を目立つように書き込む)
- ▷同時にいくつもの仕事をしない (ex. 運転中の携帯電話の危険)
- ▷注意管理用の注意を用意する (ex. 「集中力が途切れてきたようだから休憩しよう」)
- ▷確認を確実にする (ex. 駅での指さし呼称)
- ▷感情を安定させる (ex. 車の事故と感情の乱れ)

参考：海保博之（筑波大学心理学系教授）HP

<http://www.human.tsukuba.ac.jp/~hkaiho/index.html>