

より安全に運転をつづけていただくために

いきいき運転講座

2020年
改訂版



「交通安全の
トレーニング」と
「交通脳トレ」を
組み合わせた
高齢ドライバーのための
新しい交通安全教育
プログラム

監修 高齢者交通安全教育推進委員会
発行 一般社団法人 日本自動車工業会

はじめに

家族や友達との交流を深めたい、好きな趣味をつづけたい、便利に暮らしたい――。

「いきいき運転講座」は、生活の喜びをもっと広げたい高齢ドライバーのみなさんを応援する新しい交通安全プログラムです。

年を重ねるにつれて、体の機能が変化し、運転の仕方も変わってきますが、変化を補うことで、交通安全力を維持することができます。また、活動的な方、何でも相談できる親しい友達が何人もいる方ほど、安全に行動できることがわかっています。

この「いきいき運転講座」は、高齢者の交通安全力を高めることを目標に、これまでの交通安全プログラムにはない、新しい考え方でつくりました。

特色は、

- 高齢ドライバーの方々がリーダーや班長になって、自分たちの力で講座を進行する
- 話し合いを中心にして、いきいきと語り合い、学び合いながら、交通安全力を高める
- 脳機能を高めながら、交通安全を学ぶ
- 運転免許のない方も、自転車、歩行者や助手席の立場から参加することができる(講座名「自分の運転を振り返る」を除く)

などです。

「いきいき運転講座」は、約 180人の高齢ドライバーの協力を得て開発しました。実際にプログラムを体験していただき効果を検証しています。




このリーダー用教材は、「いきいき運転講座」の開催方法やコピーして使える参加者用の教材などで構成されています。講座の特徴や効果、教材の具体的な使い方については、別冊子「いきいき運転講座 進め方の手引き」にまとめています。そちらをご覧ください。

いつまでもお元気に、地域の方々と共にいきいき運転、いきいき生活を楽しんでいただくために、ご活用いただければ幸いです。




[目次]

■ リーダー用教材の使い方 ————— 2




いきいき運転・いきいき生活

1		いきいきと生活する人ほど、長生きできることを信じますか？ ————— 4
2		あなたの運転は、5年前と比べて変わったことがありますか？ ————— 14
3		車の運転は何歳まで続けたいとお考えですか？ もしも運転をやめたら、移動手段をどのように確保されますか？ ————— 28




危険予知トレーニング

4		見えている危険、見えていない危険を予測しながら運転しましょう ————— 38
5		この場面にどんな危険があると思いますか？ ————— 52
6		この場面をミニカーで再現し、何が問題かみんなで見つけ、考えましょう ————— 66

ヒヤリ体験を活かす

7		車で近所に出かけるとき、ヒヤリとしたことがありますか？ ————— 80
8		ヒヤリ地図をつくってみませんか？ みなさんの貴重な体験をもとに、安全な街をつくりませんか？ ————— 92
9		あなたの街で起きた実際の事故をヒヤリ地図にいれてみましょう ————— 104

自分の運転を振り返る

10		信号機のない交差点を通る車、人、自転車の動きを観察して、問題点を話し合ってみましょう ————— 118
11		車間距離のとり方、進路変更の仕方を観察して、問題点を話し合ってみましょう ————— 136
12		交差点での右折タイミング、運転中の視線の動きを観察して、問題点を話し合ってみましょう ————— 156

■ 道路図 ————— 174

■ 監修者と作成過程 ————— 182

◆リーダー用教材の使い方

「ワークシート」や「台本」を使うと講座をスムーズに進めることができます

「いきいき運転講座 リーダー用教材」は、初めてリーダーや班長として参加する方でも、安心して講座を進められるように、さまざまな工夫をこらしてつくっています。必ず目を通し、とくに「今日、話し合うための台本」は、実際に声を出して読んでみることをお勧めします。

※講座全体の進行をする人をリーダーといいます。リーダーは集まった人を5～8人程度の班に分け、各班の中で講座の進行をする人を班長にします。リーダーも班長を兼ねることができます。

「今日の集まり・早わかり」で講座の全体像をつかみましょう

- 12ある講座はすべて下のような流れで進みます。

準備

1. リーダーあいさつ
2. 交通脳トレ
3. 話し合い
4. リーダーまとめ

あとかたづけ

- それぞれの講座の最初のページにある「今日の集まり・早わかり」で、まず、講座の目的、効果、時間割の目安を確認し、全体像をつかみましょう。



教材はコピーして使いましょう

それぞれの講座は、リーダー・班長用の教材と参加者用のワークシートなどで構成されています。

【リーダーと班長のために】

- この教材はリーダー用です。リーダーのみなさまは、班長のために、当日取り上げる講座の全ページを事前にコピーしてお渡しください。

【参加者のために】

1. この教材から「ワークシート」などをコピー

- この教材の中にある「ワークシート」、「今日、覚えてほしいこと」、「今日のガッテン」は参加者用の教材です。人数分コピーして、当日配ってください。
- 「カラーコピー」の印がついたページは、必ずカラーコピーしてください。「コピー」の印がついたページは、カラーコピーをすると読みやすくなりますが、白黒コピーでかまいません。

2. 別冊子「交通脳トレ3ヵ月」の問題をコピー

- 「交通脳トレ」の問題は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」の中から、好きな問題を人数分コピーして当日参加者に配ってください。

カラーコピーマークがついているページは必ずカラーコピー



講座の時間割はあくまでも目安です

- この講座は、話し合いを中心に
 - ・参加者のみなさんがいきいきと語り合い、学びあうこと
 - ・自分たちの力で講座を進めることを特色にしています。
- 「時間割の目安」は、あくまで概算と考えてください。
 1. 初めての場合はやや長めに時間を設定してください。
 2. 参加人数が多く、班の数が増える場合は、「班の代表の発表」などで時間が増えます。
 3. 講座によっては、3時間を超えるものもあります。時間などの制約がある場合は、無理をせずに2回に分けて実施してください。

時間割の目安

▼約2時間（準備、あとかたづけを除く）

○準備	10分
①リーダーあいさつ	10分
②交通脳トレ	10分
③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い (途中休憩あり)	1時間30分
④リーダーまとめ	10分
○あとかたづけ	10分

「ワークシート」と「今日、覚えてほしいこと」は、参加者のための資料としてご活用ください

- 話し合いは「ワークシート」に書かれた質問に答える形で進めます。話を盛り上げるポイントは、リーダーと班長が進行役に徹して、参加者1人ひとりから発言を引き出すことです。
- 「今日、覚えてほしいこと」には、その講座のまとめが書いてあります。内容を確認するために、読みあげて使います。時間がないときは、持ち帰り資料として手渡し、家に帰って読んでもらいます。



「今日、話し合うための台本」を、読みあげるだけで、講座をいきいきとスムーズに進めることができます

- リーダーや班長としてあいさつしたり、話し合いを進めたり、まとめの内容を考えるのは大変だし、緊張するという方がいらっしゃるかもしれません。
- 「今日、話し合うための台本」には、重要な場面での説明の仕方や、上手に参加者の発言を引き出すための話題の持って行き方など、「話し方の例」が書いてあります。そのまま読みあげるだけで、講座を楽しく、いきいきと進めることができます。



1 いきいきと生活する人ほど、長生きできることを信じますか？



★今日の集まり・早わかり★

目的	家に閉じこもらず、外出していろいろな活動に参加することが健康・長寿の秘訣であること、活動的な方ほど交通安全を学ぶ意欲が高いことが最近の研究でわかってきています。みなさんが外に出て参加されている地域の活動について、情報を交換し合って、仲間とのふれあいを深めましょう。														
効果	<p>運転力 🚗 仲間を大切に思う気持ちが、安全を守ろうという気持ちにつながる。</p> <p>気づき力 ⚠️ 活動的な暮らし方が交通安全への意識を高めることを知る。</p> <p>コミュニケーション力 😊 仲間との交流でいきいきした気分になる。地域活動への参加が広がる。</p> <p>脳機能 🧠 話し合いを通して脳が活性化する。</p>														
時間割の目安	<p>▼ 約1時間20分（準備、あとかたづけを除く）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い</td> <td style="text-align: right;">50分</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">（途中休憩あり）</td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> </table>	○準備	10分	①リーダーあいさつ	10分	②交通脳トレ	10分	③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い	50分	（途中休憩あり）		④リーダーまとめ	10分	○あとかたづけ	10分
○準備	10分														
①リーダーあいさつ	10分														
②交通脳トレ	10分														
③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い	50分														
（途中休憩あり）															
④リーダーまとめ	10分														
○あとかたづけ	10分														



..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」に、ご自身の活動内容を整理しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」と「今日、覚えてほしいこと」に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- いろいろな地域の活動に参加したい方のために、地元の役所、社会福祉協議会、また老人クラブの事務局などに連絡を取り、現在行われている地域の活動や新しく計画中の地域の活動を調べておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P4～13 をすべてコピー（班長の人数分）
 レポート用紙など（まとめるために） ホワイトボードまたは黒板
- 受講者用：「ワークシート」（P5）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
 「今日、覚えてほしいこと」（P6～7）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
 別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分） ※コピー方法は問題集参照
 お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）



お名前 _____

問1

あなたが外出して行っている日常活動や地域活動を、下の記入例を参考に、表の中にできるだけ多く書いてください。後で参加者のみなさんとお話するときスムーズに進みます。

例) 水泳教室、テニスクラブ、グランドゴルフ、詩吟クラブ、編み物教室、絵手紙クラブ、短歌・俳句の会、料理教室、家庭菜園、散歩、買い物、同窓会、町内会など

活動の名称	頻度				内容
	1日1回以上	2、3日に1回	1週間に1回以下	それ以外	
記入例：水泳教室		○			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6. その他					

問2

仲間がいるなら一緒にやってみたい活動や、外出回数を増やせる活動を書いてください。

問3

活動的に暮らす人や、速く歩ける人ほど長生きだといわれていますが、どう思われますか？

- 1. 長生きだと思う
- 2. 長生きしないと思う
- 3. 長生きとは関係しない

問4

ほどよい運動や適切な家事を行うと、血圧や血糖値がどう変わると思われますか？該当すると思われる番号に○印をつけてください。

- | | | | |
|-------|--------|----------|--------|
| 血 圧 | 1. 上げる | 2. 変わらない | 3. 下げる |
| 血 糖 値 | 1. 上げる | 2. 変わらない | 3. 下げる |

問5

活動的に暮らす人ほど、交通安全への関心が高いといわれていますが、どう思われますか？

- 1. そう思う（関心が高いと思う）
- 2. 活動的な人ほど交通安全に関心がない
- 3. 活動的なことと交通安全への関心とは関係ない

今日、覚えてほしいこと 1

コピー

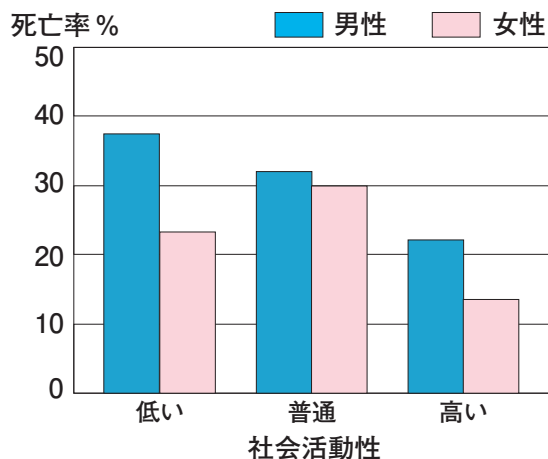
活動的な方ほど長生きする

社会活動の高低と死亡率との関係を調べた国内や海外の研究によると、「いきいきと活動される高齢者の方ほど死亡率が低い」という結果が出ています。社会活動には、仕事だけでなく、ボランティア活動や趣味スポーツ、また、買い物や散歩など日常生活も含まれます。

図1は、東京都内で行われた調査結果です。男女とも、社会活動に参加している高齢者ほど死亡率が低いという傾向が認められます。

退職されると仕事がらみの活動が減ります。その分だけ外に出て活動する機会を増やして、長生きを実現しましょう。

図1 東京都K市における社会活動性と死亡率



死亡率 = (死亡者数) / (生存者数 + 死亡者数)

70歳老人の総合健康調査(第2報:10年間の追跡調査)
東京都老人総合研究所 1988年

いきいき生活は 体にいい影響を与える

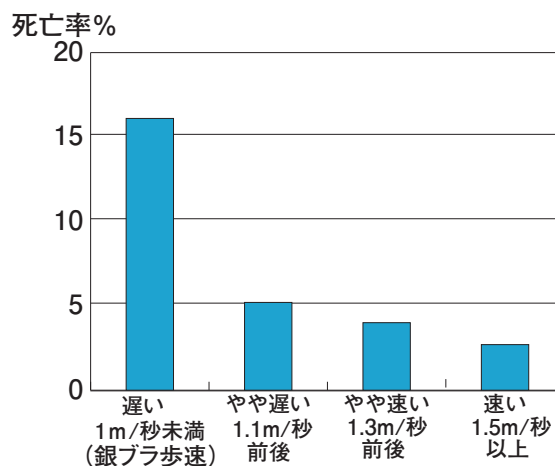
速く歩ける人ほど長生き

歩く速さと健康にはどんな関係があるのでしょうか。

図2は、ある地域で実施された歩く速度と死亡率の関係を見た調査結果です。

歩く速度が速い人ほど、死亡率が低いことがわかります。車を多く利用される方なら、多く歩く工夫を取り入れ、歩数を増やして健康になりましょう。スーパーまで買い物に出られたときに、お店の駐車場の最も遠いところに愛車を止めるというのも、歩数を増やす一つの方法です。体を無理のない程度でしっかり動かし、長生きを実現しましょう。

図2 歩く速度と死亡率



東京都杉並区荻窪地区での追跡(4年間) 調査などの結果(2011)
をもとに溝端が改編

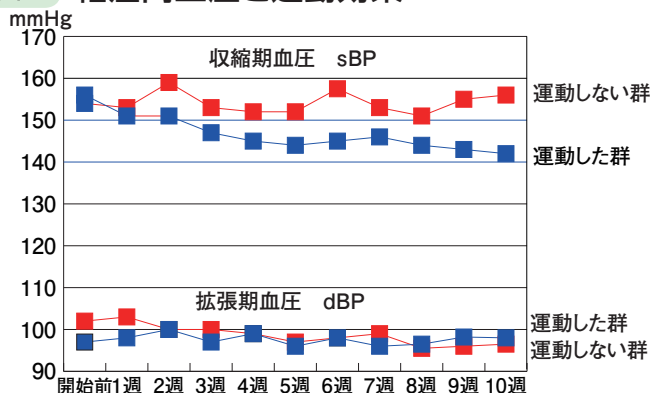
適度な運動は血圧を下げる

運動(家事を含む)を取り入れた「いきいき生活」は、体にどんな影響を及ぼすのでしょうか。

図3は、軽症高血圧の高齢者を運動群(5名)と非運動群(5名)に分けて、軽い自転車こぎ(1回60分を週3回程度)を2ヵ月あまり行い、血圧の変化を示したものです。

適度な運動が高い方の血圧(収縮期血圧)を下げるということがわかります。

図3 軽症高血圧と運動効果



*運動した群:心拍数120 前後の自転車こぎ(60分/回、3回/週)を実施

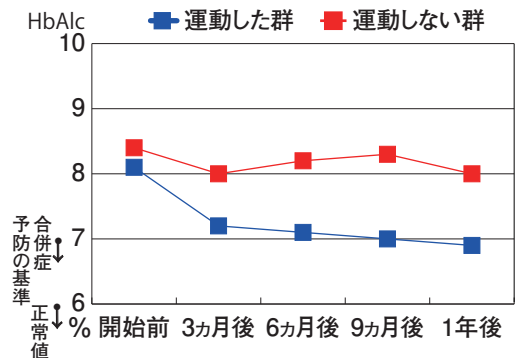
「健康な暮らしと運動」東京都老人総合研究所公開講座資料 2000年

適度な運動は血糖値も下げる

図4は、糖尿病の高齢者を運動群(5名)と非運動群(5名)に分けて、トレッドミル(運動機器)を使った歩行を1年間行った場合の血糖レベルの変化を示したもので、歩行の習慣化が血糖レベルを下げるのがわかります。

運動は家事や洗車などの作業に置きかえることもできます。運動がお好きでなければ、しっかり家事や作業を行えば運動と同じ効果があります。ちなみに、普通車を1時間かけて行う手洗い洗車は、自転車こぎ30分以上と同じ運動効果が得られます。

図4 運動期間と血糖値の高さ(HbA1c)



*運動した群:心拍数120 前後のトレッドミル歩行(歩行用健康器具使用)(20~40分/回、3回/週)を1年間実施

「健康な暮らしと運動」東京都老人総合研究所公開講座資料 2000年

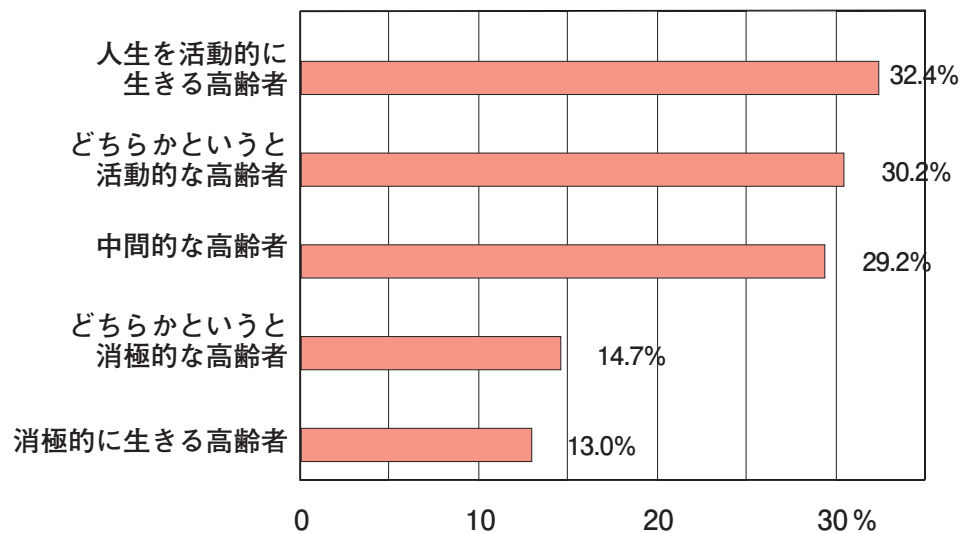
活動的な方ほど交通安全について学ぶ意欲が高い

図5は、高齢者の方々に行った「交通安全を学びたいと思いますか?」という質問への回答をまとめたものです。

活動的に暮らす高齢者ほど、交通安全を学びたいという意欲が高くなっています。

人との交流を楽しみ、活動的に生きる方ほど、交通安全への関心が高いことがわかります。

図5 交通安全を学びたいと思いますか?



「ぜひ受けたい」人の割合

「生活構造から見た高齢者交通政策への提言」 (財)国際交通安全学会 1996年

今日、話し合うための台本

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

○準備 **10分**

※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。
 ①班を編成 (5～8人) する。
 ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ **10分**

♣ リーダー (班長の代表)



■班ごとに自己紹介

♣ 班長 ご自分も含め、全員に自己紹介をしてもらう。
 (お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など)

②交通脳トレ **10分**

▼ 「交通脳トレ」問題 2枚配布

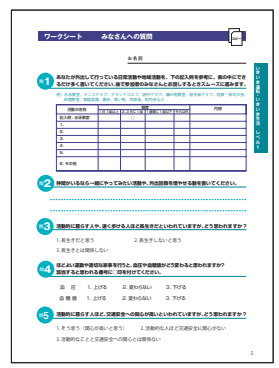
♣ 班長
 ①「交通脳トレ」問題 2枚を配る。
 ② 2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計 (秒針付き) で計って用紙に記入してもらう。
 ★リーダーが時間を計ってもよい。



③いきいき運転・いきいき生活についての話し合い **50分**

♣ 班長
 ①「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、ねらいを説明する。
 ② 問題を読みあげた後、参加者に記入してもらう。

■「ワークシート みなさんへの質問」1枚配布 (5分)



話し方の例 このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- 今日はみなさんの日頃の外出状況や、現在行っている活動（たとえば水泳教室に行っている）を1人ずつ話していただきます。その後、こうした活動に参加することが、私たちにとってどんな意味があるか、話し合っていたきたいと思います。
- 活動体験を話し合うことは、お互いが知り合うきっかけになりますし、自分も参加してみようという気持ちにもなります。私たちにとって大切なことは、「家に閉じこもらない」ことです。
- これから班ごとに班長さんや私が進行役になって、みなさんに話し合っています。各班で出た内容を後ほど班長さんから発表していただきますので、班長さんにはまとめをお願いします。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 自転車に乗るのも歩くことも、車の運転も同じ交通行動です。それぞれの立場を理解しあうためにも、活発にご発言ください。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分（2枚）をやっていただきます。
 - 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
- 2枚目の問題では、簡単な計算問題（※）と小説の一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計（秒針付き）で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。（2枚目の問題も同様に行う）



班長

- お配りした「ワークシート」で、今日のテーマ「生活と健康・運転」との関係について話し合いを始めたいと思います。これからみなさんに「ワークシート」に書いていただきますが、書き方のご参考に、私自身が参加している活動をご紹介します（ご自分の活動をお話してください）……。
- では、みなさんの外出状況や活動をお書きください。

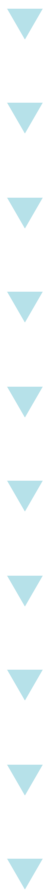
ポイント

- ★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。
- ★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。
- ★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。
- ★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。
- ★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。
- ※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。
- ★時間の計り方を練習してから始めましょう。
- *「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。
- ★参加者の発言を促す意味で、リーダーと班長ご自身の外出や活動の状況を発表します。
 1. 参加している集まりの名前
 2. そこでやっていること
 3. どんなことが楽しいか
 - ・友だちができる
 - ・知識が増える など
 4. そこでがんばっていることなどを話していただくと、これから行う作業がわかりやすくなります。

進める順序

■ 班ごとの話し合い (問 1、2) とまとめ (15分)

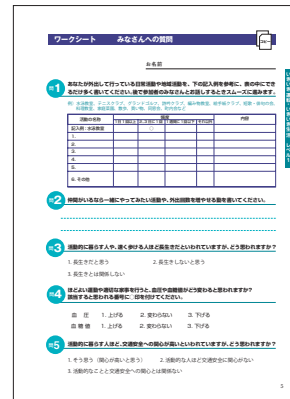
- 問 1 今、参加している活動
- 問 2 やってみたいこと



リーダーと班長にやっていただくこと

♣ 班長

- ①参加者 1 人ひとりに、「ワークシート みなさんへの質問」問 1、2 に書いた内容を発表してもらう。
- ②発言をメモする。
- ③メモをもとに問 1、2 の参加者の発言をまとめる。
- ④参加者に他の方の意見について感想を求める。



☕ 休憩 (5分)

■ 班ごとの話し合い (問 3、4、5) とまとめ (10分)

- 問 3 活動的なことや、速く歩けることと長生きとの関係
- 問 4 ほどよい運動の効果
- 問 5 活動的なことと交通安全の関係

♣ 班長

- ①問 3、4、5 の答えと○をつけた理由を参加者 1 人ひとりに話してもらう。
- ②全員の答えを短くメモしておく。
- ③全員の話が終わった後に、問 3、4、5 についての意見を簡単にまとめる。

■ 班の代表の発表 (15分)

♣ 班長

- それぞれの班を代表し、話し合いで出た意見を黒板に書いて発表する。ホワイトボードや黒板がないときはメモをもとに口頭で発表する。



話し方の例

問1、2について



●「ワークシート」にお書きいただいた問1と2について、〇〇さんから右回りに、順番にお話しいただければと思います。

●今、参加している活動は、いつ頃から、どんなきっかけで始められたのか、どんな楽しさがあるか、やってよかったと思っていることなど、自由にお話しいただけますか。

これからやってみたい活動についてもお話しください。

●報告の後、適宜、質問しますのでよろしくお願い致します。

[全員が話し終わったら]

●みなさんがいろいろな集まりに積極的に参加していることがわかりました。

問1で多かったのは……、問2では……。

(参加者から出た答えで多いものから紹介する)

●みなさんは本当にいろいろな活動をしてられます。他の方の意見を聞いてどんな感想を持ちましたか？ △△さんから順にお話しいただけますか。

[感想を話し終わったら]

●みなさん、おもしろいご意見をありがとうございました。私の感想は、……です。

例) さっきの〇〇さんのお話には励まされました。

知らない人ばかりの集まりに参加するのは勇気のいることです。

ポイント

★参加者の名前、参加している会などをメモしておくことで、報告が終わった後でみんなで話し合うときに役に立ちます。

★話し合いでは、班ごとに班長が進行役になって、参加者の意見を引き出すことが大切です。

★同じ活動に参加している方は、その話に共感できますし、違った活動の紹介には、自分も参加してみようかなという気持ちにさせる効果があります。

★自分がやってみたいことについて、すでにやっている人、あるいは、やっている場所や団体を知っている人から情報をもらうなど、情報交換ができます。

問3、4、5について



●みなさん、ありがとうございました。それでは、問3、4、5のみなさんの答えをまとめてみます。(※)

問3で1と答えた方は○人、2は○人、3は○人でした。

一番多いのは○でした。(問4、5も同様にまとめます)

正解は休憩の後に発表します。

※時間がない場合、それぞれの選択肢に○をつけた人に手を上げてもらい、数を確認しましょう。



まとめの内容

1. 日頃の活動について (多かった項目)
2. これからやってみたい活動 (多かった項目)
3. 今日の感想

★ホワイトボードか黒板に主な意見を班ごとに書くと、全員がそれを見ながら発表内容を確認できるので、わかりやすくなります。

進める順序

④リーダーまとめ

10分

■「今日、覚えてほしいこと」2枚配布



リーダーと班長にやっていただくこと

♣ リーダー（班長の代表）

- ①リーダーとして今日の話し合いについて感想を話す。
- ②「今日、覚えてほしいこと」2枚を配り、説明した後参加者に読んでもらう。

いきいき運転・いきいき生活 レベル1
今日、覚えてほしいこと 1

活動的なほうが長生きする

社会活動の盛衰と死亡率との関係を調べた国内や海外の研究によると、いきいきと活動される高齢者のほど死亡率が低いという結果が出ています。社会活動には、仕事だけでなく、ボランティア活動や趣味スポーツ、買い物や散歩など日常生活も含まれます。

図1は、東京都内で行われた調査結果です。男も女も、社会活動に参加している高齢者は死亡率が低いという傾向が認められます。

活動されると仕事から余りの活動が促ります。その分だけ外出して活動する機会を増やして、長生きを実現しましょう。

いきいき生活は体にも影響を与える

歩く歩ける人ほど長生き

歩く速さと健康とはどんな関係があるのでしょうか。図2は、ある地域で実施された歩く速度と死亡率の関係をみた調査結果です。

歩く速度が速い人ほど、死亡率が低いことがわかります。車を多く利用される方なら、多く歩くと決を取り入れ、歩数を増やして健康に近づきましょう。スーパーまで買い物に出られると、その日の健康増進の最も良い方法です。車を止めるというのも、歩数を増やす一つの方法です。体を無理のない程度でしっかりと動かし、長生きを実現しましょう。

適度な運動は血圧を下げる

運動（散歩を含む）を取り入れた「いきいき生活」は、体にどんな影響を及ぼすのでしょうか。図3は、軽度高血圧の高齢者を運動群（5名）と非運動群（5名）に分けて、軽い「自転車」を週2回（1回30分）を週2回程度行うか実施が行われ、血圧の変化を調べたものです。適度な運動が高い方の血圧（収縮期血圧）を下げる効果があります。

今日、覚えてほしいこと 2

適度な運動は血糖値も下げる

図4は、軽度高血圧の高齢者を運動群（5名）と非運動群（5名）に分けて、トレッドミル（運動機器）を使った歩行を1年間行った場合の血糖レベルの変化を示したもので、歩行の習慣化が血糖レベルを下げる効果がわかります。

運動は家事や洗濯などの作業に置きかえることもできます。運動が苦手であれば、しかしながら作業や作業を行えば運動と同じ効果があります。5分間に、普通車を1時間かけて行う手洗い洗車は、自転車こぎ30分以上と同じ運動効果が得られます。

活動的なほうが交通安全について学ぶ意欲が高い

図5は、高齢者の方に行った「交通安全を学びたい」と思いますか? という質問への回答結果を示したものです。活動的に暮らす高齢者ほど、交通安全を学びたいという意欲が高くなります。人と交流を楽しみ、活動的に生きるほど、交通安全への関心が高くなるようになります。

交通安全を学びたいと思いませんか?

人生を活動的に生きる高齢者	32.9%
どちらかというと活動的な高齢者	30.2%
中間的な高齢者	23.2%
どちらかというと非活動的な高齢者	14.7%
消極的に生きる高齢者	13.0%

③今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分



- 今日は、私たちの外出先や活動状況について話し合っただけではありません。毎日、積極的に外出されている方や、興味深い活動をされている方から、元気をいただくとともに、閉じこもりを防ぐためのヒントが示されたのではないのでしょうか。

私の場合は、〇〇さんの活動に参加したいと思いました。みなさんはいかがでしたでしょうか。

- それでは、資料「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。この資料には、

- ・いきいきと活動することが長生きにつながる
 - ・何事にも興味を持って体を動かすことが、健康や運転に良い影響を及ぼす
 - ・活動的に暮らす人ほど、交通安全への関心が高い
- ということが示されています。

これらの資料にあるように、ワークシートの

問3の正解は「1.長生きだと思う」

問4の正解は、血圧を「3.下げる」、血糖値を「3.下げる」

問5の正解は「1.そう思う」です。

詳しくは「今日、覚えてほしいこと」で確認しましょう。

- 老人クラブの活動、スポーツや趣味の会への参加など、いろいろな活動に活発に参加し、いきいき暮らす方ほど死亡率が低いという結果が出ています。今日の講座も、いきいきする活動の1つです。みなさんは長生きできる要素があるということですね。
- 資料「今日、覚えてほしいこと」は、指名させていただきますので、順番に読みあげていただければ良いかなと思います。(※)

- 今日は、「いきいき運転講座」にご参加いただき、ありがとうございました。次回も、この「いきいき運転講座」にご参加いただいて、体や運転の変化に気づいて老いを補うための安全運転にかかわる秘訣を、参加者のみなさんと話し合いながら、また「今日、覚えてほしいこと」を参考にしながら、学んでみましょう。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で、具体的な参加者のお名前などをあげながらお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

※時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

2

あなたの運転は、5年前と比べて変わったことがありますか？



★今日の集まり・早わかり★

目的

老化には、気づきやすい変化と気づきにくい変化があるようです。元気に毎日を過ごしていると、「まだまだ私は大丈夫」と思ってしまいがちです。この講座では、あなたが運転されていて5年前と変わったと感じられること、高齢ドライバーにはどんな事故や違反が多いかについて、「ワークシート」を使ってお答えいただきながら、老化とその補い方についてみなさんで話し合い、安全運転の秘訣に関して、お互いに気づき合おうというものです。

効果

- 運転力** 🔄 老化の補い方（事故の形・法令違反とのかかわりから）を知る。
- 気づき力** ⚠️ いろいろな形で表れる老化と運転への影響に気づく。
- コミュニケーション力** 😊 集まりを通して仲間ができる。
- 脳機能** 🔄 話し合いを通して脳が活性化する。

時間割の目安

▼ 約1時間30分（準備、あとかたづけを除く）

○準備	10分
①リーダーあいさつ	10分
②交通脳トレ	10分
③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い	1時間 (途中休憩あり)
④リーダーまとめ	10分
○あとかたづけ	10分



あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」にご自身の運転状況や知識を記入しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」と「今日、覚えてほしいこと」に目を通し、内容を把握しておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P14～27 をすべてコピー（班長の人数分）
レポート用紙など（まとめるために） ホワイトボードまたは黒板
- 受講者用：「ワークシート」（P15～16）のコピー（人数分）※白黒コピー可
「今日、覚えてほしいこと」（P17～19）のコピー（人数分）※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分）※コピー方法は問題集参照
お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前

以下の質問は、みなさんとの意見交換をする前に、ご自身の状態を把握しておくためのものです。あなたにあてはまる項目の□に✓印（チェック）を入れてください。

問1

日頃、あなたが運転されていて、「5年くらい前と比べて変わったと感ずること」「若い頃と比べて困ること」がありますか？

- 変わったことや困っていることはまったくない。 ➡ ワークシートの問2へ
- 変わったことや困っていることがある。

以下の質問で、あてはまる項目の□に✓印をつけ、その状況を具体的にお書きください。

1. 明るいときに運転していて、見る力（視力、視野など）が落ちてきたと感ずる

（例：案内標識などの文字が見えにくい、一方通行や一時停止の標識を見落とす、など）

●具体的な状況：

2. 夜や夕暮れなどに運転していて、見る力（視力、視野など）が落ちてきたと感ずる

●具体的な状況：

3. 運転していて注意力が散漫^{さんまん}になったり、記憶力が落ちてきたと感ずる

（例：運転中、ぼんやりすることがある、いま見た標識を忘れることがある、など）

●具体的な状況：

4. 狭い道を通るときなど、自分の車の横幅や前後の間隔がつかみにくくなった

●具体的な状況：

5. 車の運転に関する態度や行動が変わった

（例：夜や雨の日は運転しない、初めての場所には行かない、混んだ道は避ける、など）

●その変化を具体的に：

6. あなたが運転することや運転の仕方について、あなたとご家族の間で意見の違いがある

（例：危なくて心配、もっと早くブレーキを踏んで、などといわれる）

●違いを具体的に：

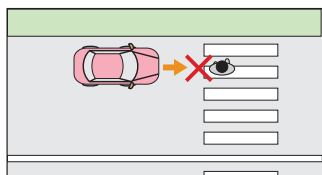
ワークシート みなさんへの質問 2

コピー

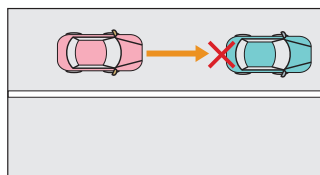
問2

高齢ドライバー（65歳以上）の方がかかわった交通事故（死傷事故）で、若者や壮年の方と比べて多い事故の形はどれだと思いますか？ 下の5つの中から、一番多いと思うものに○印をつけてください。（○は1つ）

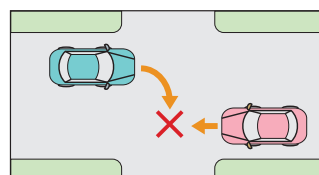
1. 歩行者との事故



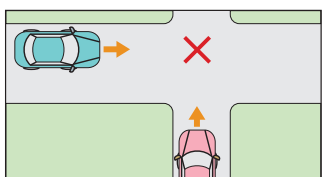
2. 追突



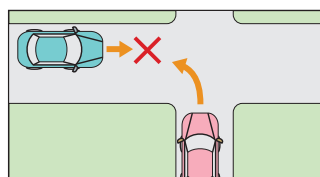
3. 右折車と直進車の衝突



4. 出会い頭の衝突



5. 左折時衝突



問3

下の1から8の項目は、高齢ドライバー（65歳以上）の方が加害者（第1当事者）になった死傷事故で、原因になったとされた主な法令違反です。高齢ドライバーにもっとも多いと思われる法令違反に○印をつけてください。（○は1つ）

1. 交差点安全進行義務違反 2. 脇見運転 3. 安全不確認 4. 一時不停止
5. 漫然運転 6. 運転操作不適 7. 信号無視
8. 動静不注視（相手の動きをよく見ていない）

問4

年齢とともに起きる心身の変化と、高齢ドライバーに多い事故や法令違反とは関係があると思いますか？

1. ある 2. ない

理由

あなたが心身の変化を補うために、運転で工夫していることがあれば書いてください。

運転で「変わったこと」「困ったこと」の補い方

年齢とともに起きる変化に合わせて安全に運転しましょう。

夕暮れや夜の運転で見づらくなった

対応 昼間に運転するようにしましょう

- 高齢ドライバーが一番多く指摘される変化は、暗い運転場面での視力の衰えです。紫外線を浴びて年齢とともに眼球の水晶体が濁ってきたことと関係しています。
- 「対向車や信号機のライトがまぶしく、眼に刺さる」という感覚も、水晶体の濁りが関係しています。
- 昼間に運転すれば、まぶしさや疲れもずいぶん解消できます。
- 水晶体の濁りは数十年をかけた組織変化で起こります。日差しが強いときは、サングラスをかけて運転することをお勧めします。

※ただし、トンネルなど暗い所を走るときには、サングラスをはずしてください。

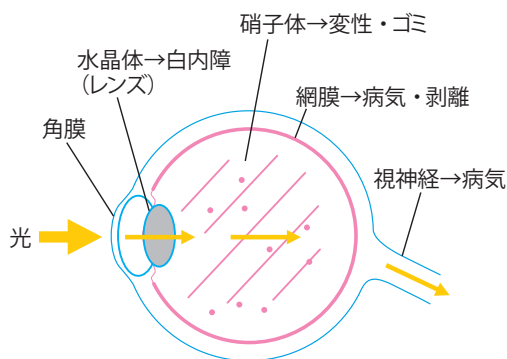


図1 眼球の断面と加齢による変化

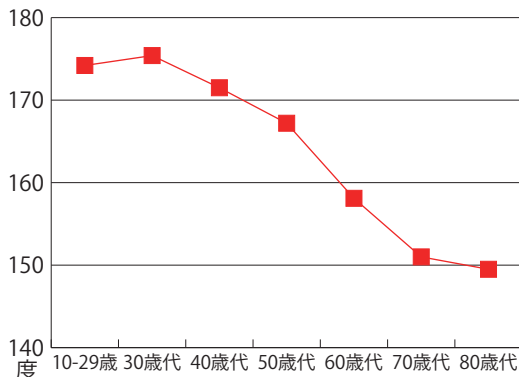
—谷島一嘉 佐野短期大学学長
「人と車」2003年8月号

見落としが多い、動きの速いものが見えにくい

対応 頭を左右に動かして確認しましょう

- 見落としが多いと感じるのは、年齢とともに視野が狭くなるためです。視野の狭まりは徐々に進むため気づきにくいものですが、頭を左右に動かしてよく見れば補うことができます。
- 動きながらものを見たり、動いているものを見る視力は、年齢とともに衰えてきます。
- こうした変化に早めに気づくためには、眼科の検診を定期的に受けるとよいですね。

図2 年齢層別の平均視野角



視野と安全運転に関する調査研究検討委員会資料
警察庁運転免許課 2009年

見た標識を忘れる、注意が散漫に

対応 運転支援装置を使い、控えめな速度で走りましょう

- 忘れっぽい、注意散漫になってきたという感覚は、運転支援装置（カーナビなど）を用いたり、速度を落として走ったりすることで、変化を補える場合があります。
- 認知機能の衰えが心配な場合には、病院の「もの忘れ外来」を受診して、医師と相談なさることもよいですね。



今日、覚えてほしいこと 2

コピー

車幅感覚がつかみにくい

対応 広い駐車場に停める、バックモニター*を使う、不要な進路変更をやめる、など

- 「狭い駐車場に停めにくい」「後方の確認が下手になった」などは、筋力や関節の老化にともなって生じた変化かもしれません。
- 程度が軽い場合は、駐車場を選んだり、運転支援装置などを活用すると、変化を補うことができます。



*バックモニター：
後方を画面で確認する装置

反応がにぶくなった

対応 ^{ふえて} 不得手な道や不安な経路は避けて運転しましょう

- 「信号交差点での右折時に判断がにぶくなり、後続の車にホーンを鳴らされた」という経験が増えてきたら、右折用の青色矢印が出る交差点を選んで通ることで、にぶさを多少とも補うことができます。
- 「混雑する道は走りづらい」なら混雑する時間帯を避け、「都市高速の合流時がこわい」なら一般道路を走るなど、複数の判断を短い時間に行うような運転場面は避けましょう。



なんとなく不安

対応 “お先にどうぞ運転”を心がけましょう

- 運転の不安は、特定の心身機能の低下と関連するものではなく、「運転のベテランではあるが年だから」というお気持ちの反映でしょう。
- “ゆっくり運転”やお先にどうぞ運転”を心がけていただくと、こうした不安をかなり解消できます。また、運転する頻度や距離を減らせば、さらに不安を減らせます。



家族から危ないといわれる

対応 あなたの大丈夫は“過信”ではないですか？

- 運転に関するご自身の感覚と、ご家族やお友だちの感覚が異なる場合は要注意です。
- 頼りにされることは嬉しいものですが、頑張り過ぎないことも大切です。



高齢者に多い交通事故や交通違反の特徴は、体の機能の変化に関係しています

とくに^{であ}がしらの^{がしら}出会い頭の事故に注意しましょう

交通事故の形で、高齢ドライバーの割合が若者や壮年の方に比べて上回っているのが、交差点で起きる「出会い頭事故」や「右折事故」です(図1)。出会い頭事故は、信号機のない交差点でよく起きています。

一時停止標識のある交差点ではきちんと止まって安全確認

事故時の違反で、高齢ドライバーが若者や壮年の方と比べて割合が高いのが安全不確認、一時不停止、信号無視です(図2)。

安全確認や一時停止しなかった理由には、標識や信号を見落とししたり、他の車はいないという思い込みなどがあり、視機能や認知機能の変化が関係しているように思われます。

話し合いで出た意見をいきいき運転に活かそう

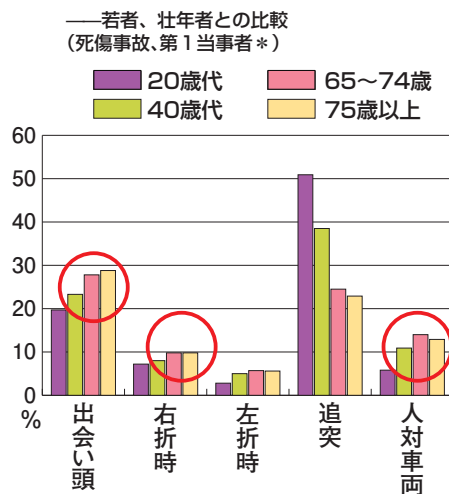
以上の情報から、高齢ドライバーのみなさんの交通事故の形や違反内容と、年齢とともに加わる多様な心身の変化との間に統計的な関係が見られます。

また、心身の変化は歩いているとき、自転車に乗っているときにも表われます。

- ・高齢の方の歩き方では、スピードが遅く道路を渡りきれない
 - ・自転車に乗った高齢者の方は耳が遠いから、後ろからくる車に気づかず車道側に出るかもしれない
- などが一例です。

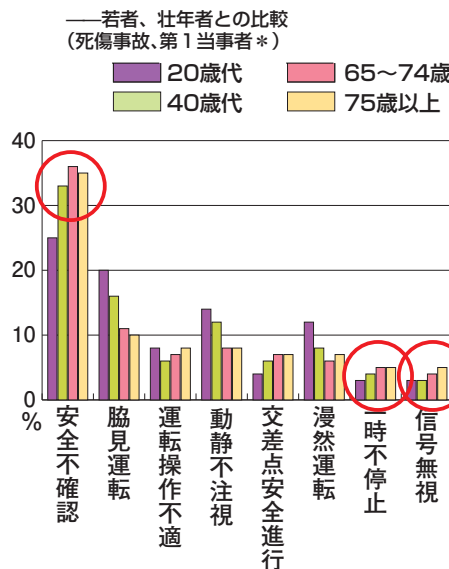
危険を防ぐには、危険を予測する力を上げる必要があります。機会をつくって、「いきいき運転講座」の中にある「危険予知トレーニング」に参加してみましょう。

図1 高齢ドライバーの事故の形の特徴



(公財) 交通事故総合分析センター 2018年

図2 高齢ドライバーの事故時の違反の特徴



(公財) 交通事故総合分析センター 2018年

★75歳以上の高齢ドライバーの死亡事故では、ハンドル操作不適やペダルの踏み間違いなど、運転操作不適の比率が高くなっています。

*第1当事者: 事故を起こしたとき、主な原因をつくった側の人をいいます。双方の違反が同程度のときは、被害が少なかった方が第1当事者になります。

今日、話し合うための台本

進める順序 リーダーと班長にやっていただくこと

○準備

10分

※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。

- ①班を編成 (5～8人) する。
- ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ

10分



♣ リーダー (班長の代表)



■班ごとに自己紹介

- ♠ 班長 ご自身も含め、全員に自己紹介をしてもらう。
(お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など)

②交通脳トレ

10分

■「交通脳トレ」問題 2枚配布

- ♠ 班長
- ①「交通脳トレ」問題2枚を配る。
- ②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計(秒針付き)で計って、用紙に記入する。

★リーダーが時間を計ってもよい。

- ▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」
- ▼2枚目 「計算と音読」



話し方の例 このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- 今日は、みなさんの運転が以前と比べて変わったと感じる点と、高齢ドライバーの交通事故に見られる特徴について、話し合っていたきたいと思います。
- 私自身、以前と比べて運転が……（ご自分の考えをお話してください）のように変わってきたことを実感しています。（「今日、覚えてほしいこと」P17～19を参考に）（※）
- 班に分かれて、班長さんの司会で、まずはみなさんがお感じになっている運転感覚の変化や交通事故の特徴について、お配りした「ワークシート」にメモしていただき、書き終わったら、それをもとにみなさんで話し合ってみてください。
- 老化には大きな個人差があります。どういう運転場面でどんな変化が出てきたか、また高齢者の起こしやすい交通事故の特徴について、具体的にお話ししていただければ幸いです。
いろいろな変化は、他の参加者の方も感じておられるかもしれません。その補い方をお話ししていただけると、お互いに参考になるかと思えます。
- これから班ごとに班長さんや私が進行役になって話し合っていきます。各班で出た内容を後ほど班長さんから発表していただきたいので、班長さんにはまとめの整理をお願いします。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 横断歩道を渡る時も、自転車で走るときも、以前とは身体の動きが変わってきているかもしれません。反応が遅くなった、注意力が散漫になった、というのは高齢者に共通のことかもしれません。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。
- 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。2枚目の問題では、簡単な計算問題（※）と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計（秒針付き）で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。
（2枚目の問題も同様に行う）

ポイント

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。

※参加者のみなさんの発言を促す意味で、はじめにリーダーご自身が感じられている運転に必要な体の機能の変化などを具体的に話してください。

例)

- ・夜の運転が苦手になった
- ・反応が遅くなった気がする
- ・注意力が散漫になった気がするなど

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③いきいき運転・いきいき生活の話し合い

1時間

■ 「ワークシート
みなさんへの質問 1、2」
2枚配布 (10分)

■ 班ごとの話し合い
(合計 30分)

問1 運転で変わったこと
(10分)



☕ 休憩 (5分)

問2 高齢ドライバーに多い
交通事故 (5分)



問3 高齢ドライバーに多い
法令違反 (5分)



♣ 班長

- ① 「ワークシート みなさんへの質問 1、2」 2枚を配り、趣旨説明をする。
- ② 参加者に記入してもらう。

♣ 班長

- ① 問1を読みあげ、参加者1人ひとりに「ワークシート」に書いた内容を発表してもらう。
 - ② 発言の内容を簡単にメモする。
 - ③ 他の方の発言に対する感想をたずねる。
 - ④ ③の感想や意見もメモする。
 - ⑤ 話し合いで出た意見をメモを見ながら発表する。
- ※ P17～18 「今日、覚えてほしいこと 1～2」 参照



♣ 班長

- ① 問2、3を問1と同じように進める。
 - ② 全員の話が終わったら、参加者の答えをまとめ、問2、3の正解を発表する。
- ※ P19 「今日、覚えてほしいこと 3」 参照



問1について



(問1を読みあげる)

- 最初に、運転で変わったことがある方は、変わったと思われる感覚について、〇〇さんから右回りの順に、できるだけ具体的にお話してください。

[全員が話し終わったら]

- 大変興味深いお話をありがとうございました。みなさん、他の方のお話を聞いてどんな感想を持ちましたか？ △△さんから順にお願いします。

[全員が話し終わったら]

- 高齢者になると体の機能や運転でいろいろ変わってくるのがみなさんの実感としてあるようですね。

問1について、困ったことがあると答えた方は〇人でした。

困っている内容では、〇〇については□人、……でした。みなさんに共通する内容は〇〇〇ですね。

問2について



(問2を読みあげる)

- 高齢ドライバーに多い交通事故について、今度は△△さんから順にお願いします。

[全員が話し終わったら]

- 問2の正解は、後でお渡する「今日、覚えてほしいこと 3」に載っていますが、「4. 出会い頭事故」です。(※)

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 自転車でも一番多いのが交差点で起きる、この出会い頭事故です。歩行者と車の間の事故では、やはり交差点で、歩行者が横断歩道横断中に起きる事故が一番です。

問3について



(問2と同様に行う)

[全員が話し終わったら]

- 問3の正解は、後でお渡する「今日、覚えてほしいこと 3」に載っていますが、「3. 安全不確認」です。安全不確認は、2番目に多い「脇見運転」の3倍以上あります。(※)

- 安全を確認すべきところをうっかりして確認しなかったのは、高齢ドライバーの多くの方が「注意が散漫になった」「見落としが多くなった」という、年齢による変化、身体機能の衰えと結びついているそうです。

★車を運転しない方には、ワークシートの質問にある「車の運転」を「自転車や原付、歩いていて」という言葉に置きかえて答えを記入してもらってください。

★話し合いでは、班ごとに班長が進行役になって、参加者の意見を引き出すことが大切です。

★また、進行役の方は、ただ聞くだけでなく、話の内容をメモし、全員の発言が終わったら、どんな意見が多かったか、興味深い意見は何だったか、まとめることをお願いします。

★メモは、みなさんの発言が終わった後、まとめやすいように項目ごとに「正」の字で回答数を記録したり、発言内容を簡単にメモするとよいでしょう。

★他の人の話について感想を話すことで、さらに話題が深まったり、共感したりすることができます。

★75歳以上の高齢ドライバーの死亡事故では、ハンドル操作不適やペダルの踏み間違いなど、運転操作不適の比率が高くなっています。

※問2と問3の答えは、「今日、覚えてほしいこと」に書いてありますが、いずれも最近の警察庁の全国データによるものです。お住まいの県、市区町村の答えを知りたい参加者のために、リーダーの方は地元の警察署などで、この種の情報をお調べいただくと、地元の特徴と一致した答えがわかるかもしれません。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問4 心身機能の変化と交通事故の関係 (5分)

♠ 班長

- ①問4を問1と同じように進める。
- ②参加者の答えをまとめる。
- ③身体的な機能の衰えを補うために、運転中、何を注意したらよいか話し合う。



■班ごとのまとめ (10分)

問1～4で出た意見をまとめる

♠ 班長

- 問1～4までで出た意見を簡単にまとめる。



運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 自転車も見ることに関係する「安全不確認」や一時停止しない「一時不停止」が多く、歩行者では「飛び出し」が一番になっています。要するに安全を確認しないで出てくる違反です。

問4について



(問2と同様に行く)

[全員が話し終わったら]

- 心身機能の変化と事故とは、関係が「ある」と答えた方が○人、「ない」が○人でした。

関係ありと答えた人は、理由として……をあげています。

ないと答えた人は、理由として……をあげています。

- 年齢を重ねることが運転に影響を与え、事故とも結びつくことが何となくわかってきました。
- どんなことに注意して運転したら、事故にあわずにすむでしょう。まず、私からいいますと……（「夜の運転をなるべくしない」など、ご自分の意見をお話してください）などに注意しています。では、○○さんから、注意したい点について感想やお考えをお話してください。

[全員が話し終わったら]

- みなさんは、いろいろな工夫をして、変化した心身の機能を補って運転されていることがわかりました。他の方の意見を聞いて、参考にしてみようと思った方もおられると思います。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 四輪を運転する人、自転車利用者、歩行者のみなさんが、それぞれの立場から、心身機能の変化やそれを補う方法について話し合うことは、混合交通社会では、とても大切なことです。



(各項目について主な意見をまとめる)

1. 運転で変わったこと
2. 事故と法令違反について、多かった答えと正解の数
3. 運転の変化と事故の関係について、多かった答えと理由
4. 運転の変化を補うための方法について、多かった意見

★運転に必要な心身機能が衰えても補う方法があることを意見交換しましょう。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

■ 班の代表の発表
(10分)

♣ 班長
○ それぞれの班を代表し、班長は話し合いで出た意見と感想を発表する。



④ リーダーまとめ
10分

♣ リーダー（班長の代表）
① リーダーとして今日の話し合いについて感想を話す。

■ 「今日、覚えてほしいこと」3枚配布



② 「今日、覚えてほしいこと」3枚を配り、説明した後、参加者に読んでもらう。
③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○ あとかたづけ
10分

発表する内容

- P24～25の「班ごとのまとめ」と同じ内容(1～4)
- 班長として、話し合いの印象



- 今日は、運転していて以前と変わったと思う点や、私たち高齢ドライバーに見られる交通事故の特徴について、みなさんと話し合っていました。いかがでしたか。

「私と同じ感覚かな」と思われた方もおられるでしょうし、「みなさんがおっしゃるような感覚は私には1つもなかった」といわれる方もおられたかもしれません。また、みなさんの話から、「あの感覚は、〇〇さんから紹介してもらったようにすれば、補うことができるかも」と思われた方も、いらっしゃるのではないのでしょうか。

- 高齢ドライバーに多い交通事故についても、年齢を重ねるとともに現れる心身の変化に応じた特徴があります。それを補うように努めることで、事故を避ける可能性もあることが示されたのではないのでしょうか。

- それでは、「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。この情報には、年齢とともに現れる生理的な変化の説明と、みなさんからご紹介があった老いを補う運転の秘訣を含めて、いろいろな工夫が書いてあります。

- 指名させていただきますので順番に読みあげていただけますか。(※)

- 今日、話し合ったことを日頃の運転に生かしていただけると、安全運転につながると思います。

もちろん、ご参加いただいた多くのおみなさんは、私も含めて、運転の経験が数十年という超ベテランドライバーでいらっしゃいます。そんな秘訣はすでに実践しておられるかもしれませんが、私たち高齢ドライバーが起こしやすい交通事故の特徴を記憶にとどめていただいて、よりいっそうの安全運転に努めていただければと思います。

★ ホワイトボードか黒板があれば、主な意見を班ごとに書くと、全員がそれを見ながら発表を聞けるので、わかりやすくなります。

★ 参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★ 感想の中で、具体的な参加者のお名前などをあげながらお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

※ 時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

3 車の運転は何歳まで続けたいとお考えですか？ もしも運転をやめたら、移動手段をどのように確保されますか？



★今日の集まり・早わかり★

目 的	<p>高齢ドライバーのみなさんの中には、いつまでも運転したいという方がいらっしゃる一方で、次の免許更新で“運転をやめる”と宣言され、その通りに運転を断念される方もいらっしゃいます。</p> <p>このトレーニングでは、「車の運転は何歳まで続けたいか」と「もしも運転をやめたら、移動手段をどのように確保するか」というテーマで、みなさんで話し合っています。</p>														
効 果	<p>運転力 🚗 運転を継続するための注意点を知る。</p> <p>気づき力 ⚠️ 年齢とともに表れる心身機能や運転の変化に気づく。</p> <p>コミュニケーション力 😊 集まりを通して仲間ができる。 運転をやめた後もいきいきと移動ができる方法を確認する。</p> <p>脳機能 🔄 話し合いを通して脳が活性化する。</p>														
時間割 の目安	<p>▼ 約1時間20分（準備、あとかたづけを除く）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い.....</td> <td style="text-align: right;">50分</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">（途中休憩あり）</td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> </table>	○準備	10分	①リーダーあいさつ	10分	②交通脳トレ	10分	③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い.....	50分	（途中休憩あり）		④リーダーまとめ	10分	○あとかたづけ	10分
○準備	10分														
①リーダーあいさつ	10分														
②交通脳トレ	10分														
③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い.....	50分														
（途中休憩あり）															
④リーダーまとめ	10分														
○あとかたづけ	10分														



..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」に、ご自身の答えを整理しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」と「今日、覚えてほしいこと」に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- 話題の引き出し役として、地域の自治体からコミバス（コミュニティバス）^{注1}や福祉有償運送^{注2}など、移動手段に関する資料を収集しておきましょう。

注は次ページ参照

《教材など》

お問い合わせ先：地元自治体の街づくりや福祉に関係する部課など

- リーダー・班長用：班長用に P28～37 をすべてコピー（班長の人数分）
レポート用紙など（まとめるために）ホワイトボードまたは黒板
- 受講者用：「ワークシート」（P29）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
「今日、覚えてほしいこと」（P30～31）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分） ※コピー方法は問題集参照
お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前

問1 あなたは、車の運転は何歳頃まで大丈夫だと思いますか？

(1) 次のうち、あなたご自身にあてはまる年齢に○印をつけてください。

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. 60 歳代後半まで | 2. 70 歳代前半まで | 3. 70 歳代後半まで |
| 4. 80 歳代前半まで | 5. 80 歳代後半まで | 6. 90 歳代前半まで |
| 7. 90 歳代後半まで | 8. 100 歳代前半まで | 9. 最後まで |

(2) 希望される年齢まで長く運転するために、どんなことをすればいいと思いますか？

*安全運転サポート車への乗り換えにより交通事故リスクを下げられます。

問2 あなたが、もし車の運転をやめた場合、次にあげる移動手段のうち、車に代わって利用可能と思われるものに○印をつけてください。

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. 鉄道・バス | 2. コミバス(コミュニティバス) ^{注1} |
| 3. タクシー | 4. 相乗りタクシー(スマホ活用) |
| 5. 福祉有償運送など ^{注2} | 6. 二輪車 |
| 7. 自転車(三輪タイプを含む) | 8. 電動自転車 |
| 9. ハンドル型電動車いす | 10. ご家族やご近所による送迎 |
| 11. その他(具体的に) | |

注1) コミバス(コミュニティバス)：市区町村が住民の公共交通手段を確保するために運行している小型の路線バスです。大型の路線バスが入れない交通空白地帯や、役所、病院など地域の主要施設を巡回したりする路線を持ち、全国各地で急速に導入されています。バス会社に委託し、地域の自治体が運行費用を補助する形がほとんどです。

注2) 福祉有償運送など：高齢者や介護を要する方など、公共交通機関を使って移動することが難しい方が会員登録し、NPO法人などが営利とは認められない程度の実費で、自家用車などを使って行う、家から目的地までの交通サービスです。自治体によって、ハンディキャブ、移送サービス、デマンドタクシー、過疎地有償運送など、さまざまな名称があります。



今日、覚えてほしいこと 1

コピー

老いを予防するいい習慣づくりで
交通安全力を高めよう

あなたは問1で、何歳まで運転ができるとお答えになりましたか？

この教材の「2. いきいき運転・いきいき生活 レベル2」で、高齢ドライバーの事故は年齢を重ねるに従って起きる心身の変化と関係があることを紹介しました。

運転を続けたいと思っておられる方は、生活習慣を見直されることも大切です。

最近の研究成果を踏まえた「いきいき生活」に有効な5つのプログラムを以下にご紹介します。老いを補う運転技術や老いを予防する生活上の工夫について、参加者のみなさんと意見交換し、交通安全力を高めましょう。

最近の研究成果を踏まえた
老いの予防に有効な5つのプログラム

対人接触

地域ボランティア
「いきいき運転講座」
おしゃべり、読み聞かせボランティア

知的な行動習慣

学習 旅行(4日以上)
料理 パソコン 麻雀 囲碁
将棋 園芸 作詞・作曲

食習慣

生活習慣病の発生リスクを下げる効果のある
ものをバランスよく食べる
魚(DHA、EPA)
野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)
赤ワイン、お茶、カレー
落花生、ナッツ
MIND食のすすめ^{注1}

運動習慣

早歩き
週2～3回の筋トレ
*Aβ^{注2}の分解酵素の増加

快眠促進

運動・交流・生きがいで快眠促進
*睡眠時間の短いマウスは、Aβ^{注2}の蓄積が
進行(アメリカ、2009年)

注1) MIND食:

アルツハイマー病の発生リスクを下げる効果が期待できる食事方法(アメリカ、2015年)。

[毎日取り入れる食物]

・緑黄野菜やその他の野菜 ・ナッツ類 ・ベリー類
・豆 ・魚 ・鶏肉 ・オリーブオイル ・ワイン

[控えたい食物]

・赤身の肉 ・バターやマーガリン ・チーズ ・お菓子
・ファーストフード

注2) Aβ(アミロイドベータ):

脳の中で作られるたんぱく質の一種で、アルツハイマー型認知症の発症に大きくかかわっていると考えられている。

車に代わる乗り物を決めるとき

問2の「車に代わる移動手段」の質問で、あなたは、どの移動手段に○印をつけたか？

高齢者の方々を含め、さまざまな移動上の制約をお持ちの方々を対象にして、車以外の移動手段を確保しようという動きが全国各地で進められています。

みなさんがお住まいの地域の現状がどうなっているか調べてみましょう。積極的に活用すれば、運転をやめた後も、自由に移動することができます。

公共的な交通機関が便利になっています

鉄道の大きな駅からバリアフリー化が進んでいます

- ・エレベーターやエスカレーター、スロープを設けた駅が増え、利用しやすくなりました。

新しい乗り物（コミバスや福祉有償運送）が全国各地に登場

- ・コミバスは、住宅地と医療機関、公共施設、駅などを結んでいます。料金は100～200円と手頃です。
- ・福祉有償運送は、歩行が難しくなったり、介護が必要になっても、移動を可能にしてくれます。

ご自分の意思で自由に動ける新しい乗り物も

右の写真は、最近、見かけるようになった電動車イスの走行風景です。

走行速度は最大で6km/h。乗り始めたばかりの頃は遅いとお感じになるでしょうが、ご自宅から比較的近くの買い物先や病院、公園などに行くときにも使えます。

- ・歩くのが難しくなっても外出が可能
- ・環境にやさしいバッテリー駆動
- ・車両前部のハンドルを握るだけで前進し、離せば止まります。坂道も登れます
- ・フル充電で走れる距離は機種によって異なりますが、あるメーカーを例にとると21～34km
- ・充電代は1回30円程度(充電時間8～9時間で設定)。

毎日使っても、1ヵ月あたりの電気代は1,000円弱

*走行距離や充電代について、詳しくはメーカーにご確認ください。



★電動車イスは、道路では歩行者とみなされます。道路の右側を走ります。歩道がある道路では歩道を通ることが原則です。

今日、話し合うための台本

進める順序

○準備 **10分**

リーダーと班長にやっていただくこと

※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。

①班を編成（5～8人）する。
②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ **10分**

▼
▼
▼
▼
▼
▼
▼
▼

♣ **リーダー（班長の代表）あいさつ**




■班ごとに自己紹介

♠ **班長** ご自分も含め、全員に自己紹介をしてもらう。
（お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）

②交通脳トレ **10分**

■「交通脳トレ」問題 2枚を配布

▼
▼
▼

♠ **班長**

①「交通脳トレ」問題2枚を配る。
②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って用紙に記入してもらう。
★リーダーが時間を計ってもよい。

▼1枚目「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目「計算と音読」



話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

●今日は、「車の運転は何歳まで続けたいとお考えですか」という話題と、「もしも運転をやめたら、移動手段をどのように確保されますか」という話題について、「ワークシート」にお書きいただきながら、班長さんの司会でグループごとに話し合ってください。

- 私は今△歳ですが、後○年先まで運転したいと思っています。理由は、……です。(※)
- 運転をやめた後の移動手段については、参加者のみなさんそれぞれの事情を伺いながら、車以外の交通手段を安全に利用する可能性について話し合しましょう。
公共的な交通手段の増設を要望しようとか、電動車イスが走りやすい道路をつくろうなどという話になれば、とっても素敵ですね。参加者の方々の豊かな人生経験が、地域づくりの具体策に展開するなら、それはすばらしい成果ではないでしょうか。
- これから班ごとに班長さんや私が進行役になって話し合ってください。各班で出した内容を後ほど班長さんから発表していただきますので、班長さんにはまとめをお願いします。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 今日は車以外の交通機関を利用している方も参加しています。高齢者にとっては、車をやめた後、自転車をやめた後、歩行が困難になった後、どんな移動手段を求めるかは、大切な問題です。それぞれの経験をもとに活発に話し合しましょう。



班長

●最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやってください。

- 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。
(2枚目の問題も同様に行う)

ポイント

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。

※参加者の発言を促す意味で、ご自身の運転希望年齢と理由など、具体的で簡単な回答をリーダーからお話しいただくとよいでしょう。

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③いきいき運転・いきいき生活についての話し合い

50分

■「ワークシート
みなさんへの質問」
1枚配布(5分)

■班ごとの話し合い
(合計 25分)

問1 運転していたい年齢と
その理由(10分)

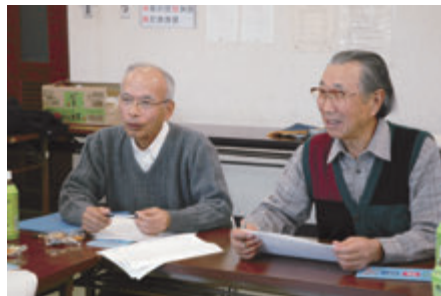


♠ 班長

- ①「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、趣旨説明をする。
- ②参加者に記入してもらう。

♠ 班長

- ①参加者1人ひとりに「ワークシート」の間1の答えを発表してもらう。
- ②発言内容を簡単にメモする。



☕ 休憩 (5分)

問2 運転をやめた後、
使いたい移動手段
(10分)



♠ 班長

- 問2を問1と同様に行う。



■班ごとのまとめ
(10分)



♠ 班長

- 話し合われた内容を項目別に簡単にまとめる。





- お手許の「ワークシート」に、ご自身の意見を整理してお書きください。みなさんの記入が終わったら、それぞれ、ご意見をお話しいただきたいと思います。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- ワークシートの質問にある「車の運転」を、自転車や原付、という言葉に置き換えて、答えを記入してください。

問1について



(問1の(1)の問題を読みあげる)

- 「車の運転は何歳頃まで大丈夫か」と「そう思った理由」を〇〇さんから順にお話しいただけますか。

[全員が話し終えたら]

- みなさんの答えをまとめますと……(年齢に分けて人数を発表)でした。ある調査によると、実際の年齢よりも5～7年先まで運転したいと答える方が多いそうです。
- 希望される年齢まで長く運転するために、どんなことをすればいいと思いますか? △△さんから順にお話しいただけますか?

[全員が話し終えたら]

- 年齢とともに体の機能や運転の仕方がいろいろ変わってくるのがみなさんの実感としてあり、それを補う運転、生活を考えておられることがよくわかりました。

問2について

(問2の問題を読みあげる)

- みなさん、○をつけた移動手段と、その理由をお話してください。
- [全員が話し終えたら]
- 参加者の答えをまとめる。(移動手段別に多いものを順にあげる)
 - この地域でも、安くて便利な新しい街の移動手段ができています。調べてきたので発表します。(移動手段について説明する)



まとめる内容(各項目について主な意見をまとめる)

1. 運転していたい年齢
 - ・みなさんから出た希望年齢と理由をまとめる。
2. 希望年齢まで運転する工夫
 - ・主な意見を紹介する。
3. 車に代わって利用したい移動手段
 - ・出た意見で大方のものを紹介する。

★話し合いでは、班ごとに班長が進行役になって、参加者の意見を引き出すことが大切です。

★ただ聞くだけでなく、話の内容をメモし、全員の発言が終わったら、どんな意見が多かったか、進行役として興味深い意見は何だったか、まとめることもポイントです。

問1の(1)

- ・60歳代後半まで ○人
- ・70歳代前半まで ○人
- など

問1の(2)

- ・〇〇さんの意見…
- ・△△さんの意見…など

★他の人の話について感想を話すことで、さらに話題が深まったり、共感したりすることができます。

★「子どもに迷惑をかけたくないので、あの世に行くまで乗る」などと、生涯現役のドライバーでありたいという願いとも受け取れる回答が出た場合には、「私もそうならばよいと思いますね」と返答してあげてください。

★地域の新しい交通手段を調べておき、説明しましょう。知らない人が多いこともあり、大変喜ばれる情報になります。

進める順序

■ 班の代表の発表
(10分)



リーダーと班長にやっていただくこと

♠ 班長

○ 班を代表し、話し合いで出た意見と感想を発表する。



④ リーダーまとめ

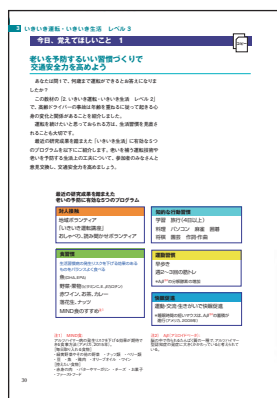
10分

■ 「今日、覚えてほしいこと」2枚配布



♣ リーダー（班長の代表）

- ① リーダーとして、今日の話し合いの感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」2枚を配り、説明した後、参加者に読んでもらう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○ あとかたづけ

10分



発表する内容

1. 班ごとのまとめと同じ内容を発表する。
 - ① 運転したい年齢とその理由
 - ② 希望年齢まで運転する工夫
 - ③ 車に代わって利用したい移動手段
2. 今日の話し合いについて、班長ご自身の感想を話す。



- 今日の講座では、
 - ・「車の運転は何歳まで続けたいとお考えですか」
 - ・「もしも運転をやめたら、移動手段をどのように確保されますか」

という質問について、話し合っていました。

みなさんのご意見は、ご自身の事情によって違っていかと思います。参考になる意見もあったのではないのでしょうか。

- 年齢に伴う変化とか、地域の事情や乗り換えによるお得感などをお考えいただいて、「いきいき老後」を実践してください。たとえば、電動車イスの乗り方教室を老人クラブで行い、使い方に習熟されることも、1つの素敵な対応ですね。社会福祉協議会の事務局の方やメーカーのお客窓口にご相談してみてもいいかもしれません。

- 「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。この中で、運転を続たい方のための「老いを予防する生活上の工夫」と、「運転をやめた後に使いたい移動手段」のうち、電動車イスの特徴がまとめてあります。指名させていただきますので、順番に読みあげていただければよいかなと思います。(※①)

- 後何年運転するにしても、年齢を重ねると運転でもいろいろな変化が起き、それに応じた対応が必要です。夜は運転しないとか、情報を取るときには目を動かすだけでなく、頭ごと動かして見ることが、安全につながります。

- 車に代わる移動手段については、私が集めた地域の移動手段のパンフレットをお渡しします。(※②)

運転をやめた後の一番の心配は、閉じこもりになることです。バスなどの公共交通や電動車イスを使いつつ、無理のない程度にしっかり動かれると、健康の維持向上につながります。

★ホワイトボードか黒板があれば、主な意見を班ごとに書きましょう。全員が見ながら発表を聞けるので、わかりやすくなります。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で具体的な参加者のお名前などをあげてお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

★運転をやめたら利用してみたいという移動手段については、車と比べてどれくらいお得になるか、簡単に計算してみるとよいでしょう。

※①時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただくと幸いです」とつけ加えてください。

※②さまざまな自治体で、高齢者の移動手段確保のためにさまざまな試みが行われています。情報を事前に集め、パンフレットや資料があれば、参加者の人数分集めて、手渡すとよいでしょう。

新しい便利な移動手段について知らない方も多くおられます。車以外にも移動手段があることを知らせることで、将来の不安解消につながります。

4

見えている危険、
見えていない危険を
予測しながら運転しましょう

★今日の集まり・早わかり★

目的

さまざまな交通場面にある危険を発見する練習を「危険予知トレーニング」といいます。この危険予知トレーニングはドライバーのためにつくられていますが、運転免許を持たない方でも、助手席に座っている立場、画面の中の自転車や歩行者の立場から、参加して考えることができます。ドライバーが歩行者や自転車の立場を思いやり、歩行者や自転車利用者が車の立場や考え方を知ることは、交通安全に欠かせません。

この項は入門編として、「危険予知」とはどういうトレーニングなのかを理解していただきます。

効果

- 運転力 🚗 事故の原因についての知識と危険予測力が上がる。
- 気づき力 🚨 自分の弱点に気づく（自己客観視）。
- コミュニケーション力 🗣️ 仲間との交流でいきいきした気分になる。コミュニケーション力が上がる。
- 脳機能 🧠 話し合いを通じて脳が活性化する。

時間割
の目安

▼ 約 1 時間30分（準備、あとかたづけを除く）

○準備	10 分
①リーダーあいさつ	10 分
②交通脳トレ.....	10 分
③危険予知トレーニング	1 時間 5 分 (途中休憩あり)
④リーダーまとめ	5 分
○あとかたづけ	10 分



あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- ご自身でも事前に「ワークシート 危険予知 1、2 問題」を解いて、内容を把握しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」をよく読んでおきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P38～51 をすべてコピー（班長の人数分）
レポート用紙など（まとめるために）
- 受講者用： 「ワークシート」（P39～42）のカラーコピー（人数分）
「今日、覚えてほしいこと」（P43）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分） ※コピー方法は問題集を参照
お茶（ペットボトル）（人数分）
赤と青のサインペン・筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前



あなたは前方の国道に左折して合流するため、狭い一方通行の道を走っています



写真は、あなたが運転席から見ている場面です。

- ① 正面の国道にはタンクローリーが見えます。
- ② よく見ると、国道の手前の電柱そばに一時停止標識があり、「事故多し、止まれ」の立て看板も立っています。右側にはカーブミラーも見えます。
- ③ 国道の車線に沿って歩道があるようです。
- ④ 右側の駐車場には車が数台見えます。左側にも止まっている車があります。
- ⑤ 左側の塀ぎわに自転車が1台止まっています。

あなたなら、どんなことに注意してこの狭い道を進みますか？

-  「見えている危険」(動きに注意しなければいけないもの)に赤ペンで○をつけてください。
-  「見えていない危険」(潜んでいる危険)に赤ペンで△をつけてください。

 車を運転しない方 → 助手席に座っている立場からお答えください。

 自転車や原付を利用する方 → 自転車や原付で走っているつもりで、この問題を考えてください。

解答



交通場面にある危険を「見えている危険」（動きに注意しないといけないもの）と「見えていない危険」（潜んでいる危険）に分けて考えてみましょう。

●見えている危険

- ① 国道を走る車…… 合流する国道を走っている車は「見えている危険」です。交通量の多い、広い道への左折合流は、手前でいったん止まり、車の流れが切れるのを待っています。いきなり合流するのはもちろん、徐行して合流するのも危険です。
- ②と③ 駐車場の車… 駐車場に止まっている車が出てくるかもしれません。運転席に人がいないか確かめ、いれば車の動きに注意します。

●見えていない危険

- ① 歩道の歩行者、自転車… 一時停止標識だけでなく、「事故多し、止まれ」の立て看板も立っています。反対側にはカーブミラーもあります。この3つから、歩道を通る歩行者や自転車との「出会い頭事故」の危険が予測できます。写真では歩行者や自転車は見えませんが、歩道の手前で必ず止まって安全確認しましょう。
- ② …右の駐車場や左の家のかげから人が出てくるかもしれません。
- ③ …自転車の持ち主が戻ってくるかもしれません。

●予測しないで行動すると

写真2は、上の問題写真の直後に撮ったものです。歩道に女性がいます。さらにその後には、自転車が歩道の右から1台、建物のかげから1台出てきました(写真3)。

起こりそうな危険を予測せず、歩道の手前で一時停止せずにいきなり歩道を横切ると、自転車や歩行者と出会い頭事故を起こす可能性が高いことを示しています。



写真2 歩行者が通過

写真3 自転車が通過

目的外の複製を禁ず

お名前

あなたの車は住宅団地の道を走っています



© (株) JAF MATE 社

写真は、あなたが運転席から見ている場面です。

あなたの車は、画面左の駐車車両をよけて、道路の右側に出ています。

あなたはこちらに向かって左折してくる対向車（画面右奥）と、歩道に立って道路の向こうを見ている女の子、左折する車を見ている母親らしい女性に気づいています。

どんな危険が
ありますか？



見えている危険に**赤ペン**で○をつけてください、
見えていない危険に**赤ペン**で△をつけてください。

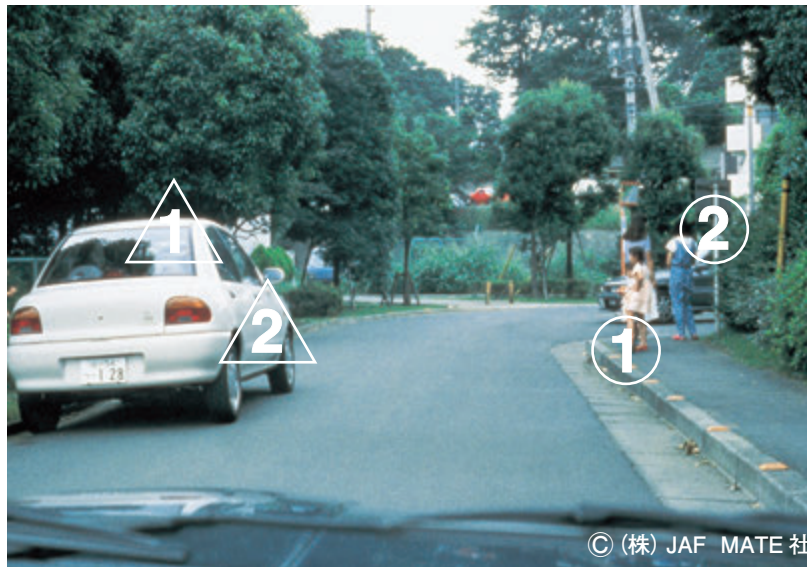
気がつかなかった
危険は？



他の人の意見でわかった、自分では気づかなかった危険は**青ペン**
で○をつけてください。

 車を運転しない方 → 助手席に座っている立場からお答えください。

 自転車や原付を利用する方 → 自転車や原付で走っているつもりで、この問題を考えてください。



© (株) JAF MATE 社

●見えている危険（動きに注意しなければいけないもの）

- ① 立っている女の子…小さな子どもはいつも要注意です。この場面では女の子のそばに大人の女性がいますが、子どもに注意している様子はありません。子どもは何かに興味を持つと、左右の安全を確かめずに車道に出てくることがあります。
- ② 前方面面から、左折して進んでくる対向車…互いに、またはどちらかが速度を落とさなければ衝突する恐れがあります。

●見えていない危険（潜んでいる危険）

- ① 駐車車両のかけからの飛び出し…この問題でとくに大事なポイントです。運転者には見えないところ（死角といいます）から、人や自転車が出てくる危険を考えます。対向車がくる前に通り抜けようと速度を上げると、歩道にいる子どもの動きや、死角になっている駐車車両のかけへの注意がおろそかになり、飛び出しがあった場合に避けきれないことがあります。もう1つの注意点は、あなたには見えない駐車車両のかけが、対向車の運転者からは見えるということです。そこに横断しようとしている人や自転車を見つけたら、対向車のドライバーは停止するでしょう。止まってくれた車を見て、あなたには見えない車のかけにいる人や自転車は横断を始めるかもしれません。



© (株) JAF MATE 社

- ② 駐車車両のドア開き…駐車車両に乗っている人が、後方の安全を確認しないで、車から降りようとドアを開けるのはときどきあることです。不意のドア開きにも注意しましょう。

高齢ドライバーはどんな違反をして、事故を起こしたか？

図1,2は交通事故(死傷事故)を起こした高齢者が、そのときどんな法令違反をしていたかを見たものです。

高齢ドライバーは若者や壮年と比べて、安全不確認の違反と一時停止標識や信号無視の違反が多くなっています。

危険予知1の問題で一番大事なのは、一時停止の標識でした。一時停止標識は信号機の赤点滅と同じで、この標識のある交差点では、とくに指定がない限り、四輪車、二輪車、自転車などの車両は必ず手前でいったん止まり、左右の安全を確かめてから、交差点に入らなければなりません。

自転車(図2)でも、止まるべきところで止まらずに(一時不停止、信号無視)、起こす事故が多くあります。

四輪車も二輪車、自転車も、しっかり止まって安全確認

危険予知2の問題では、駐車している車のかげの危険が強調されました。見通しの悪い交差点も同じで、いろいろな危険が隠れています。

安全が確かめにくい所では、いったん止まるか徐行して、車や塀のかげから人が出てこないか必ず安全確認しましょう。

一時停止をする、赤信号を見落とさない、安全確認を必ずすることで、高齢者による事故は四輪車、二輪車、自転車ともに減らすことができます。

なお、自転車ではハンドルやブレーキ操作がうまくできず、事故になるケースが多くなっています(図2)。

早め早めに危険を予測しておけば、危険を避けるための急な操作をしなくて済みます。

図1 高齢ドライバーの事故時の違反の特徴

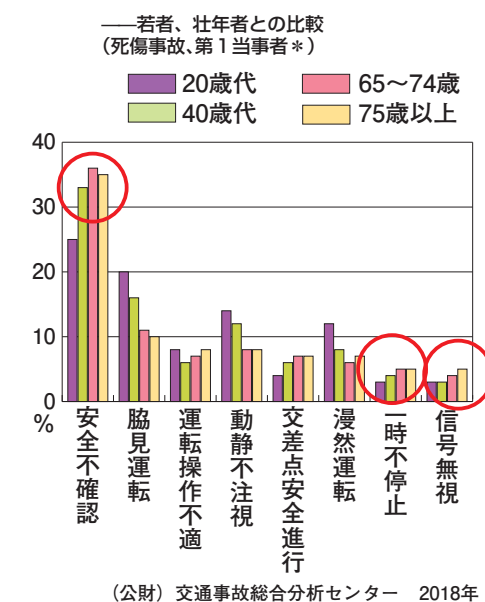
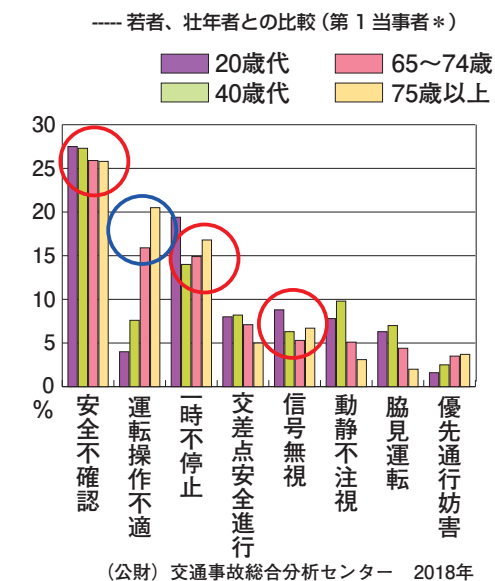


図2 高齢者の自転車事故時の違反の特徴



*第1当事者: 事故を起こしたとき、主な原因をつくった側の人をいいます。双方の違反が同程度のときは、被害が少なかった方が第1当事者になります。

今日、話し合うための台本

進める順序 リーダーと班長にやっていただくこと

○準備

10分

※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。

- ①班を編成（5～8人）する。
- ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ

10分



♣ リーダー（班長の代表）



■班ごとに自己紹介

♠ 班長 ご自身も含め、全員に自己紹介をしてもらう。
（お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- お忙しい中、お集まりいただき、ありがとうございます。「危険予知」といっても初めての方が多くと思いますので、今日は、危険予知とはどういうトレーニングなのかを理解していただくことを主な目的とします。
- 車を運転しているときや、街を歩いているとき、自転車で走っているとき、事故になりそうな危ない場面に出会うことがあります。事故になりそうな危険には「見えている危険」と、「見えていない（潜んでいる）危険」があります。眼の前で見えている1番や2番、3番目の危険には気がつくのですが、4番、5番目の危険となると見落としがちです。
- 交通場面の写真などを見ながら、そこにある「見えている危険」、「見えていない危険」を探すことを「危険予知」といい、その訓練を「危険予知トレーニング」といいます。危険予知の問題は通常、実際に多い交通事故のケースを参考に危険の多い場面を選び、問題をつくります。
- 運転経験の長いみなさんには要領さえ飲み込めば簡単と思いますが、その場面から読み取れるいろいろな危険を話し合うことは、実際の交通場面でも必ず役に立つと思います。では班ごとに、班長さんや私が進行役になって始めます。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 四輪車を運転されない方は、助手席に座っているつもりで、あるいは原付や自転車で同じ場面を走っているつもりで、答えを探してください。助手席からの適切なアドバイスは、高齢者にとっては助けになります。
- 年を取ると、どうしても注意力が散漫になったり、安全確認を忘れがちになる方もいらっしゃいます。運転席のご主人と助手席の奥様が（その逆でも同じですが）、危険予知のトレーニングで危険予測力を上げ、適切に助け合うのは、事故を防ぐ上で効果があります。
- 自転車や歩行者の立場からの危険予測も、とても重要です。車のドライバーは、自転車や歩行者のことをよく知りません。自転車や歩行者も、車を運転する人について知らないことが多いのです。たとえば、自転車や歩行者は車のドライバーが自分を見ていると思って安心していても、ドライバーからはその自転車や歩行者が見えていないことがあります。
- いろいろな立場から意見を出しあい、理解しあうのは、とても大切なことです。

ポイント

- ★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。
- ★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらうことが大切です。

- ★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

②交通脳トレ

10分

■「交通脳トレ」問題
2枚配布



♣ 班長

- ①「交通脳トレ」問題2枚を配る。
- ②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って用紙に記入してもらう。

★リーダーが時間を計ってもよい。

▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」



③危険予知
トレーニング

1時間5分

○危険予知 1 を行う
(合計 35分)

■「ワークシート
危険予知 1 問題」
1枚配布 (5分)

♣ 班長

- 「ワークシート 危険予知 1 問題」1枚と、赤と青のペンを配り、やり方を説明する。

問題



■ 問題の読みあげ
と答えの記入 (5分)

♣ 班長

- ①「ワークシート 危険予知 1 問題」を読みあげる（参加意識を高めるために、参加者に読んでもらってもよい）。

- ②危険個所に印をつけてもらう。

- ・「見えている危険」(動きに注意しなければいけないもの)には赤ペンで○をつけます。
- ・「見えていない危険」(潜んでいる危険)には赤ペンで△をつけます。





●最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は全部で3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分（2枚）をやっていただきます。

●1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。2枚目の問題では、簡単な計算問題（※）と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。

●2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計（秒針付き）で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。
（2枚目の問題も同様に行う）



●「危険予知1 問題」は、車を運転しているときの危険を見つけるもので、一方通行の狭い道を、左折して国道に入るため、国道に向かって直進している状況（写真）を設定しています。

●みなさんは自分が運転しているつもりで、この場面のどこにどんな危険が見えるか、また隠れていそうかを考え、答えを出しましょう。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

●リーダーの先ほどの話にもありましたが、今日は車を運転しない方もいらっしゃいます。車を運転されない方は、助手席に座っているつもりで、あるいは原付や自転車で同じ場面を走っているつもりで、答えを見つけてください。



●では、写真の画面がドライバー（ここでは問題を解く人たち）にとってどういう状況かの説明から入ります。では、問題を読みます（あるいは「〇〇さん、問題を読んでいただけますか？」）。

●普通はこのような詳しい状況説明はありません。一時停止標識や、「事故多し、止まれ」の立て看板などヒントになるものは、自分で発見してもらいます。

●写真では一方通行の道の先が下がっているので見えませんが、国道の手前に、国道に沿って歩道があるのは、左の電柱と重なって一時停止標識があり、「事故多し、止まれ」の立て看板が立っていること、カーブミラーがあることなどで想像できます。それでは問題の写真をよく見ながら、危険と思うところに印をつけてください。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

★「ワークシート」の問題に答えながら、自分の運転を振り返り、危険予知への関心を高めます。

★参加者1人ずつに意見をってもらうことで、お互いの考え方を知り、コミュニケーションが深まります。



進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
	
<p>■ 班ごとの話し合い (15分)</p>	<p>♣ 班長</p> <p>① 1人ずつに○と△をつけた個所と理由を発表してもらう。普段の運転経験をもとに自由に話してもらうとよい。</p> <p>② ○、△のついた個所と、そこにつけた人数をメモしておく。たとえば左の駐車車両は○人というように。</p> <p>③ 全員の話が終わったら、メモをもとにまとめる。</p>
<p>■ 班の代表の発表 (5分)</p>	<p>♣ 班長</p> <p>○班ごとに代表が出て答えと理由を参加者全員に発表する。</p>
<p>■ 「ワークシート 危険予知1 解答」 1枚配布 (5分)</p> 	<p>♣ 班長</p> <p>① 「解答」を1枚ずつ配る。</p> <p>② 解説文を読みあげる (参加意識を高めるために、参加者に読んでもらってもよい)。</p> <div data-bbox="1166 966 1450 1395" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>解答</p>  </div>
<p>☕ 休憩 (5分)</p>	
<p>○危険予知2を行う (合計25分)</p> <p>■ 「ワークシート 危険予知2 問題」 問題1枚配布 (5分)</p>	<p>♣ 班長</p> <p>「危険予知2」を、「危険予知1」と同じ要領で行う。</p> <p>① 「ワークシート 危険予知2 問題」を読みあげる。</p> <p>② 危険個所に○か△をつけてもらう。</p> <div data-bbox="1166 1501 1450 1930" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>問題</p>  </div>
<p>■ 班ごとの話し合い (10分)</p>	<p>♣ 班長</p> <p>○以下、「危険予知1」のときと同じように話し合いを進める。</p>
<p>■ 班の代表の発表(5分)</p>	<p>♣ 班長 班ごとに代表が出て、答えと理由を参加者全員に発表する。</p>

話し方の例

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 車を運転したことがない人には難しいかもしれませんが、わかる範囲で○や△をつけてください。一時停止標識は、四輪車、二輪車も自転車もいったん停止しなければなりません。こういう標識のある所は、事故が起きやすい所だということは知っておいてください。



- 書き終わりましたか。それでは○○さんから順に右回りで答えをいってください。
なぜそう思うかも、できれば話してください。

[全員が話し終えたら]

- 見えている危険で○が多かったのは、×で×人……、見えていない危険で△がついたのは□で□人……でした。
- 同じテーマで話し合うことは、危険個所の知識を広げたり、深めるのにとっても役に立ちます。



- 班ごとのまとめが終わりました。では「解答」をお配りします。解答には、こういう場面で起きやすい事例が書いてあります。○○さん、読んでいただけますか？

[解答の読みあげが終えたら]

- 解答の写真2と写真3からもわかるように、交通の状況は時々刻々変化します。今いなかったのに数秒後には歩行者や自転車が現れます。あらかじめ予想しておけば、あわてずにすみませす。



- 「危険予知2 問題」は、住宅団地の中の道路です。問題を読みます（あるいは参加者に読んでもらう）。
- 「危険予知1」と同じように、「見える危険」には○、「見えていない危険」があると思えたら△をつけてください。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 「危険予知1」と同様に、助手席に座っているつもりで、あるいは、原付や自転車に乗っているつもりでお答えください。

- 書き終わりましたか？ それでは○○さんから順に、○と△をつけた個所と理由をお願いします。

ポイント

- ★話し合いでは、班ごとにリーダーや班長が進行役になって、参加者の意見を引き出すことが大切です。突飛に思われる意見もすべて尊重しましょう。
- ★他の人の話について感想を話すことで、さらに話題が深まったり、共感したりすることができます。
- ★挙手で発表する人を決めるときは同じ人に集中しないように気を配りましょう。
- ★リーダーと班長は、ただ聞くだけでなく、話の内容をメモし、全員の発言が終わったら、どんな意見が多かったか、進行役として興味深い意見は何だったか、まとめることもポイントです。

- ★普段の運転経験や助手席での経験をもとに、自由に話してもらおうとよいでしょう。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

■ 「ワークシート
危険予知2 解答」
1枚配布 (5分)



♠ 班長

- ① 「ワークシート 危険予知2 解答」1枚を配る。
- ② 解説文を読みあげ、正解の理由を説明する。
(参加意識を高めるために、参加者に読んでもらってもよい)



④ リーダーまとめ

5分

■ 「今日、覚えて
ほしいこと」
1枚配布



♣ リーダー (班長代表)

- ① リーダーとして、今日の講座の感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」1枚を配り、
説明した後、参加者に読んでもらう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分

- 子どもと駐車車両のかげが危険というのは、車を運転したことのない方でも、わかりだと思えます。
車が進んでいく方向に子どもを見つけたら、子どもの動きに注意を払う必要があります。駐車車両のかげに何が隠れているかは、あなたからは見えません。見えないときは、いつでも止まれるように車の速度を落とすか、いったん止まって、左右の安全を確認する必要があります。
- 対向車の運転者の動きを予想するのは、運転した経験のない方にはわかりにくいかもしれません。「安全に運転するとは、なるほどこういうことにも気を配ることなのか」とご理解ください。

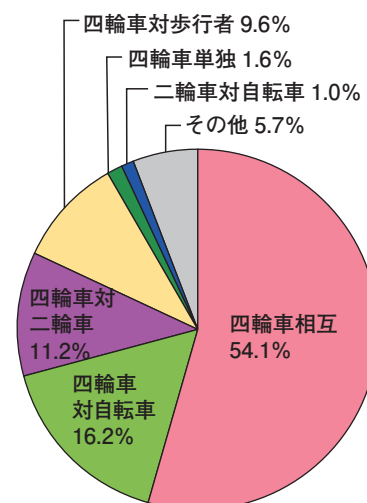


- お疲れ様でした。今日は2つの問題で、危険予知トレーニングに挑戦していただきました。危険を予知するとはどういうことか、わかりいただけたと思えます。
- 今、お配りした資料「今日、覚えてほしいこと」には
 - ・「高齢ドライバーは、どんな違反をして事故を起こしたか？」
 - ・「四輪車も二輪車、自転車も、しっかり止まって安全確認」
 について書いてあります。指名させていただきますので、順番に読んでいただけますか。
- 「危険予知1」の問題でやりましたように、一番大事なのは、一時停止の標識があったら必ず止まることです。一時停止標識を見落としたり、赤信号に気づかないで事故を起こす高齢者は少なくありません。一時停止標識のある交差点では、四輪車、二輪車、自転車は必ず手前でいったん止まり、その後、左右の安全を確かめてから、交差点に入りましょう。
- 「危険予知2」では、駐車している車のかげに隠れている危険が強調されました。
止まるべきところで止まらず、安全確認すべきところで確認を忘れたことで起こす事故は、四輪車だけでなく、原付でも自転車でも大変多いのです。
- 交通事故は、主に四輪車と四輪車、四輪車と自転車、四輪車と二輪車の間で起きます。
ドライバーは当然ですが、自転車に乗る人も歩く人も、街にはいろいろな危険が隠れているのだと知って行動すれば、ずいぶん事故は減ると思います。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。



交通事故パターン別発生件数
(43万601件)



(公財)交通事故総合分析センター 2018年

5

この場面にどんな危険があると思いますか？



★今日の集まり・早わかり★

目 的	安全運転のためには、めまぐるしく変化する交通状況に対して、的確に対処することが大切です。危険な状況が起こってから、初めてそれに気づき、対処しようとした場合には、判断や操作が遅れ、事故につながってしまうこともあります。 「目の前の状況に対して、次にどのような危険が生じるか」を予測する習慣を身につけることで、危険な状況が起きた場合にも的確な判断を下し、操作を行う余裕が生まれ、事故回避にもつながります。														
効 果	<p>運転力 🔄 運転知識、とくに事故の原因と危険予測力が上がる。</p> <p>気づき力 ⚠️ 自分の弱点に気づく（自己客観視）。</p> <p>コミュニケーション力 😊 仲間との交流でいきいきした気分になる。コミュニケーション力が上がる。</p> <p>脳機能 🔄 話し合いを通じて脳が活性化する。</p>														
時間割 の目安	<p>▼ 約 1 時間30分（準備、あとかたづけを除く）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ.....</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>③危険予知トレーニング</td> <td style="text-align: right;">1 時間 5 分</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">（途中休憩あり）</td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">5 分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> </table>	○準備	10 分	①リーダーあいさつ	10 分	②交通脳トレ.....	10 分	③危険予知トレーニング	1 時間 5 分	（途中休憩あり）		④リーダーまとめ	5 分	○あとかたづけ	10 分
○準備	10 分														
①リーダーあいさつ	10 分														
②交通脳トレ.....	10 分														
③危険予知トレーニング	1 時間 5 分														
（途中休憩あり）															
④リーダーまとめ	5 分														
○あとかたづけ	10 分														



..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- ご自身でも事前に「ワークシート 危険予知 1、2 問題」を解いて、内容を把握しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」を読んでおきましょう。
- ご自身の体験談や耳にした事例など、問題と似たようなケースがないか考えておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P52～65 をすべてコピー（班長の人数分）
レポート用紙など（まとめるために）
- 受講者用：「ワークシート」（P53～58）のカラーコピー（人数分）
「今日、覚えてほしいこと」（P59）のコピー（人数分）※白黒コピーでも可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分）※コピー方法は問題集参照
お茶（ペットボトル）（人数分）
赤と青のサインペン・筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前

あなたは片側 1 車線の 住宅街の下り坂を走っています



© (株) JAF MATE 社

写真は運転席から見たもので、
右側の対向車とすれ違うところです。
左側の歩道には自転車が走っており、その先の車庫には
白い車の先端が見えます。

どんな危険が
ありますか？



写真で危険と思われる所に**赤ペン**で○をつけて
ください。

気がつかなかった
危険は？



他の人の意見で自分が印をつけなかった所には、
青ペンで○をつけてください。

* 自転車は基本的に車道を通りしなければなりません、写真の歩道は自転車通行可の標識のある歩道です。

🚲 車を運転しない方 → あなたは写真左の自転車で走っているつもりで、
この問題を考えてください。



歩道の自転車が 目の前に飛び出してきました

車が車庫から出てきて歩道をふさいだために、
自転車がガードレールの切れ目から車道に飛び出してきました。



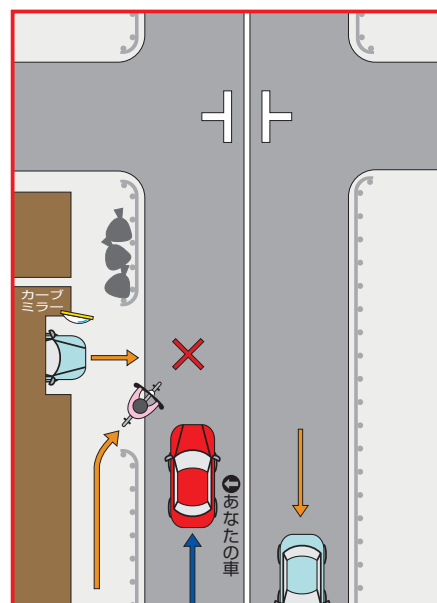
© (株) JAF MATE 社

解答

問題の場面は片側1車線で見通しがよく、歩道にはガードレールもついています。一見、安全な走りやすい道に見えますが、ガードレールには切れ目があり、そこから自転車が車道に出てきました。問題の写真では左の住宅車庫に車の先端が見えています。車が出れば、自転車はそれを避けて車道に出てくるかもしれない、と予測します。

また、歩道に人がいたり、物が置かれている場合も、自転車は広くて走りやすい車道に出るでしょう。ここでは歩道のゴミ袋も自転車が出てくる原因として考えられます。

自転車の飛び出しを予測したら、左側に安全な距離をとって徐行し、ブレーキペダルに足を載せたまま通過します。



◆歩道を走る自転車でも、ガードレールの切れ目部分では注意。



高齢者は横方向の視野が狭くなる傾向があるので、左右に意識的に目を配る。



© (株) JAF MATE 社

①車が車庫から出てきました

もし自転車が白い車の手前で止まった場合には、車庫から出ようとしている白い車のドライバーは、自転車が待っているのです。急いで車道に出ようとしがちです。

②交差点の左から車、自転車、歩行者などが出てきました

前方左には、信号のない交差点があります。安全確認をせずに四輪車、二輪車、自転車、歩行者が出てくるかもしれません。自転車や車庫の白い車に注意が向けられていると、この個所の安全確認がおろそかになりがちです。

③交差点の右から車、自転車、歩行者などが出てきました

前方右には、信号のない交差点があります。安全確認をせずに四輪車、二輪車、自転車、歩行者が出てくるかもしれません。こちらからは対向車のおかげで見えにくい部分です。

🚲【自転車利用者の立場での危険】

- 駐車場から車が出てくるかもしれない。
- 歩道のゴミ袋をよけようとして車道に出るとき、安全確認をし忘れ、車道を後ろからくる車とぶつかるかもしれない。
- 前方の交差点から出てくる四輪車、二輪車、自転車、歩行者とぶつかるかもしれない。
- 下り坂なのでスピードが出やすい。スピードを抑えて走らないと危険。

お名前

信号のない交差点を直進しようとしています



© (株) JAF MATE 社

写真は運転席から見たもので、住宅街の一方通行路を走っています。
子どもの乗った自転車が通り過ぎた後に
交差点を直進しようと思います。

どんな危険が
ありますか？



写真で危ないと思われる所に**赤ペン**で○をつけてください。

気がつかなかった
危険は？



他の人の意見で自分が印をつけなかった所には、**青ペン**で○をつけてください。

車を運転しない方 → 助手席に座っている立場からお答えください。

! 右から自転車が もう 1 台出てきました

前の自転車を追うように、子どもが乗った自転車がもう 1 台、交差点に入ってきました。



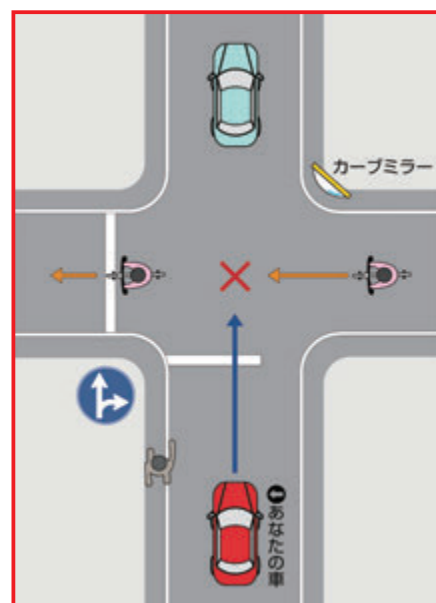
© (株) JAF MATE 社

解答

自転車に乗った子どもが後ろを振り返りながら走り過ぎた後に、友だちか兄弟でしょうか、もう 1 台の自転車が後を追うように走ってきました。しかも、この子どもは追いつくの
に精一杯で、まわりを見るゆとりはなさそうです。

ドライバーは、このような交通量の少ない交差点でも、はじめの自転車を見たら「なぜ振り返っているのか、後ろに何があるのか」と注意してハンドルを握ります。

この交差点には、直進と右折の一方通行の標識があります。当然、左側からくる車などに注意する必要がありますが、右からの交通、とくに自転車に注意を払いましょう。写真のような信号機のない、見通しの悪い交差点に入るときは、できるだけ直前で止まって、カーブミラーで確認、ゆっくり進みながら、左右を自分の目で見て安全を確認します。



◆一方通行の交差点でも、見通しが悪いときは、できるだけ止まって左右両方の安全を確認する。



住宅街の「^{であがし}り会い頭事故」が多い。優先意識を捨てて、安全確認を。

ワークシート 危険予知2 その他の注意

カラー
コピー

© (株) JAF MATE 社

① 左側の歩行者が車の前に！

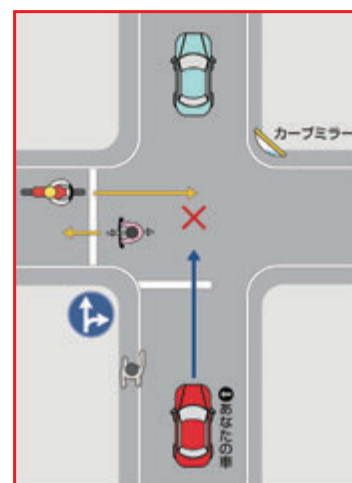
歩行者が背後から近づくあなたの車に気づかず、交差点で右側に行こうと思っていると、後方を確認めずに右に出てくる可能性があります。

② 左側から車がくるのを見落とした！

左上の標識を見ると、左から右に車が通過できることがわかります。左側から四輪車や二輪車が出てくる可能性があるため、右側のカーブミラーにも注意します。ただし、ミラーにも死角があり、確認できる範囲は限られているので、交差点の手前で止まり、カーブミラーだけでなく左側や右側も目視しながら、ゆっくりと進みます。またカーブミラーでは、天気や時間帯によって、暗い色の四輪車や車体の小さな二輪車は見えにくいことも意識しておきましょう。

③ 自転車に乗った子どもが転んだ！

後ろを振り向いている子どもは不安定な姿勢なので、何かの拍子で転ぶかもしれません。



目的外の複製を禁ず

危険予知 1

1 力所に集中せず、努めて左右を見るようにします

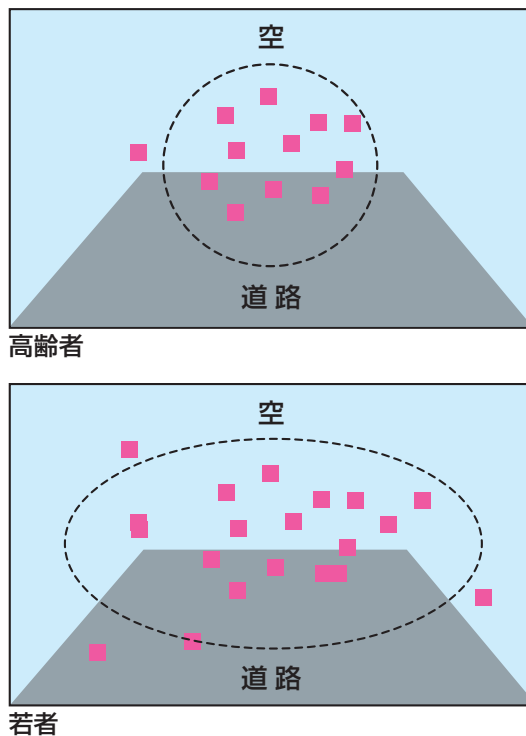
問題では、一見安全そうな道で、ガードレールの切れ目から自転車が飛び出してきました。前だけ見ていては気づかない歩道上の車やゴミ袋が、自転車の意外な動きを誘ってしまったのです。

高齢になると、「^{どうたいしりょく}動体視力」といって動いているものを見分ける視力が低下します。

また、運転中の目（視線）の動きをアイカメラで調べた結果（図1）では、高齢ドライバーの視線は視野の真ん中あたりに固まっています。若いドライバーの視線が左右に広がっているのと対照的です。

見え方の弱点を補うには視線を意識的に左右に配ることで、この問題でいえば、歩道上の車やゴミ袋のような危険のヒントも、早めにとらえることができるでしょう。

図1 四輪車運転時の視線の動く範囲（模式図）



高齢者

若者

危険予知 2

「相手がいるはずがない」で、^{であ} ^{がしら} 出会い頭事故に

交差点とその付近で起きる事故は、交通事故の半分以上を占めています。中でも左右からきた車などと、まっすぐ進もうとする車がぶつかる「出会い頭事故」が目立ちます。

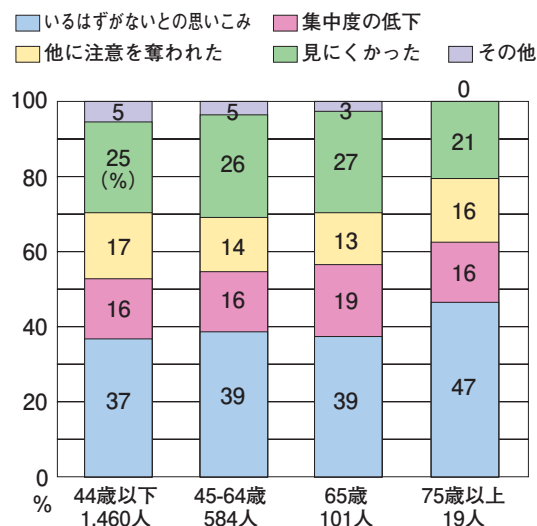
問題では住宅街の交差点で、子どもの自転車が飛び出してきました。信号のない交差点では一方通行の標識に従って進む場合でも、周囲の安全確認は欠かせません。

写真の標識は四輪車と二輪車に対する指示で、自転車と歩行者はこれに制約されることなく、どの方向にも自在に通過するからです。

出会い頭事故は信号のある道路でも、ない道路でも起きていますが、事故を起こした人を対象にした調査（図2）では、「（相手が）いるはずがない」との思い込みが、65歳以上では約39%、75歳以上では約47%ありました。

信号のない交差点では、相手が出てくるかもしれないと考え、左右の安全確認と慎重な行動を心がけましょう。

図2 出会い頭事故で相手を見落とした理由



「イタルダ・インフォメーション」
（公財）交通事故総合分析センター 2007年

今日、話し合うための台本

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>○準備 10分</p>	<p>※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。</p> <p>①班を編成（5～8人）する。 ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。</p>
<p>①リーダーあいさつ 10分</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>♣ リーダー（班長の代表）</p> 
<p>■班ごとに自己紹介</p>	<p>♠ 班長 ご自分も含め、全員に自己紹介をしてもらおう。 （お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）</p>
<p>②交通脳トレ 10分</p> <p>■「交通脳トレ」問題2枚配布</p> <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>♠ 班長</p> <p>①「交通脳トレ」問題2枚を配る。 ②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って用紙に記入してもらおう。 ★リーダーが時間を計ってもよい。</p> <p>▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- お忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。危険予知は、さまざまな運転場面のどこに危険が隠れているのかを探るトレーニング、いわば「安全という宝探し」のゲームです。
- 今回用意した問題は、どれも身近な生活道路を舞台にしています。年齢を重ねるにつれて、遠出のドライブが減って自宅周辺の運転割合が増えるといわれますが、事故は、そうした場でも起こります。
- さて、みなさんが問題を見て、「ああ、これはよくある」と思われたら、ここからがトレーニングのスタートです。自分が運転席でハンドルを握っている感じ、窓の外にその場面が流れていくイメージをもって、次に写真の中の車や人の動きを想像します。この後どのようになるのかを、ゲーム感覚で考えていくトレーニングです。
- 問題は一見単純なようですが、回数を重ねるうちに、みなさんの中で「危険と安全の知識」が蓄積されてきます。運転中「いざ」というときにそれらが思い浮かべば、脳に働きかけて危険を回避できるかもしれません。
- 作業は班に分かれて、班長さんや私が進行役になって行います。まず各自で考え、次に班の中で話し合います。それからみなさんで解答を見ますが、このとき発表された他の方々の意見を聞くのも大切です。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 運転免許を持っていない方は、自転車に乗っていたり、ご家族やお友だちが運転する車の助手席に座っていると考えて、交通場面を見てください。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は全部で3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。
- 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。(2枚目の問題も同様に行う)

ポイント

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらうことが大切です。

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

③危険予知
トレーニング

1時間5分

○危険予知1を行う
(合計30分)

■「ワークシート
危険予知1 問題」
1枚配布
(5分)

リーダーと班長にやっていただくこと

♣ 班長

- ①「ワークシート 危険予知1 問題」1枚と、赤と青のサインペンを配る。
- ②問題文を読みあげる（参加意識を高めるために、参加者に読んでもらってもよい）。
- ③参加者に、問題の写真の中で危険と思う所に赤い○をつけてもらう。

問題



■班ごとの話し合い
(10分)



♣ 班長

- ①参加者1人ずつに赤い○をつけた所と、その理由を発表してもらい、答えを簡単にメモする。
※運転免許を持たない方には自転車の立場で発言してもらう。
- ②参加者には、自分が気づかなかった危険箇所（他の人が危険と感じた場所）に青いペンで○をつけてもらうよう話す。
- ③全員が話し終わったら、メモをもとに発表された危険箇所を確認する。



■班の代表の発表
(5分)

♣ 班長

- 班ごとに代表が出て答えと理由を参加者全員に発表する。

■「ワークシート
危険予知1 解答」
1枚、
「その他の注意」
1枚 配布
(5分)



♣ 班長

- ①「ワークシート 危険予知1 解答」1枚と「その他の注意」1枚を配る。
- ②「解答」を読みあげる（参加意識を高めるために、参加者に読みあげもらってもよい）。次に、点線カコミの部分と、赤字の部分強調する。

解答





●危険予知トレーニングを始めましょう。
問題も1人で考えていると眠くなってきますが、みんなと一緒にドライブしているような気分で始めましょう。

- では、「危険予知1」を始めます。はじめに問題文を読んでもみます(あるいは、○○さん読んでください)。
- 問題の写真で、危ないと思う所に赤ペンで○をつけてください。○はいくつつけてもかまいません。危ないと思った理由も書いておきましょう。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 運転免許を持っておられない方は、下の枠に書いてありますが、自転車に乗っているつもりで考えてください。



●書き終わりましたか？ それでは○○さんから順に右回りで答えをいってください。なぜそう思うかも、できれば話してください。

[全員の話が終えたら]

- みなさんの発表が終わりました。みなさんが危ないと思った場所は○○が○人、○○は○人……でした。
- 同じような体験をされた方の話には共感できますし、まったく経験のないお話を聞くと、ご自分が知らなかった危険に気づくことができます。同じテーマで話し合うことは、危険個所の知識を広げたり、深めるのにとても重要です。



●班ごとのまとめが終わりました。では「危険予知1」の「解答」と「その他の注意」をお配りします。解答には、こういう場面でもっとも起きやすい事例が書いてあります。○○さん、読んでいただけますか？

[解答の読みあげが終わったら]

- みなさんにとくに注意してほしいのは、歩道を走っている自転車でも、ガードレールの切れ目では車道に出てくるかもしれない、ということです。また、高齢になると横方向の視野が狭くなります。運転するときには、左右を意識的に見るようにしましょう。



★みなさんの運転経験をもとに、自由に話してもらいましょう。

★同じ答えが出てもかまいません。解答ごとに人数をメモしておくといいでしょう。

★参加者の意見を引き出すことが大切です。突飛に思われる意見もすべて尊重しましょう。

★1人の発表が長くなりすぎたら、「他の方にも聞いてみましょう」と、次の人へ発言を促しましょう。

★時間があるときは、「ご自身の運転でこれとよく似た経験がある方はいませんか？ あればお話しください」と問いかけるとよいでしょう。

★解答は「これが正解」といわず、事故事例などで大変起きやすいケースを紹介していることに触れましょう。

★自転車は車両の仲間であり、標識により歩道の通行ができるときなどを除き、道路の左端を通行しなくてはなりません。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

■ その他の注意の読みあげ (5分)



♠ 班長

- ① 「ワークシート 危険予知1 その他の注意」を読みあげる（参加意識を高めるために、参加者に読みあげてもらってもよい）。
※免許を持たない方が参加されたときは、下のカコミの部分も読みあげる（参加者に読みあげてもらってもよい）。
- ② 話し合いの中で、「解答」や「その他の注意」以外に出た意見もとても重要であることに触れる。

その他の注意



☕ 休憩 (5分)

○ 危険予知2を行う (合計30分)

■ 「ワークシート 危険予知2 問題」1枚配布

■ 「ワークシート 危険予知2 解答」1枚、「その他の注意」1枚配布

♠ 班長

- 「危険予知2」を「危険予知1」と同じ要領で行う。
- ① 「ワークシート 危険予知2 問題」1枚を配り、問題文を読みあげる。
- ② 参加者に、問題の写真の中で危険と思う所に赤い○をつけてもらう。
- ③ どこに危険があるか話し合う。
- ④ 班ごとに班長が危険個所を確認する。
- ⑤ 班の代表が出て答えと理由を参加者全員の前で発表する。
- ⑥ 「ワークシート 危険予知2 解答」「その他の注意」を読みあげ、危険個所を確認する。

④ リーダーまとめ

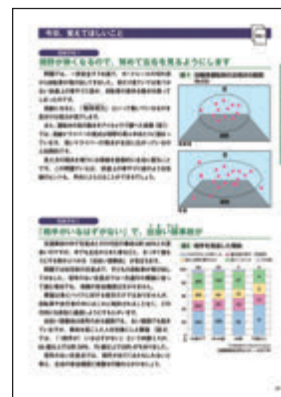
5分

■ 「今日、覚えてほしいこと」1枚配布



♣ リーダー（班長の代表）

- ① リーダーとして今日の講座の感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」1枚を配り、説明した後参加者に読んでもらう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○ あとかたづけ

10分

話し方の例



●次に「その他の注意」を△△さん、読んでいただけますか？

[[その他の注意]を読み終わったら]

●ありがとうございます。1つの場面でもいろいろな危険があるということですね。

●ここに書いてある以外にも、話し合いでさまざまな危険が話題になりました。みんな正解です。危険予知の引き出しをたくさん持つことは大切です。ぜひ参考にしてください。

ポイント

★「その他の注意」には、解答以外の危険個所が書いてあることを話し、いろいろな危険について知っておくことが大事であると強調してください。

★話し合いの中で出てきた内容で、解答用紙に書いていない危険、参加者が体験したさまざまな危険について、十分に注意を向けましょう。



●お疲れさまでした。

今日は2つの問題で危険のパターンを考えました。わたしたちの頭の中には数え切れない運転場面と安全の知識が詰まっていて、普段はそれを意識することなく運転しています。

今日、問題を解いたときにも、こうしたご自分の経験や感覚が大いに役立ったことと思います。あるいは、解答や他の人の発表を聞くことで、今まで気づかなかった危険の知識を得たのではないのでしょうか。

●それでは、資料「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。2つの問題のポイントが書いてあります。指名させていただきますので、順番に読みあげていただければと思います(※)。

●危険予知の問題は繰り返し見ることをおすすめします。ご家族やお友だちなど、周囲の人に話すのもよいでしょう。記憶が鮮明になり、頭の中の危険と安全の知識が充実するでしょう。そして、いつか運転中に、よく似た実際の場面に出会ったときに、今日のこの知識や考え方がよみがえれば幸いです。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーは「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で具体的なお名前などをあげながらお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

※時間がなければ、「ここでは、読みあげませんが、お帰りになってお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

6 この場面をミニカーで再現し、何が問題かみんなで見つけ、考えましょう



★今日の集まり・早わかり★

目的	用意した道路図の上でミニカーを使って、問題と同様の状況を再現します。ミニカーを動かしながら考えることで、道路上の状況がイメージしやすくなり、「見えている危険」「潜んでいる危険」「今後の展開」を予想するのに役立ちます。												
効果	<p>運転力 🚗 運転知識、とくに事故の原因と危険予測力が上がる。</p> <p>気づき力 🚫 自分の弱点に気づく（自己客観視）。</p> <p>コミュニケーション力 🗣️ 仲間との交流でいきいきした気分になる。</p> <p>脳機能 🧠 話し合いを通じて脳が活性化する。</p>												
時間割の目安	<p>▼ 約1時間30分（準備、あとかたづけを除く）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ.....</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>③ミニカーを使った危険予知トレーニング.....</td> <td style="text-align: right;">1時間5分 (途中休憩あり)</td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">5分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> </table>	○準備	10分	①リーダーあいさつ	10分	②交通脳トレ.....	10分	③ミニカーを使った危険予知トレーニング.....	1時間5分 (途中休憩あり)	④リーダーまとめ	5分	○あとかたづけ	10分
○準備	10分												
①リーダーあいさつ	10分												
②交通脳トレ.....	10分												
③ミニカーを使った危険予知トレーニング.....	1時間5分 (途中休憩あり)												
④リーダーまとめ	5分												
○あとかたづけ	10分												



..... あらかじめ用意しておくこと

- 道路図は巻末のものをコピーし、4枚を貼り合わせて使ってください。

《リーダー・班長》

- ご自身でも事前にミニカーを使って問題を解いてみましょう。
- 「ワークシート 危険予知1,2」の問題と解答にあらかじめ目を通し、内容を把握しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」を読んでおきましょう。
- ご自身の体験談や耳にした事例など、問題と似たようなケースがないか考えておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P66～79 をすべてコピー（班長の人数分）、レポート用紙など（まとめるために）
- 受講者用：「ワークシート」（P67～72）のカラーコピー（人数分）
「今日、覚えてほしいこと」（P73）のコピー（人数分）※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3カ月」（2枚1組）のコピー（人数分）※コピー方法は問題集参照
「道路図」2パターン（P174～181）のカラーコピー（班ごとに）
乗用車のミニカー5台、自転車または二輪車のミニカー1台、歩行者用の小さな人形1つ（班ごとに）※ミニカーなどが無い場合はP175、P179のイラストの車などのカラーコピーを使う
お茶（ペットボトル）（人数分）
のり 赤ペンと青ペン・筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前

あなたは交差点で右折しようとしています



写真は運転席から見たところです。

雨が降っていて、対向車線は渋滞しています。

車の流れが切れるのを待っていると、対向車のタクシーが停止しました。

そこで、手をあげてお礼をしてから、右折しようと思います。

この場面をミニカーと道路図 (P174～177) を使って再現し、考えてみましょう。

どんな危険が
ありますか？



みなさんで見つけた危ないと思われる所に
赤ペンで○をつけてください。

気がつかなかった
危険は？



他の班の意見で自分たちが印をつけなかった所には、
青ペンで○をつけてください。

👤 車を運転しない方 → 助手席に座っている立場からお答えください。

! 曲がり始めたところ、タクシーのかけからバイクが出てきました



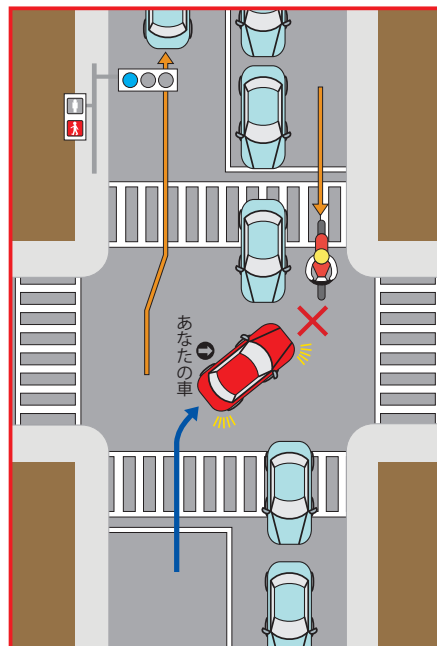
解答

対向車が停止すると、つい安心して安全確認を忘れてたり、止まってくれた相手に気兼ねして、急いで曲がろうとするものです。しかし、問題の写真をよく見ると、対向車の下の路面が光っています。これは雨で濡れた路面に二輪車のライトが反射しているものです。さらに注意すれば、対向車の窓越しに白いヘルメットも見えます。

停止した対向車の前を横切る際は、こうした小さな手がかりを探すと同時に、つねに対向車のかけを意識して慎重に曲がることです。

しかし、路面が乾いているときは、二輪車のライトは反射しませんし、対向車がトラックならヘルメットも見えません。このようなときでも、対向車の側方が見通せる位置までゆっくり車を進めれば、二輪車の方からあなたの車が見えるようになります。

このように、運転は「見る」と同時に「見られる」ことが大切です。



◆右折時に対向車が止まっても、横をすり抜けてくる二輪車に注意して慎重に曲がる。

!! 右折車と直進車の衝突は「^{うちよ}右直事故」といい、
交差点事故の中では「^{であ}出会い頭」に次いで多い事故です。



① 止まっていた対向車が動き出した！

交差点で青信号なのに車が止まる理由の1つに、前方が渋滞で詰まっていることがあります。前が動き出せば、止まっていた車は動き出します。停止した対向車のドライバーの目を見て、本当に譲ってくれたのかを確認することも大切です。

② 横断歩道を自転車、歩行者が渡る

右折時には、右折方向の横断歩道を歩行者や自転車が渡っている危険性があります。

雨の日は、車だけでなく、傘をさしている歩行者や自転車利用者も、視野が狭くなっています。急いで右折すると、自転車や歩行者を見落とすことがあります。自転車や歩行者の側でも、傘などで視界を遮られ、右折してくる車（この場合、あなたの車）に気がつかないことがあります。あわてずにしっかり確認しながら右折しましょう。

お名前

あなたは交通量の多い道を走っています



© (株) JAF MATE 社

写真は運転席から見たもので、右側には右折待ちの車があり、
 交差点の先の道路の左側には駐車車両が見えます。
 前方で対向車が右折を始めました。あなたはこの動きに合わせて、
 交差点を進んでいこうと思っています。
 この場面をミニカーと道路図 (P178 ~ 181) を使って再現し、考えてみましょう。

どんな危険が
ありますか？



みなさんで見つけた危ないと思われる所に
赤ペンで○をつけてください。

気がつかなかった
危険は？



他の班の意見で自分たちが印をつけなかった所には、
青ペンで○をつけてください。

👤 車を運転しない方 → 助手席に座っている立場からお答えください。



対向の右折車が自転車に気づいて 交差点の真ん中で停止しました



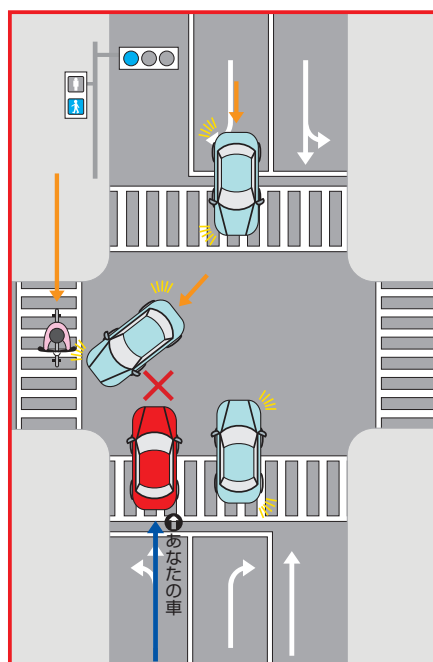
解答

左側の横断歩道に目を向けると、歩行者は渡り終えています、向こう側から自転車が走ってきます。

右折車は自転車の通過を待って停止しました。

このように自分とは一見関係のない対象が危険原因になることがあるので、見たものを別々に考えず、「あれが○○すれば、これが○○するかもしれない」と連想するように心がけます。

また、運転に慣れた人では、自分の速度と対向右折車までの距離を読んで、「自分が交差点の中に入ったときは、右折車はすでに曲がり終えているはず」と考えて、減速しないで交差点に進入することもあるようですが、これは危険です。



◆交差点の中で、さまざまな要因が影響し合って、事故を起こす。



年齢を重ねるにつれ、1度にいろいろなものを見て判断する力が衰えてきます。それを補うためには、速度を控え目にし、見落としや発見遅れがないようにします。



© (株) JAF MATE 社

① 2台目の右折車も曲がってくる

交差点では直進車に優先権があるため、「右折車は直進車の通過を待つはずだ」と考えがちですが、それは危険です。今回のような場合、1台目の四輪車に続いて、つられて2台目の右折車も曲がってくるかもしれません。優先意識を強く持ちすぎず、2台目の右折車の動きまで予測できる気持ちの余裕が必要です。

② 後ろの車から追突される

あなたの後ろにいる車は、前方の様子が見えにくいので、ブレーキが遅れてあなたに追突してしまう恐れがあります。後続車両に情報を伝えるという意味でも、前方に危険が予測される時は、ブレーキペダルに足を置き、後続車にブレーキランプで合図をしましょう。

③ 自動二輪があなたの車の右脇をすりぬけようとしている

交差点の先に見える駐車車両を考えて、交差点に入るときセンターライン寄りを走りたくなります。右側方の安全を確かめないでうっかり右に寄ると、あなたを追い越そうとしている二輪車がいた場合には、接触するかもしれません。

前方に気を配るだけでなく、ルームミラー、サイドミラーなどで、側方を二輪車が走っていないかなど、周辺の情報も把握しておきましょう。

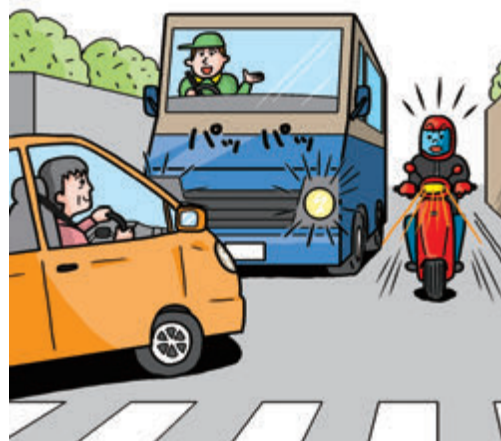
危険予知 1

譲ってもらったと思い込むことで起きる「サンキュー事故」

「危険予知1」は、タクシーが止まったので、先に右折しろという合図だと思い込み、安心して右折したら二輪車が出てきたという問題でした。「サンキュー事故」といいます。

仮に親切で止まってくれたとしても、右折を始めるかどうかは自分が決めることです。右折にはたくさんのチェックポイントがあります。「停止した車両のかげから出てくる直進車」「左折車、二輪車、自転車はないか」「進行方向にある横断歩道には人はいないか」「自転車が走り抜けられないか」などなど。

渋滞中ということも考える必要があります。たいていの場合、渋滞は四輪車だけのもので、二輪車や自転車は、四輪車の隙間を走ることができます。起こりうるいろいろなことを「読んで」答えを出すのが、危険予知です。



危険予知 2

見えていないものが、自分にどんな関係があるか考えましょう

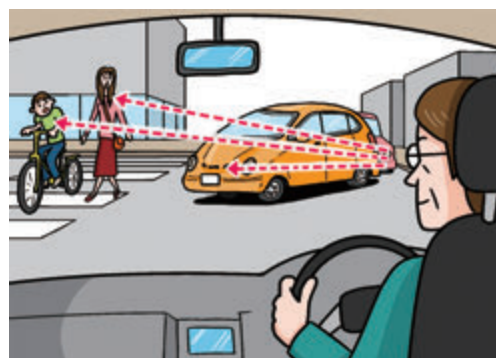
交通量の多い交差点、というのがこの問題を考える前提です。運転する人がこの問題で一番気になるのは、自分の進路をふさぐ対向右折車（見えている危険）です。

写真の状況では、正面に見える車が右折し終わったところをタイミングよく通過したいと考えるのが自然です。対向右折車がスムーズに右折できるかどうかは、横断歩道に入ろうとしている自転車にかかっています。


ただ、あなたが自転車を見落としたとしても、速度を落とし、右折車の動きから目を離さないで、まっすぐ交差点に入っていけば、相手が急に止まっても衝突は避けられるでしょう。あなたが速度を落とすとき、何度かブレーキペダルを踏んでおけば、後続車も気づいて減速するので、あなたが急停止しても追突をまぬがれる確率は高まります。

しかし、右折中の車の後ろを通り抜けようとして、進路を少し右寄りに変えると、新しい危険が発生します。あなたの右側方を併進している二輪車があれば、接触して、転倒させてしまいます。

自分の車の行動がまわりの四輪車や二輪車、自転車などにどんな影響を与えるか考えるのも、危険予知には欠かせないことです。



今日、話し合うための台本

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>○準備 10分</p>	<p>※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。</p> <p>①班を編成（5～8人）する。 ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。</p>
<p>①リーダーあいさつ 10分</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♣ リーダー（班長の代表）</p>  
<p>■班ごとに自己紹介</p>	<p>♠ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらう。 （お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）</p>
<p>②交通脳トレ 10分</p> <p>■「交通脳トレ」 問題2枚配布</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♠ 班長</p> <p>①「交通脳トレ」問題2枚を配る。 ②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って用紙に記入してもらう。</p> <p>★リーダーが時間を計ってもよい。</p> <p>▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」</p>  

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます

ポイント



リーダー

●危険予知のトレーニングは今日で3回目です。前回は、静止した場面の写真を見ながら、どんな危険があるかを考えました。ずっと運転席に座ってハンドルを握っていた感じですね。今日の危険予知トレーニングでは、趣向を変えて、道路図の上でミニカーを動かしてみましょう。

- 問題写真は前回と同じように運転席から見た交通場面です。
- 初めに「危険予知1問題」の問題文を読みあげますが、今日は紙に書いた道路図の上に、問題場面の車や自転車などを配置してください。どこに何があるのかを、写真に忠実に再現します。このときに自分が乗っている車を忘れないでください。地図上に再現した車の動きを考えながら、どこに危険があるかを見つけていきます。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 運転免許を持っていない方は、ご主人や奥様、あるいはお子様が運転する車の助手席に座っていると考えて、交通場面を見てください。



班長

●最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。

●1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。

2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行うと効果が出てきます。

- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。

1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を図ってください。では、スタートします。

(2枚目の問題も同様に行う)

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらうことが大切です。

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

③ ミニカーを使った危険予知トレーニング

1時間5分

○ 危険予知1を行う (合計30分)

- 「ワークシート 危険予知1 問題」1枚
- 「道路図」4枚配布 (10分)



リーダーと班長にやっていただくこと

♠ 班長

- ① 「ワークシート 危険予知1 問題」1枚と、問題文に対応した「道路図」4枚とのり、ミニカーなどや歩行者の人形、赤と青のサインペンを配る。
- ② 問題文を読む。(参加者に読みあげてもらってもよい)
- ③ 「道路図」4枚のコピーを貼り合わせる。(P174～177)
- ④ 問題文の場面をミニカーを使って再現し、四輪車や二輪車、自転車、歩行者を動かしながら、どこに危険があるか、運転経験を生かして話しあい、みんなで危険を見つける。
- ⑤ 問題に取り組む中で出た意見をメモする。



問題



■ 班ごとのまとめ (5分)

♠ 班長

- ① 発言メモをもとに班の意見をまとめる。
- ② みんなで見つけた危険個所を問題用紙の写真に赤ペンで○をつける。

■ 班の代表の発表 (5分)

♠ 班長

- ① 班の代表が参加者全員に話し合った結果を発表する。
- ② 赤い○をつけた場所と、自分たちがなぜ危険と考えたのかを説明しながら発表する。

■ 「ワークシート 危険予知1 問題」 解答1枚 「その他の注意」1枚配布 (10分)

♠ 班長

- ① 「ワークシート 危険予知1 解答」1枚と「その他の注意」1枚を配る。
- ② 「解答」を読みあげる。(参加意識を高めるために、参加者に読んでもらってもよい)
- ③ 「その他の注意」を読みあげる。(②と同様、参加者に読んでもらってもよい)

解答



その他の注意





- 「危険予知1」は大通りの交差点です。
- 問題文を読みます。(参加意識を高めるために班長以外の人が読んでもよい)

【問題文を読み終わったら】

- この場面を道路図とミニカーを使って再現します。
- まず、道路図のコピーを貼り合わせて、1枚の図をつくってください。
- 道路図の上にミニカーを置きます。いろいろなものが見えますが、大切な要素と思われるものを選んで配置しましょう。問題を解くためのミニカーやコマが足りなければ、道路図(P175と179)にあるイラストの車などを使ってください。
- それぞれが停まっているのか動いているのか、どちらに進もうとしているのかなどを考えながら、コマを手分けして動かしていきます。対向車の係、自転車の係など、声をかけ合いながら進めて、みんなで危険を見つけてください。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

車の助手席に座っているという想定でトレーニングを一緒に行います。



【作業が終わったら】

- 問題用紙の写真に、みなさんが見つけた危険個所を、赤ペンで○をつけてください。



- 班ごとのまとめが終わりました。では、「危険予知1」の「解答」と「その他の注意」の2枚をお配りします。「解答」には、こういう場面でもっとも起きやすい事例が書いてあります。〇〇さん、読んでいただけますか？

【「解答」を読み終えたら】

- 次に「その他の注意」を△△さん、読んでいただけますか？

【「その他の注意」を読み終えたら】

- 1つの場面でもいろいろな危険があるということですね。
- ここに書いてある以外にも、話し合いでさまざまな危険が話題になりました。みんな正解です。危険予知の引き出しをたくさん持つことは大切です。ぜひ参考にしてください。

★問題の交通場面を道路図上にミニカーなどで再現することで、より具体的に置かれている状況をイメージしてもらいます。

★参加者の意見を引き出すために、1人ひとりにミニカーを動かしながら、ご自身の体験を交えながら、ヒヤリとした体験を話してもらいましょう。

★1人ひとりが意見を話すことが大切です。突飛に思われる意見もすべて尊重しましょう。

★発言は、同じ人に集中しないように気を配りましょう。

★同じ解答が出てよいので発表してもらいます。解答ごとに人数をメモしておくとういでしょう。

★時間があるときは、「ご自身の運転で問題とよく似た経験がある方はいませんか？あればお話しください」と問いかけるとよいでしょう。

★解答は、事故事例などで大変起きやすいケースを紹介していることに触れてください。

★危険は1つだけではありません。いろいろな危険の可能性を知っておくことが大事であることを強調しましょう。

進める順序 **リーダーと班長にやっていただくこと**

 **休憩 (5分)**

○ **危険予知 2 を行う**
(合計 30分)

■ 「ワークシート
危険予知 2 問題」
1 枚、
「道路図」 4 枚配布

■ 「ワークシート
危険予知 2 解答」
1 枚、
「その他の注意」
1 枚配布

 **班長**

「危険予知 1」と同じ要領で、「危険予知 2」を行う。


- ① 「ワークシート 危険予知 2 問題」 1 枚を配り、問題文を読みあげる。
- ② 「道路図」 4 枚のコピーを貼り合わせる。(P178 ~ 181)
- ③ 問題文の場面をミニカーを使って再現し、四輪車、二輪車、自転車、歩行者を動かしながら、どこに危険があるか、運転経験を生かして話し合い、みんなで危険を見つける。
- ④ 問題に取り組む中で出た意見をメモする。
- ⑤ 班ごとに班長が意見をまとめる。
- ⑥ 班の代表が話し合った内容を他の参加者の前で発表する。
- ⑦ 「ワークシート 危険予知 2 解答」と「その他の注意」を読みあげ、危険箇所を確認する。

④ **リーダーまとめ**

5分

■ 「今日、覚えてほしいこと」 1 枚配布



 **リーダー (班長の代表)**

- ① リーダーとして今日の話し合いの感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」 1 枚を配り、説明した後、参加者に読みあげてもらう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○ **あとかたづけ**

10分



★問題文は、参加意識を高めるために、参加者に読んでもらってもよいでしょう。



●どの班も盛り上がり、用意した解答も必要なくらいに、さまざまな危険が探し出されました。ミニカーなどを動かしながら相互の影響を見たことで、生きた運転場面に近いものを感じられたのではないのでしょうか。

- 動かして相互の関係を調べることに加えて、もう1つ大事な点があります。それは、上から見ているという点です。どの解答にも図解があります。それは上から見ると周囲の状況を整理して理解することができるからです。俯瞰図とも鳥瞰図ともいいます。鳥が空から地上の獲物を探したり安全な着地点を求めたりするように、運転している場所の前後の様子を上から見るように想像するのです。
- 最後に、資料「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。指名させていただきますので、順番に読みあげていただければと思います。(※)
- 今日はこの講座にご参加いただきありがとうございました。今日の話し合いをぜひ普段の運転に役立てていただければと思います。

★参加者は話し合いの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で具体的な参加者のお名前などをあげながらお話しし、責任者としての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

※時間がないときは、「ここでは読みあげませんが、お帰りになってお読みいただくと幸いです」とつけ加えてください。

7 車で近所に出かけるとき、ヒヤリとしたことがありますか？

1

★今日の集まり・早わかり★

目的

運転者なら誰でも経験する「ヒヤリ体験」を話し合い、原因を探り合うことで、事故にあわないためには何が必要かを理解し合い、あわせてヒヤリ地図づくり（レベル2、レベル3）への動機づけにします。

効果

- 運転力** 🚗 危険についての知識と危険予測力が上がる。
- 気づき力** ⚠️ 自分の弱点に気づく（自己客観視）。
- コミュニケーション力** 😊 仲間との交流でいきいきした気分になる。
コミュニケーション力が上がる。
- 脳機能** 🔄 話し合いを通じて脳が活性化する。

時間割の目安

▼ 約1時間30分（準備、あとかたづけを除く）

○準備	10分
①リーダーあいさつ	10分
②交通脳トレ	10分
③ヒヤリ体験を活かすための 話し合い（途中休憩あり）	1時間
④リーダーまとめ	10分
○あとかたづけ	10分



あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- ご自身のヒヤリ体験を用意しておきましょう。どのような注意をしていたら、そのヒヤリ体験をしないですんだかも考えておきましょう。
（P88～89の「ヒヤリ体験の例と防ぎ方の例」を参照）
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」をよく読んでおきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用にP80～91をすべてコピー（班長の人数分）
レポート用紙など（まとめるため） ホワイトボードか黒板
- 受講者用：「ワークシート」（P81～82）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
「今日、覚えてほしいこと」（P83）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分） ※コピー方法は問題集参照
お茶（ペットボトル）（人数分）
筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前
_____**問1** あなたの車の運転について、あてはまるところに○をつけてください。

1. 毎日、運転をする
2. 2日に1度は運転する
3. 週に1回か2回は運転する
4. 月に1回か2回運転する
5. 年に数回しか運転しない
6. その他 ()

問2 夜の運転について、あてはまるところに○をつけてください。

1. 見えにくいので、なるべく運転しないようにしている
2. 運転するが、スピードをひかえめにしている
3. 夜だからといって、とくに気にしていない
4. その他 ()

問3 普段、車でよく行かれるところはどこですか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 近くのスーパーや商店
2. 病院などの治療施設
3. 親戚・友人・知人宅
4. 市役所などの公共施設
5. その他 ()

問4 車を運転していて、ヒヤリとした体験はありますか？

1. ある
2. ない

問5 あなたがよく通るところで、ここは事故が起きそうで危ない、と思われる場所は？

1. ある
2. ない

問6 ヒヤリとした体験があれば、どんなヒヤリだったか、思い出してください。

■ヒヤリとした相手は？

1. 四輪車 2. 二輪車 3. 自転車 4. 歩行者 5. 電車
6. その他 ()

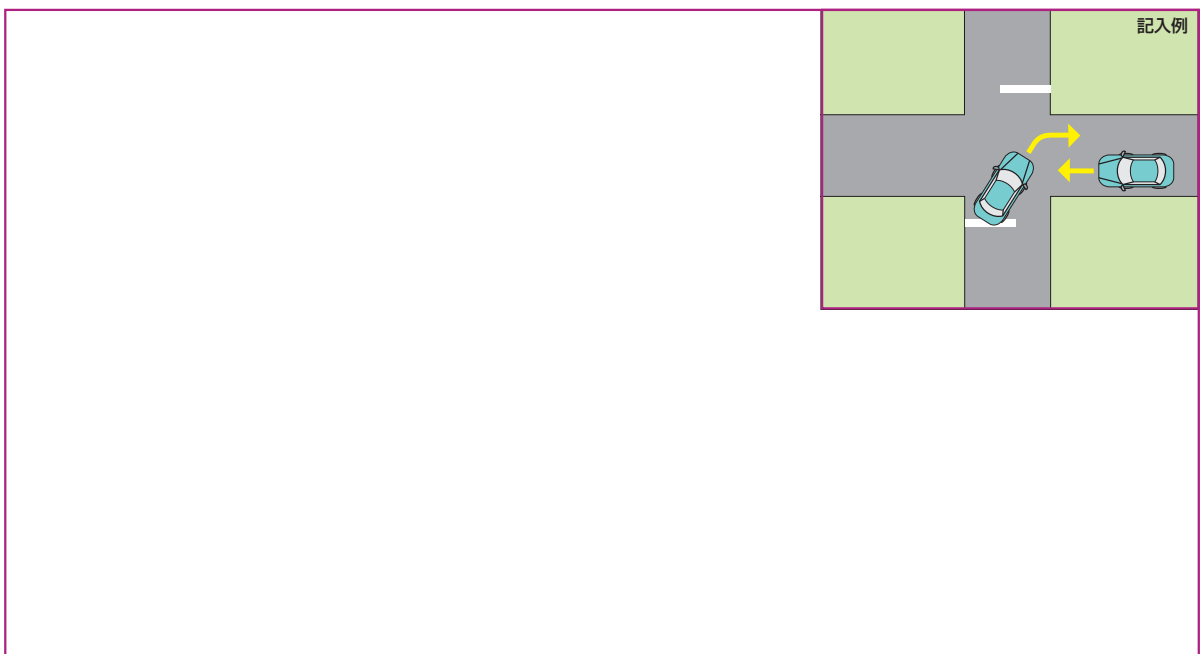
■ヒヤリとした場所は？

1. 信号のある交差点 2. 信号のない交差点 3. 交差点以外の道
4. その他 ()

■そのヒヤリの原因は？（あてはまるものすべてに○）

1. あなたがうっかりしていた 2. 相手がうっかりしていた
3. あなたがよそ見していた 4. 相手がよそ見していた
5. あなたが相手を見落とした 6. 相手があなたを見落とした
7. あなたが ()
8. 相手が ()

あなたのヒヤリ体験を図にしてみましょう

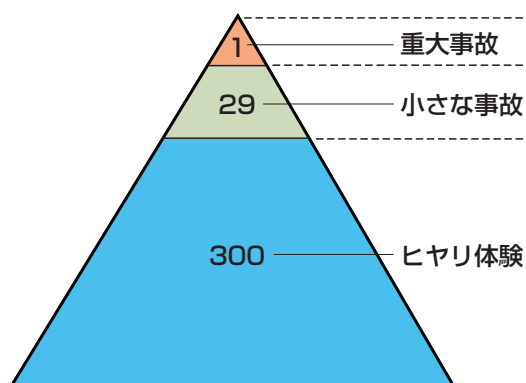


小さなヒヤリをなくすことが事故防止につながります

アメリカの保険会社に勤めていたハインリッヒという人がいました。ハインリッヒは保険の対象となる事故について、重大事故と小さな事故、ヒヤリですんだケースについてその比率を調べたところ、重大事故1つの後ろには小さな事故が29、その後ろには幸い事故にはならなかったが、ヒヤリ体験が300あるという法則を見つけました。これを「ハインリッヒの法則」といいます(図1)。

ヒヤリ体験を大事にして事故対策を考えれば、小さな事故は防げますし、小さな事故のうちに安全な対策をほどこしておけば、重大事故は防げます。

図1 ハインリッヒの法則



高齢ドライバーに多いヒヤリ体験は

「ハインリッヒの法則」でも明らかなように、重大な事故の後ろには小さな事故がかなりあり、また小さい事故の後ろには数多くのヒヤリがあるのです。ヒヤリ体験の多くは事故になったのと同様のケースで起きていると考えられます。

データをもとに、高齢ドライバーの事故の特徴をあげてみます。

- 1) 交通事故の半数以上が、交差点またはその付近で起こっていますが、年齢層の高いドライバーほど信号機のない交差点での事故が多くなっています(図2)。
- 2) 車両相互の事故では、^{であ} ^{がし} ^ら 出会い頭や右折するときの事故の比率が高くなっています(図3)。

交差点に進入するときや、そこで右折するときは、たくさんの情報をいっぺんに取り入れ、処理しなければならず、高齢になるとそれがちょっと苦手になることを反映しているものと考えられます。「信号に気づかなかった」というのでは大変なことになります。

- 3) 衝突相手を見落とした理由を調べてみると、高齢ドライバーの中でも、とくに75歳以上のドライバーでは、相手が「見にくかった」(約21%)ということよりも、「いるはずがないとの思い込み」(約47%)で、あえて見ようとしなかったという理由が多いようです。
- 4) なお、高齢ドライバーの死亡事故では、車両単独事故の比率(とくに工作物衝突)が高くなっています。

図2 事故が起きた道路(道路形状)

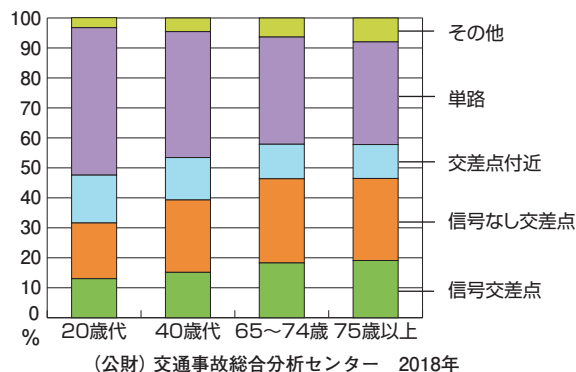
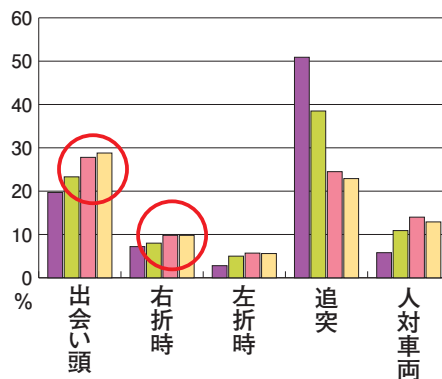


図3 高齢ドライバーの事故の形の特徴

— 若者、壮年者との比較 (死傷事故、第1当事者*)

■ 20歳代 ■ 65~74歳
■ 40歳代 ■ 75歳以上



(公財) 交通事故総合分析センター 2018年

今日、話し合うための台本

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

○準備

10分

- ※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。
- ①班を編成 (5～8人) する。
 - ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ

10分

♣ リーダー (班長の代表)



■班ごとに自己紹介

- ♠ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらおう。
(お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など)

②交通脳トレ

10分

■「交通脳トレ」問題
2枚配布

- ♠ 班長
- ①「交通脳トレ」問題2枚を配る。
 - ②腕時計 (秒針付き) で、問題終了までの時間を計り用紙に記入する。
- ★リーダーが時間を計ってもよい。

▼ 1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼ 2枚目 「計算と音読」



話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- 今日は車を運転中のヒヤリとした体験談を例に、どうしたらそのヒヤリが防げるかを話し合ってください。
- 私自身は、こんなヒヤリ体験があります（リーダーご自身にヒヤリ体験があれば、それをできれば図に書いてお話しください※）。
- ヒヤリ体験を何度もしているうちに大きな事故になることもあります。ヒヤリを繰り返さないためには、なぜヒヤリとしたか原因を明らかにする必要があります。そうすれば同じ失敗はしなくなります。人生も仕事も運転も同じです。ヒヤリ体験を勉強しあうことで、事故を防ぐことができますようになります。
- みなさんの中で、運転中に事故になりそうでヒヤリとしたことのある方、手をあげてみてください。近くに出かけたときでなく、長距離ドライブのときでも結構です。では、班に分かれ、班長さんや私が進行役になって話し合います。ぜひ積極的にご発言ください。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 四輪車を運転されない方は、歩いているとき、原付や自転車で走っているとき、車の助手席に座っているときのことを考えて、挑戦してください。いろいろな立場から意見をいい、理解し合うのはとても大事なことです。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は全部で3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分（2枚）をやっていただきます。
 - 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
- 2枚目の問題では、簡単な計算問題（※）と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。
- 2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計（秒針付き）で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。（2枚目の問題も同様に行う）

ポイント

- ★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。
- ★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらうことが大切です。
- ※ヒヤリ体験例は、P88～89を参考にしてください。
- ★趣旨説明ではリーダーは一方的に話すのではなく、参加者と話し合いをしながら、意見や提案を受ける形で進める方がよいでしょう。重要なことは、参加者の上から命じられてそれを行うのではなく、自分たちのために、自分たちの企画で行われているのだと実感してもらうことです。

- ★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

- ★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。
- ★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。
- ※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。
- ★時間の計り方を練習してから始めましょう。
- ※「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③ ヒヤリ体験に
ついでの話合い

1時間

■ 「ワークシート
みなさんへの質問」
2枚配布
(10分)

■ 班ごとの話し合いと
まとめ (問1～3)
(15分)

- 問1 運転の回数
- 問2 夜の運転
- 問3 外出先

☕ 休憩 (5分)

■ 班ごとの話し合いと
まとめ (問4～6)
(20分)

- 問4 運転中のヒヤリ体験
- 問5 危険な場所
- 問6 ヒヤリ体験の具体例



♣ 班長

- ① 「ワークシート みなさんへの質問」2枚を配り、趣旨説明をする。
- ② 参加者に記入してもらう。



♣ 班長

- ① 「ワークシート みなさんへの質問」の問1～3の問題を読みあげ、参加者1人ずつに書いた内容を発表してもらう。
- ② 発言内容を簡単にメモする。
- ③ 全員の話が終わったら、メモをもとにまとめる。

♣ 班長

- ① 問4～6の問題を読みあげ、参加者1人ずつに「ワークシート」に書いた内容を発表してもらう。
- ② 発言内容を簡単にメモする。
- ③ ヒヤリ体験として興味深い意見を発表した方の例を取り上げて突っ込んで話し合う。
- ④ 全員の話が終わったら、メモをもとにまとめる。



話し方の例



- 「ワークシート みなさんへの質問」で、今日のテーマである、ヒヤリ体験と、どうすればヒヤリとしなくてすんだかを話してもらおうきっかけをつくります。
- お手許の用紙に、ご自身の答えを整理してお書きください。みなさんのご記入が終わったら、話し合いに移ります。

問1～3



- ○○さんから右回りに話していただけますか？
[全員が話し終えたら]
※班の人たちの傾向をまとめます。
 - ・車の運転の回数——多いものから順に
 - ・夜の運転に対する考え方——みなさんに共通する内容、1人だけしか意見がなかったが大事なものを改めて紹介
 - ・車でよく行く所——多い場所から順に

問4～6で「ヒヤリ体験」について発表



- 最近の経験でも昔の経験でも、どんなヒヤリ体験でもいいです。運転していてヒヤリとしたこと、ハッとしたことのある方、手をあげてみてください。
- 私にはこんな体験があります。(※①)
- では、みなさんのヒヤリ体験を聞かせてください。Aさんから順にお願いします。
<体験談を話してもらう理由>
 - ・それぞれのヒヤリ体験を全員で共有できる。
 - ・同じようなヒヤリ体験をしている話を聞くと共感できる。
 - ・違ったヒヤリ体験談で新しい知識を得る。
- ありがとうございます。どれも貴重な経験です。
どうしていたらヒヤリハットせずにすんだと思いますか？
- それでは時間の関係で、Cさんの体験を例にもっと突っ込んで話し合ってみましょう。(Cさんにヒヤリ体験を図にしてもらい、どうしてヒヤリとしたか説明してもらう)(※②)
Dさん、あなたはどう思いますか？
CさんやDさんと違う考えの方はいますか？ Eさんはどうですか？

ポイント

★四輪を運転しない参加者には

- ・原付、自転車の方/ワークシートの問題すべて
- ・歩行者の方/歩行中の体験をもとに問3～問6
- ・助手席の立場から答える方/問2～問6

を記入してもらってください。

★話し合いでは、班ごとに班長が進行役になって、参加者の意見を引き出すことが大切です。

★参加者1人ずつに意見をいってもらうことで、お互いの考え方を知り、コミュニケーションを深めます。

★ただ聞くだけでなく、話の内容をメモし、全員の発言が終わったら、どんな意見が多かったか、進行役として興味深い意見は何だったか、まとめることもポイントです。
自分の「ワークシート」の選択肢に、答えが出るごとに正の字を書いていくと集計が簡単にできます。

※①リーダーや班長は、参加者の話題のきっかけづくり、運転中にご自分がヒヤリとした経験を話してください。

※②ホワイトボードか黒板(なければ模造紙)に、P88～89を参考に道路の図を書いて説明してもらおうとよいでしょう。

- ・時期、時間、場所
- ・ヒヤリとした相手、ヒヤリとした原因

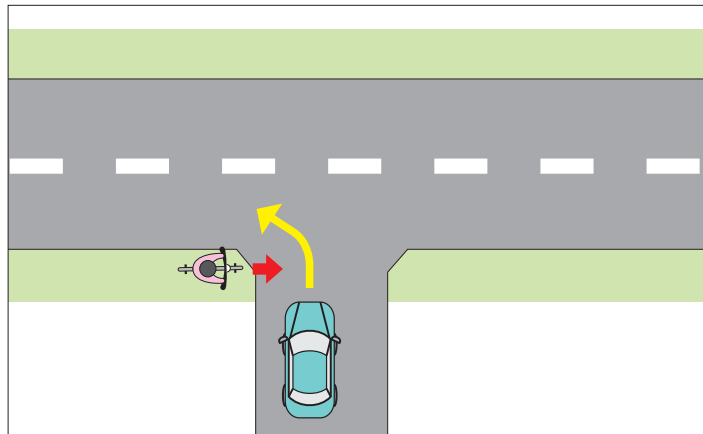
進める順序



参考 ヒヤリ体験の例と防ぎ方の例

① 朝8時頃、狭い道路から 広い道路へ出るときのヒヤリ

広い道路を走ってくる車の流れが途切れたので、左折しようとして動きだしたら、自転車が急に車の前を横切った。あわててブレーキを踏んだ。動き始めたところで、速度が出ていなかったことと、自転車が避けたので、ヒヤリですんだ。



原因

本線に合流できるかどうか右の方ばかり見ていたので、左から自転車が来たのに気がつかなかったのです。

たしかに1方向だけ（このケースでは右方向の本線）を長く見るのは危険です。反対側で何が起きているか、わからなくなるからです。これが一番の原因ですが、次のことも考えてください。

車の途切れるのを待っていたとき、あなたの前を歩行者や自転車が横切りませんでしたか？ そのとき、こうした自転車や歩行者を注意しなければならない、確認を怠るのは危険なことだと意識して考えていれば、あなたが動き出すときにも、横切ろうとする自転車や歩行者がいないか、もう一度確認できたはずです。

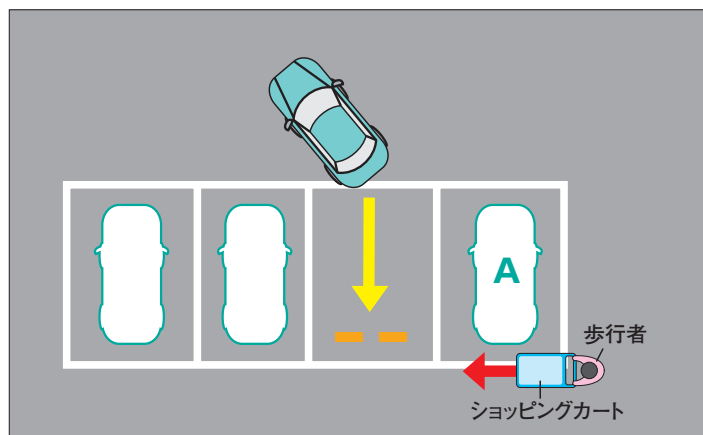
ところで、ヒヤリとしたのは、相手も同じです。どうして車の前を横切れると思ったのでしょうか。参加者の中に似た体験を持つ自転車利用者がおられたら聞いてみましょう。



② スーパーマーケットの駐車場でのヒヤリ

バックで駐車しようとしたら、ガツンと何かに当たった。あわてて降りたら、ショッピングカートだった。

人に当たらなくてよかった……。

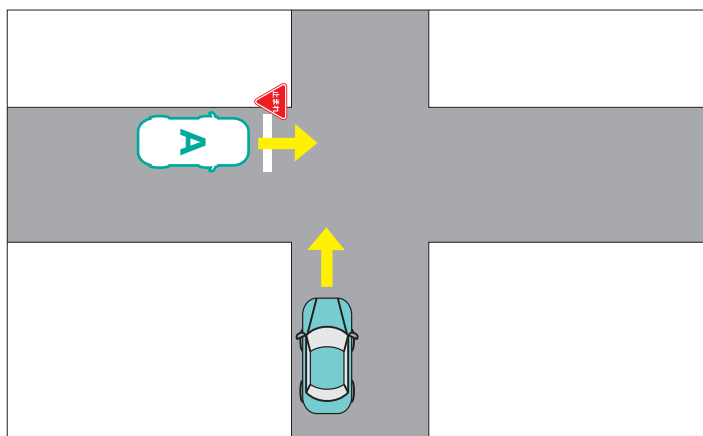


原因

スーパーなどでは、自分の車のトランクのところまでショッピングカートを押してくる人が多いものです。そうした場合、駐車中の車の後ろを通ってくる場合もあります。Aが背の高いワンボックスカーだったりすると、死角に入って見えない場合も多いのです。駐車スペースを見つける際、そうした人がいないかまで気をつける必要があります。

③ 広い道を走っているときのヒヤリ

相手は一時停止標識があるので、当然止まって待つと思ったら、停止せず、そのまま交差点に飛び出した。こっちは急ブレーキ！



原因

A車のドライバーが一時停止の標識を見落としてしまったり、あるいは気がついていて本人は停止したつもりでも、実はズルズルと前に飛び出してくるケースなどがあります。「停止の標識があったら必ず止まる」などとは考えず、「止まらないこともある」という気持ちで、ブレーキに足をかけて細心の注意を払うことも必要です。

★3つの例を参考にして、「ワークシート」問6のヒヤリ体験を図にしましょう。

進める順序

■ 班の代表の発表 (10分)

④ リーダーまとめ

10分

■ 「今日、覚えてほしいこと」 1枚配布

リーダーと班長にやっていただくこと

♣ 班長

それぞれの班を代表して、話し合いで出た意見と感想を発表する。

- ① 代表的なヒヤリ体験例をホワイトボードか黒板（なければ模造紙）に書き、みなさんに示す。
- ② それをもとに説明する。



♣ リーダー（班長の代表）

- ① リーダーとして今日の話し合いについて感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」1枚を配り、説明した後、参加者に読んでもらう。
- ③ 今日のまとめをする。

今日、覚えてほしいこと

小さなヒヤリをなくすことが 事故防止につながります

「ハインリッヒの法則」で有名なように、重大な事故の発生には小さな事故が必ずあり、また、小さな事故の発生には数多くのヒヤリが存在します。ヒヤリ体験の多くは、事故防止のための訓練で発生していると考えられます。データをみると、高層ドライバーの事故の特徴をあげてみます。

① 交通事故の発生は、交差点またはその付近で起こっていますが、事故率の高いドライバーは、上層階がない交差点での事故が多くなっています。

② 車線相互の事故では、出会い交差を折り返すときの事故の発生が多くなっています。交差点に進入するときに、そこで右折するときは、左側車の情報をいっぺんに取り入れ、処理しなければなりません。運転になるそれがらっと注意になることを実践しているのか考えられます。「後方確認がカギ」というのでは大変なことになります。

③ 乗換待ちが長くなるという経験があるドライバーは、乗換待ちが長くなる（約2分）ということよりも、「いざというときに急いで乗換（約1分）で、あんなに急いだという経験が多くなります。」

④ なお、高層ドライバーの死亡事故では、乗換待ちが長くなるという特徴が顕著です。

図① ハインリッヒの法則

レベル	発生数
重大事故	1
軽微事故	29
ヒヤリ体験	300

図② 事故が起きた原因（建設現場）

原因	割合
安全確認不足	約45%
安全設備の不備	約30%
作業手順の不明	約20%
その他	約5%

図③ 高層ドライバーの事故の特徴

事故タイプ	発生数
出会い交差	約40%
追突	約30%
追突（前方）	約20%
追突（後方）	約10%
追突（側方）	約5%
追突（前方）	約5%



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○ あとかがたづけ

10分



- 代表的なヒヤリ体験を、班の代表（班長でなくてもよい）に発表してもらいます。
他の班の意見をお互いにも知ることも、安全の知識を増やすことにつながります。



- 交通事故はいくつもの原因や条件が重なると起きます。一時停止の標識をうっかり見落として交差点に入っても、左右からくる車や自転車、歩行者がいなければ事故になりません。

車や自転車、歩行者がいても、ある程度（たとえ5センチでも）離れていれば、あるいは相手が気づいて対応してくれれば、事故になりません。そのかわりドキリとしたりヒヤリとしたりします。

- 今日は、ヒヤリ体験についてみなさんに話し合ってくださいでしたが、これは事故を減らすために大事な意味があります。

「今日、覚えてほしいこと」を見てください。「ハインリッヒの法則」というのがあります。1件の重大な事故の背景には、29件の小さな事故があり、29件の小さな事故の背景には300件のヒヤリ体験があるという、産業災害のデータです。つまり、大きな事故を起こさないためには、小さなヒヤリ場面をなくしたり、それをもとにみなさんで注意しあうことが重要です。

- ヒヤリ体験は、事故になってもおかしくない状況で、幸いにも事故にならなかった、あるいは事故を回避できたケースを表わす言葉です。したがって、ヒヤリの原因は交通事故の原因とほとんど変わりません。事故が起きたときの運転者の違反で一番多いのは「うっかり」「よそ見」「見落とし」「発見遅れ」「危険と思ったものを注意し確認するのを怠った」「1方向だけ長く見ていた」「見えない所の危険を考えなかった」などのように、「見る」ことに関係したものです。

- 資料「今日、覚えてほしいこと」は、指名させていただきますので、順番に読みあげていただけますか。（※）

- ヒヤリ体験を繰り返さないためには、なぜヒヤリとしたか原因を明らかにする必要があります。そうすれば同じ失敗はしなくなります。人生も仕事も運転も同じです。「失敗は成功の母」といいますが、なぜ失敗したか原因を考えることが成功につながります。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で具体的な参加者のお名前などをあげてお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

※時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

8

ヒヤリ地図をつくってみませんか？
みなさんの貴重な体験をもとに
安全な街をつくりませんか？

★今日の集まり・早わかり★

目的

誰にでもある「ヒヤリ体験」を、自分たちでつくった地域の地図の上にシールを貼って表わします。そのことによって、危ない場所がわかり、改善案も提案できるようになります。みんなで作業する楽しさと、できあがった地図で達成感も得られます。

効果

- 運転力** 🚗 危険予測力が上がる。
- 気づき力** ⚠️ ドライバーの立場と歩行者や自転車の立場の違いを見ることにより、相手の立場に立った運転ができる。
- コミュニケーション力** 🗣️ 共同作業で仲間意識が高まり、安全にむけて動機づける。
- 脳機能** 🧠 体を動かしながらの話し合いで、脳が活性化する。

時間割
の目安

▼ 約1時間50分（準備、あとかたづけを除く）

○準備	10分
①リーダーあいさつ	10分
②交通脳トレ	10分
③ヒヤリ地図をつくる	1時間25分 (途中休憩あり)
④リーダーまとめ	5分
○あとかたづけ	10分



※時間などに制約があり、1度にできないときは、2回に分けて実施してください。

..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「今日、話し合うことの台本」などをよく読んで、ヒヤリ地図づくりの流れを理解しておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P92～103 をすべてコピー（班長の人数分）
机（作業用） レポート用紙など（まとめるために）
- 受講者用：「ワークシート」（P93）のコピー（人数分）※白黒コピー可
「今日、覚えてほしいこと」（1枚、P94）のコピー（人数分）※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分）※コピー方法は問題集参照
対象地域の白地図（参加者の居住地域を中心に選ぶ。2,500分の1が基本で、ない場合は5千分の1、1万分の1。自治体にたずねると1枚500～800円で入手できる）
のり、ハサミ、蛍光ペン（3色）、貼り付け用シール（タックシール：直径5ミリで、赤、青それぞれ1人あたり30個くらいの計算で。P98の写真参照）
お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）



お名前 _____

問1 車を運転していて、ヒヤリとした体験はありますか？

1. ある 2. ない

問2 歩いたり、自転車に乗ったりして、ヒヤリとした体験はありますか？

1. ある 2. ない

問3 家の近くで、よく事故が起きる場所がありますか？（あてはまるものすべてに○）

1. しょっちゅう起きる場所がある 2. ときどき起きる場所がある
3. 事故が起きてもおかしくない場所がある 4. 危ない場所はない

問4 [前の質問 1、2、3 で○のついた方に] それは、どんな場所ですか？
（あてはまるものすべてに○）

1. 信号のある交差点 2. 信号のない交差点 3. 曲がっている道路
4. 樹木や看板などで見えにくい道路 5. 駐車場付近
6. 一方通行路 7. 歩道のない道路
8. その他 （ _____ ）

問5 ヒヤリとするのは、どんな用事で出かけたときが多いですか？（あてはまるものすべてに○）

1. 買い物 2. 通院 3. 散歩 4. 仕事 5. 友人・知人などの訪問
6. 旅行 7. 趣味の集まり 8. 老人会
9. その他 （ _____ ）

問6 ヒヤリとする時間は、何時頃が多いですか？（あてはまるものすべてに○）

1. 朝 6 時～ 9 時 2. 昼前 9 時～ 12 時 3. 昼すぎ 0 時～ 3 時
4. 夕方 3 時～ 6 時 5. 夜 6 時～ 9 時 6. 夜遅く 9 時～ 12 時
7. 深夜 0 時～ 3 時 8. 未明 3 時～ 6 時

問7 ご近所には、危ない場所や場面などについて、話し合いができる友人がいますか？

1. たくさんいる 2. 少しはいる 3. あまりいない 4. まったくない

今日、覚えてほしいこと

コピー

年をとると一度にたくさんのかんことをしたり、
考えたりすることが不得意になります

年をとると素早い動作ができなくなるとか、反射的に反応することが遅くなるといわれています。また、何かを見て、どうするかを判断するとき、いくつもの情報があると、それらを同時にすばやく処理することが難しくなります。

たとえば、若い人と高齢者が並んで机に座り、前の壁にかけてある信号が青に変わったとき、いち早く机をたたき競争をしたとします。その場合は多分、高齢者も若者とほとんど同時に机をたたきことができるはずですが、

しかし、信号が青に変わっても、そのときブザーが鳴らなければ机をたたいてはいけないと決めると、残念ながら高齢者は若者に負けてしまう人が多くなるでしょう。青だけで音が鳴らないのに机をたたいてしまったり、両方をちゃんと確かめようとすると、つい時間がかかったりします。

何でも話し合える友人を持つことで、
自分の交通安全力を高めましょう

友人をたくさん持つことは、交通安全力を高めるための効果的な方法のひとつです。

たとえば、運転するときや道を歩くときは、考えごとや悩みごとを持っていると大変危険です。誰でも悩みごとはあるものですが、何でも話し合える友人がいると、悩みごとを聞いてくれ、気持ちがすっきりします。すっきりすれば、運転や歩行に集中することができます。

いろいろ調べてみると、その町に長く住んでいて地域に友人をたくさん持っている人は、事故やヒヤリ体験も少なく安全な人が多いという結果が出ています。仲間づくりは交通安全力を高める大事な手段です。

ヒヤリ地図づくりは、危ない場所を見つけたり、危ないケースを見つけて注意し合うという効果がありますが、ヒヤリとした体験を話し合う中で、仲間づくりを進めていくという意味でも、大変大事な交通安全教育の機会なのです。

ヒヤリ地図づくりなどをして、自分だけでなく他の人の安全のことを考えたり、そのための役割を果たしたりしていると、それは自分の交通安全力を高める結果になるのです。



事前に必ず準備するもの

参考資料を見ておく

↓
ヒヤリ地図の現物や
パンフレット

ヒヤリ地図づくりは、現在、全国いろいろな所で行われています。警察などに行って聞いていただくと、近くに経験者がいて、紹介してくれるかもしれません。できれば、できあがった「ヒヤリ地図」の現物を見ておくと、明確なイメージがわき、上手に進行することができるはずです。

また、「ヒヤリ地図をつくろう」というタイトルのパンフレットやビデオもありますので、手に入れば、あらかじめ見ておくとよいでしょう。



実際の作業を進めるにあたって絶対に必要なものが、その地域が示された白地図です。

● 白地図 (地図帳) の入手方法

市区町村役場で入手できます。できれば2,500分の1のもの(ない場合は、5千分の1、1万分の1)。1枚500～800円です。

● 白地図を貼り合わせる

白地図を何枚か貼り合わせて1×1.5メートル程度の大きさ(もちろん地域によって形は変わる)にします。



● 白地図の範囲

地図には

- ・参加者の自宅と作業をする会場や
 - ・参加者の買い物や通院など日常的な行動範囲
- が含まれていることが必要です。

白地図の範囲も参加者の話し合いによって決め、貼り合わせる作業も参加者が行うことが理想的です。参加者に地図を理解してもらう効果があります。

● 白地図に貼るための貼り付け用シール(2色)と蛍光ペン(3色)

さらに白地図の上に参加者がヒヤリ体験を色分けして貼り付けるため貼り付け用シール(タックシール)(2色)が必要です。シールは、歩行者や自転車の立場から感じたヒヤリ体験、ドライバーの立場から感じたヒヤリ体験の2つのケースに使います。いろいろな大きさがありますが、直径5ミリのものをご用意ください。

みんながよく知っていたり、利用したりする施設や、大きな道路を地図上に明示するために蛍光ペン(3色)を用意しておくとう便利です。

今日、話し合うための台本

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

○準備

10分

- ※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。
- ①班を編成 (5～8人) する。
 - ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ

10分



♣ リーダー (班長の代表)



■班ごとに自己紹介

- ♠ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらおう。
(お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など)

②交通脳トレ

10分

■「交通脳トレ」問題
2枚配布



♠ 班長

- ①「交通脳トレ」問題2枚を配る。
 - ②腕時計 (秒針付き) で、問題終了までの時間を計り用紙に記入する。
- ★リーダーが時間を計ってもよい。

▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」

▼2枚目 「計算と音読」



話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- 今日は、みなさんが道路を歩いたり、自転車に乗ったり、あるいは運転したりして、ヒヤリとした場所を、家の近くの地図をつくって、その上にシールを貼って示すという、いわゆる「ヒヤリ地図づくり」をしたいと思います。
- 「ヒヤリ地図づくり」は、国際交通安全学会で考えられました。みなさんで危険な場所を探し、お互いの危険体験を話し合いながら、それを共有し、安全を守っていこうという目的で、全国いろいろな場所で行われている交通安全教育の試みです。
- 危ない所をお互いに確認するだけでなく、ときにはこんなふうに改善してくれたら、ヒヤリはなくなります、と警察や市役所などに提案するという方法もあります。
- また、お互いに自分たちの町の安全を考えるよいチャンスにもなり、仲間意識も高まることによって、実際の事故が減ったという事例も数多く報告されています。今日は、人の話を聞いたり、みんなで力を合わせて実際に手づくりで「ヒヤリ地図」という成果物をつくっていくので、楽しみながらの作業をしたいと考えています。
- これから班ごとにトレーニングを始めます。班長のみなさんや私の司会で進めていきます。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 車を運転されない方は、歩いているとき、原付や自転車で走っているとき、車の助手席に座っているときのヒヤリ体験をもとに、地図づくりに挑戦してください。いろいろな立場から意見をいい、理解し合うのはとても大事なことです。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるので、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。
- 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。
(2枚目の問題も同様に行う)

ポイント

- ★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。
- ★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらおうことが大切です。
- ★趣旨説明ではリーダーは一方的に話すのではなく、参加者と話し合いをしながら、意見や提案を受ける形で進める方がよいでしょう。
重要なことは、参加者に上から命じられてそれを行うのではなく、自分たちのために、自分たちの企画で地図づくりが行われているのだと実感してもらうことです。
- ★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。
- ★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。
- ★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。
- ※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。
- ★時間の計り方を練習してから始めましょう。
- *「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③ヒヤリ地図をつくる

1時間 25分

■「ワークシート
みなさんへの質問」
1枚配布(5分)

♠ 班長

- ①「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、参加者に記入してもらう。
- ②班ごとの進行役になって、1人ずつ答えと理由を聞く。
- ③班の参加者の報告を簡単にメモする。



■進め方の説明
(5分)

♣ リーダー (班長の代表)

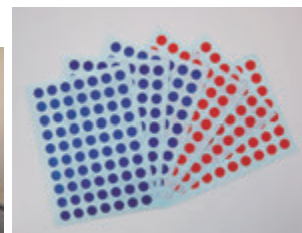
- 「ヒヤリ地図づくり」の進め方について説明する。



■貼るシールの色を決める (5分)

♣ リーダー (班長の代表)

- シールの色について、参加者の意見を聞く。



貼り付け用シール
(直径5ミリのタックシール)

☕ 休憩 (5分)

■地図の貼り合わせ
(5分)

♠ 班長

- ①地図づくりについて説明する。
- ②参加者に白地図を示す。
- ③班ごとに地図の貼り合わせをする。



のり、ハサミ



白地図



- 作業に入る前に、「ワークシート」を配ります。該当すると思うものに○をつけてください。
- 「ワークシート」に記入することは、これから行う「ヒヤリ地図づくり」の頭の準備体操になります。わからないことがあれば聞いてください。地図をつくる時のデータになりますので、書き終わりましたら、大事に持ってってください。



- それでは「ヒヤリ地図づくり」の作業に入ります。
- まず、「ヒヤリ地図づくり」の進め方について説明したいと思います。みなさんと一緒につくっていくことが大切です。

固くならず、積極的に話しながら楽しく作業を進めてください。

●順序は

1. 白地図を貼り合わせます。
2. 地図上にこの会場やみなさんの家の位置に蛍光ペンで印をつけます。
3. 地図上にヒヤリとした場所に貼り付け用シール（タックシール）を貼ります。
4. その後、シールが集中した個所について話し合います。

●どのようなヒヤリ体験を地図上に貼りましょうか？

よく行われているのは、歩いていてヒヤリとした場所、自転車に乗っていてヒヤリとした場所、車を運転していてヒヤリとした場所を、シールで色分けして貼っていくというやり方です。



- まず貼る色を決めましょう。
今日は赤と青の2色の貼り付け用シールを用意しました。歩いていてヒヤリとした場所と自転車に乗っていてヒヤリとした場所は何色にしましょうか？（赤にしましょう） それでは、車を運転していてヒヤリとした場所は（青）ということになります。

- 貼り付け用シールは後でお渡しします。では班ごとに作業を進めてください。



- それでは、いよいよみなさんの手で、シールを貼るための地図をつくっていただきます。できるだけ細かい地図が必要だと思いますので、地域の地図を用意しておきました。

- 地元ですからみなさんよくご存じだと思いますので、用意したのりとハサミを使って貼り合わせ、大きな地図に仕上げてください。

★リーダーはできるだけ和気あいあいと作業が進むようにリードすることが大切です。

進める順序

■地域の主要な建物、自分の家に印をつける (10分)



■ヒヤリ個所にシールを貼る

★歩行中、自転車利用中にヒヤリとした場所 (10分)
 (2回に分けて行うとき、1回目はここで終了し、102～103ページの④リーダーまとめを行ってください)

★運転中にヒヤリとした場所 (10分)



■貼り付け完了

☕ 休憩 (5分)

リーダーと班長にやっていただくこと

♠ 班長

- ①でき上がった地図に、学校、公園、スーパー、病院など誰でもよく知っている建物に蛍光ペンで印をつけるように指示する。
- ②自分の家に①と違う色の蛍光ペンで印をつけてもらう。



蛍光ペン (3色)

♠ 班長

- ①貼り付け用シール (赤、青) を各人、各色 30 個程度配布する。
- ②でき上がった地図に、各自がヒヤリとした体験をした場所にシールを貼ってもらう。
- ③貼り終わったら、でき上がった地図についての意見や感想などを参加者に聞く。





- きれいな地図ができ上がりましたね。せっかくなので、学校だとか公園、スーパー、病院など誰でもよく知っている建物に、蛍光ペンで印をつけておきましょう。

現在作業している場所を確認し、これも印をつけてもらいます。みなさんで話し合いながら作業を進めてください。

- よろしいですか？ 目印になる建物に印がついたことで、きっとみなさんは地図がよくわかったと思います。

[目印になる建物の印がついたら]

- 次は地図の上で、みなさんがお住まいの家のあたりを探してみてください。もし見つからなかったら、お互いに探し合いをしてみてください。見つかったら、そこに先程の目印とは違った別の色で印をつけてください。

もし、グループのメンバーに知らない人が含まれていたら、お互いに自分の家を示しながら、簡単な自己紹介をし合ってください。



- 作業の第2段階は、ヒヤリ個所の指摘です。貼り付け用シールを配ります。

[準備が整ったら]

- さて、いよいよ赤のシールを使って、歩行中あるいは自転車に乗っていて、ここの角でヒヤリとしたとか、この建物の前でこわい思いをしたとかいう場所に、できるだけたくさんシールを貼ってください。

シールはたくさんありますから、他の人が貼った場所でも結構です。その部分は少しずらして貼ってください。

[歩行中、自転車利用中のヒヤリ個所を貼り終わったら]

- そろそろ、車を運転していてヒヤリとした場所の方に移ってよろしいですか？
- それでは今度は青のシールを使って、自分が運転しているとき、あるいは運転していなくても車に乗っているときにヒヤリとした場所にシールを貼って行ってください。シールの貼り方は先程の赤の場合と同じやり方をお願いします。

[貼り付けが完了したら]

- 色が入ると、きれいな地図ができ上がりましたね。シールの所は危険な場所ですから、あまりシールが多く貼られて、きれいだということは本当は困るのですが、これだけ危険と隣り合わせているということなのですね。

- ★参加者に実際に作業してもらうのは、まず地図を理解してもらうという仕事です。そのために、地図上の主な建物や道路などを確認し、蛍光ペンで印をつけてもらうという方法が有効です。

- ★シールを貼る場所が少ない高齢者に劣等感を感じさせないように配慮することも重要です。

例) 思い出したら、後でいいですから貼ってください。

- ★すでに他の人がシールを貼ってあるときは、何枚貼られているかわかるように、少しズラして貼っていただきます。

- ★貼るのは1人ずつですが、そのプロセスではみなさんで話し合いながら行っていきます。他の人が貼った所を、「そこは危なくない」などと否定してはなりません。

- ★たくさん貼られているヒヤリ個所、つまり重大危険個所をみなさんで確認することが必要です。

- ★貼り終わったら、みなさんでそのできばえを話し合しましょう。みんなで作った地図であることが達成感をもたらします。

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>■ つくった地図の掘り下げ (5分)</p> <p>▼</p> <p>▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>① でき上がった地図を見ながら、どこにシールが集中しているかなどを、リーダーと班長の司会で、班ごとに話し合う。</p> <p>② 班ごとの報告に備え、班メンバーの発言内容をメモしておく。</p> <p>③ 班メンバーと相談しながら、報告内容をまとめる。</p>
<p>■ 班の代表の発表 (10分)</p> <p>▼</p> <p>▼</p> <p>▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>○ 班ごとに代表が出て、シールが集中した危険な個所を中心に発表する。</p> <p>1. ヒヤリ地図をつくってわかった危険な場所</p> <p>2. 危険を招かない走り方、歩き方</p> <p>3. グループで話し合った道路などの改善提案</p> 
<p>■ ヒヤリ地図の有効な活用方法についての話し合い (10分)</p> <p>▼</p> <p>▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>○ つくった地図を、地域の交通安全のために役立ててもらう活動に発展させるためのアイデアをみんなで出し合ってもらおう。</p> 
<p>④ リーダーまとめ (5分)</p> <p>■ 「今日、覚えてほしいこと」 1枚配布</p> <p>▼</p> <p>▼</p> <p>▼</p> <p>▼</p> <p>▼</p> <p>▼</p> <p>▼</p>	<p>♣ リーダー (班長の代表)</p> <p>① リーダーとして今日の話し合いの感想を話す。</p> <p>② 「今日、覚えてほしいこと」 1枚を配り、説明した後、参加者に読んでもらう。</p> <p>③ 今日のまとめを話す。</p>   <p>【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。</p>
<p>○ あとかたづけ (10分)</p>	

話し方の例



- つくっていただいた地図を見ながら、みなさんでいろいろ討論していただきます。
- みなさんで、たくさんシールが貼られている場所をいくつか探し出してみてください。

そこがどんなふうに危ない場所なのか、思いあたることや、思っていたことがありますか？ どんな時間帯で、どんな形で危険な思いをしたかを説明し合ってください。

[意見が出尽くしたら]

- 他の人がそうした危険な目にあわないためにも、「できればこうすればヒヤリはなくなるのではないか」ということも提案し合ってください。

【アイデア例】

- ・でき上がった地図を、町内会の掲示板や小学校など、公の場所に貼って地域の人に見てもらおう。
- ・できあがった地図を縮小コピーして、印刷して配る。

注) 自治体で入手した地図や市販の地図に手を加えたものを掲示したり、印刷・配布するときは、著作権の関係上、承認を受ける必要があります。もよりの自治体（都市計画課など）または発行元にご相談ください。



- 現在わが国では、交通安全教育は、いわゆる人の話を聞くといった「座学型」の教育が多いのですが、参加・体験・実践型の交通安全教育にすれば、より効果があるといわれています。

- 今日は、みなさんが手を動かし、体を動かして、とても熱心に、しかも楽しそうに作業をしているのを拝見させていただいて、ああこういう形を「参加・体験・実践型交通安全教育」というのかな、と強く感じました。

みなさんが今日の集まりを通して、安全を守っていこうという気持ちになっていただければ、本当に素晴らしいことだと思います。

- 資料「今日、覚えてほしいこと」は、指名させていただきますので、順番に読みあげていただけますか。（※①）
- ヒヤリ地図には安全のための情報が満載されているわけですから、つくっただけでこのまま地図が眠ってしまうのではもったいないな、と強く感じています。

地域の人たちが見てくれる場所に展示したり、これを小さい地図に転記し、印刷して配ったり、あるいは報告会を開いたり、活用する方法がいろいろ考えられるのではないかと思います（※②）。何をすることも時間とお金がかかりますが、みなさんでこれを発展させることも考える必要があるな、と痛感しています。

ポイント

★シールがいくつも貼られる重大危険個所では、どんなヒヤリ体験や事故が多いのかをみなさんで話し合しましょう。それが昼か夜かなども重要なポイントになるでしょう。

★前へ出てきて、自分のその場所でのヒヤリ体験を語ってもらうのもよいでしょう。

★班ごとの報告を聞くことで、他地域の危険個所をお互いに知ることができます。

★「ヒヤリ地図づくり」はこうした活動を通して、参加者が安全に向けて動機づけられることを目的としています。加えて、できあがった地図を活用していくことも意義深いのです。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のトレーニングのポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で、具体的な参加者のお名前などをあげながらお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

※①時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただくと幸いです」とつけ加えてください。

※②上の「アイデア例」の注を必ず守ってください。

9

あなたの街で起きた実際の事故を
ヒヤリ地図にいらてみましょう

★今日の集まり・早わかり★

目的

自分たちでつくった地域のヒヤリ地図の上に、過去3年間の実際の事故データを集めて黒いシールで貼ります。事故が起きているのに、ヒヤリとしていない場所は、もっとも危険な場所であることがわかります。逆に事故はなくても多くのヒヤリがある地点については、改善案も提案できます。

効果

- 運転力** ④ 危険予測力が上がる。
- 気づき力** ① ヒヤリ地図づくりを体験しただけに、実際の事故の場所が強烈な印象を与え、危険箇所を認知させる。
- コミュニケーション力** ④ 仲間との交流でいきいきした気分になれる。改善案を考え、提案する中で、地域行政への参加の機会も増える。
- 脳機能** ④ 事故現場を材料にした話し合いで、脳が活性化する。

時間割
の目安

▼ 約1時間40分（準備、あとかたづけを除く）

○準備	10分
①リーダーあいさつ	10分
②交通脳トレ	10分
③ヒヤリ地図に事故のデータを加える	1時間15分 (途中休憩あり)
④リーダーまとめ	5分
○あとかたづけ	10分



..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「今日、話し合うことの台本」などをよく読んで、ヒヤリ地図づくりの流れを理解しておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用にP104～117をすべてコピー（班長の人数分）
机（作業用） レポート用紙など（まとめるために）
- 受講者用：「ヒヤリ体験を生かすーレベル2」でつくったヒヤリ地図
「ワークシート」（P105）のコピー（人数分）※白黒コピー可
「今日、覚えてほしいこと」（P106～107）のコピー（人数分）※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分）※コピー方法は問題集参照
のり、ハサミ、蛍光ペン（3色）、貼り付け用シール（タックシール：直径5ミリ。赤、青、それぞれ新しく加わった1人あたり30個くらいの計算で。黒は3年間の事故件数分。P112参照）
ビニールシート（貼り合わせた白地図と同じ大きさ） セロテープ
お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）

ヒヤリとしないのに、 事故が多発している場所がもっとも危険な場所

「ヒヤリ地図」は人々がヒヤリとしている場所を見つけるのには役立ちますが、実際の事故が起こっている場所とそれが必ずしも一致しているとは限りません。

1. 多くの人々がヒヤリとしているが、事故が起きていない場所
こういう場所には事故が起きる危険が潜んでいます。
2. ヒヤリとしている人が少ないが、事故が起きている場所
みんなが安心して、あまり注意しないで通っている場所で事故が起きているわけですから、もっとも危険な場所ということになります。事故を引き起こす要因が隠れているはずなのにそれに気づかず、何の疑いも危険も感じずに通行しているということです。

潜んでいる要因が何かを発見し、対策を打つことが第一ですが、少なくともそこが危険な場所であることを知らせることは最低限必要です。警察や役所に任せるのではなく、近くの知人や家族に知らせることだけでも安全に貢献するはずですよ。



一番重要なのは地域の人たちが 「自分たちの街の安全を考えていくこと」

平成28年にスタートした国の交通安全5ヵ年計画「第10次交通安全基本計画」では、交通事故のない社会をめざして、人命尊重の理念、先端技術や情報の積極的な活動が重要とされています。

政府では、第10次5ヵ年計画が終わる令和2年までに、1年間の交通事故死者数を2,500人以下に、交通事故死傷者数を50万人以下にするという目標を定め、日本が世界一安全な国になることをめざしています。

また現在、この方針を受け継ぎ、さらに交通事故を減らそうと、令和3年にスタートする交通安全5ヵ年計画「第11次交通安全基本計画」も作成準備段階に入っていますが、それを実現するためにもっとも大切なのが、国民自らの意識改革です。この、いきいき運転講座9「ヒヤリ体験を生かす」で、レベル3にまで達したみなさんには、地域の交通安全を考える人としての資質がかなりついてきていると思われます。ここでの学習を生かし、地域のリーダーになっていただくことを期待しています。



発言し提案するお年寄りになることで交通事故を減らすことができます

自分たちの街を安全な街にするために、お年寄りの目線で街をチェックし、気づいたことを提案しましょう。

たとえば、ほとんどの警察署には、「標識ボックス」と呼ばれる提案箱が設けられていますので、標識の改善や追加などについて提案してはいかがでしょうか。

「世界老人調査」によると、日本のお年寄りは働いている人の数も多く、できるだけ国や親族の世話にはならず、自分の生活は自分の力で支えていこうと考える、自立した方が多いという結果が出ています。

ところが交通の問題になると、日本のお年寄りは受け身の存在で、安全は国や自治体、あるいは若い人によって守られると考える傾向が見受けられます。

「ものいわぬお年寄り」から、「発言し提案するお年寄り」になることで、交通事故はかなり減るはずです。お年寄りにしかわからない交通上の不都合や、こうしたら安全になるという提案は、遠慮しないで積極的に発言していきましょう。発言にはそれなりの責任が伴いますが、高齢者が責任を果たすことで、安全な行動をしようと動機づけられていくはずです。



リーダーのための資料


 上手に進行するためのポイント

① レベル2 でつくったヒヤリ地図の確認

ヒヤリ地図がつくられていることが前提なので、それがちゃんとできているかどうかを確認しましょう。

[前回]

みんなで作った
ヒヤリ地図

+

[今回]

実際に起きた事故の
場所を示した地図

② 前回と同じメンバーで行う

できれば、ヒヤリ地図づくりに参加したメンバー、あるいはそういう方が多く含まれるメンバー構成になることが望ましいでしょう。

③ 過去3年間の事故データを集めるのは、なかなか大変な作業

ヒヤリ地図で扱った地域のどこでどんな事故が起こったかというデータは、地元の警察にはあるはずですが、管内の地図に事故発生地点をピンでとめたり、印をつけている警察署があります。こんな地図がある場合、今回の作業が交通安全の勉強の機会であることをよく説明して、転記させていただくとよいでしょう。

こうした地図がなく、事故の原票がとじてあるだけという警察もあります。原票には当事者の住所や名前が入っているだけに、見せていただくことは困難です。氏名や住所は知らないことをよく説明して、事故地点のデータ入手方法を相談してみる必要があります。最近では、インターネット上で事故地点のデータが公開されている場合もありますので、ご確認いただくとよい場合もあるでしょう。

④ 地元警察に相談する

どうしても正確な事故データが手に入らない場合は、地元警察の交通担当警察官にたずねてみましょう。どこで事故が起こったかはよく知っているはずですから、「ヒヤリ地図」を持ち込んで、事故現場を口頭で教えてもらうとよいでしょう。

⑤ 相談するときは余裕を持って

警察官もたいへん忙しい業務をかかえていますので、事故データ収集は、かなり時間的余裕をもってお願いすることが大切です。

事故現場の入った 「ヒヤリ地図」の 作り方

I . 準備

- ①主催者の決定
- ②実施グループのリーダー、班長を決定
- ③主催者とリーダーとの打ち合わせ
- ④参加者への呼びかけ

II . あらかじめ用意するもの

- ①会場
- ②レベル2でつくった「ヒヤリ地図」
- ③用具
- ④事故データ（事故が起きた場所を地元警察署から入手）

III . 作業

- ①リーダー、班長による説明
- ②地図を理解してもらう
- ③事故発生個所の表示
- ④ヒヤリ個所と事故発生個所の対比と掘り下げ——潜在的危険個所、真の危険個所の発見とそれへの対応策



IV . 運用

- ①「ヒヤリ地図」の公開・充実
- ②潜在的危険個所および真の危険個所について、行政に場所を知らせ、対応策についても提案する
- ③対応策については、行政に提案するだけでなく、自分たちで実行できるところは実行する
- ④次のリーダー、班長の決定

上の表は、事故現場の入った「ヒヤリ地図」づくりの過程を示しています。

「ヒヤリ地図」がすでにできあがっていて、その地図をさらに充実させ、地域の安全のために運用していくために行います。準備や作業については、「8. ヒヤリ体験を生かす レベル2」の説明を参考にして進めていきます。

今日、話し合うための台本

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>○準備 10分</p>	<p>※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。</p> <p>①班を編成（5～8人）する。 ②机やイスを並べかえ、班ごとに着席する。</p>
<p>①リーダーあいさつ 10分</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♣ リーダー（班長の代表）</p>  
<p>■班ごとに自己紹介</p>	<p>♠ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらう。 （お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）</p>
<p>②交通脳トレ 10分</p> <p>■「交通脳トレ」問題 2枚配布</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼</p> 	<p>♠ 班長</p> <p>①「交通脳トレ」問題2枚を配る ②腕時計（秒針付き）で、問題終了までの時間を計り用紙に記入。 ★リーダーが時間を計ってもよい。</p> <p>▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」</p>  

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます



リーダー

- 多くのみなさんには、すでに「ヒヤリ地図づくり」にご参加いただき、みなさんの手で、きれいな地図ができ上がっています。
- 初めての方もいらっしゃるかもしれませんが、「ヒヤリ地図」というのは、お集まりのみなさんの住んでおられる地域の細かい地図の上に、参加された方々が歩いていて車や自転車にヒヤリとしたり、車を運転したり同乗してヒヤリとした場所に、シールを貼ったものです。みんなで危険な場所を探し、お互いの危険体験を話し合いながら、それを共有し、安全を守っていこうという目的でつくられたものです。
- 今日は、ここにある「ヒヤリ地図」をいっそう発展させるために、この地域の過去の事故データを集めていただいております。地図の上で実際に事故が起こった場所に、別の色（黒）のシールを貼っていき、はたしてヒヤリとしている所で本当に事故が起きているのか、またそれとは逆に、事故が起きている所では多くの人がヒヤリ体験をしているのかを調べてみようというわけです。
- もし、事故が起きているのにヒヤリしていない場所があったら、そこは本当は危険なのに多くの人が気づいていない場所です。もっとも危ない場所として注意する必要があります。逆に、事故はなくても多くの人がヒヤリとしている場所があったら、そこは事故が起きる可能性の高い場所だということになります。事故が起きないうちに道路や信号の改良、あるいは危険な場所だと気づかない人への情報提供など、手を打つ必要があります。
- 今日は、私たちの街を安全な街にするための大事な機会です。ぜひともみなさんのご協力をお願いしたいと考えています。ではこれから班に分かれ、班長さんや私の司会で進めます。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分（2枚）をやっていただきます。
 - 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
- 2枚目の問題では、簡単な計算問題（※）と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計（秒針付き）で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。（2枚目の2つの問題も同様に行う）

ポイント

- ★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。
- ★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらうことが大切です。
- ★趣旨説明ではリーダーは一方的に話すのではなく、参加者と話し合いをしながら、意見や提案を受ける形で進める方がよいでしょう。重要なことは、参加者に上から命じられてそれを行うのではなく、自分たちのために、自分たちの企画で地図づくりが行われているのだと実感してもらうことです。
- ★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。
- ★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。
- ★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。
- ※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。
- ★時間の計り方を練習してから始めましょう。
- *「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③ ヒヤリ地図に事故のデータを加える

1時間 15分

■ 「ワークシート
みなさんへの質問」
1枚配布 (10分)



■ 進め方の説明
(5分)



☕ 休憩 (5分)

■ 既存のヒヤリ地図
に新たなヒヤリ個
所のシールを貼る
(5分)



♠ 班長

- ① 「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、参加者に記入してもらう。
- ② 班ごとに進行役になって、1人ずつ答えと理由を聞く。
- ③ 班メンバーの報告を簡単にメモする。



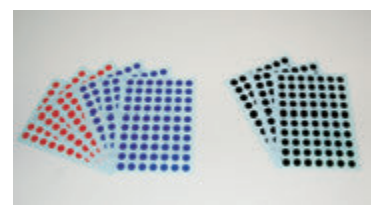
♠ 班長

- 「ヒヤリ地図づくり」の進め方について説明をする。



♠ 班長

- ① 貼り付け用シール (タックシール) (赤、青、黒) を配布する。
 - ・ 赤、青——それぞれ新しく加わった人1人あたり30個ぐらい
 - ・ 黒——3年間の事故件数分
- ② 初めて参加する方には、班ごとにリーダーと班長の案内で既存のヒヤリ地図に1人ずつ赤と青のシールを貼ってもらう。



貼り付け用シール
(タックシール)



- まず、お手許の「ワークシート」にご記入いただきたいと思います。
- いかがですか？「問3 家の近くで、よく事故が起きる場所がありますか？」という質問がありますが、いかがですか？ みなさんは過去3年くらいの事故の場所をみんなご存じなのでしょう？今日は、そんなことも含めて、新たな地図づくりに挑戦してみたいと思います。



- それでは、まず、今日の作業の進め方について説明したいと思います。
- みなさんの前にある「ヒヤリ地図」を見てください。
- これは、今日参加いただいている〇〇さんや△△さんがつくられたもので、地図の上に、歩いたり自転車に乗ったりしてヒヤリと感じた場所に赤いシール、車を運転したり同乗してヒヤリとした場所に青いシールが貼ってあります。
- たくさんのシールが貼ってある場所は、多くの人がヒヤリとしている場所で、それだけ危ない場所だといえます。
- 〇〇さん、どんな場所がヒヤリの多い場所か、説明していただけますか？



- いかがですか？ 今日初めてご参加いただいた方には、わかっていただけましたか？
- 初めてご参加いただいた方々に、赤いシールと青いシールをお渡しします。歩いたり自転車に乗ったりしてヒヤリと感じた場所には赤いシール、車を運転したり同乗してヒヤリとした場所には青いシールを貼っていただいけません。ヒヤリとした場所のすべてに、次々と貼って行ってください。

- ★赤いシールと青いシールが貼ってある場所について説明しましょう。
- ★シールがたくさん貼ってある場所がどんな所か具体的に話すと、初めて参加された方もイメージをつかむことができます。

- ★班長はできるだけ和気あいあいと作業が進むようにリードする必要があります。
- ★貼る場所が少ない高齢者に劣等感を感じさせないように配慮することも重要です。
例) 思い出したら、後でもいいですから貼ってください。

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>■ヒヤリ地図の上に透明なビニールシートを置き固定する (5分)</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>①地図づくりについて説明する。</p> <p>②班ごとに、リーダーと班長の案内で、地図の上にビニールシートを置き、端をセロテープなどで固定する。 (ビニールシートは、ヒヤリ地図と同じくらいの大きさ)</p> 
<p>■実際の事故現場に黒いシールを貼る (10分)</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>○2人1組にし、それぞれの組に事故のデータを渡し、2人で相談しながら、事故発生場所を確定し、黒いシール(3年間の事故件数分)を貼ってもらう。</p> 
<p>☕ 休憩 (5分)</p>	
<p>■つくった地図の掘り下げ (10分)</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>①できあがった地図を見ながら、どこにシールが集中しているかなどを、リーダーと班長の司会で、班ごとに話し合う。</p> <p>②後で行う班ごとの報告に備え、班メンバーの発言内容をメモしておく。</p> <p>③班メンバーと相談しながら、報告内容をまとめる。</p> 
<p>■班の代表の発表 (10分)</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>○班ごとに代表が出て、話し合った内容を発表する。報告の内容は、以下の項目を参照。シールが集中した危険な個所を中心に話す。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ヒヤリ地図をつくってわかった危険な場所 2. 危険を招かない走り方、歩き方 3. グループで話し合った道路などの改善提案
<p>■ヒヤリ地図の有効な活用方法についての話し合い (10分)</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>♣ 班長</p> <p>○つくった地図を、地域の交通安全に役立つ活動に発展させるためのアイデアを出し合う。</p> 



●よろしいですか？ それでは、今日の作業の手順を説明したいと思います。

まず一番最初に、用意されている透明なビニールシートを、できているヒヤリ地図の上に、いっぱい置き、端をセロテープなどを使って固定してください。

●透明なビニールシートですから、ビニールシートを通して、ヒヤリ地図がよく見えると思います。



●次に、実際の事故現場に、1つの事故を1個のシール（黒）にして、数だけ貼ってください。住所しかわからない場合は、その地番の所にシールを貼ってください。受け取ったデータは2人で相談しながら、場所を確かめ、そこに黒いシールを貼って行ってください。



●ここでは、「掘り下げ」という作業をしたいのです。掘り下げでは、具体的に以下を行います。

1. ヒヤリ個所と、事故現場が一致している場所の確認
2. ヒヤリとしているのに、事故が起こっていない場所（潜在的危険個所）の確認

3. ヒヤリしていないのに事故が起こっている場所（真の危険個所）の確認をまず行い、どうしたら事故が防げるかを話し合い、良い提案があったら書き留めておいてください。

★参加者がヒヤリとした場所と実際に事故が起きた場所を比較することがポイントです。



★班ごとの報告を聞くことで、他の地域の危険個所をお互いに知ることができます。

【アイデア例】

- ・できあがった地図を、町内会の掲示板や小学校など、公の場所に貼って地域の人に見てもらおう。
- ・できあがった地図を縮小コピーして、印刷して配る。

注) 自治体で入手した地図や市販の地図に手を加えたものを掲示したり、印刷・配付するときは、著作権の関係上、承認を受けることが必要です。もよりの自治体（都市計画課など）または発行元にご相談ください。

★「ヒヤリ地図づくり」はこうした活動そのものを通して、参加者が安全に向けて動機づけられることを目的としています。できあがった地図を活用していくことも意義深いのです。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

④リーダーまとめ

5分

■「今日、覚えてほしいこと」2枚配布



♣ リーダー（班長の代表）

- ①リーダーとして今日の話し合いの感想を話す。
- ②「今日、覚えてほしいこと」2枚を配り、説明した後、参加者に読んでもらう。
- ③今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分



- 今日できあがった地図は、せっかくみなさんが苦勞されてつくったものですし、安全のための情報が満載されています。つくっただけで終わったり、このまま地図が眠ってしまうのではもったいないな、と強く感じています。

地域の人たちが見てくれる場所に展示したり、これを小さい地図に転記し、印刷して配ったり、あるいは報告会を開いたり、活用の方法がいろいろ考えられるのではないかと思います。(※)

- ヒヤリ地図の上に透明なビニールシートを置いて、そこに事故発生個所を黒いシールで貼るこの作業は、地域の方々の安全教育に使うための材料として利用いただきたいと考えたからです。
- 地域の方々に集まっていたいで、ステップ2でつくったヒヤリ地図を示し、それを説明した上で、自分たちのヒヤリ体験をシールにして貼り加えてもらいます。そうした作業をやってもらった上で、「それでは実際に事故の起こった場所を示してみましよう」といって、みなさんが今日おつくりになった、黒いシールの貼られたビニールシートを置き、ヒヤリ個所と事故現場を対比していきます。いま自分たちが作業をした後だけに、危険個所が強い印象となって残るのです。こんな利用の仕方も有効かと思っています。

- 資料「今日、覚えてほしいこと」は、指名させていただきますので、順番に読みあげていただけますか。(※)
- みなさんは、この「いきいき運転講座」「ヒヤリ体験を生かす」のレベル3にまで達していただいた方々ですから、みなさんには十分な地域リーダーとしての能力が備わっていると思います。みなさんにはぜひとも地域リーダーとしての自覚を持って、運用方法を考えていただければと思います。

- ★ 参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

※ P115の「アイデア例」の注を必ず守ってください。

- ★ 感想の中で、具体的な参加者のお名前などをあげながらお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

※ 時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

10 信号機のない交差点を通る 車、人、自転車の動きを観察して、 問題点を話し合ってみましょう



★今日の集まり・早わかり★

目的	信号機のない交差点を通過する四輪車、歩行者、自転車の動きをビデオで観察し、良い点、問題点を話し合い、自分の運転や歩き方、自転車の乗り方を振り返ります。
効果	<p>運転力 ④ 信号機のない交差点を通過するとき、一時停止や安全確認が重要なことを理解し、実践できるようになる。</p> <p>気づき力 ① 他の人の行動観察を通して、自分の運転や歩き方、自転車の乗り方の問題点到気づく。</p> <p>コミュニケーション力 ⑤ 意見を発表し合うことによってコミュニケーション力が上がる。仲間づくりができる。</p> <p>脳機能 ⑥ 話し合いを通して脳が活性化する。</p>

時間割 の目安	<p>▼ 約1時間40分（準備、あとかたづけを除く） ※③の問題を1つ実施：約1時間</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ.....</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>③自分の運転を振り返る</td> <td style="text-align: right;">1時間 15分</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> 1. 信号機のない交差点の通過（四輪車） 2. 信号機のない交差点の通過（歩行者、自転車） （途中休憩あり） </td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">5分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> </table>	○準備	10分	①リーダーあいさつ	10分	②交通脳トレ.....	10分	③自分の運転を振り返る	1時間 15分	1. 信号機のない交差点の通過（四輪車） 2. 信号機のない交差点の通過（歩行者、自転車） （途中休憩あり）		④リーダーまとめ	5分	○あとかたづけ	10分
○準備	10分														
①リーダーあいさつ	10分														
②交通脳トレ.....	10分														
③自分の運転を振り返る	1時間 15分														
1. 信号機のない交差点の通過（四輪車） 2. 信号機のない交差点の通過（歩行者、自転車） （途中休憩あり）															
④リーダーまとめ	5分														
○あとかたづけ	10分														



※時間などに制約があり、1度にできないときは、③の問題を2回に分けて実施してください。

..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」の答えと説明方法を確認しておきましょう。
- 「ワークシート」の「自己評価」の2つの問題に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」をよく読んでおきましょう。
- 映像教材（ビデオ）を見ておき、観察方法を確認しておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P118～135 をすべてコピー（班長の人数分）
 レポート用紙など（まとめるために）
- 受講者用：「ワークシート」（P119～123）、「今日のガッテン」（P124）、
 「今日、覚えてほしいこと」（P125）のコピー（人数分） ※いずれも白黒コピー可
 別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分） ※コピー方法は問題集参照
 ビデオ（またはDVD）とTVモニター（できれば班ごとに）
 お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前

問1

高齢ドライバーの法令違反で、これを減らせば事故を大幅に減らせると思えるものを1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|-----------|---|----------------------------|
| 1. 最高速度違反 | 2. 信号無視 | 3. ブレーキ操作不適 ^{ふてき} |
| 4. 安全不確認 | 5. 脇見運転 | 6. 飲酒運転 |
| 7. 一時不停止 | 8. 動静不注視 ^{どうせいふちゅうし} (相手の動きをよく見ていない) | |

問2

交通事故はどんな場所でよく起きていると思いますか？
もっとも事故がよく起きると思う場所に○をつけてください。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. まっすぐな道 | 2. カーブ |
| 3. 交差点 | 4. トンネル・橋 |

問3

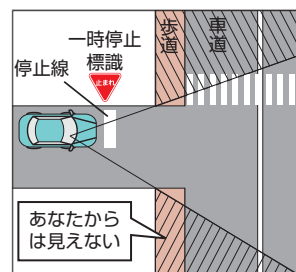
交差点では信号のある所とない所では、どちらに四輪車の事故は多いと思いますか？ 正しいと思う方に○をつけてください。

- | | |
|----------|----------|
| 1. 信号がある | 2. 信号がない |
|----------|----------|

お名前 _____

問 1 運転の自己評価

あなたは写真左の四輪車に乗って、一時停止標識と停止線のある細い道から、2車線道路に出ようとしています。(下の平面図参照)
 こういう交差点であなたはきちんと止まって、安全を確認していますか？
 100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。



私の運転は 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100点

通過してしまう	いつも止まらず、よく見ずに	通過する	しばしば止まらず、よく見ずに	たまに止まらず、よく見ずに通過することもある	だいたい止まっても、よく見て通過する	いつも止まってよく見て通過する
---------	---------------	------	----------------	------------------------	--------------------	-----------------

問 2 確認しましょう／一時停止標識と停止線のある信号機のない交差点の安全な通過方法
 どのようにすれば安全に通過できるでしょうか？

問 3 ビデオを見る 停止線で止まった車の数を確認しましょう。

問 4 ビデオを見た後の感想 ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？

問5 ビデオの解説編を見る みなさんと話し合みましょう。

(1) なぜドライバーは、一時停止標識のある交差点の停止線で止まらないのだと思いますか？

(2) 停止線で止まらないと、どんな危険がありますか？

(3) みなさんは停止線で止まらなかったために、ヒヤリとした経験はありますか？

(4) こういう場面で起きる^{であ}出会い頭事故^{がしら}の相手は、何が多いと思いますか？
多いと思うものに○をつけてください。

1. 四輪車 2. 二輪車 3. 自転車

問6 もう1度、運転の自己評価

(1) あなたは一時停止標識と停止線のある交差点では、きちんと止まって、安全を確認していますか？ 100点満点であてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
	通過してしま う	いつも止まら ず、よく見 ずに	通過する	しばしば止 まらず、よ く見ずに		よく見ずに 通過するこ ともある	たまに止ま らず、よく 見ずに通過 する	過す	て、だいた い止まらず よく見て通 過する		いつも止ま らず、よく 見て通過す る

(2) 2回目の自己評価の点数が1回目と変わった方におたずねします。
あなたはなぜ、自己評価を変えましたか？ その理由を聞かせてください。

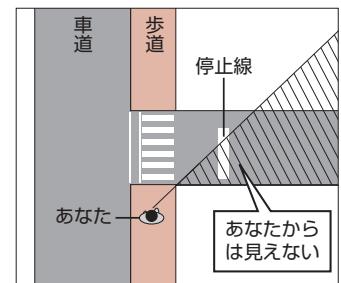


お名前 _____

問 1 歩き方・自転車の乗り方の自己評価

あなたは歩道を歩いているとき、または自転車に乗っているとき、写真のような信号機のない交差点にさしかかりました。(下の平面図参照)

目の前の横断しようとしている道は、画面左側にある大通りに出る一方通行のわき道になっています。このような場所で、あなたは安全確認して、横断歩道や自転車横断帯を渡っていますか？ 100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。



私の渡り方は 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100点

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
い	い		確	し	た			だ		い
づ	づ		認	ば	ま			だ		つ
せ	せ		せ	し	ま			い		も
ず	ず		ず	ば	ま			た		も
渡	渡		渡	ば	ま			い		も
っ	っ		つ	安	ま			確		も
て	て		全	全	ま			認		も
				全	ま			し		も
				全	ま			て		も
				全	ま			て		も
				全	ま			て		も
				全	ま			て		も
				全	ま			て		も

問 2 確認しましょう／信号機のない交差点の安全な渡り方

どんな危険があると思いますか？ どのようにすれば安全に渡れるでしょうか？

問 3 ビデオを見る 横断する前に安全確認した歩行者、自転車の数はどれくらいでしょう。

問 4 ビデオを見た後の感想 ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？



問5 ビデオの解説編を見る みなさんで話し合しましょう。

(1) なぜ歩行者や自転車は横断する前に安全確認をしないのだと思いますか？

(2) みなさんは安全確認しなかったためにヒヤリとした経験はありますか？

問6 もう1度、歩き方・自転車の乗り方の自己評価

(1) あなたは信号機のない交差点で、いつも左右の確認をして渡っていますか？
100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の渡り方は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点	
	い る	認 せ ず 渡 っ て	い つ も 安 全 確 認	て い る	確 認 せ ず 渡 っ て	し ば し ば 安 全		渡 る こ と が あ る	た ま に 安 全 確 認 せ ず	渡 っ て い る	だ い た い 安 全 確 認 し て	い つ も 安 全 確 認 し て

(2) 2回目の自己評価の点数が1回目と変わった方におたずねします。
あなたはなぜ、自己評価を変えましたか？ その理由を聞かせてください。

今日のガッテン

コピー

お名前

交通場面のビデオを見たり、班で話し合ってみて、
考えたこと、運転に生かそうと思ったことを書いてください。

問 1 一時停止標識と停止線のある交差点を四輪車で通過するときはどうしますか？

問 2 歩いて、または自転車に乗って信号機のない交差点を渡るとき、
どのようにしますか？

お疲れさまでした。健康でいつまでも外出を楽しんでください。

「出会い頭事故」をなくすと、交通事故は大幅に減ります

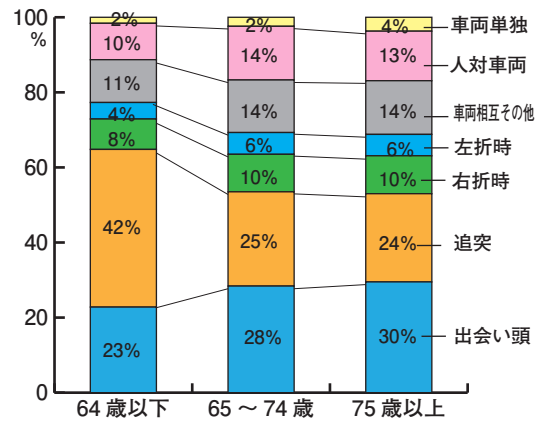
みなさんは、「^{であ} ^{がしら} 出会い頭事故」をご存知ですか？

異なった方向から走ってきた車同士（自転車も含みます）が衝突する事故のことで、65歳以上の高齢ドライバーにもっとも多い事故の形（約30%）です。この出会い頭事故を減らすだけで、交通事故を大幅に減らすことができます。

よく起きているのは、ビデオで観察したような信号機のない交差点です。こういう交差点は危なくないように見えますが、車同士が互いに「交差路から車がくるとは思わなかった」「相手が止まると思った」などの理由で、安全確認をしなかったり、一時停止をしな^{いちじていし}いたために起きています。

※第1当事者:事故を起こしたとき、主な原因をつかった側の人をいいます。双方の違反が同程度のときは、被害が少なかった方が第1当事者になります。

図1 高齢ドライバー（65歳以上）の交通事故の形



事故件数(第1当事者※) 38万2,294件
(公財)交通事故総合分析センター 2018年

高齢ドライバーは、自分の運転を実際より高く評価

出会い頭事故を防ぐために大事なことは、止まって、安全確認をすることです。ところが、それが意外にできていないのです。

高齢ドライバーのみなさんを対象に、ある実験をしました。一時停止標識と停止線のある交差点をどのように通過するかを聞き、その後実際に車に乗っていただき、通過方法を観察しました。

約80%の方が「停止線で停止し、安全確認してから徐々に道に出る」と答えました。しかし、実際に車に乗ったとき、停止線で止まって安全確認した方は約15%でした。

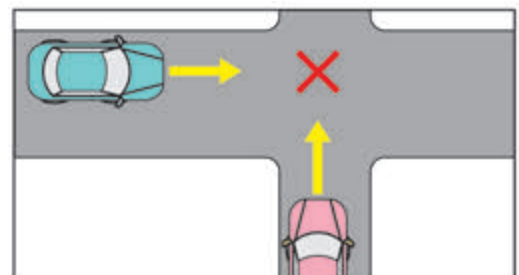
一時停止標識のある交差点では、きちんと止まって安全確認をしましょう

上記の実験に参加された高齢ドライバーの方のように、みなさんも一時停止標識のある信号機のない交差点で、自分では止まっているつもりでも、実際には止まっていないかもしれません。あらためてご自分の運転を振り返ってみてください。

一時停止標識があるときは、停止線の直前で（停止線がないときは、交差点の直前で）一時停止しましょう。

一時停止標識のある信号機のない交差点では、“意識して”「きちんと止まって、安全確認」を実行してください。

図2 高齢ドライバー(65歳以上)の信号機のない交差点での出会い頭の相手







相手が四輪車 約55%
自転車 約32%
二輪車 約13%

交通事故件数(65歳以上のドライバー1当)
1万5,993件
(公財)交通事故総合分析センター 2018年



今日、話し合うための台本

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>○準備 10分</p>	<p>※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。</p> <p>①班を編成（5～8人）する。 ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。</p>
<p>①リーダーあいさつ 10分</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♣ リーダー（班長の代表）</p>  
<p>■班ごとに自己紹介</p>	<p>♠ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらう。 （お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）</p>
<p>②交通脳トレ 10分</p> <p>■「交通脳トレ」 問題2枚配布</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♠ 班長</p> <p>①「交通脳トレ」問題2枚を配る。 ②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って、用紙に記入してもらう。 ★リーダーが時間を計ってもよい。</p> <p>▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」</p> 
<p>③自分の運転などを振り返る 1時間 15分</p> <p>■「ワークシート みなさんへの質問」 1枚配布（5分）</p>	<p>♠ 班長</p> <p>①「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、参加者に記入してもらう。 ②進行役として、1問ずつ全員に答えと理由を聞く。 ③1問ずつ参加者の答えをメモし、全員が答え終わったら、簡単にまとめ正解をいう。</p> 

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます

ポイント



リーダー

- 今日は、みなさんに一時停止標識^{いちじていしひょうしき}はあるが信号のない交差点を通るドライバーの運転の様子や、自転車や歩行者の様子を写したビデオを見ていただき、その人の行動で何が問題か、問題をなくすにはどうしたらいいのか、同じ場面でみなさんはいつもどんな行動をしているのかを話し合い、考えていただきます。
- 「人の振り見てわが振り直せ」という言葉があります。私は子どものとき親からよくいわれたものですが、交通場面でも同じことがいえるのだそうです。他の人の行動を見て問題点について考え、意見をいうことで、自分の行動の問題点にも気づきます。今日のトレーニングはそこをねらっています。ぜひ積極的にご発言ください。
- これから班ごとに班長さんや私が進行役になって話し合っています。各班で出した内容を後ほど班長さんから発表していただきますので、班長さんにはまとめをお願いします。

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。
- 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
- 2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。(2枚目の問題も同様に行う)

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。



問1について

- 交通事故についてみなさんの知識を確認する問題です。
[書き終わったら]
- では問1の問題について答えを〇〇さんから順にお願いします。
[発表し終わったら]
- 四輪車の交通事故はいろいろな場所で、いろいろな形・原因で起きています。問1の答えで多かったのは△△で□人、……でした。
- 正解は「4.安全不確認」です。正解は〇人でした。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

★各問で正解が多いときは、「よくご存じですね」とほめましょう。正解が少ないときは、「みなさんが思っていた答えと実際はずいぶん違いますね。いい機会ですので、交通事故の実際を知っておいていただくといいですね」と話しましょう。

進める順序



リーダーと班長にやっていただくこと



○ 運転の自己評価
— 信号機のない交差点の通過 (合計 30 分)

■ 「ワークシート 運転の自己評価」 2 枚配布

問 1 運転の自己評価 (100 点満点) (2 分)



♠ 班長

- ① 「ワークシート 運転の自己評価」 2 枚を配る。
- ② 問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ③ 1 人ずつにつけた点数を聞く。
- ④ どの点にだれが○をつけたのか、それぞれの人数をメモする。



問 2 確認しましょう / 一時停止標識と停止線のある信号のない交差点の安全な通過方法 (5 分)



♠ 班長

- ① 問題を読みあげる。
- ② 参加者 1 人ずつに記入した答えを話してもらう。
- ③ 発言をメモする。
- ④ 全員が話し終わったら簡単に答えをまとめる。



ちなみに、2番目に多い違反は「5. 脇見運転」、3番目は「8. 動静不注視^{どうせいふちゅうし}」。交通事故の原因について「操作ミス」や「最高速度違反」をあげる人が多いのですが、実は、「操作」の前の「交通状況を見る」「判断する」という段階のミスが多いのです。

問2について

問2の正解は「3. 交差点」です。ご参考までに2番目以降は、「1. まっすぐな道」「2. カーブ」「4. トンネル・橋」です。

問3について

問3の正解は「2. 信号がない」です。

★75歳以上の高齢ドライバーの死亡事故では、ハンドル操作不適やペダルの踏み間違いなど、運転操作不適の比率が高くなっています。



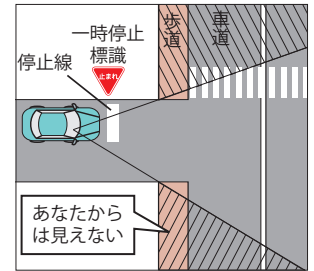
●さて、これから「運転の自己評価」を行います。問題の写真のような信号機のない交差点をよく通ると思います。みなさんは写真の左の一時停止標識^{いちじていしひょうしき}のある道から、右の通りに出ようとしていると考えてください。

●普段の運転を思い出して、こういう場所を通るとき、ご自分の運転は100点満点で何点になるか○をつけてください。

[点数をつけ終わったら]

●では、〇〇さんから順に、つけた点数を教えてください。

★写真に写っているのがどんな交差点か平面図を参考に説明してください。



★自己評価はビデオを見る前と後に行います。2回の点数の変化を見ることがポイントです。

1回目で100点は○人、90点は○人とメモしておく、変化がよくわかります。(P130メモ例参照)



●一時停止標識と停止線のある信号機のない交差点の通過の仕方を、みなさんで確認しましょう。問題の写真のような信号機のない交差点を通るとき、どんな運転をしたらよいですか。△△さんから順にお願いします。

[全員が話し終わったら]

●ありがとうございました。みなさんの答えをまとめると……(メモを見ながら多い答えから紹介)ですね。とても安全に気を配って運転しておられますね。

★リーダーと班長は、参加者のみなさんの話を引き出すことに徹しましょう。

★人の意見を聞いたり、自分の考えを発表することで自分と同じ考え方があることや、自分以外のいろいろな考え方があることを知り、見方が広がります。

★話し合いは、脳を刺激します。

[問2で参加者から引き出したい答え]

- 一時停止標識があるのでまず停止線で止まる。歩道の安全を確認しながら徐々に前進する。さらに、交差している道路に出る前に左右の安全確認をしてから徐々に前進する。自分の車が相手に見えるように少しずつ車の頭を出す。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問3 ビデオを見る (5分)

▼

▼

♣ 班長

○ビデオをセットして、参加者に見てもらう。

ビデオが1台しかなく、班が複数ある場合は：

- ・班の数が少なくテレビが大きい場合は、1度に全員で見る
- ・班の数が多く、テレビが大きい場合は、班を分けて順番に見る

問4 ビデオを見た後の感想 (5分)

▼

▼

▼

♣ 班長

①ビデオを見終わったら、参加者に1人ずつ感想を話してもらう。

②発言をメモする。

③全員が話し終わったら、簡単に答えをまとめる。



問5 ビデオの解説編を見る 話し合しましょう (10分)

(1) 停止線でなぜ止まらないか

(2) 止まらないとどんな危険があるか

(3) ヒヤリとした経験は

(4) 信号のない交差点で多い 出会い頭事故の相手

▼

♣ 班長

①ビデオの解説編を見て、停止線で止まらなかった車の数を確認する。

②問5の(1)～(4)の質問を1つずつ読みあげ、参加者に答えてもらう。

③答えをメモする。

④1問ごとに全員が話し終わったら、出た答えを簡単にまとめる。



問6 もう1度、運転の自己評価 (100点満点) (3分)

▼

♣ 班長

①問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。

②1人ずつに○をつけた点数と、その点数が1回目の評価と変わった人には理由を話してもらう。

③どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数と理由をメモする。

④全員の話が終わったら、簡単にまとめる。

《メモ例1》

	1回目	2回目	差	理由
Aさん	80点	70点	-10	○○○
Bさん	90点	60点	-30	×××
Cさん	70点	70点	0	△△△
:	:	:	:	:
:	:	:	:	:

《メモ例2》

	1回目	2回目	差
100点	1人	0人	-1
90点	2人	1人	-1
80点	3人	5人	2
:	:	:	:
:	:	:	:



話し方の例



●では、これから写真と同じ交差点を車が通過する様子をビデオで観察します。全部で15台の車が映っています。どんな運転をしているか見てみましょう。



●ビデオを見た感想を1人ずつお話しいただけますか。今回は□□さんから順にお願いします。

[全員が話し終わったら]

●ビデオでは15台中すべての車が停止線で止まっていませんでした。この後ビデオの解説編を見ていただきますが、停止線でピタッと止まり安全確認する車は実際少ないのです。特別な車ではなく、交差点を通過した車を順番に映しただけです。これが現実です。

[問5で参加者から引き出したい答え]

- (1)
 - ・停止線からは建物にさえぎられて歩道の動きが見えない。
 - ・「誰も通らないだろう」「相手が止まってくれる」といった思い込みで安全確認せずにいきなり出てしまう。
 - ・急いでいて、一時停止や安全確認を怠ってしまう。
- (2)
 - ・車道の手前の歩道の左右から、歩行者や自転車ができてぶつかるかもしれない。
- (3)
 - 経験をお話ししてもらいましょう。
- (4)
 - 正解：1位は四輪車(約55%)、2位は自転車(約32%)、3位は二輪車(約13%) (※)



●ではもう1度「運転の自己評価」に点数をつけてください。最初の自己評価でよかったですか？ 点数が1回目と変わった方は理由を書いてください。

[点数をつけ終わったら]

●では、○○さんから順に、○をつけた点数を教えてください。最初につけた点数と変わった方は、理由をお話してください。

[参加者の話が終わったら]

- ありがとうございます。ビデオを見た後は、運転の自己評価の点数が下がる方が多いのです。みなさんはいかがですか？ (※)
- みなさんのように経験豊富なドライバーは、一般的に自分の運転への評価が高いのですが、他の人の危険な運転を観察することで、自分の運転を反省し、点数が下がるのです。
 - ・点数が下がった方は→自分の運転を振り返り、客観視できるようになったといえます。
 - ・点数が上がった方、同じ方→きちんと正しい方法でいつも通過しているということが確認できたのですから、いいことですが、自信過剰にならないようにしましょう。

ポイント

★一時停止標識と停止線があっても、実際には止まらなかったり、安全確認が不十分なまま出ていく車が多いのです。

★リーダーや班長は、参加者が話し合う中でいろいろなことに気づき、一時停止標識と停止線のある交差点で止まることが重要だということを導き出せるように、聞き役に徹してください。
ただし、話が長くなったら短く切り上げてもらうようにしましょう。

★問5の(1)(2)には「参加者から引き出したい答え」が書いてあります。全員が発言した後、もれている内容があったら補ってください。すべて必要なことがあがっていれば、よい話し合いであるとほめてください。

※「今日、覚えてほしいこと」の図2を参照

★相手が自転車や二輪車の場合、大きなけがをすることを説明します。

★人から教わるのではなく、自分たちで答えを見つけ出すことがとても大切です。

★ビデオを見たあと自己評価がどう変わるかを見るのがポイントです。
2回目につけた点数を、100点○人、90点○人など人数を入れ、1回目と比較してみましょう。

※2度目の自己評価では、1回目より低く点数をつける人が多くなる傾向があります。一時停止しない他の人の運転を見ることで、自分も止まらないかもしれないと思うためです。

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>☕ 休憩 (5分)</p>	
<p>歩き方・自転車の乗り方の自己評価 —信号機のない交差点の通過 (合計 30分)</p> <p>■「ワークシート 歩き方・自転車の乗り方の自己評価」2枚配布</p> <p>問1 自己評価 (100点満点)(2分)</p>	<p>♣ 班長 「運転の自己評価」と同じ手順で行う。 歩行者、自転車の立場で信号のない交差点の通り方を考えることがポイント。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①「ワークシート 歩き方・自転車の乗り方の自己評価」2枚を配る。 ② 問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。 ③ 1人ずつにつけた点数を聞く。 ④ どの点にだれが○をつけたのか、それぞれの人数をメモする。 
<p>問2 確認しましょう／信号機のない交差点の通過方法 (5分)</p>	<p>♣ 班長 ○「運転の自己評価」と同じ手順で行う。</p>
<p>問3 ビデオを見る (5分)</p>	<p>♣ 班長 ○ビデオをセットして、参加者に見てもらう。</p> 
<p>問4 ビデオを見た後の感想 (5分)</p>	<p>♣ 班長 「運転の自己評価」と同じ手順で行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ビデオを見終わったら参加者に1人ずつ感想を話してもらう。 ② 発言をメモする。 ③ 全員が話し終わったら、簡単に答えをまとめる。
<p>問5 ビデオの解説編を見るみなさんで話し合います (10分)</p> <p>(1) 横断する前に安全確認しない理由 (2) ヒヤリとした経験</p>	<p>♣ 班長 「運転の自己評価」と同じ手順で行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ビデオの解説編を見て、横断する前に安全確認しなかった歩行者、自転車の数を確認する。 ②問5 (1)、(2)の質問を1つずつ読みあげ、参加者に答えてもらう。 ③答えをメモする ④ 1問ごとに全員が話し終わったら、出た答えを簡単にまとめる。 
<p>問6 もう1度、歩き方・自転車の乗り方の自己評価 (100点満点) (3分)</p>	<p>♣ 班長 ○「運転の自己評価」と同様の手順で行う。 1回目の自己評価の点数と2回目の点数を比較し、点数が変わった人に理由を聞くのがポイント。</p>



●自己評価の2つめの問題は、みなさんが歩行者や自転車利用者として、信号機のない交差点を渡ろうとしている場面です。

●こういう場所を通るとき、みなさんの歩き方、自転車の乗り方は100点満点で何点になるか○をつけてください。

[点数をつけ終わったら]

●では、○○さんから順につけた点数を教えてください。



●このような交差点を安全に渡るためには、どんな注意をして、どんな渡り方をしたらよいですか？

【問2で参加者から引き出したい答え】

・渡ろうとしている横断歩道や自転車横断帯の右や左から、車や自転車が出てくるかもしれない。横断する前に、必ず安全確認をする。



●問題の写真と同じ場所を、赤い○がついた歩行者や自転車利用者がどんな動きをして渡っているか、ビデオで見てみましょう。



●ビデオを見た感想を1人ずつお話しただけですか？今度は△△さんから順にお願いします。

●ビデオでは9人中7人の歩行者が安全確認せずに、ただまっすぐ歩いていきました。自転車は、5台中すべてが左右も確認せず通過しました。自転車横断帯も使っていません。さらに、歩道の中央から車道寄りを走っていない、並進をする、といったルール違反もありますね。

●さきほど、信号機のない交差点から出てくる車が、停止線で止まりませんでしたね。歩道の自転車、歩行者も、ビデオのように安全確認をせずに横断を始めていたら、右や左から出てくる四輪車や二輪車、自転車とぶつかるかもしれませんね。

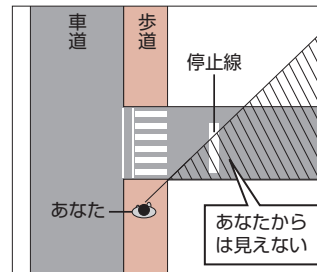
【問5で参加者から引き出したい答え】

(1) ・建物にさえぎられて、脇道の右の方から出てくる四輪車、二輪車や自転車の動きが見えない。

・「だれも通らないだろう」「相手が止まってくれる」といった思い込みで安全確認せずにいきなり出てしまう。

(2) ・経験を話してもらいましょう。

★写真に写っているのがどんな交差点か、平面図を参考に説明してください。



★1回目の自己評価と同様、ビデオを見る前と後に2回行います。2回の点数の変化を見ることがポイントです。

1回目につけた点数を、100点○人、90点○人など人数を入れておきましょう。(P130メモ例参照)

★人から教わるのではなく、自分たちで答えを見つけ出すことがとても大切です。

★リーダーや班長は、参加者が話し合う中でいろいろなことに気づき、横断する前、左右の安全を確認することが重要だということを導き出せるように、聞き役に徹してください。

ただし、話が長くなったら短く切りあげてもらうようにしましょう。

★歩行者や自転車も安全確認せずに横断を始めるケースが多いことがポイントです。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

■「今日のガッテン」
1枚配布 (5分)



♣ 班長

- ①「今日のガッテン」1枚を配る。
- ②参加者に記入してもらう。
- ③書き終わったら1人ずつ発表してもらう。



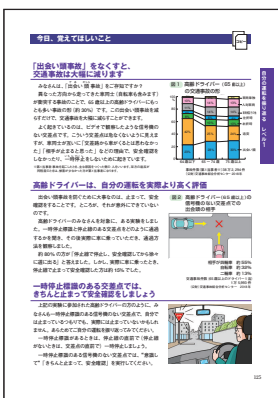
④リーダーのまとめ
5分

■「今日、覚えてほしいこと」
1枚配布



♣ リーダー (班長の代表)

- ①リーダーとして今日の話し合いの感想を話す。
- ②「今日、覚えてほしいこと」1枚を参加者に配り、説明した後、参加者に読んでもらう。
- ③今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分



●活発なご意見をいただきありがとうございました。
今日は実際の道路で、信号機のない一時停止標識と停止線のある交差点を通る車の動きと、同じく信号機のない交差点を渡る歩行者、自転車の動きを撮ったビデオを見て、みなさんの行動を振り返っていただきました。

●最初のビデオでは、信号機がなく一時停止標識と停止線のある交差点で、車がきちんと一時停止しないで出てきたのを見ていただきました。みなさんびっくりされたと思います。

2番目のビデオでは、とくに自転車が左右の安全確認をまったくせず通過する様子を見ていただきました。

ビデオ観察や自己評価をして気づいたこと、考えたことを「今日のガッテン」の紙に、できるだけ具体的にまとめてください。(※)

[記入が終わったら]

●では、〇〇さんから順に書き入れたことを発表していただけますか。他の方の意見を聞くと勉強になると思います。

※「気をつけます」「安全運転をします」といったばく然とした書き方ではなく、「信号機のない一時停止標識のある交差点では、かならず止まって安全確認する」など、具体的な内容で書いてもらいましょう。



●安全な運転をするために、また安全な歩き方や自転車の乗り方をするためには、自分の行動の問題点に気づくことが大切ですが、なかなか難しいものです。

●ビデオで他の車や自転車、歩行者の動きを観察して問題点を見つけることは、自分の行動を振り返るために、私はとても有効な方法だと思いました。人の悪いところを見ると、もしかして自分もやっているかもしれないと思うからです。話し合いの中でも〇〇さんからも同じような意見が出ていました。同感です。

●では、資料「今日、覚えてほしいこと」を配ります。今日のまとめが書いてあります。順番に読みあげていただけますか。(※)

●1番目のビデオのような交差点で車同士が出会い頭にぶつかる事故は、高齢ドライバーではもっとも多く、事故の約30%をしめます。出会い頭事故をなくせば、多くの事故が減ることになります。

●出会い頭事故や、歩道を歩いてくる歩行者との事故をなくすために、信号機のない一時停止標識のある交差点では必ず止まって安全を確認しましょう。

信号機も一時停止標識もない交差点もありますが、見通しの悪いときは、できるだけ止まって左右両方の安全を確認してください。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で具体的な参加者のお名前などをあげて話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

★「今日、覚えてほしいこと」の読みあげは、多くの方にご参加いただくために、項目別に違う方をお願いするとよいでしょう。

※時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

11 車間距離のとり方、 進路変更の仕方を観察して、 問題点を話し合ってみましょう



★今日の集まり・早わかり★

目 的	走行中の車間距離のとり方、進路変更時の方向指示器の出し方をビデオで観察し、運転の良い点、問題点を話し合い、自分の運転を振り返ります。														
効 果	<p>運転力 🚗 安全な車間距離のとり方、進路変更時の方向指示器の出し方を再確認し、実践できるようになる。</p> <p>気づき力 🗣️ 他人の運転の観察を通して自分の運転の問題点に気づく。</p> <p>コミュニケーション力 🗣️ 意見を発表しあうことによってコミュニケーション力が高まる。よい仲間づくりができる。</p> <p>脳機能 🧠 話し合いを通して脳が活性化する。</p>														
時間割 の目安	<p>▼ 約 1 時間40分 (準備、あとかたづけを除く) ※③の問題を 1 つ実施：約 1 時間</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>③自分の運転を振り返る</td> <td style="text-align: right;">1 時間 15 分</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1. 車間距離 2. 進路変更のルール (途中休憩あり)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">5 分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> </table>	○準備	10 分	①リーダーあいさつ	10 分	②交通脳トレ	10 分	③自分の運転を振り返る	1 時間 15 分	1. 車間距離 2. 進路変更のルール (途中休憩あり)		④リーダーまとめ	5 分	○あとかたづけ	10 分
○準備	10 分														
①リーダーあいさつ	10 分														
②交通脳トレ	10 分														
③自分の運転を振り返る	1 時間 15 分														
1. 車間距離 2. 進路変更のルール (途中休憩あり)															
④リーダーまとめ	5 分														
○あとかたづけ	10 分														



※時間などに制約があり、1度にできないときは、③の問題を2回に分けて実施してください。

..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」の答えと説明方法を確認しておきましょう。
- 「ワークシート 運転の自己評価 1、2」の問題に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」をよく読んでおきましょう。
- 映像教材 (ビデオ) を見ておき、観察方法を確認しておきましょう。

《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P136 ~ 155 をすべてコピー (班長の人数分)
レポート用紙など (まとめるために)
- 受講者用：「ワークシート」(P137 ~ 141)、「今日のガッテン」(P142)、「今日、覚えてほしいこと」(P143)のコピー (人数分) ※いずれも白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」(2枚1組)のコピー (人数分) ※コピー方法は問題集参照
ビデオ (または DVD) と TV モニター (できれば班ごとに)
お茶 (ペットボトル) (人数分) 筆記用具 (持参していただくか人数分用意)

お名前

2019年の交通事故の状況は以下の通りです。

- 事故発生件数 38万 1,237件
- 死者数 3,215人
- 負傷者数 46万 1,775人

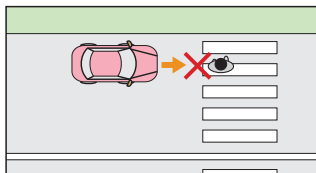
下の8つの事故の形のうち、高齢ドライバー（65歳以上）にもっとも多いと思う事故と2番目に多い事故はどれでしょう？ 下の中の番号を選び、記入してください。

もっとも多い事故

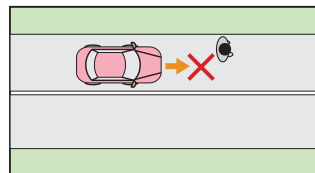
2番目に多い事故

【人対車両】

1. 横断中

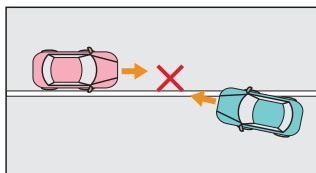


2. 対人その他

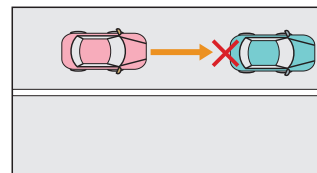


【車両対車両】

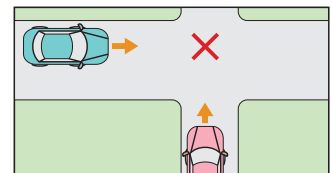
3. 正面衝突



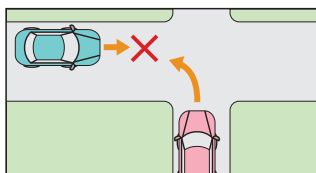
4. 追突



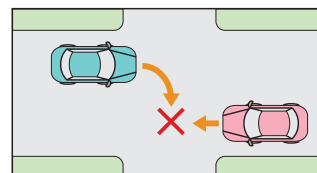
5. 出会い頭



6. 左折時

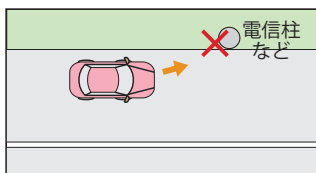


7. 右折時



【車両単独】

8. 工作物衝突



ワークシート 運転の自己評価 1 車間距離

コピー

お名前 _____

問 1

運転の自己評価

あなたはいつも安全な車間距離をとっていますか？
100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。



私の運転は 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100点

多い
で
短い
車間
距離
が

で
短い
車間
距離

走る
ことも
ある
たまに
短い
車間
距離で

を
と
つ
て
い
る
だ
い
た
い
い
つ
も
十
分
な
車
間
距
離

と
つ
て
い
る
車
間
距
離
を
い
つ
も
十
分
な

問 2

確認しましょう／安全な車間距離

車間距離はどれくらい必要だと思いますか？

- ・ 50km/h では m
-
- ・ 60km/h では m
-

安全な車間距離を時間で計ったものを「車間時間」といいます。
車間時間は走行速度には関係ありません。一般に安全な車間時間は最低何秒でしょう？

- (1) 1 秒 (2) 2 秒 (3) 3 秒

問 3

ビデオを見る

ビデオに車間時間を秒数で入れています。2秒以上とっている車は何台でしょう。

問 4

ビデオを見た後の感想

ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？

問5

ビデオの解説を見る 自分の運転を振り返り話し合ってみましょう。

ビデオではかなり危険な運転をしていましたね。

(1) なぜ、車間距離をつめて走ってしまうのでしょうか？

(2) みなさんはどんなときに車間距離をつめてしまいますか？

(3) 車間距離をつめたために、ヒヤリとしたことはありますか？

問6

もう1度、運転の自己評価

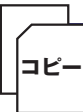
(1) あなたはいつも安全な車間距離をとっていますか？

100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
	多い	短い車間距離で走ることが	で走る	短い車間距離	しばしば	走ることもある	たまに短い車間距離で	を	だいたいいつも	十分な車間距離をとっている	いつも十分な車間距離をとっている

(2) 2回目の自己評価の点数が変わった方におたずねします。

あなたはなぜ、自己評価を変えましたか？ その理由を聞かせてください。



お名前 _____

問 1

運転の自己評価

あなたは進路変更するとき、しっかり安全確認し、余裕をもって方向指示器を出していますか？ 100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。



私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
		いつも危険な進路変更をしている		しばしば危険な進路変更をしている		たまに危険な進路変更をすることがある			だいたい安全に進路変更している		いつも安全に進路変更している

問 2

確認しましょう／安全な進路変更

(1) どのようにすれば安全に進路変更できるでしょうか。

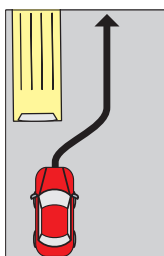
①方向指示器は何秒前から出しますか？

②どのように安全確認をしますか？

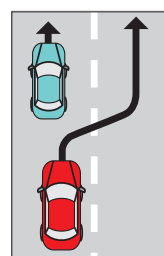
③その他、進路変更するときに注意すべきことは？

(2) こんな場面でどんなふうに進路変更をしますか？

①停止中のバスを
追い越すとき



②走行車線から
追い越し車線
に移動するとき



問3

ビデオを見る 何台が合図を3秒前に出していたでしょう？

問4

ビデオを見た後の感想 ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？

問5

ビデオの解説編を見る 自分の運転を振り返り話し合ってみましょう。

ビデオに映った車はかなり危険な運転でしたね。

(1) なぜ、余裕をもって方向指示器を出さないのでしょうか？

(2) あなたは方向指示器を出し忘れる（あるいは出さない）ことはありませんか？
方向指示器を出さないで進路変更するのはどんなときですか？

(3) みなさんは進路変更でヒヤリとした経験はありますか？

問6

もう1度、運転の自己評価

(1) あなたは進路変更するとき、しっかり安全確認し、余裕をもって方向指示器を出していますか？ 100点満点であてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
	いつも危険な進路変更をしている		しばしば危険な進路変更をしている			たまに危険な進路変更をすることがある			だいたい安全に進路変更している		いつも安全に進路変更している

(2) 2回目の自己評価の点数が変わった方におたずねします。

あなたはなぜ、自己評価を変えましたか？ その理由を聞かせてください。

今日のガッテン

コピー

お名前

交通場面のビデオを見たり、班で話し合ってみて、
考えたこと、運転に生かそうと思ったことを書いてください。

問 1 日頃の自分の車間距離を振り返り、自分の課題を書いてみましょう。

問 2 進路変更について今日の集まりで感じたこと、気づいたことを具体的に書いてください。

お疲れさまでした。健康でいつまでも運転を楽しんでください。

高齢ドライバーで2番目に多い「追突」

交通事故にはいろいろな形があります。「追突」は高齢ドライバーの事故の形で、「^{であ}「^{がしら}出会い頭」に次いで多い事故です。この事故をなくすと、約4分の1の事故を減らすことができます。

意識して車間時間2秒をとみましょう

追突事故を防ぐために、意識して車間距離（車間時間）をとみましょう。

安全な車間距離は、走行速度によって変わってきますし、距離を正確に目で測るのも大変です。勘に頼らず安全な車間距離をとる方法が、この講座でご紹介した「車間時間2秒」をとることです。

前の車が目印を通ったら、ご自分の車が同じ場所を通過するまでの時間を「ゼロ1、ゼロ2」とゆっくり数えます。2つ以上数えたときにあなたの車が目印を通ったら、安全な車間距離をとっていることになります。

進路変更は方向指示器を出して3秒以上たってから

安全な進路変更も、追突事故防止につながります。進路を変える3秒前に合図することが必要です。（※）

図3は、方向指示器を出してから進路変更までの時間について、100台の車を観察して集計したものです。

100台中きちんと3秒以上の余裕時間をもって合図をしたのは、わずか5台でした。

進路変更のとき、「合図を出さない」「合図と同時に進路変更する」「合図と進路変更まで1秒未満」といった、危険な運転をしている人が多いということです。

進路変更のときは、まず安全確認をし、方向指示器を出してから、「ゼロ1、ゼロ2、ゼロ3」と数え、3秒以上の余裕をもって行動に移りましょう。

※ 進路変更の仕方

同一方向に進行しながら、進路を変えるときは3秒前に合図を行う。

図1 危険距離（車間時間2秒未満）で走っているドライバーが4割

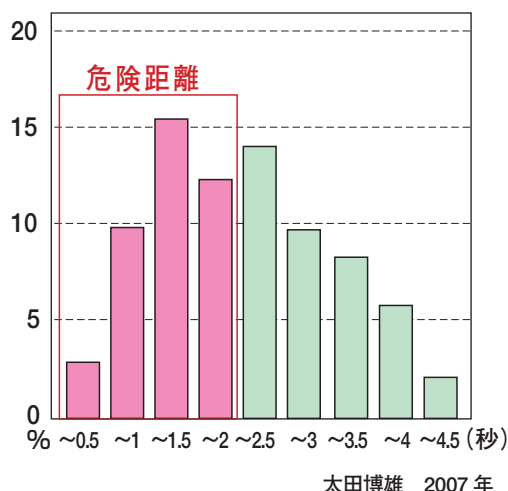
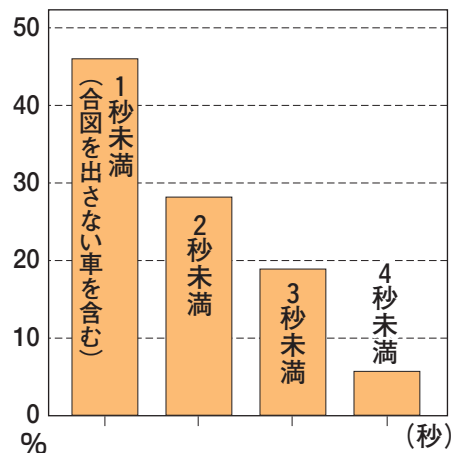


図2 車間時間2秒のとり方



図3 方向指示器を出してから進路変更までの時間



今日、話し合うための台本

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>○準備 10分</p>	<p>※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。</p> <p>①班を編成（5～8人）する。 ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。</p>
<p>①リーダーあいさつ 10分</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♣ リーダー（班長の代表）</p> 
<p>■班ごとに自己紹介</p>	<p>♠ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらう。 （お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）</p>
<p>②交通脳トレ 10分</p> <p>■「交通脳トレ」問題 2枚配布</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♠ 班長</p> <p>①「交通脳トレ」問題2枚を配る。 ②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って、用紙に記入してもらう。</p> <p>★リーダーが時間を計ってもよい。</p> <p>▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> 

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます

ポイント



リーダー

●今日は、みなさんに他のドライバーの運転の様子を映したビデオを見ていただき、その人の運転で何が問題か、問題をなくすにはどうしたらいいのか、同じ場面でみなさんはいつもどんな運転をしているのかを話し合い、考えていただきます。

- 「人の振り見てわが振り直せ」という言葉があります。他の人の運転を見て問題点について考え、意見をいうことで、自分の運転の問題点にも気づきます。今日のトレーニングはそこをねらっています。
- これから班ごとに、班長さんや私が進行役になって話し合っています。各班で出した内容を後ほど班長さんから発表していただきますので、班長さんにはまとめをお願いします。

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。



班長

●最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。

1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。

2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。

- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。(2枚目の問題も同様に行う)

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③自分の運転を振り返る

1時間 15分

■「ワークシート
みなさんへの質問」
1枚配布 (5分)



♠ 班長

- ①「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、記入してもらう。
- ②○をつけたところを1人ずつ発表してもらい、理由も話してもらう。
- ③答えをメモする。
- ④全員が発表し終わったら、解答をまとめ、正解を話す。



○運転の自己評価 1

—車間距離
(合計 30分)

■「ワークシート
運転の自己評価 1
車間距離」2枚配布

問1 運転の自己評価
(100点満点) (2分)

♠ 班長

- ①「ワークシート 運転の自己評価 1 車間距離」2枚を配る。
- ②問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ③1人ずつ○をつけた点数を聞く。
- ④どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数をメモする。



問2 確認しましょう/
安全な車間距離 (5分)

- ・50km/hと60km/hの
車間距離
- ・車間時間



♠ 班長

- ①車間距離のとり方の問題を読みあげ、参加者に答えを記入してもらう。
- ②参加者1人ひとりに答えを順番に話してもらう。
- ③発言をメモする。
- ④参加者の答えをまとめたあと、正解を発表する。
- ⑤「車間時間2秒」の計り方を説明する。





- 「ワークシート」を配ります。平成19年の交通事故は……(読みあげる)。高齢ドライバーで1番多い事故、2番目に多い事故はどれだと思いますか？ 多いと思うところに○をつけてください。

[書き終わったら]

- みなさん、書き終わりましたか？ では、答えと理由を○○さんから順に1人ずつお願いします。

[全員が話し終わったら]

- ありがとうございました。みなさんの答えで一番多かったのは○、2番目は△……(多いものの代表例をいくつかあげる)。それぞれ理由は……があげられています。
- 正解を発表します。高齢ドライバーで一番多い事故は「^{であ}5. 出会い頭」(約30%)です。2番目は「4. 追突」(約25%)です。この2つを防げば高齢ドライバーの交通事故の半分以上を減らすことができます。
「自分の運転を振り返る」のレベル1では「出会い頭事故」を取り上げましたが、今日は追突事故の防止法を中心に行います。

★ワークシートの問題で交通事故の実際と自分の認識のズレを感じてもらい、参加者の交通事故への関心を高めることがねらいです。

★参加者のみなさんの話を引き出すことに徹しましょう。

★人の意見を聞いたり、自分の考えを発表することで自分と同じ考え方があることや、自分以外のいろいろな考え方があることを知り、見方が広がります。

★話し合いは、脳を刺激します。



- 追突事故を防ぐためには、安全な車間距離をとることが大切です。みなさんは、いつも安全な車間距離をとっていますか？ 普段の運転を振り返って、100点満点であてはまる点数に○をつけてください。

[点数をつけ終わったら]

- ××さんから順に、○をつけた点数を教えてください。

★自己評価はビデオを見る前と後に各1回行います。2回目の点数の変化を見ることがポイントです。

1回目で100点は○人、90点は○人とメモしておく、変化がよくわかります。

(P148 メモ例参照)

★最初に行う自己評価では、高い点数をつける人が多い傾向があります。



- 車間距離のとり方の確認をしましょう。
一般の道でどれくらい車間距離をとっていますか？
50km/hと60km/hで走行中の場合の安全な車間距離を書き入れてください。

[記入が終わったら]

- さんから順に答えを読みあげてください。

[全員が話し終わったら]

- みなさんの答えをまとめると、○○mは○人、△△mは△人でした。
正解は50km/hでは約32m、60km/hでは約44m(※①)です。
- 前の車との距離を測るのは難しいですね。車間距離を時間で考える「車間時間」を使うと便利です。一般道路では、少なくとも2秒の車間時間をとるといいですね(※② 車間時間の計り方を説明する)。

※①晴れていて、道路が乾いているとき

※②車間時間の計り方

(「今日、覚えてほしいこと」を参照)

・前の車が道路わきの何かの目印を通過したら「ゼロ1、ゼロ2」と数えます。ゼロ1といういい方で数えると、約1秒になります。

・数え終わらないうちに自分の車が目印を通過したら、安全な車間距離をとっていないということです。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問3 ビデオを見る (5分)



♣ 班長

- ビデオをセットして、参加者に見てもらう。
- ビデオが1台しかなく、班が複数ある場合は：
 - ・班の数が少なく、テレビが大きい場合は、1度に全員で見る。
 - ・班の数が多く、テレビが大きい場合、班を分けて順番に見る。

問4 ビデオを見た感想を話してもらおう (5分)



♣ 班長

- ①ビデオを見終わったら参加者に1人ずつ感想を話してもらおう。
- ②発言をメモする。
- ③全員が話し終わったら、簡単に答えをまとめる。



問5 ビデオの解説編を見る
自分の運転を振り返り
話し合しましょう (10分)

- (1) なぜ車間距離をつめるのか
- (2) どんなときに車間距離をつめるのか
- (3) 車間距離をつめてヒヤリとした体験

♣ 班長

- ①ビデオの解説編を見て、車間時間が2秒以上の車の数を確認する。
- ②問5(1)～(3)の質問を1つずつ読みあげ、参加者に答えてもらう。
- ③答えをメモする。
- ④1問ごとに全員が話し終わったら、出た答えを簡単にまとめる。



問6 もう1度、運転の
自己評価 (100点満点)
(3分)



♣ 班長

- ①問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ②1人ずつに○をつけた点数と、その点数が1回目の評価と変わった人には理由を話してもらおう。
- ③どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数と理由をメモする。
- ④全員の話が終わったら簡単にまとめる。

《メモ例1》

	1回目	2回目	差	理由
Aさん	80点	70点	-10	○○○
Bさん	90点	60点	-30	×××
Cさん	70点	70点	0	△△△
:	:	:	:	:
:	:	:	:	:

《メモ例2》

	1回目	2回目	差
100点	1人	0人	-1
90点	2人	1人	-1
80点	3人	5人	2
:	:	:	:
:	:	:	:



- これから写真と同じ道路で、ドライバーがどれくらいの車間時間をとっているかをビデオで観察します。
- 全部で16台の車に車間時間を入れてあります。2秒以上の安全な車間時間をとっている車は何台か、よく見てください。



- 車間時間を2秒以上とっていた車はどれくらいありましたか？ ○○さんから順に、ビデオを見た感想を1人ずつお話しください。

[全員が話し終わったら]

- みなさんの答えで多かったのは……です。
- ビデオでは16台のうち、2秒以上の車間時間をとっていた車は3台でした。十分な車間距離をとっている車は少ないということですね。

[参加者から引き出したい答え]

問5の(1)(2) ・時間に間に合うために急いでいる。
 ・他の車に入られたくない。
 ・後ろの車から追い上げられる。

問5の(3) 経験を話してもらいましょう。



[全員が話し終わったら]

- 体験をもとに、みなさんの貴重な意見を聞くことができました。ありがとうございます。

(1)の車間距離をつめてしまう理由としては……(発言で多かったものなど、簡単にコメント)。

* (2)、(3)も同様に行う。



- もう一度、車間距離のとり方について、自己評価をお願いします。

[点数をつけ終わったら]

- さんから順に、今つけた点数を発表してください。1回目の点数と変わった方は、理由をお話しください。ビデオを見た後は、運転の自己評価の点数が下がる方が多いのです。(※)

[全員が話し終わったら]

- ありがとうございます。○点は○人、△点は△人……でした。
- 点数が1回目より上がった方は□人、理由は……でした。変わらなかった方は×人。点数の下がった方は○人で、理由は……でした。
 - ・点数が下がった方は→自分の運転を振り返り、客観視できるようになったといえます。
 - ・点数が上がった方、同じ方は→正しい方法で通過しているといえますが、自信過剰にならないように注意して運転しましょう。




★参加者が話し合う中でいろいろなことに気づき、安全な車間距離をとることが重要だということを読み出すように、聞き役に徹してください。

★経験を話してもらいます。ただし、話が長くなったら短く切り上げてもらうようにしましょう。

★人から教わるのではなく、自分たちで答えを見つけ出すことがとても大切です。

★1人ひとりが発言すると、たいてい、「引き出したい答え」が出てくるはず。また、なぜ安全な車間距離が必要か、自然と答えが出てくるはず。

※2度目の自己評価では、1回目より低く点数をつける人が多い傾向にあります。車間距離を十分にとらないドライバーが多いことをビデオを見て、自分もとっていないかもしれないと思うためです。

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p> 休憩 (5分)</p>	
<p>○運転の自己評価 2 —進路変更のルール (合計 30分)</p> <p>■「ワークシート 運転の自己評価 2 進路変更のルール」 2枚配布</p> <p>問1 運転の自己評価 (100点満点) (2分)</p>	<p> 班長 「運転の自己評価 1 車間距離」と同じ手順で行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①「ワークシート 運転の自己評価 2 進路変更のルール」2枚を配る。 ②問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。 ③1人ずつ○をつけた点数を聞く。 ④どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数をメモする。 
<p>問2 確認しましょう/ 安全な進路変更 (5分)</p> <p>(1) 安全な進路変更</p> <ol style="list-style-type: none"> ①方向指示器は何秒前から出すか ②安全確認の仕方 ③その他注意すべきこと <p>(2) こんな場面でどんな進路変更をしますか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 停止中のバスを追い越す ② 走行車線から追い越し車線に移動 <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p> 班長 「運転の自己評価 1」と同じ手順で行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①進路変更のルールの問題を読みあげ、参加者に答えを記入してもらう。 ②参加者1人ひとりに答えを順番に話してもらう。 ③発言をメモする。 ④参加者の答えをまとめた後、正解を発表する。  



● 次のテーマは「進路変更」です。急に進路変更されて前に割り込まれて困った、ということはありませんか？ 安全な進路変更も、追突事故を防ぐために大切です。みなさんは、しっかり安全確認をして、余裕をもって進路変更をしていますか？ ご自分の運転が100点満点で何点になるか○をつけてください。

[点数をつけ終わったら]

●○○さんから順に、○をつけた点数を教えてください。



● 安全な進路変更をするために、みなさんは普段どのようにしていますか？

● 問2の(1)の問題ですが、進路変更をするとき方向指示器は何秒前から出す必要がありますか？ ○○さんから順にお願いします。

※ (2)も同様に行う。

[参加者から引き出したい答え]

問2の(1) ①方向指示器を出すタイミング

- ・方向指示器は、進路を変えようとするときの3秒前を出す。

問2の(1) ②安全確認の仕方(右に進路を変えるとき)

- ・方向指示器を出す前に、バックミラーで右や右斜め後方の安全を確認する。
- ・方向指示器を出す。
- ・進路を変える前に、バックミラーと目視(死角に車がないか確認するため)で再度確認する。

問2の(1) ③その他、注意すべきこと

- ・進路変更すると、変わった車線の後ろから来る車が急ブレーキや急ハンドルで回避しないといけないときは避ける。
- ・進路変更してよい場所か確認する。(※)

問2の(2) こんな場面ではどんな進路変更をしますか？

① 停止中のバスを追い越すとき

上にあげた問2の(1)の答えの他に

- ・駐車車両の前から人が出てくるかもしれない。
- ・急いでバスに乗ろうとする人が右からくるかもしれない。

② 走行車線から追い越し車線に移動するとき

上にあげた問2の(1)の答えの他に

- ・スピードを出しすぎていないか。
- ・自分の後ろの車も進路変更をしようとしていないか。

★リーダーや班長の方々は、参加者が話し合う中でいろいろなことに気づき、進路変更のルールが重要だということを導き出せるように、聞き役に徹してください。

★経験を話してもらいます。ただし、話が長くなったら短く切り上げてもらうようにしましょう。

★人から教わるのではなく、自分たちで答えを見つけ出すことがとても大切です。

※車両通行帯が黄線で区画されている場合は、この黄線を越えて進路変更はできません。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問3 ビデオを見る (5分)



- ♠ 班長
- ビデオをセットして、参加者に見てもらう。



問4 ビデオを見た感想を話してもらおう (5分)



- ♠ 班長
- ①ビデオを見終わったら、参加者に1人ずつ感想を話してもらおう。
 - ②発言をメモする。
 - ③全員が話し終わったら簡単に答えをまとめる。



問5 ビデオの解説編を見る
自分の運転を振り返って話合ってみましょう (10分)

- (1) なぜ3秒前に方向指示器を出さないか？
- (2) 方向指示器の出し忘れなどがありますか？
- (3) ヒヤリとした体験はありますか？

- ♠ 班長
- 「運転の自己評価1」と同じ手順で行う。
- ①ビデオの解説編を見て、3秒前に方向指示器を出さない車を確認する。
 - ②問5の(1)～(3)の質問を1つずつ読みあげ、参加者に答えてもらう。
 - ③答えをメモする。
 - ④1問ごとに全員が話し終わったら、出た答えを簡単にまとめる。



問6 もう1度、運転の自己評価 (100点満点) (3分)



- ♠ 班長
- 「運転の自己評価1」と同様の手順で行う。
- ①問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
 - ②1人ずつに○をつけた点数と、その点数が1回目の評価と変わった人には理由を話してもらおう。
 - ③どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数と理由をメモする。
 - ④全員の話が終わったら簡単にまとめる。



- これから進路変更の様子をビデオで見させていただきます。
進路変更しようとする車を、赤い○で示しています。
全部で8台あります。進路変更するとき、3秒以上前にきちんと方向指示器を出し、安全に運転しているかどうかよく観察してください。



- ビデオを見た感想を、○○さんから順にお願いします。
- 何台が、安全に進路変更をしていましたか？
[全員の発言が終わったら]
- みなさんの答えで多かったのは……………です。

- ビデオでは、かなり危険な進路変更をする車がありましたね。
進路変更した8台のうち、8台とも合図を出さなかったり、短かったり、合図を出すと同時に進路変更したり、危険な行動でした。
- 相手に自分は進路変更するという意思を伝えることが大切です。他の車と会話するように行動することが必要です。

【参加者から引き出したい答え】

問5の(1) 方向指示器をなぜ3秒前に出さないか

- ・3秒は長すぎると思う人がいる。方向指示器は、まわりの車に進路を変えるというメッセージ。まわりの車にその情報を伝えるために3秒という時間が必要。
- ・まわりの車が、方向指示器を出さずに進路変更したときのことを思い出して考えることが大切。

問5の(2) 方向指示器出し忘れなど、(3) ヒヤリとした体験

- ・参加者の経験を話してもらいましょう。



- ★1回目の自己評価の点数と2回目の点数を比較し、点数が変わった人に理由を聞くのがポイントです。

進める順序

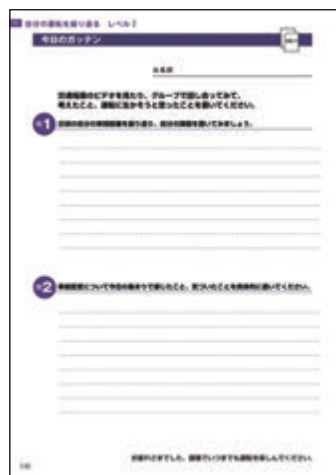
リーダーと班長にやっていただくこと

■「今日のガッテン」
1枚配布 (5分)



♠ 班長

- ① 「今日のガッテン」1枚を配る。
- ② 記入してもらう。
- ③ 書き終わったら1人ずつ発表してもらう。



④ リーダーまとめ

5分

■「今日、覚えてほしいこと」1枚配布



♣ リーダー (班長の代表)

- ① リーダーとして今日の話し合いの感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」1枚を配り、説明した後、参加者に読みあげてもらおう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分



●今日は活発なご意見をいただき、ありがとうございました。

最後に、参加して気づいたこと、考えたことを「今日のガッテン」の紙に、できるだけ具体的に書いてください。(※)

[書き終わったら]

●では△△さんから順に、書いた内容を発表していただけますか。どんなことをみなさんが感じられたか、これからの運転に生かしたか、といった意見を聞くことは大変参考になると思います。

※「気をつけます」「安全運転をします」といったばく然とした書き方ではなく、「車間時間を2秒とる」など、具体的な内容で書いてもらいましょう。



●お疲れさまでした

今日はビデオで、他のドライバーの車間距離のとり方、進路変更の仕方を見ながら、ご自分の運転を振り返り、安全な車間距離、進路変更について考えていただきました。いかがでしたか？

●ドライバーの多くは、自分は安全な行動をとっていると考えるものです。しかし、考えていることと実際の行動にはズレがあるものです。

車間距離については、ビデオに映っていた車の約8割が、車間距離が短く、危険な運転をしていました。私たちも、無意識に車間距離をつめて走っているかもしれませんね。意識して、「車間時間2秒」をとる癖をつけていただきたいと思います。

そのようにつねに意識することによって、追突事故を確実に減らすことができます。

●「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。今日のまとめが書いてありますので、〇〇さん、読んでいただけますか？ つづけて△△さんは2つ目の項目を読んでください。(※)

●いつまでも元気に安全に車を楽しめるように、今日の講座を思い出して、ときどきご自分の運転を振り返ってみてください。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、ポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で、具体的な参加者のお名前などをあげながらお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

★「今日、覚えてほしいこと」の読みあげは、参加意識を高めるために、複数の方に読んでもらいましょう。

※時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

12 交差点での右折タイミング、 運転中の視線の動きを観察して 問題点を話し合ってみましょう



★今日の集まり・早わかり★

目的	信号機のない交差点を右折するときのタイミング、運転中のドライバーの視線の動きを観察し、良い点、問題点を話し合い、自分の運転を振り返ります。																	
効果	<p>運転力 🚗 安全に右折するためのタイミングや、運転に必要な情報を取るための視線の動かし方がわかる。</p> <p>気づき力 ⚠️ 他の人の行動観察を通して、自分の運転の問題点に気づく。</p> <p>コミュニケーション力 🗣️ 意見を発表し合うことによってコミュニケーション力が上がる。仲間づくりができる。</p> <p>脳機能 🧠 話し合いを通して脳が活性化する。</p>																	
時間割の目安	<p>▼ 約 1 時間40分 (準備、あとかたづけを除く) ※③の問題を 1 つ実施：約 1 時間</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">○準備</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">10 分</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">10 分</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">②交通脳トレ.....</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">10 分</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">③ 自分の運転を振り返る</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">1 時間 15分</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> 1. 信号機のない交差点の右折</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> 2. 運転中の視線の動き (途中休憩あり)</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">5 分</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">10 分</td> </tr> </table>		○準備	10 分	①リーダーあいさつ	10 分	②交通脳トレ.....	10 分	③ 自分の運転を振り返る	1 時間 15分	1. 信号機のない交差点の右折		2. 運転中の視線の動き (途中休憩あり)		④リーダーまとめ	5 分	○あとかたづけ	10 分
○準備	10 分																	
①リーダーあいさつ	10 分																	
②交通脳トレ.....	10 分																	
③ 自分の運転を振り返る	1 時間 15分																	
1. 信号機のない交差点の右折																		
2. 運転中の視線の動き (途中休憩あり)																		
④リーダーまとめ	5 分																	
○あとかたづけ	10 分																	



※時間などに制約があり、1 度にできないときは、③の問題を 2 回に分けて実施してください。

..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート 運転の自己評価 1、2」の問題に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」をよく読んでおきましょう。
- 映像教材 (ビデオ) を見ておき、観察方法を確認しておきましょう。

《教材など》

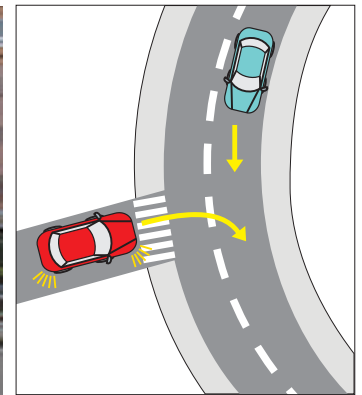
- リーダー・班長用：班長用に P156 ~ 173 をすべてコピー (班長の人数分) レポート用紙など (まとめるために)
- 受講者用：「ワークシート」(P157 ~ 161)、「今日のガッテン」(P162)、「今日、覚えてほしいこと」(P163) のコピー (人数分) ※いずれも白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ 3 ヶ月」(2 枚 1 組) のコピー (人数分) ※コピー方法は問題集参照
ビデオ (または DVD) と TV モニター (できれば班ごとに)
お茶 (ペットボトル) (人数分)
筆記用具 (持参していただくか人数分用意)

お名前 _____

問 1

運転の自己評価

あなたは写真左の車に乗って、信号機のない交差点を右折して、車の通りの多い片側1車線のカーブに出ようとしています。(下の平面図参照) こういう交差点で、いつも左右の確認をして、合流する道を走る車との間に十分余裕をもって安全に右折できていますか？ 100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。



私の運転は 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100点

いつも合流する車の直前で右折してしまう

しばしば合流する車線の車の直前で右折する

たまに合流する車線の車と余裕をもって右折する

だいたい合流する車線の車と余裕をもって右折する

いつも合流する車線の車と余裕をもって右折する

問 2

確認しましょう／信号機のない交差点の安全な右折方法

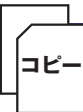
どのようにすれば安全に右折できるでしょうか。

問 3

ビデオを見る 右折の際の問題点を観察しましょう。

問 4

ビデオを見た後の感想 ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？



問5 ビデオの解説編を見る みなさんで話し合きましょう。

(1) ビデオでは危険な運転がいくつか見られましたが、同じような場面でヒヤリとした経験がありますか？

- 1. ある
- 2. ない

(2) 「ある」と答えた方は、以下のどの「危険パターン」に近いですか？あてはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)それはどんなヒヤリ体験でしたか？

- 1. 見落とし型 (車のカゲの二輪車や、他に注意を奪われて四輪車を見落とす など)
- 2. 接近車両軽視型 (先頭の車が四輪車なら右折しないが、二輪車なら出してしまう など)
- 3. スピード見誤り型 (迫ってくる車の速度を実際より遅く感じてしまう など)
- 4. カルガモ親子型 (前の車につづいて出してしまう など)
- 5. 待たされてイライラ型 (交差路の車が途切れないため、つい強引に出してしまう など)
- 6. その他 ()

問6 もう1度、運転の自己評価

(1) あなたはいつも、合流する道を走る車との間に十分余裕をもって安全に右折できていますか？
100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点					
	折してしま う	いつも合流 する車	線 の車 の直 前で	右折する	しばしば 合流する	車線の車 の直前で	もって右折 する	たまに合流 する	車線の車と 余裕を	もって右折 する	だいたい合 流する	車線の車と 余裕を	もって右折 する	いつも合流 する	車線の車と 余裕を	もって右折 する

(2) 2回目の自己評価の点数が変わった方におたずねします。
あなたはなぜ、自己評価を変えましたか？ その理由を聞かせてください。



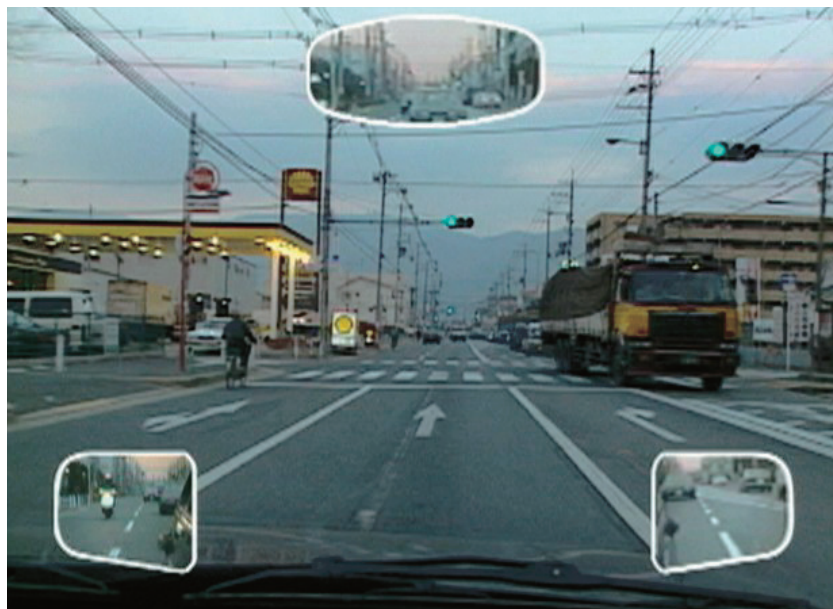
お名前 _____

問1 ビデオを見る ① 交通場面

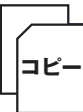
どこに注意して運転するか、運転しているつもりで考えてください。

問2 運転の自己評価

あなたは、起こりそうな危険にきちんと目を向けて観察できましたか？ 日頃の運転ではどうでしょう？ 100点満点で、日頃の運転について、あてはまる点数に○をつけてください。



私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
	まったく前方だけを見て運転してしまう	まっすぐ前方だけを見て運転してしまう	しばしばまっすぐ前方だけを見て運転してしまう	たまに危険を見落とさないように運転する	だいたい危険を見落とさないように運転する	いつも危険を見落とさないように運転する					

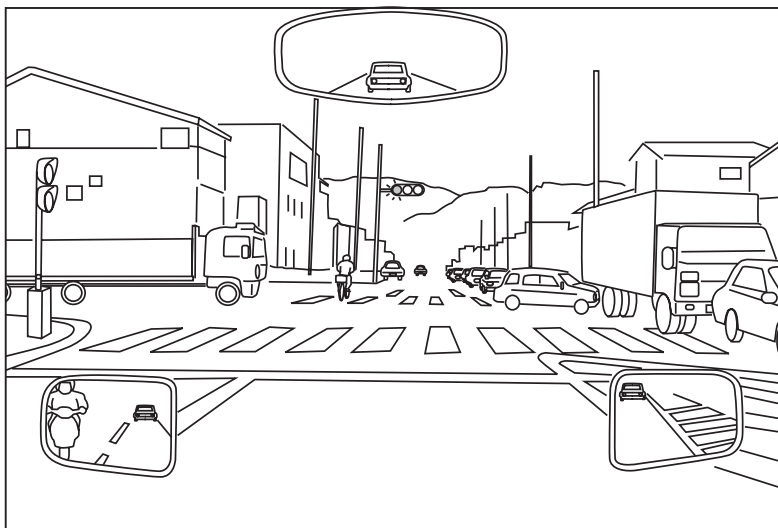


問3 確認しましょう

場面1 信号機のある交差点

この場面で、どんな所を目で見確認する必要があるでしょうか。

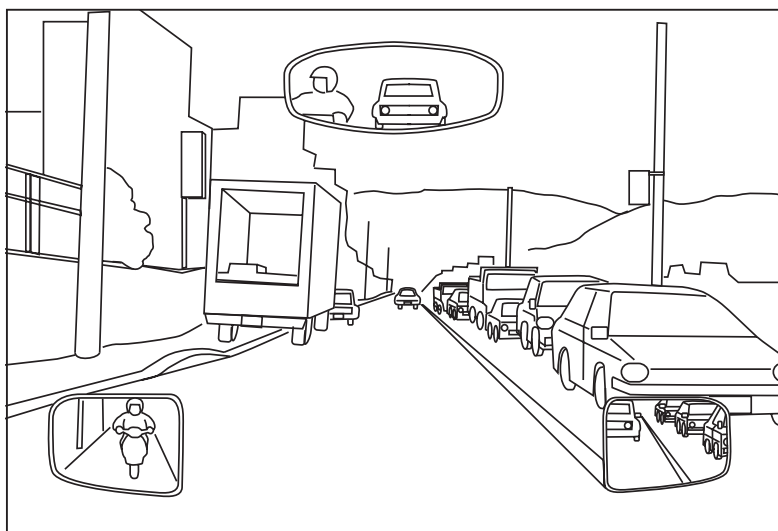
○をつけてください。(○はいくつでも)



場面2 駐車車両を追い越す

この場面で、どんな所を目で見確認する必要があるでしょうか。

○をつけてください。(○はいくつでも)



問4 ビデオを見る ㊦ 初心ドライバーと優良ベテランドライバーの視線の動き

初心ドライバーと 30 年間無事故の優良ベテランドライバーの視線の動きを比べ、どこが違うのか、みなさんと話し合しましょう。



問5 ビデオの解説編を見る みなさんで話し合しましょう。

あなたの視線は、初心ドライバーと優良ベテランドライバーの、どちらに近いですか？
あてはまるところに○をつけてください。

視線の動き	1	2	3	4	5
	初心ドライバーに近い		中間くらい		優良ベテランドライバーに近い

問6 もう1度、運転の自己評価

(1) さきほどの自己評価でよかったですか？ あなたは運転中、起こりそうな危険を見落とさないように、前方だけでなく左右や後方の情報を目で見確認して運転していますか？ 100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
	まったく前方だけを見て運転してしまう		しばしばまっすぐ前方だけを見て運転してしまう			たまに危険を見落とさないように運転する		だいたい危険を見落とさないように運転する			いつも危険を見落とさないように運転する

(2) 2回目の自己評価の点数が1回目と変わった方におたずねします。
あなたはなぜ、自己評価の点数を変えましたか？ その理由を聞かせてください。

今日のガッテン



お名前

さまざまな交通場面のビデオを見たり、班で話し合ってみて、考えたこと、運転に生かそうと思ったことを書いてください。

問 1

最後にまとめとして、日頃の自分の右折方法を振り返り、自分の課題を書いてみましょう。

問 2

視線の動かし方について今日の集まりで感じたこと、気づいたことを具体的に書いてください。

お疲れさまでした。健康でいつまでも運転を楽しんでください。

「右折事故」を防ぐために

事故の多くは交差点で起きていますが、右折事故は、高齢ドライバーで3番目に多い事故です。事故にあわないポイントを覚えておきましょう。

●待たされてもイライラしない

ビデオで見たような、信号のないわき道から、交通量の多い道に右折するときには、車の流れが途切れるまで待つことが大切です。早く曲がりたいというあせりの気持ちが出てくると、二輪車を見落とししたり、対向車の速度を見誤ったり、イライラして強引に右折して、危険を招いてしまいます。

危険を避けるために、信号機のある交差点を選んで通るという方法もあります。

●信号のある交差点では「右直事故」に注意

「右直事故」という言葉を聞いたことがありますか？
信号機のある大きな交差点で右折中の車と、対向車線をまっすぐ走ってくる車が衝突する事故です。

とくに注意したいのは、対向車のかげから出てくる二輪車です。

意識して視線を動かそう

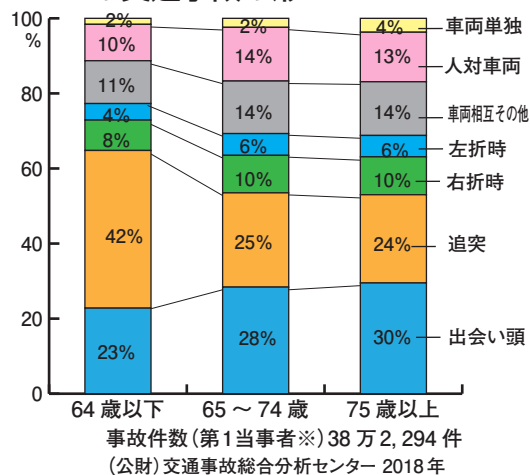
運転中の視線の動きをビデオで見いただきました。

初心者の視線は前方だけに偏りがちですが、ベテランは、視線が左右に広がり、ミラーもひんぱんに確認しています。高齢になるほど、初心者の視線の動きに近くなる傾向があります。

運転に必要な情報の約9割は、目から取るといわれます。

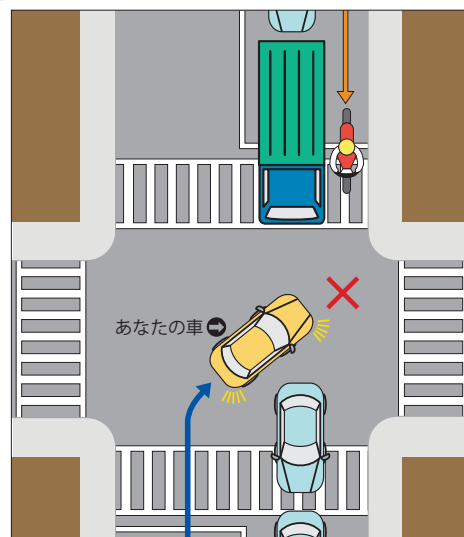
危険を見落とさないように、視線を意識的に左右に動かすようにしましょう。

図1 高齢ドライバー（65歳以上）の交通事故の形



※第1当事者:事故を起こしたとき、主な原因をつくった側の人をいいます。双方の違反が同程度のときは、被害が少なかった方が第1当事者になります。

図2 右直事故



今日、話し合うための台本

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>○準備 10分</p>	<p>※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。</p> <p>①班を編成（5～8人）する。</p> <p>②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。</p>
<p>①リーダーあいさつ 10分</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♣ リーダー（班長の代表）</p>  
<p>■班ごとに自己紹介</p>	<p>♣ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらう。 （お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）</p>
<p>②交通脳トレ 10分</p> <p>■「交通脳トレ」問題 2枚配布</p> 	<p>♣ 班長</p> <p>①「交通脳トレ」問題2枚を配る。</p> <p>②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って、用紙に記入してもらう。</p> <p>★リーダーが時間を計ってもよい</p> <p>▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」</p>   
<p>③自分の運転を振り返る 1時間15分</p> <p>○運転の自己評価1 —信号機のない交差点の右折 (合計30分)</p> <p>■「ワークシート 運転の自己評価1」2枚配布 問1 運転の自己評価 (100点満点) (2分)</p>	<p>♣ 班長</p> <p>①「ワークシート 運転の自己評価1 信号機のない交差点の右折」2枚を配る。</p> <p>②問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。</p> <p>③1人ひとりにつけた点数を聞く。</p> <p>④○点は○人と、つけた点数と人数をメモする。</p> 

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます

ポイント



リーダー

- 事故の多くは交差点で起きていますが、高齢ドライバーは他の年齢層と比べると、右左折違反による事故が多いようです。
- また、危険な目にあわないためには、起こりそうな危険に目を向けることが大切です。運転に必要な情報の約90%は目から取っています。運転中の視線の動かし方は重要です。
- 今日は、交差点を右折する車の動きと、運転中の視線の動きをビデオで見させていただきます。その人の行動で何が問題か、問題をなくするにはどうしたらいいのか、同じ場面でみなさんはいつもどんな行動をしているのかを話し合い、考えていただきます。
- これから班ごとに班長さんや私が進行役になって、話し合ってください。各班で出した内容を後ほど班長さんから発表していただきたいので、班長さんにはまとめをお願いします。

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。



班長

- 最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
- 2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行うと効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。(2枚目の2つの問題も同様に行う)

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

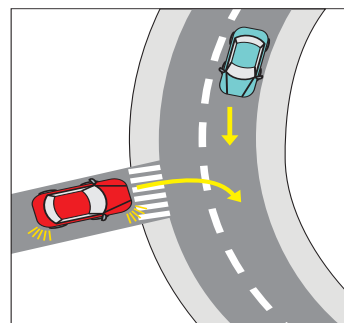
★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。



- これから「運転の自己評価」の1つ目の問題を行います。みなさんは写真左の車に乗って、信号機のない交差点を右折して出ようとしていると考えてください。
- 普段の運転を思い出して、こういう場所を通るとき、ご自分の運転は100点満点で何点になるか○をつけてください。

★写真に写っているのがどんな交差点か説明してください。



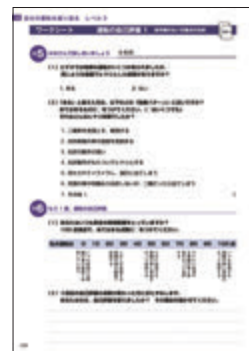
進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問2 確認しましょう／信号機のない交差点の右折方法 (5分)

♣ 班長

- ①問題を読みあげる。
- ②参加者に1人ずつ答えを話してもらおう。
- ③発言をメモをする。
- ④全員が話し終わったら簡単に答えをまとめる。



問3 ビデオを見る (5分)



♣ 班長

- ビデオをセットして、参加者に見てもらおう。
- ビデオが1台しかなく、班が複数ある場合は：
 - ・班の数が少なく、テレビが大きい場合は、1度に全員で見る。
 - ・班の数が多く、テレビが大きい場合、班を分けて順番に見る。

問4 ビデオを見た感想を話してもらおう (5分)

♣ 班長

- ①ビデオを見終わったら、参加者に1人ずつ感想を話してもらおう。
- ②発言をメモする。
- ③全員が話し終わったら、簡単に答えをまとめる。



問5 ビデオの解説編を見る
みなさんで話し合いましょ (10分)

- (1) 同じような場面でヒヤリとした経験があるか
- (2) 「ある」と答えた人にあてはまる危険パターンと、実際のヒヤリ体験

♣ 班長

- ①ビデオの解説編を見て、右折の際の問題点を確認する。
- ②5の(1)と(2)の質問を読みあげる。
- ③参加者1人ひとりに答えてもらう。
- ④答えをメモする。
- ⑤全員が話し終わったら、出た答えを簡単にまとめる。



話し方の例

[点数をつけ終わったら]

- では、〇〇さんから順につけた点数を教えてください。



- 信号機のない交差点の安全な右折の仕方をみなさんで確認しましょう。△△さんから順にお願いします。

[全員の話が終わったら]

- みなさんの答えをまとめると……（メモを見ながら多い答えから紹介）ですね。安全に気を配って運転しておられますね。

[参加者から引き出したい答え]

- ・交差点の手前で徐行または停止して、安全を確認し右折する。
- ・合流する道の車の通行量が多いときは、安全のために車の切れ目を辛抱よく待つ。
- ・後ろに車がきても、あわてない。
- ・危険な交差点は通らないようにし、信号機のある交差点を選ぶ。



- では、これからビデオで、写真と同じ場所で右折しようとする車の動きを見ていただきます。5つの危険パターンに分けて紹介しています。どんな運転をしているか観察してください。



- ビデオを見た感想を1人ずつお話しください。

[全員の話が終わったら]

- みなさんの意見が多かったのは……（メモを見ながら、主な意見を発表する）ですね。



- では、これからみなさんの普段の運転を振り返って、話し合いをしていただきたいと思います。

- 問5の(1)の問題ですが、ビデオと同じような場面でヒヤリとした体験がありますか？「ある」と答えた方は、ビデオで紹介された危険なパターンのどれに近いですか？〇〇さんから順にお願いします。

[全員の話が終わったら]

- ありがとうございました。お話をまとめましょう。ヒヤリ体験がある方は〇人おられました。危険パターンで多かったのは△△で△人、□□は□人（メモを見ながら、多く上がった項目をまとめる）でした。

ポイント

★自己評価はビデオを見る前と後に各1回行います。2回の点数の変化を見るのがポイントです。

1回目で100点は〇人、90点は〇人とメモしておく、変化がよくわかります。（P168メモ例参照）

★リーダーと班長は、参加者のみなさんの話を引き出すことに徹しましょう。

★人の意見を聞いたり、自分の考えを発表することで、自分と同じ考え方があることや、自分以外のいろいろな考え方があることを知り、見方が広がります。

★話し合いは、脳を刺激します。

★「参加者に期待する答え」で書かれている内容が、もれているときは、補ってください。必要な内容がすべて発言で出た場合は、よい話し合いであったとほめましょう。

★5つの危険パターン

- ・見落とし型
- ・接近車両軽視型
- ・スピード見誤り型
- ・カルガモ親子型
- ・待たされてイライラ型

進める順序

問6 もう1度、運転の自己評価 (100点満点) (3分)



リーダーと班長にやっていただくこと

♣ 班長

1回目の自己評価と同じ手順で行う。

- ① 問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ② 1人ずつに○をつけた点数を発表してもらう。
1回目と点数が変わった人には理由を話してもらう。
- ③ ○点は○人と、つけた点数と人数、理由をメモする。
- ④ 全員の話が終わったら、簡単にまとめる。



《メモ例》

	1回目	2回目	差	理由
Aさん	80点	70点	-10	○○○
Bさん	90点	60点	-30	×××
Cさん	70点	70点	0	△△△
:	:	:	:	:
:	:	:	:	:

《メモ例》

	1回目	2回目	差
100点	1人	0人	-1
90点	2人	1人	-1
80点	3人	5人	2
:	:	:	:
:	:	:	:

☕ 休憩 (5分)

○ 運転の自己評価 2

— 運転中の視線の動き (合計 35分)

■ 「ワークシート 運転の自己評価 2」 3枚配布

問1 ビデオを見る

- ① 交通場面 (5分)

♣ 班長

- ① 「ワークシート 運転の自己評価 2 運転中の視線の動き」 3枚を配る。
- ② ビデオをセットし、見ってもらう。



問2 運転の自己評価 (100点満点) (2分)

♣ 班長

「運転の自己評価 1 信号機のない交差点の右折」と同じ手順で行う。

- ① 問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ② 1人ひとりにつけた点数を聞く。
- ③ ○点は○人と、つけた点数と人数をメモする。



問3 確認しましょう／運転中の視線の動き (5分)

♣ 班長

- ① 場面1の写真で、目で確認する必要があるところに○をつけてもらう。
- ② 1人ひとりに○をつけたところを答えてもらう。
- ③ 解答をメモする。
- ④ 全員の発言が終わったら、簡単にまとめる。

話し方の例

- では、もう一度ご自分の運転を振り返って、「運転の自己評価」に点数をつけてください。最初の自己評価でよかったですか？

[参加者が点数をつけ終わったら]

- 〇〇さんから順に、2度目につけた点数を発表し、1回目と点数が変わった方は理由をお話してください。

[参加者の話が終わったら]

- ありがとうございます。ビデオを見た後は、運転の自己評価の点数が下がる方が多いのです。みなさんはいかがですか？（※）
- みなさんのように経験豊富なドライバーは、一般的に自分の運転への評価が高いのですが、他の人の危険な運転を観察することで、自分の運転を反省し、点数が下がるのです。
 - ・点数が下がった方は→自分の運転を振り返り、運転の問題点を客観視できるようになったといえます。
 - ・点数が上がった方、同じ方→きちんと正しい方法でいつも通過しているといえますが、自信過剰にならないように注意して運転してください。

ポイント

★ビデオを見たあと自己評価がどう変わるかを見るのがポイントです。

2回目につけた点数を、100点〇人、90点〇人など人数を入れ、1回目と比較してみましょう。

※2度目の自己評価では、1回目より低く点数をつける人が多くなる傾向があります。

ビデオで右折時の危険な場面を見ることで、自分も無理して曲がるかもしれないと思うためです。



- 次に、「運転中の視線の動き」について取り上げます。
- 運転中は、起こりそうな危険に目を向けることが大切です。まず、ビデオで運転席から見た交通場面をお見せします。どこに注意するかを考えながら、運転しているつもりで見てください。



- みなさんは運転中、つねに起こりそうな危険を見落とさないように目で確認していますか？ 100点満点で何点になるか〇をつけてください。

[点数をつけ終わったら]

- 〇〇さんから順につけた点数を教えてください。

★自己評価はビデオを見る前と後に行います。2回の点数の変化を見るのがポイントです。

1回目で100点は〇人、90点は〇人とメモしておく、変化がよくわかります。



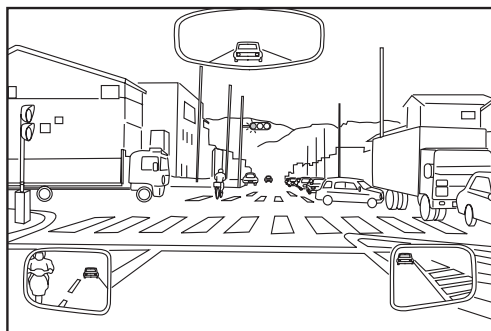
- では、これから運転中の視線の動きについて確認をしましょう。

さきほどのビデオにはいくつか危険場面がありましたね。2つの場面を取り上げて、どこを目で確認する必要があるか話し合います。まず、場面1で確認する必要がある個所に〇をつけてください。

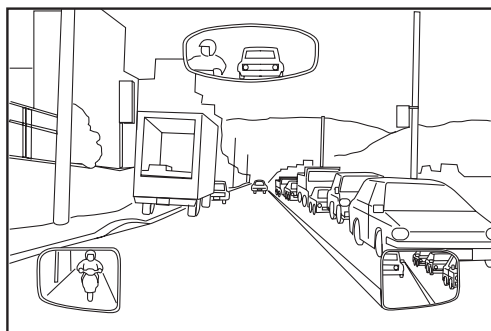
進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

場面1
信号機のある交差点



場面2
駐車車両を追い越す



♣ 班長

○場面1と同じように進める。

- 問4 ビデオを見る
みなさんと話し合いま
しょう（10分）
- ㊦ 初心ドライバーと優良ベテラ
ンドライバーの視線
の動き

♣ 班長

- ① ビデオをセットし、見てもらう。
- ② 初心ドライバーと30年間無事故の優良ベテラ
ンドライバーの視線の違いを見て、感じたことを参加者1人ひとりに答えてもらう。
- ③ 発言をメモする。
- ④ 全員の発言が終わったら、メモをもとにまとめる。



[○をつけ終わったら]

●○○さんから順に○をつけた場所と理由をお話してください。

*以下、場面2も同様に行う。

[場面1で期待される答え]

- ・左自転車の中央へのはみ出し。
- ・前方駐車車両の急発進、ドア開き。
- ・前方駐車車両のカゲからの飛び出し。

[場面2で期待される答え]

- ・駐車車両のカゲからの飛び出し。
- ・駐車車両の急発進、ドア開き。
- ・渋滞する対向車のカゲからの飛び出し。



●ビデオと同じ場面を走っているときのドライバーの視線の動きをアイカメラ(※①)を使って見ていただきます。まず、初心ドライバー、次に30年間無事故の優良ベテランドライバーの視線の動きをご覧ください。どこに違いがあるか考えながら見てください。(※②)

[ビデオを見終わったら]

●ビデオを見ていかがでしたか？ 初心ドライバーと優良ベテランドライバーの視線の違いについて、気づいたことを△△さんからお話してください。

[初心ドライバーの視線の動きを見て期待される答え]

- ・前方をじっと見ている、視線の左右の動きが少ない。
- ・ミラーの確認もほとんどされていない。
- ・確認すべきところに視線が動いていない。

[優良ベテランドライバーの視線の動きを見て期待される答え]

- ・前方だけでなく、左右に視線が移動している。
- ・ミラーチェックをよくしている。
- ・自転車、駐車車両などを早めにチェックしている。
- ・車のカゲなど、隠れた危険をよく見ている。

★場面1～2で「期待される答え」が書いてあります。全員が発言した後、答えがもれているときは補ってください。必要な内容がすべて発言で出た場合は、よい話し合いであったとほめましょう。

※①アイカメラ：

視線の動きを撮影できるカメラのこと。画面の点は目線の動きを示します。

※②ビデオ画面下部に、A（アクセル）、B（ブレーキ）、C（クラッチ）、H（ハンドル）、S（スピード）の状況が表示されていますが、本トレーニングではとくに必要ありません。

★「期待する答え」の中で、全員の発言が終わった後、もれているものがあれば補ってください。必要な内容がすべて発言で出た場合は、よい話し合いであったとほめましょう。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問5 ビデオの解説編を見る
みなさんと話し合いま
しょう (10分)

あなたの視線は、初心者とベ
テランのどちらに近いか

♠ 班長

「運転の自己評価 1」の話し合いと同じ要領で進める。

- ① 問5の質問を読みあげる。
- ② 参加者1人ひとりに○をつけた点数と理由を話してもらう。
- ③ 答えをメモする。
- ④ 全員の話が終わったら、出た答えを簡単にまとめる。



問6 もう1度、運転の自
己評価 (100点満点)
(3分)

♠ 班長

1回目の「運転の自己評価」と同様の手順で行う。

(1回目と2回目の評価を比較することがポイント)

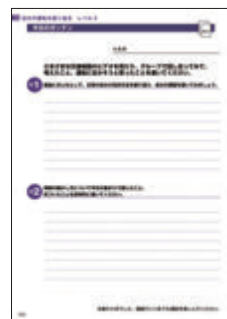
- ① 問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ② 1人ずつに○をつけた点数を発表してもらう。1回目と点数が変わった人には理由を話してもらう。
- ③ ○○点は○人と、つけた点数と人数、理由をメモする。
- ④ 全員の話が終わったら、簡単にまとめる。

■ 「今日のガッテン」
1枚配布 (5分)



♠ 班長

- ① 「今日のガッテン」1枚を参加者に配る。
- ② 参加者に記入してもらう。
- ③ 書き終わったら1人ずつ発表してもらう。



④ リーダーまとめ

5分

■ 「今日、覚えてほし
いこと」1枚配布

♣ リーダー (班長の代表)

- ① リーダーとして今日の話し合いについて感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」1枚を配り、参加者に読んでもらう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分



- 解説編のビデオでは、初心者とベテランの視線の特徴を比べます。ビデオを見終わったら、ご自分の視線が初心者とベテランのどちらに近いか、あてはまる点数に○をつけてください。



- では、視線の動きについてもう一度「運転の自己評価」をお願いします。最初の自己評価でよかったですか？
[参加者が点数をつけ終わったら]
- では、○さんから順に、2度目につけた点数を発表し、1回目と点数が変わった方は理由をお話してください。
[参加者の話が終わったら]

- ありがとうございます。点数が下がった人が○人、上がった人は○人、変わらない人は○人でした。(メモをもとにまとめる)



- 活発なご意見をいただきありがとうございました。
- ビデオの観察や「運転の自己評価」をして気づいたこと、考えたこと、これから実行していこうと思うことを「今日のガッテン」の紙に、できるだけ具体的に書いてください。(※)
[記入が終わったら]

- では、○○さんから順に、書き入れたことを発表していただけますか。他の方の意見を聞くと勉強になると思います。



- 安全な運転のために、自分の行動の問題点に気づくことが大切です。
ビデオで他の車の動きを観察して問題点を見つけることは、自分の行動を振り返るために、私はとても有効な方法だと思いました。人の悪いところを見ると、もしかして自分もやっているかもしれないと思うからです。話し合いの中でも○○さんからも同じような意見が出ていました。同感です。
- では資料「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。指名させていただきますので、順番に読みあげていただけますか。(※)
- 高齢ドライバーは、長年の運転経験をもっているために、なかなか自分の運転を客観的に見るのが苦手で、自信過剰になりがちです。年齢とともに運転に必要な体の機能が変化し、運転も変わってきます。運転の自己評価で点数が上がったといっても、ご自分の運転の変化を考え、これまで以上に安全運転をお願いします。

★人から教わるのではなく、自分たちで答えを見つけ出すことがとても大切です。

★リーダーや班長は、参加者が話し合う中でいろいろなことに気づき、運転中の視線の動かし方が重要だということを導き出せるように、聞き役に徹してください。
ただし、話が長くなったら短く切り上げてもらうようにしましょう。

※「気をつけます」「安全運転をします」といったばく然とした書き方ではなく、「隠れた危険に目が行くようにする」など、具体的な内容で書いてもらいましょう。

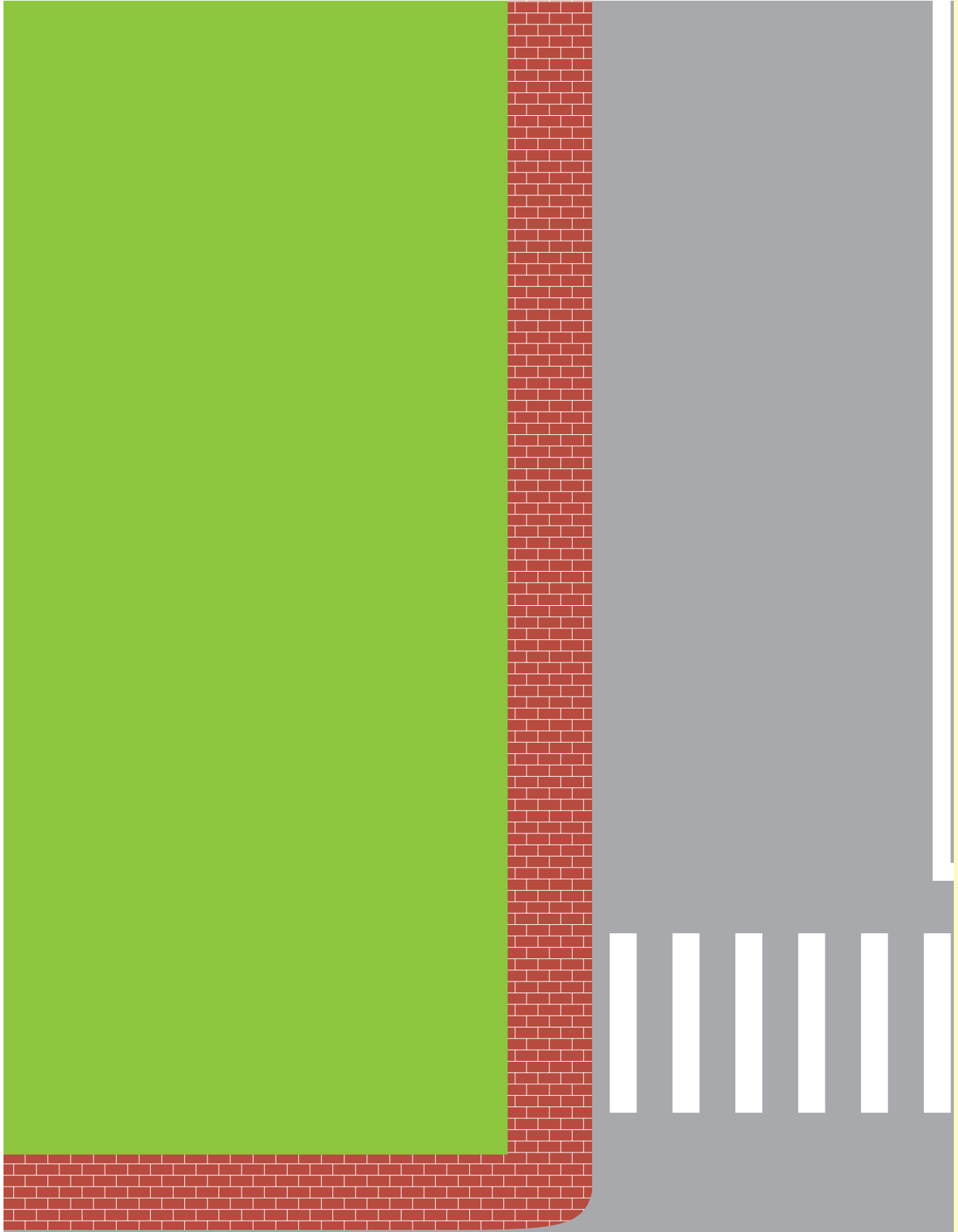
★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

※時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。

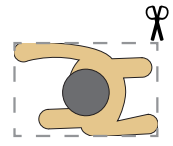
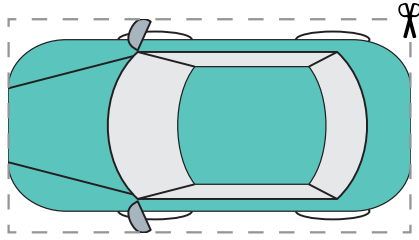
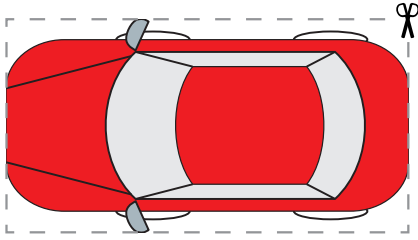
道路図 -1



- この道路図は、P67の「危険予知1 問題」で使用します。
- 4枚1組 (P174～177) で1枚の道路図ができます。
- カラーコピーを取り、切り取り線で切った後、のりづけしてください。
- ★ミニカーなどが足りない場合、ない場合は、右ページの車、人をコピーしてお使いください。



のりづけ

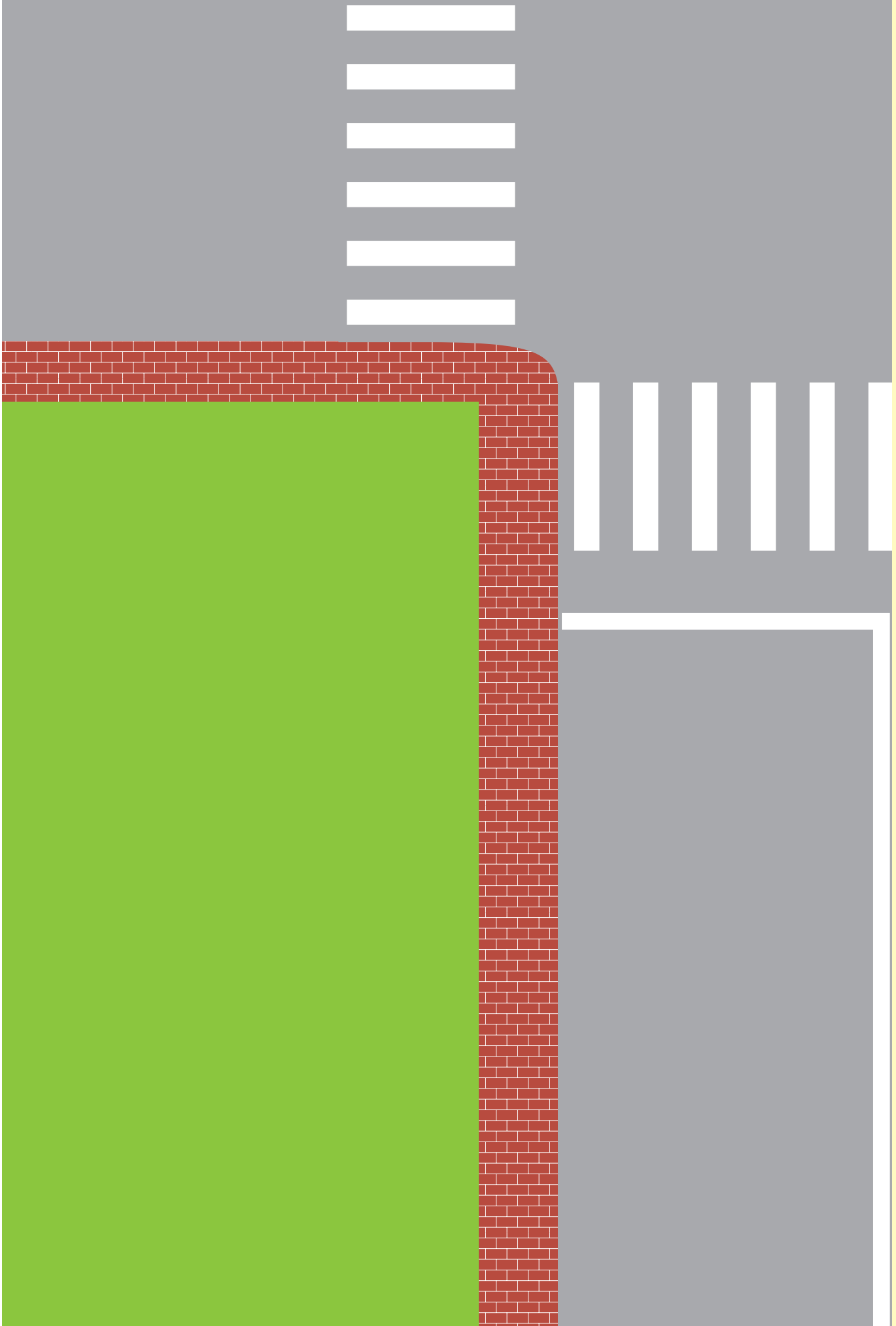


カラー
コピー

点線で切り、
174 ページの長辺に貼り合わせる



のりづけ



のりづけ

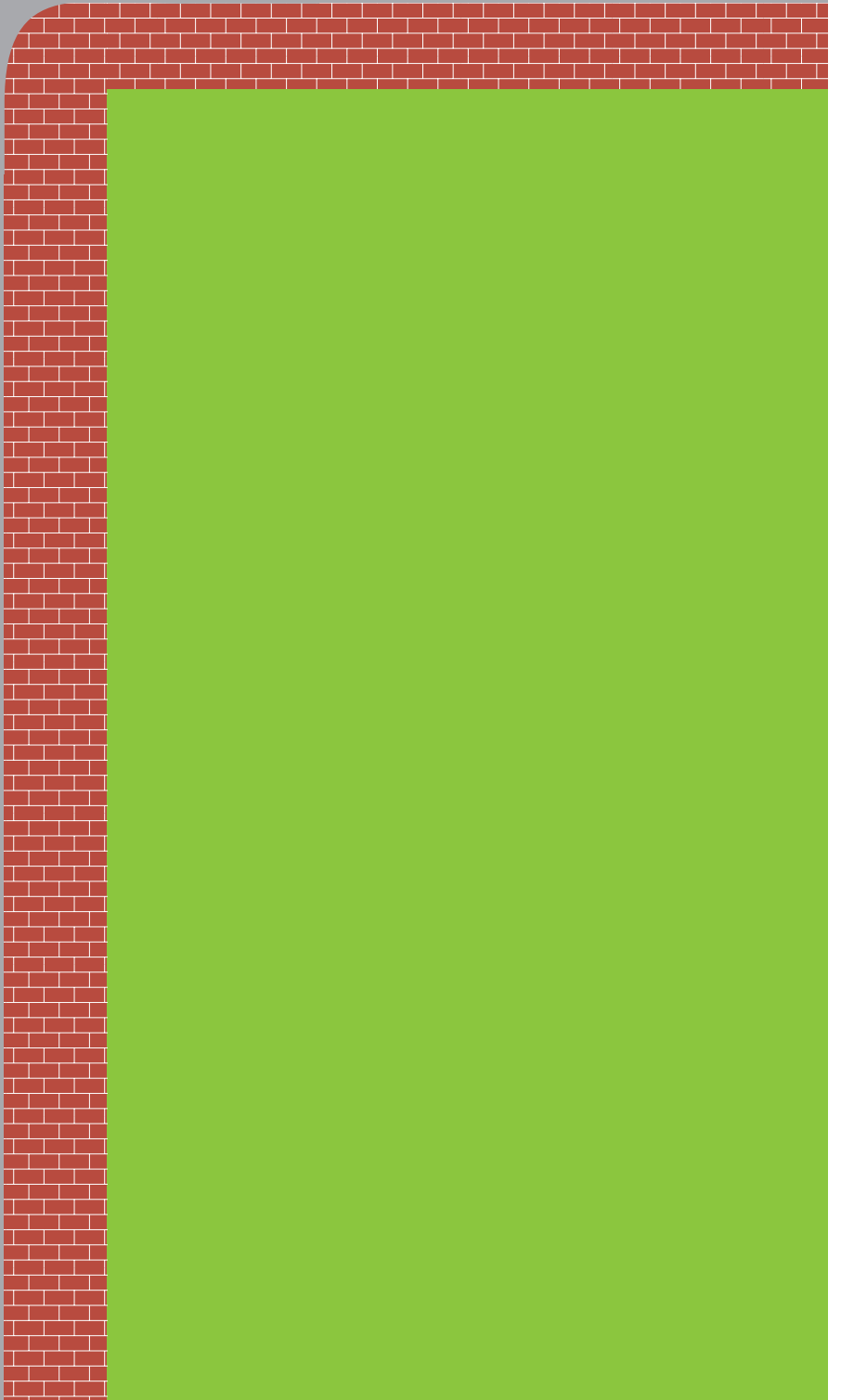
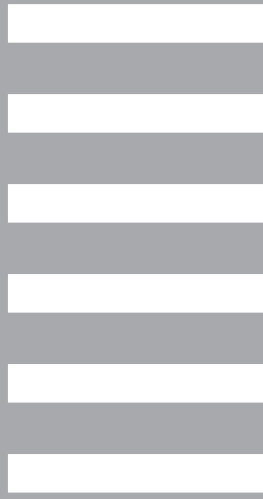


点線で切り、175 ページの短辺に貼り合わせる



カラー
コピー

道路図
1



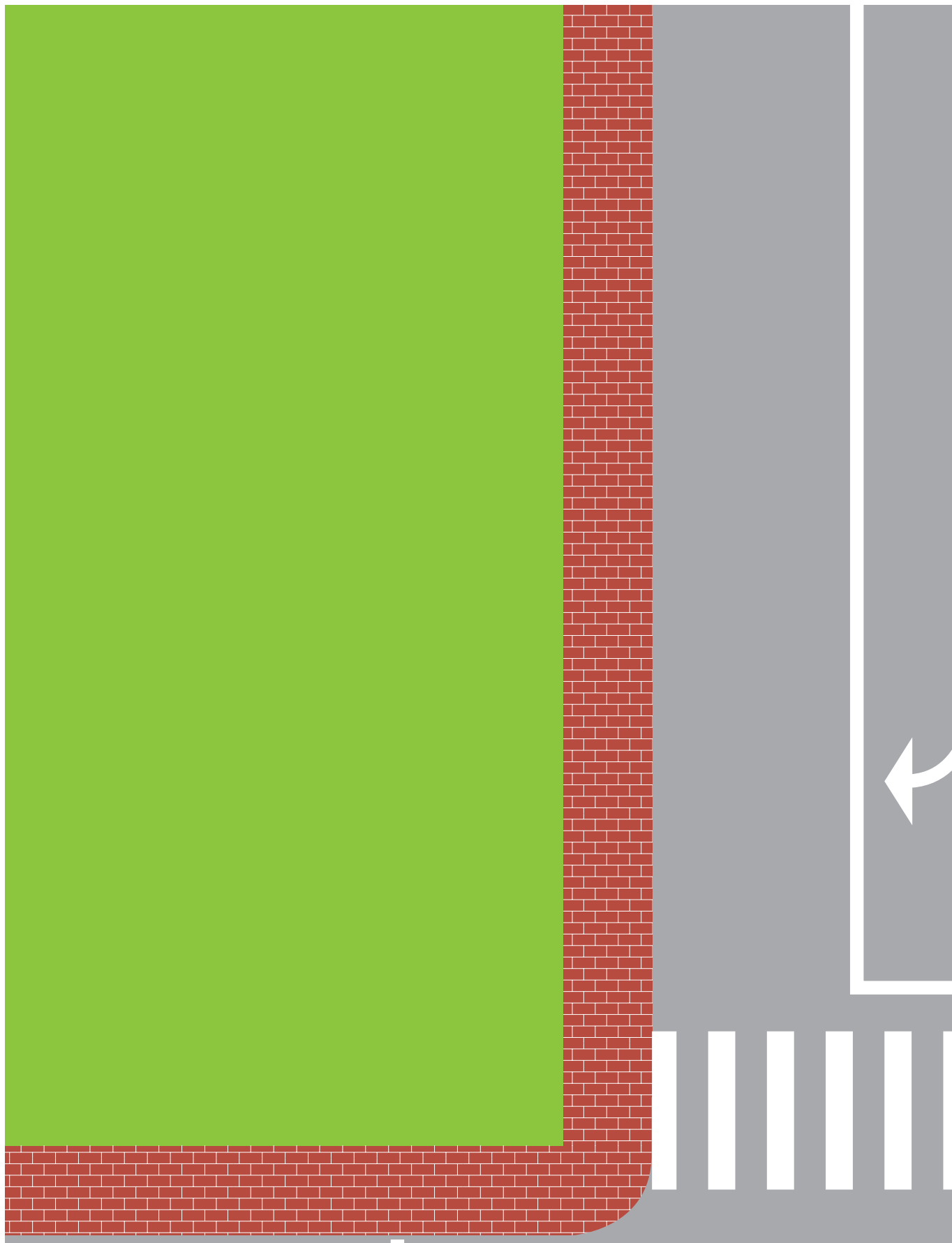
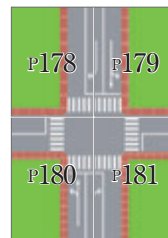
点線で切り、
176 ページの長辺に貼り合わせる



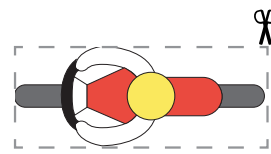
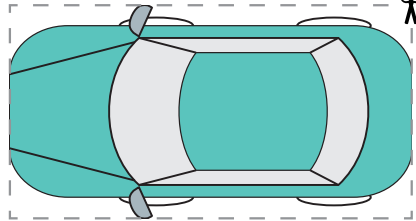
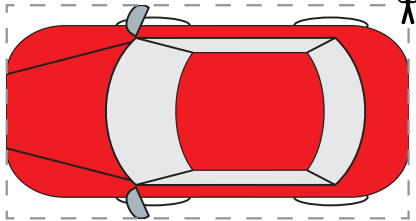
道路図 -2



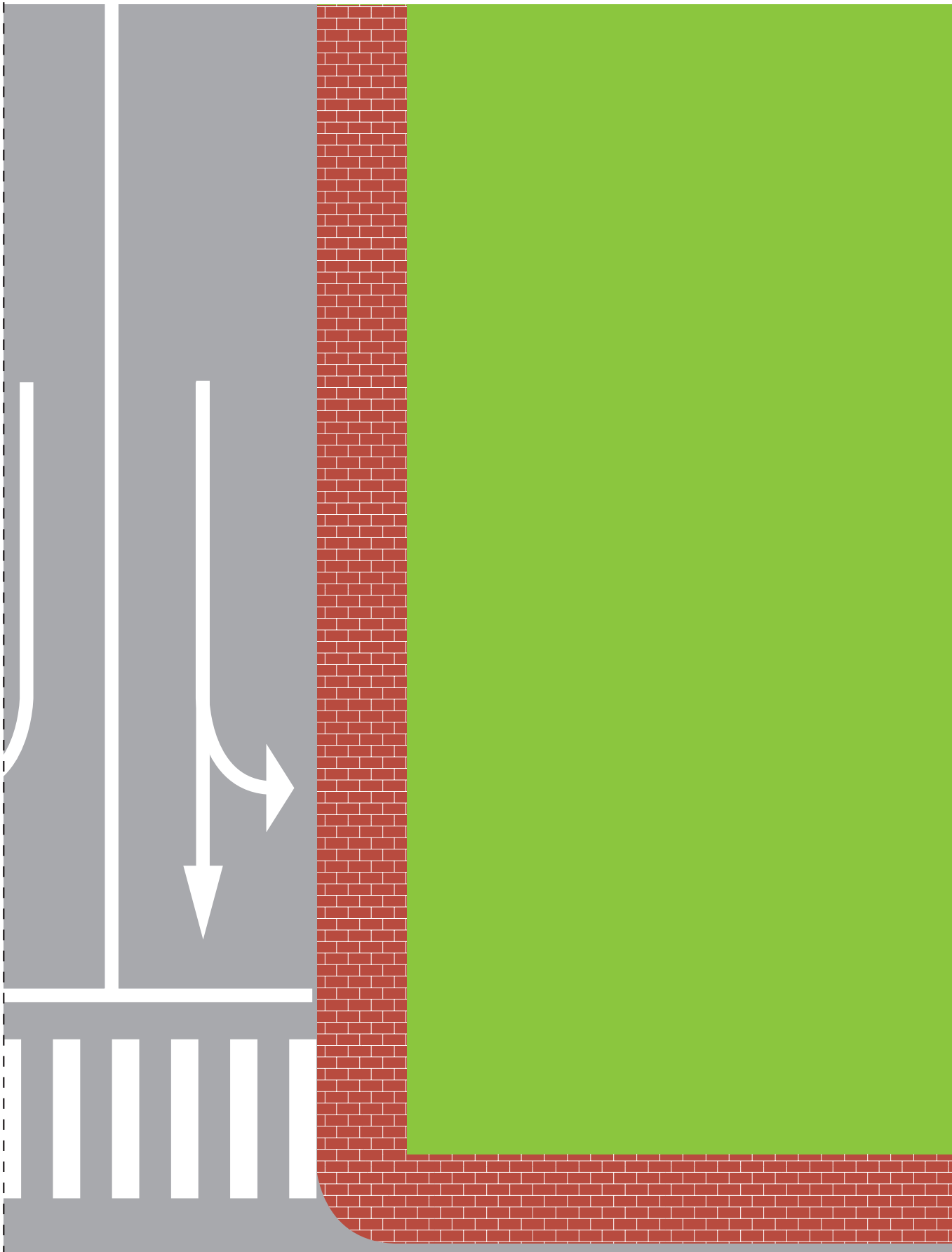
- この道路図は、P70の「危険予知2 問題」で使用します。
- 4枚1組 (P178～181) で1枚の道路図ができます。
- カラーコピーを取り、切り取り線で切った後、のりづけしてください。
- ★ミニカーなどが足りない場合、ない場合は、右ページの車をコピーしてお使いください。



のりづけ



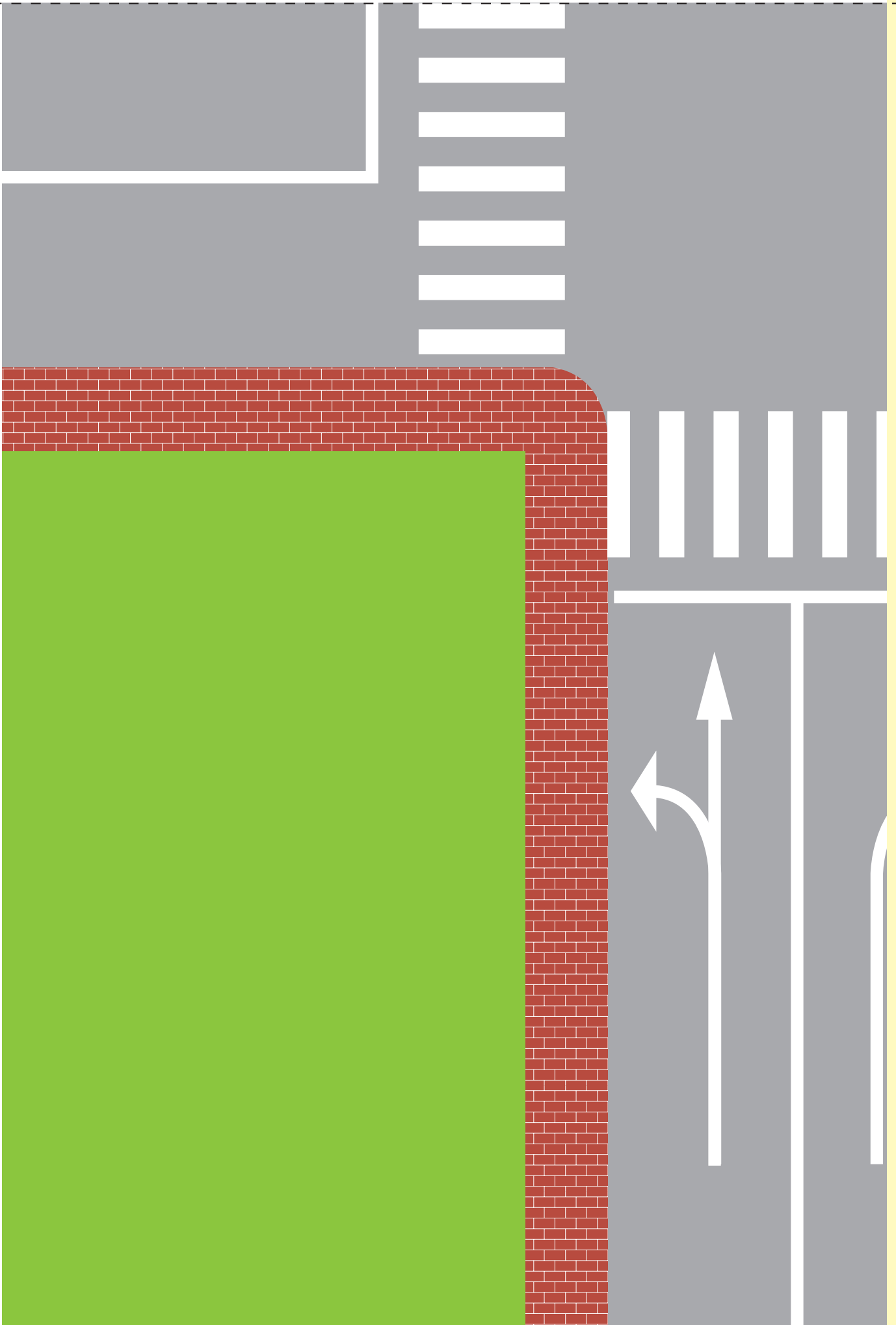
点線で切り、
178 ページの長辺に貼り合わせる



道路図 12



のりづけ



のりづけ



点線で切り、179 ページの短辺に貼り合わせる



カラー
コピー

道路図
12

点線で切り、
180
ページの長辺に貼り合わせる



監修者と作成過程

「いきいき運転講座 リーダー用教材」は、高齢者交通安全教育推進委員会の監修のもとで作成しました。

教材は、実際にお使いいただく高齢ドライバーのみなさんを対象にした2年にわたる効果評価の実験、さらに教材の使いやすさ、わかりやすさを確認するための試行を経て完成しました。ご協力いただいた方々は下記の通りです。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

これからも、高齢ドライバーのみなさんにこの教材をご活用いただく中で、ご意見を伺い、さらに充実した内容にしていきたいと思います。

なお、高齢者交通安全教育推進委員会は、下記の方々に委員をお願いし、企画・編集は(株)コンセプションが担当しました。

高齢者交通安全教育推進委員会 (2004年9月設立)

(敬称略)

【委員長】

鈴木春男 自由学園最高学部長、千葉大学名誉教授
監修 / 「ヒヤリ体験を生かす」、教育の効果評価

【委員】

太田博雄 東北工業大学教授 監修 / 「自分の運転を振り返る」、教育の効果評価
岡村和子 警察庁科学警察研究所 交通科学部交通科学第二研究室主任研究官
監修 / 教育の効果評価

川島隆太 東北大学加齢医学研究所脳機能開発研究分野教授
監修 / 「交通脳トレ」、教育の効果評価

溝端光雄 (財) 東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所社会参加・ヘルスプロモーション研究チーム研究副部長
監修 / 「いきいき運転・いきいき生活」

吉岡耀子 (株) JAF MATE 社 ウェイズ編集部編集長
監修 / 「危険予知トレーニング」

ご協力いただいた方々 (敬称略・順不同)

宮城県仙台市、塩釜市の高齢ドライバーのみなさん

奥羽自動車学校 (仙台市)

塩釜中央自動車学校

東京都立川市と近隣地域の高齢ドライバーのみなさん

トヨタドライビングスクール東京

千葉県柏市、流山市、成田市の高齢ドライバーのみなさん

千葉県柏市、流山市、成田市の老人クラブ連合会のみなさん

千葉県警察本部交通部

千葉県柏警察署

千葉県成田市役所

社会福祉法人柏市社会福祉協議会

社会福祉法人流山市社会福祉協議会

柏自動車教習所

柏南自動車教習所

流山自動車学校

くもん学習療法センター

柏市、流山市のボランティアのみなさん

東北大学川島研究室

2020年改訂版

いきいき運転講座

リーダー用教材

初 版 平成 20 年 7 月発行

第 2 刷 平成 21 年 4 月発行

第 3 刷 平成 21 年 12 月発行

第 4 刷 平成 22 年 6 月発行

第 5 刷 平成 24 年 3 月発行

改 訂 平成 24 年 7 月発行

改 訂 令和 2 年 3 月発行

監 修 高齢者交通安全教育推進委員会
発行者 一般社団法人 日本自動車工業会
〒 105 - 0012
東京都港区芝大門 1-1-30
日本自動車会館

<http://www.jama.or.jp/>

より安全に運転をつづけていただくために

いきいき運転講座

