

## 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<sup>さんまん</sup>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：



## 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。

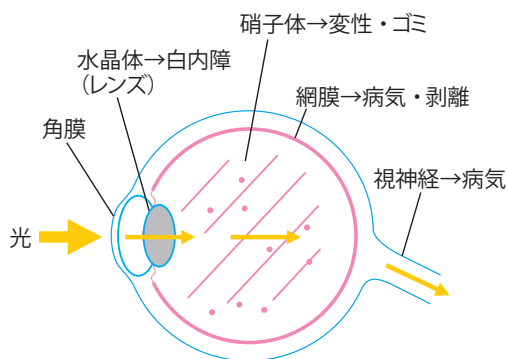


図1 眼球の断面と加齢による変化

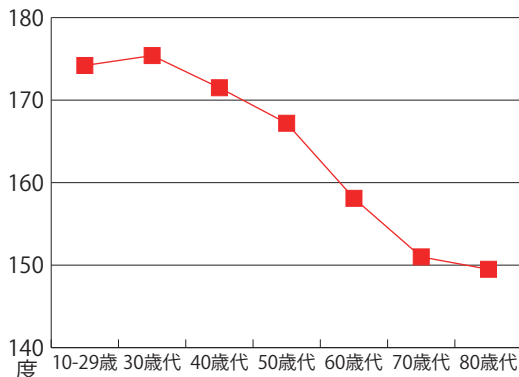
—谷島一嘉 佐野短期大学学長  
「人と車」2003年8月号

### 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** <sup>ふえて</sup>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<sup>であ</sup>がしらの<sup>がしら</sup>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

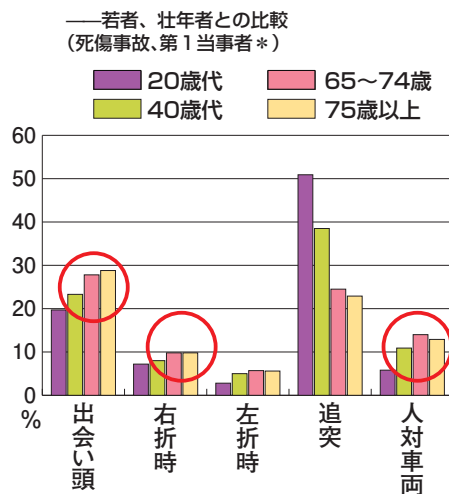
以上の情報から、高齢ドライバーのみなさんの交通事故の形や違反内容と、年齢とともに加わる多様な心身の変化との間に統計的な関係が見られます。

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。

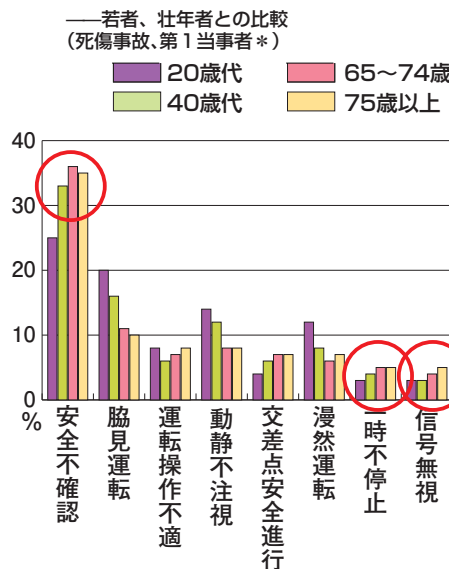
危険を防ぐには、危険を予測する力を上げる必要があります。機会をつくって、「いきいき運転講座」の中にある「危険予知トレーニング」に参加してみましょう。

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、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

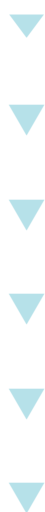
③いきいき運転・いきいき生活の話し合い

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、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。