

[レッツトライ！ いきいき運転講座]

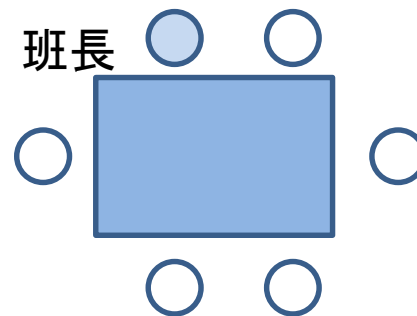
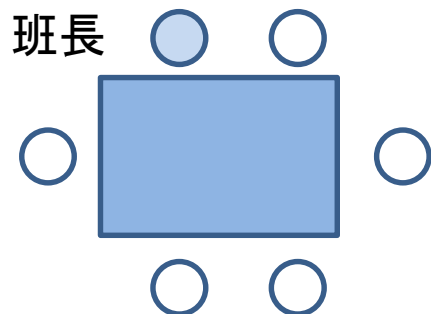
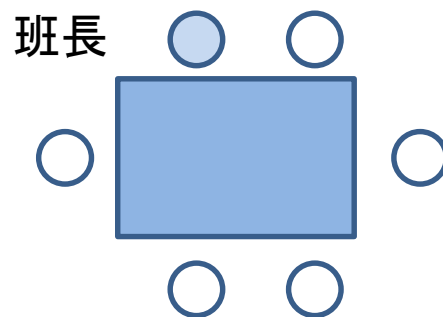
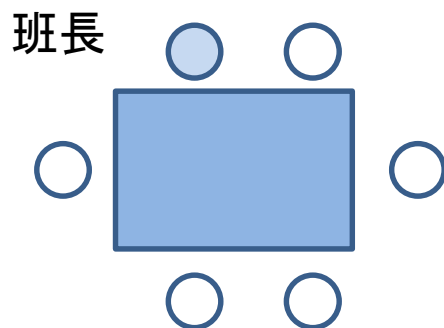
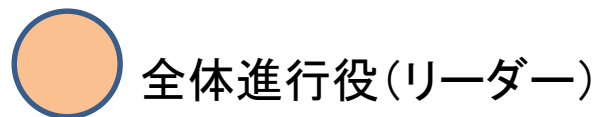
「交通脳トレ」+

「いきいき運転・いきいき生活②」


あなたの運転は、5年前と比べて変わったことはありますか？

準備

■5～8人のグループに分ける



1. あいさつと自己紹介

話し方の例 <small>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</small>	ポイント
<div data-bbox="154 371 241 464">  <p>リーダー</p> </div> <p>●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。</p> <p>●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（※）</p> <p>●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と話し合ってみてください。</p> <p>●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。</p> <p>●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ますので、班長さんにはまとめの整理をお願いします。</p>	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>※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。</p> <p>例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>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</p> <p>●横断歩道を渡る時、自転車でも、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。</p>	<p>★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。</p> <p>★まず、「交通脳トレ」から始</p>

いきいき運転・いきいき生活 レベル2




■自己紹介

名前、住んでいる場所、好きなことなど

■あいさつ:台本参照

*配布資料確認

1. あいさつと自己紹介

話し方の例 <small>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</small>	ポイント
<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div> <p>●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。</p> <p>●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（※）</p> <p>●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と話し合ってみてください。</p> <p>●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。</p> <p>●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の整理をお願いします。</p> </div> </div>	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>※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。</p> <p>例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>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</p> <p>●横断歩道を渡る時、自転車でも、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。</p>	<p>★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。</p> <p>★まず、「交通脳トレ」から始</p>

いきいき運転・いきいき生活 レベル2



■自己紹介

名前、住んでいる場所、好きなことなど

■あいさつ:台本参照

*配布資料確認

2. 交通脳トレ 約10分

1 文字ひろいをしましょう 【文字・数字】
できるだけ速く「う」に○をつけてください。
全部で10個あります。見つけ出すまでの時間を計ってください。

分 秒

10 まちがいを探しましょう 【いきいき生活】
下の2つの絵の違うところを7個探してください。
全部見つけ出すまでの時間を計ってください。

分 秒

2 計算しましょう 【たし算】
できるだけ速く、正確に読んでください。

分 秒

分 秒

2

音読しましょう 【漢語】
できるだけ速く、正確に読んでください。

分 秒

小公女 パーネット

ある陰気な冬の日のことでした。ロンドンの市中は、非常な霧のために、街筋には街燈が点り、商店の飾窓は瓦斯の光に輝いて、まるで夜が来たかと思われるようでした。その中を、風変わりな何か変わった様子の少女が、父親と一緒に辻馬車に乗って、さして急ぐともなく、揺られて行きました。父の腕に抱かれた少女は、脚を縮めて坐り、意趣しに往來の人々を眺めていました。

セエラ・クルウはまだやっとし歳なのに、十二にしてもませずきた眼付をしていました。彼女は年中大人の世界のことを空想してばかりいましたので、自然顔付もまてきたのでしよう。彼女自身も、もう永い永い生涯を生きて来たような気持でいました。

①

(1) 5 + 5 =	(11) 5 + 1 =	(21) 8 + 6 =
(2) 4 + 3 =	(12) 2 + 2 =	(22) 4 + 7 =
(3) 6 + 1 =	(13) 9 + 5 =	(23) 6 + 9 =
(4) 7 + 4 =	(14) 6 + 4 =	(24) 1 + 6 =
(5) 8 + 2 =	(15) 5 + 2 =	(25) 2 + 7 =
(6) 3 + 1 =	(16) 4 + 1 =	(26) 5 + 8 =
(7) 2 + 4 =	(17) 7 + 2 =	(27) 7 + 6 =
(8) 1 + 5 =	(18) 1 + 3 =	(28) 3 + 9 =
(9) 4 + 2 =	(19) 8 + 4 =	(29) 6 + 8 =
(10) 9 + 3 =	(20) 3 + 5 =	(30) 9 + 7 =

■競わない。自分のペースで

3. 交通安全トレーニング

「いきいき運転・いきいき生活②」 みなさんへの質問 1

ワークシート みなさんへの質問 1 コピー

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じること」「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）が落ちてきたと感じる
（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）が落ちてきたと感じる
●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じる
（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. 狭い道を走るときなど、自分の車の横幅や前後の間隔がつかみにくなった
●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：急なくて心配、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： _____

いきいき運転・いきいき生活 レベル 2

15

「いきいき運転・いきいき生活②」 みなさんへの質問 2

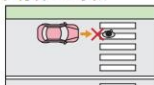
2 いきいき運転・いきいき生活 レベル 2

ワークシート みなさんへの質問 2

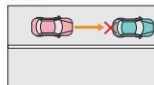
コピー

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。

「いきいき運転・いきいき生活②」 まとめ

 <p>●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。</p> <p>「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、いらっしゃったのではないのでしょうか。</p> <p>●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。</p>	<p>★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。</p> <p>★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。</p>	運転・いきいき生活 レベル2
<p>●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。</p> <p>●指名させていただきますので順番に読みあげいただけますか。(※)</p> <p>●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。</p> <p>もちろん、ご参加いただいた多くの方々は、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。</p>	<p>※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。</p>	

■まとめ:台本参照

「いきいき運転・いきいき生活②」 今日覚えてほしいこと 1、2

今日、覚えてほしいこと 1

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。

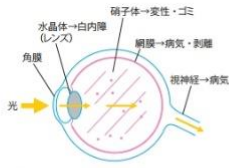


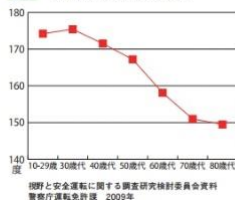
図1 眼球の断面と加齢による変化
谷藤一典 佐野聖徳大学学長
【人とおと】2003年8月号

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行うといいですね。

図2 年齢層別の平均視野角



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、速度を落とすことで、変化を捕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。



17

2 いきいき運転・いきいき生活 レベル2

今日、覚えてほしいこと 2

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 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。



18

「いきいき運転・いきいき生活②」 今日覚えてほしいこと 3

今日、覚えてほしいこと 3



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}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たり、他の車は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

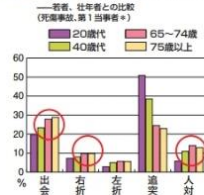
以上の情報から、高齢ドライバーのみなさんの交通事故の形や違反内容と、年齢とともに加わる多様な心身の変化との間に統計的な関係が見られます。

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

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、ハンドル操作不慣れやペダルの踏み間違いなど、運転操作不慣れの影響が顕著です。

※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。

いきいき運転・いきいき生活 レベル2



文字ひろいをしましょう 【文字・数字】

できるだけ速く「う」に○をつけてください。

全部で10個あります。見つけ出すまでの時間を計ってください。

かかった時間

分 秒

カラー
コピー

		3		お		あ		う		1		
			う									2
え		あ		1		い		5		え	お	
		3										2
						い		2			う	
	え		う							う		お
						う						
		い		え				1		う		1
3			2			あ				い		
	う			う		あ				4		
					3		あ					う

まちがいを探しましょう 【いきいき生活】

下の2つの絵の違うところを7個探してください。
全部見つけ出すまでの時間を計ってください。

かかった時間

分 秒

カラー
コピー





計算しましょう

【たし算】

かかった時間

分 秒

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| (1) $5 + 5 =$ | (11) $5 + 1 =$ | (21) $8 + 6 =$ |
| (2) $4 + 3 =$ | (12) $2 + 2 =$ | (22) $4 + 7 =$ |
| (3) $6 + 1 =$ | (13) $9 + 5 =$ | (23) $6 + 9 =$ |
| (4) $7 + 4 =$ | (14) $6 + 4 =$ | (24) $1 + 6 =$ |
| (5) $8 + 2 =$ | (15) $5 + 2 =$ | (25) $2 + 7 =$ |
| (6) $3 + 1 =$ | (16) $4 + 1 =$ | (26) $5 + 8 =$ |
| (7) $2 + 4 =$ | (17) $7 + 2 =$ | (27) $7 + 6 =$ |
| (8) $1 + 5 =$ | (18) $1 + 3 =$ | (28) $3 + 9 =$ |
| (9) $4 + 2 =$ | (19) $8 + 4 =$ | (29) $6 + 8 =$ |
| (10) $9 + 3 =$ | (20) $3 + 5 =$ | (30) $9 + 7 =$ |



音読しましょう

【童話】

かかった時間

分 秒

できるだけ速く、正確に読んでください。



小公女 バーネット

ある陰気な冬の日のことでした。ロンドンの市中は、非常な霧のために、街筋には街燈が点り、商店の飾窓は瓦斯の光に輝いて、まるで夜が来たかと思われるようでした。その中を、風変わりなどこか変った様子の少女が、父親と一緒に辻馬車に乗って、さして急ぐともなく、揺られて行きました。父の腕に抱かれた少女は、脚を縮めて坐り、窓越しに往来の人々を眺めていました。

セエラ・クルウはまだやつと七歳なのに、十二にしてもませずきた眼付をしていました。彼女は年中大人の世界のことを空想してばかりいましたので、自然顔付もませてきたのでしょう。彼女自身も、もう永い永い生涯を生きて来たような気持でいました。

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：
-

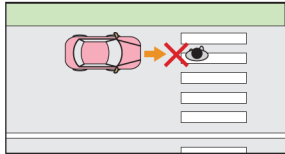
ワークシート みんなへの質問 2



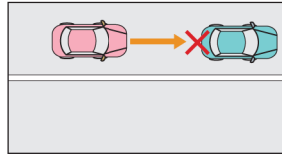
問2

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）

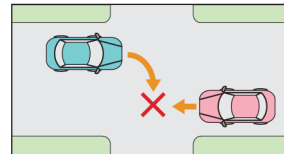
1. 歩行者との事故



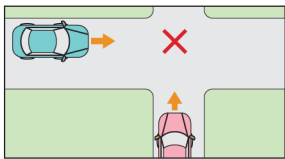
2. 追突



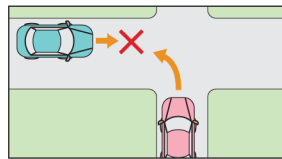
3. 右折車と直進車の衝突



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。

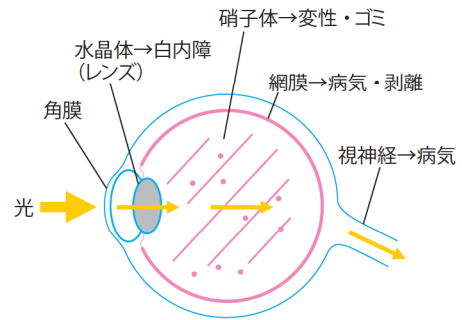


図1 眼球の断面と加齢による変化

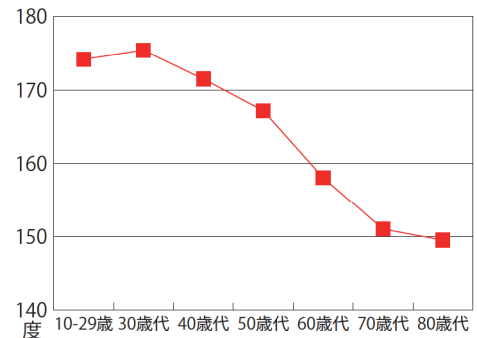
—谷島一嘉 佐野短期大学学長
「人と車」2003年8月号

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。



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 不^ふ得^え手^て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} 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

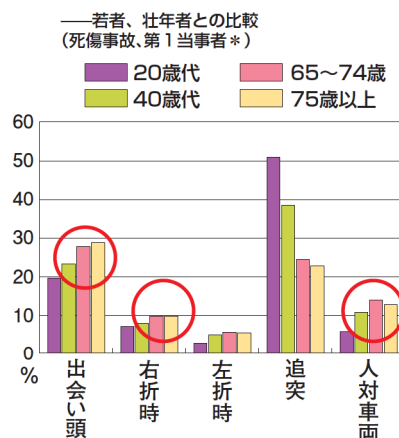
以上の情報から、高齢ドライバーのみなさんの交通事故の形や違反内容と、年齢とともに加わる多様な心身の変化との間に統計的な関係が見られます。

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。

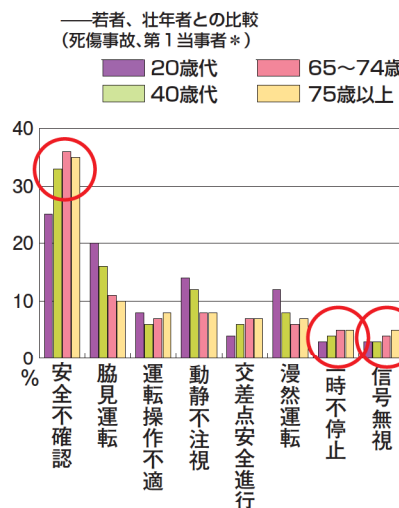
危険を防ぐには、危険を予測する力を上げる必要があります。機会をつくって、「いきいき運転講座」の中にある「危険予知トレーニング」に参加してみましょう。

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。