

ミラーリング法の詳細

他者の不安全な運転を動画で観察させ、自身の運転の振り返りを促し、内発的な行動変容を促す方法。運転に対する過剰な自己評価が下がり、客観的に（教習所指導員により）観察される安全運転行動の増加が検証されている。

自動車の運転者は交通法規や安全な運転行動を「知っている」が「実行しない」。例えば「一時停止」がどのような行動かを十分に知っている（だから運転免許証を持っている）が、そのように行動しない。自身が出会い頭事故を発生させるリスクは高くないと信じているため（実際には正しくない認知）、停止や確認行動を省略する。そのような運転者に「止まってください」と指導しても行動は変わらず、むしろ十分に知っていることを他者から指摘されることで抵抗感が高まり、自分を守るために「やらない言い訳」をする。

「ミラーリング法」の原理は、他者の不安全な運転を観察することにより運転者の「メタ認知」（自身の認知や行動を客観視する能力）に働きかけ、自身の運転にも同様の不安全な行動が存在する（自身の運転は他者にとって迷惑である）こと、ひいては自身が事故を発生させるリスクは低くない（高い）という「気づき」を与えることである。つまり「自分ゴト化」させる。「自分ゴト化」されると、事故は自身にとって嫌な（デメリットが大きい）事であるため、そのデメリットを減らすための行動（一時停止や安全確認）を増やすモチベーションが働く（内発的動機づけ）。また、十分に知っていることを他者から指摘・強制されないため、学習者の抵抗感が低い。