

## 平成30年度 交通安全ファミリー作文コンクール最優秀作品ご紹介

### “ 黄金色の背中 ”

高校生・一般の部 最優秀作 内閣総理大臣賞  
宮崎県延岡市 星野 有加里さん（教員）

「今日、免許を返納してくるよ」  
朝一番、きっぱりとした口調とは裏腹な淋しげな瞳で父が告げた時、寝惚け眼の私は一瞬で覚醒した。珈琲を飲んでいた母も吹き出さんばかりに目をまん丸く見開く。この数年、母と私が待ち続けた父の台詞だったから……。

車が好きで、運転が大好きな父。幼い頃から父の運転で家族旅行に沢山出掛けた。私が成長し、免許を取って運転し始めても、父は変わらず家族旅行でハンドルを譲らなかった。

「俺は、免許の返納なんか一生しないぞ。免許を奪われるぐらいなら、死んだ方がマシだ」  
いつも鼻息荒く豪語していた父。実際父の運転は抜群に巧く、かつ安全だった。他人の運転では眠れなかった私も、父の車なら安心して熟睡できた。お蔭で私は歴代の彼氏の運転への採点が辛くなり、口喧嘩の火種が増えてしまった。…だが、この数年、徐々に父の運転に不安を覚え始めた。赤信号で直進しかけたり、前の車にぶつけそうになったり、歩行者に気付かず危うく轢きそうになったり…。

父も既に傘寿間近。判断力も瞬発力も視力も衰えたのだ。心配した私と母は、「パパ、取り返しがつかない事故を起こす前に、運転はもう卒業しようよ」と何度も説得した。だが、父は決して頷かなかった。免許を返納する事は即ち、父の生き甲斐が奪われる事だったから。だから、せめて父が運転する際は、私も極力同乗するように努め、安全に気を配った。

だが、誰よりも父自身が自らの衰えを痛感していたのだ。だから、傘寿を前にけじめをつけ、七十九歳を迎えた今朝、父は宣言した。

「俺の危険な運転のせいで人様の大事な命を奪ってしまう方が、免許を奪われるよりも死んだ方がマシだって事に気づいたんだ。いや、とくに気付いていたけど、随分と遠回りして、やっと受け入れる心の準備ができたんだ」  
父は晴れやかな顔で私と母に告げた。

「最後のドライブだ」と言って、父は母と私を乗せ、免許センターまで愛車を運転した。

「パパ、今までお疲れ様でした！ ママと私をいっぱいドライブに連れてってくれてありがとう。これからは私の番だよ！ 私がいっぱいパパをドライブに連れてってあげるからね！ まずは、帰りの運転は私に任せて！」

免許を返納した父を気遣い、明るく労うと、  
「三十年早い！お前の運転は下手過ぎて、怖くて乗ってられん。…よーし、じゃあ今日からの俺の生き甲斐は、助手席に乗ってドライバー劣等生をビシバシ、特訓する事に決めた」  
憎まれ口を返す父に、思わずムカッ！  
…でも、まあ、『鬼教官』として新たな老後の生き甲斐を見つけてくれたなら、それでよしとするか。…と父思いの娘は寛大に許した。

帰りは、私の運転で黄昏の海岸ドライブ。  
海へ降りると、両親は並んで浜辺に座った。六十年の車人生の誇りだった金色(ゴールド)免許を自主返納した父を寿(ことほ)ぐように、黄金色の夕陽に照らし出されたその背中を私は誇らしく眺めた。

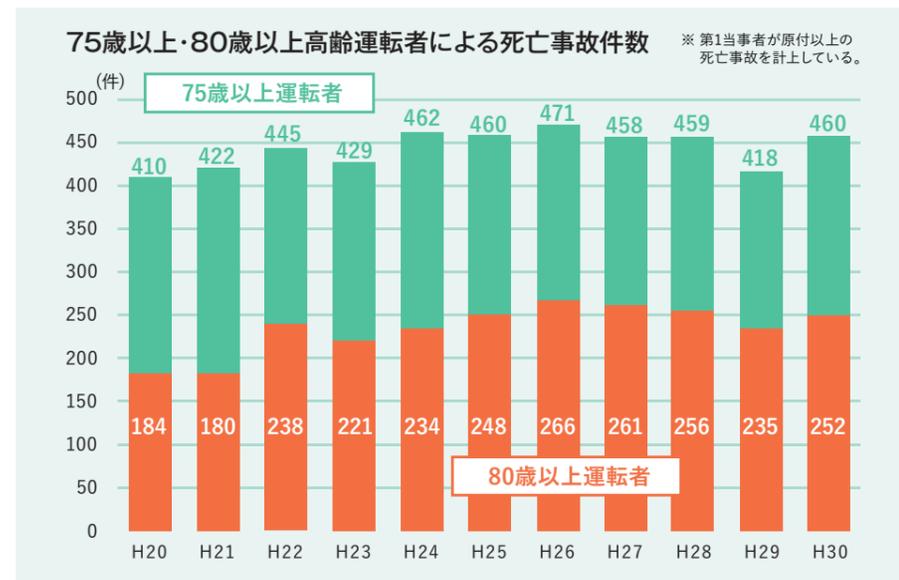
高齢者を  
ご家族に  
持つ方へ

# 高齢 ドライバー 交通安全 ガイド

「いつまでも安全に運転を楽しみたい」多くの高齢者の願いです。  
最近よく聞く高齢者の事故。ご家族が加害者になってしまうことも心配。  
でも、車がない不便な生活を考えると、免許返納も頼みづらい。  
「どうすればご家族が安全運転を続けられるのか」  
「どのようにご家族と接すればよいのか」など、  
皆さまの今後のカーライフを考える際に役立つ情報をご紹介します。



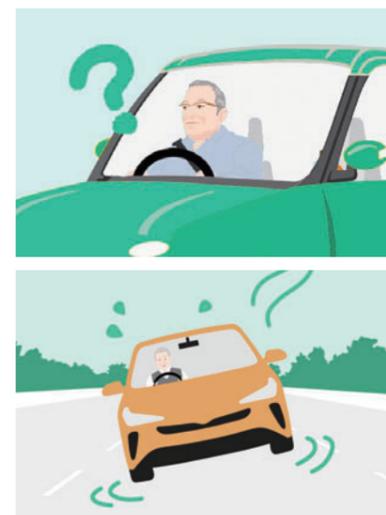
## 高齢ドライバーの交通安全の重要性



この20年間で死亡事故件数が半分以上に減少する中、75歳以上のドライバーが当事者となる死亡事故件数は、近年横ばいを示しています。高齢者人口の増加に伴い、高齢のドライバーが安全に自動車にお乗りいただく重要性はより一層高まっています。

[出典]警察庁・75歳以上・80歳以上高齢運転者による死亡事故件数の推移

## 高齢化による運転能力の低下



長年、高齢者講習を担当してきた教習所の教官によると、高齢ドライバーは実際に確認をせず、「思い込み」で運転する傾向が強いといえます。

### 高齢ドライバーの思い込み運転の例

- 交差点の手前で一時停止したつもりだが、実際は停止せずに侵入
- 信号や標識を確認せず、見えているクルマの動きだけで運転
- ギアがパーキング(P)に入ったと勘違いし、ブレーキペダルから足を外してクルマが動き出す

このような運転傾向になる原因としては、認知・判断・操作の能力が低下、また認知や判断ができたとしても、思ったように体が動かないために操作の誤りや遅れが発生することなどが挙げられます。同じように車庫入れや駐車時に、「何度も繰り返し」「脱輪」「ブレーキやアクセルの操作遅れ」などが起きるのも、“頭の中のイメージに体がついてきていない”ことが原因と考えられます。

## 高齢ドライバーの運転能力を知る



加齢に伴い、知らないうちに運転能力が低下していることがあります。客観的に運転能力を見直すために、警察などが提供している、認知機能のチェックシートや運転能力を評価する民間の運転診断サービスを利用するのがおすすめです。

## 運転時認知障害早期発見チェックリスト30

認知症予防を心がけていただくとともに、毎年1度は高齢ドライバーご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

※運転時認知障害早期発見チェックリスト30は、あくまで認知機能の病的障害を念頭に専門機関への受診を検討する際の目安であり、判断するのは高齢ドライバー本人やご家族です。

	チェック欄	
01	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	<input type="checkbox"/>
02	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。	<input type="checkbox"/>
03	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。	<input type="checkbox"/>
04	機器や装置(アクセル、ブレーキ、ウinkerなど)の名前を思い出せないことがある。	<input type="checkbox"/>
05	道路標識の意味が思い出せないことがある。	<input type="checkbox"/>
06	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。	<input type="checkbox"/>
07	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。	<input type="checkbox"/>
08	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。	<input type="checkbox"/>
09	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	<input type="checkbox"/>
10	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。	<input type="checkbox"/>
11	運転中にバックミラー(ルーム、サイド)をあまり見なくなった。	<input type="checkbox"/>
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。	<input type="checkbox"/>
13	曲がる際にウinkerを出し忘れることがある。	<input type="checkbox"/>
14	反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。	<input type="checkbox"/>
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。	<input type="checkbox"/>
16	気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。	<input type="checkbox"/>
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった。	<input type="checkbox"/>
18	高速道路を利用することが怖く(苦手)になった。	<input type="checkbox"/>
19	合流が怖く(苦手)になった。	<input type="checkbox"/>
20	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。	<input type="checkbox"/>
21	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。	<input type="checkbox"/>
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。	<input type="checkbox"/>
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった(と言われるようになった)。	<input type="checkbox"/>
24	交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。	<input type="checkbox"/>
25	運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。	<input type="checkbox"/>
26	好きだったドライブに行く回数が減った。	<input type="checkbox"/>
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。	<input type="checkbox"/>
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。	<input type="checkbox"/>
29	運転自体に興味がなくなった。	<input type="checkbox"/>
30	運転すると妙に疲れるようになった。	<input type="checkbox"/>

30問のうち、5問以上にチェックが入った方は要注意です

特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会【監修】浦上克哉  
日本認知症予防学会理事長 特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事 鳥取大学医学部教授



## 志堂寺和則先生からのアドバイス (九州大学教授、日本交通心理学会副会長)



### 家族と運転を話し合う機会を持つことの重要性



高齢ドライバーの交通安全の取り組みにはドライバーご本人の意思が重要ですが、解決に向けては周囲が十分にサポートすることも同じくらい重要だと思います。高齢ドライバーのご家族の方は、日常生活で親御さんが年をとったなど感じるようなことが増えた時から、親御さんが運転できなくなったときの生活について考え始めてはいかがでしょうか。また、実際にこれまで見られなかったような運転が少しでも出始めたのであれば、是非車に同乗するか、普段同乗している人に運転の様子を聞いてみて『同乗観察のチェックポイント』を参考に親御さんのクルマや運転の仕方を観察してみてください。

### 高齢ドライバーとの接し方



高齢ドライバーとの接し方は、ご本人の性格とご本人とご家族との関係次第でどのような形でコミュニケーションをとるのが良いかは変わってきます。家族から話を聞いて「なるほどと思えば受け入れることができるタイプの人」と、「まったく聞く耳を持たずにすぐに拒絶してしまうタイプの人」では全く異なります。加えて、本人とご家族の関係が良ければ話は切り出しやすいですが、悪ければ非常に難しくなります。ケースバイケースでの対応が必要ですが、どのような場合でも「運転の危険性を大げさに伝える」「ご本人のプライドを傷つける」「運転し続けていることに対して文句を言い続ける」といったことは絶対に避けるべきです。免許返納を含む運転の問題を提起することは、高齢ドライバーに①生活の不安、②ご自身の能力の低下に伴う不安という2つの不安を生じさせます。生活の不安については、例えば免許返納後に家族が支えてくれることが分かっている程度解消することができます。一方、能力の低下に伴う不安は家族の協力があっても簡単には解消できません。運転することや、ゴルフや釣りなど運転が必要となることだけが楽しみである人の場合、運転を必要としない新しい楽しみが必要になります。その場合でも新しい楽しみを見つけられるように家族がそっと支えることが大切です。信頼関係を作り、免許返納後の生活についてしっかりと準備し、それから免許の返納をしても大丈夫であることを伝えていくことが重要になります。

### 「同乗観察」のチェックポイント

チェック欄	チェック欄
車に擦ったようなキズはついていないか? <input type="checkbox"/>	左折の際に巻き込み確認ができていないか? <input type="checkbox"/>
車が汚れたままになっていないか? <input type="checkbox"/>	右折の際に右奥からの歩行者を確認できていないか? <input type="checkbox"/>
鍵の置き場所を忘れていないか? <input type="checkbox"/>	曲がる際にハンドルを手荒に操作していないか? <input type="checkbox"/>
急ブレーキや急加速が増えていないか? <input type="checkbox"/>	反対車線を走りそうになっていないか? <input type="checkbox"/>
ふらついていないか? <input type="checkbox"/>	バックでの駐車に苦労していないか? <input type="checkbox"/>
車の流れにスムーズに乗れているか? <input type="checkbox"/>	駐車枠内へ入れるのに何度も切返していないか? <input type="checkbox"/>
一時停止は停止線手前で止まっているか? <input type="checkbox"/>	駐車枠の中央に止められているか? <input type="checkbox"/>
近づいてから変わる信号に気づけているか? <input type="checkbox"/>	目的地や道順を忘れていないか? <input type="checkbox"/>
信号のない見通しの悪い交差点で左右確認が十分できているか? <input type="checkbox"/>	道路標識の意味を忘れていないか? <input type="checkbox"/>
右左折や車線変更のウィンカーを忘れていないか? <input type="checkbox"/>	乗っていて車酔いしなかったか? <input type="checkbox"/>
他車からクラクションを鳴らされていないか? <input type="checkbox"/>	ヒヤリ、ハッとすることはなかったか? <input type="checkbox"/>

講談社発行『大切な親に、これなら「決心」させられる! 免許返納セラピー』(監修:志堂寺和則)より引用

### 危ない運転場面を避けて運転する「補償運転」



すぐに実践いただける事故防止策として「補償運転」があります。「補償運転」とは、加齢による運転能力の低下を補うために、自分の体調や運転能力、天気や明るさ、道路状況などを考慮して、危ない運転場面そのものを避けて運転することです。例えば、視力の低下が気になるということであれば、夕方以降の運転を控えるなどのルールを設定するなど、今まで以上にゆとりをもって運転するためにご自身やご家族で運転能力や生活習慣に合わせた独自のルールを話し合うことが、高齢者の運転問題を解決するための第一歩になると思います。

夜は目が見えにくいから、  
運転は昼間だけにしよう。

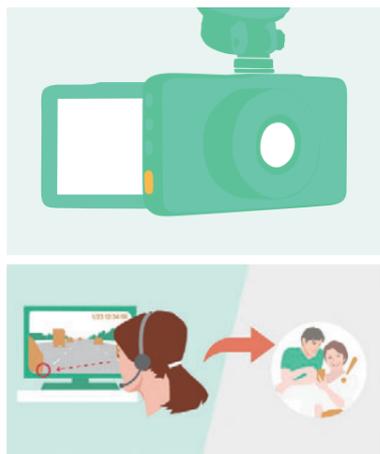
長距離運転はやめて、  
運転は近所のスーパーと  
病院だけにしよう。



雨の日は視界が悪いから、  
運転は晴れた日  
だけにしよう。

# 運転寿命を延ばすための方法

## ドライブレコーダーで運転をチェック



通常ドライブレコーダーは、交通事故の際に警察や保険会社に対して映像を提出し、事故原因を正確につかむことなどに使われています。しかし、高齢ドライバーの運転を第三者の視点で見直すためにも有効です。

交通事故が起きる原因は、ドライバー自身は「安全運転ができている」と思っているが「実際にはできていなかった」ケースが多く、映像を用いて客観的な目線で運転を見直し、「認識のずれ」を修正することが重要です。

また、近年、保険会社や通信会社等がドライブレコーダーを活用したサービスを提供しています。例えば、運転診断が受けられ、安全運転への意識向上につながる商品もあり、安全運転への意識向上や事故の防止につながる意識付けをしてくれます。

どんなベテランドライバーでも事故に遭ってしまう可能性があります。高齢ドライバーご自身もしくはご家族の方が運転に不安を感じている場合は、ドライブレコーダー付きサービスを調べてみてはいかがでしょうか。

## 先進安全技術が装備されているサポカーを活用



自動車の安全技術は日々進歩しており、国は衝突被害軽減ブレーキを搭載した車両を「セーフティ・サポートカー(サポカー)」、衝突被害軽減ブレーキに加え、ペダル踏み間違い時加速抑制装置を搭載した車両を「セーフティ・サポートカーS(サポカーS)」と定義し、特に高齢ドライバーに推奨しています。

また、後付けペダル踏み間違い急発進等抑制装置を取り付けることでも、今お持ちのクルマに衝突被害の軽減をサポートする機能を追加できます。

このほか、自動車メーカー各社もさまざまな先進安全技術を搭載したクルマを開発し、安全運転をサポートしています。

注: 先進安全技術は、交通事故の防止や被害の軽減に役立ちますが、あくまでも安全運転の支援であり、機能には限界があります。路面や気象条件によっては作動しない場合もありますので、機能を過信せず、引き続き安全運転を心がけていただくようお願いいたします。



## 運転能力を維持・向上するためのトレーニング

### 交通脳トレ3ヵ月

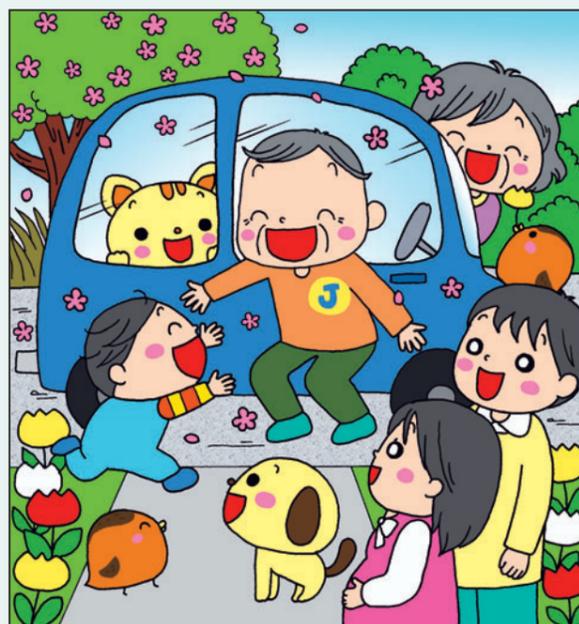
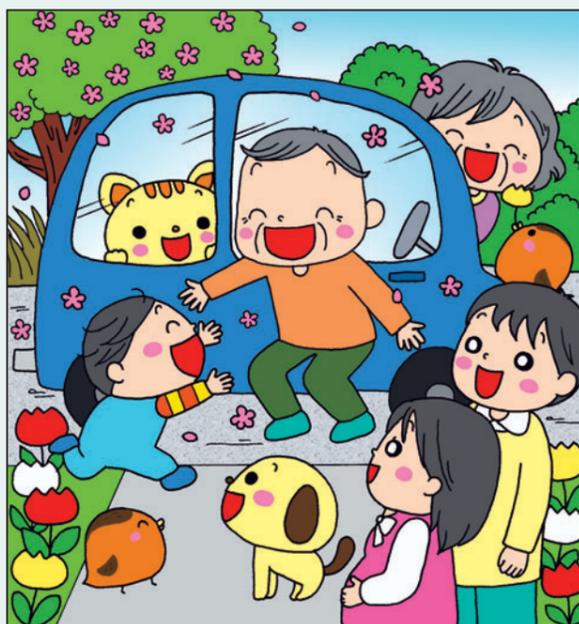
最新の脳研究から、脳の視覚的な空間への注意を司るネットワークが運転中にとっさに危険を察知する能力を支えていることなどが明らかになりました。交通脳トレ3ヵ月は、継続的なトレーニングを通じて運転に必要な脳の働きを活性化することを目的に設計されています。日々トレーニングし、かかった時間が短縮されることを目指しましょう。



#### まちがいを探しましょう [車のある風景]

下の2つの絵の違うところを6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



#### 文字ひろいをしましょう [文字・数字]

できるだけ早く「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

Word search puzzle grid with Japanese characters and numbers:

```

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

本紙では交通脳トレ3ヵ月の一例を紹介しています。

詳しくは、一般社団法人 日本自動車工業会のHPをご確認ください。 [http://www.jama.or.jp/safe/safety\\_elderly/index.html](http://www.jama.or.jp/safe/safety_elderly/index.html)

