

ENJOY 70歳からのドライビングライフ DRIVING LIFE

ご自分に合ったクルマとのつきあい方を考えてみませんか。



移りかわる景色を、新鮮に感じてみる。

特
集

林家木久扇さん 無理せずスロウにいきましょう。

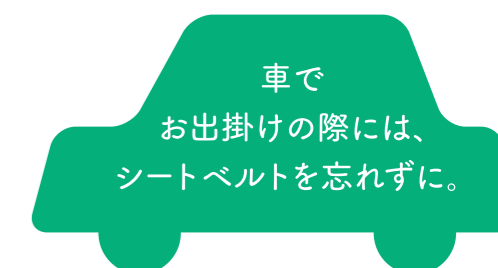
写真で見るあのころ いまも昔も変わらない大切な相棒、「愛車」。

70歳以上の方必見 高齢者講習レポート／知っておきたい! 75歳からの高齢者講習

「今日のトレーニングが明日の運転を支えます」—— 交通脳トレ3カ月より

101歳の現役ドライバー 片山豊さん

ENJOY DRIVING LIFE



ENJOY 70歳からのドライビングライフ DRIVING LIFE

高齢者講習を受講される皆様へ。
ご自分に合ったクルマとのつきあい方を考えてみませんか。

この冊子は、皆様がクルマの運転と、これからのようにつきあっていくべきをお考えいただく一助として、作られています。免許を取得された頃とはご自身の体力も筋力も、また扱うクルマの機能も大きく変化していること、と思います。そうしたさまざまな変化を、つまりはご自身の身体と心のコンディションを知ることが、交通事故を皆様から遠ざける大切な第一歩になるのではないのでしょうか。皆様それぞれのクルマとのつきあい方を以って、益々これからの人生を謳歌していただきたいという想いを込めて。



高齢者講習とは

高齢ドライバー（70歳以上の方）に自身の身体機能の現状を確認していただき、より一層の安全運転を心がけていただくため、運転免許証の更新申請などの前に義務付けられた講習です。なお運転免許証の更新期間が満了する日までに75歳以上になる方は、講習予備検査（認知機能検査）を受検していただき、その検査結果に基づいた高齢者講習を受講していただきます。詳しくは、P14をご覧ください。

CONTENTS

2 —— 高齢者講習を受講される皆様へ。

巻頭特集 Interview

3 —— 林家木久扇さん 無理せずスロウにいきましょう。

企画特集

7 —— ココにスキあり

10 —— 写真で見るあのころ ショートストーリー
～60's ニッポン・クルマ物語～

12 —— 70歳以上の方必見 高齢者講習レポート

14 —— 知っておきたい！ 75歳からの高齢者講習

15 —— 高齢ドライバーのための運転マナードリル ドライビング・クエスチョン

16 —— 交通脳トレにチャレンジしてみよう

巻末特集

18 —— 101歳の現役ドライバー 片山 豊さん

インターネットでも本誌をご覧ください。

ハローセーフティキャンペーン

<http://www.nissan-global.com/JP/SAFETY/HELLOSAFETY/>

Interview

林家木久扇

「木久ちゃん」の愛称で親しまれている落語家の林家木久扇さん。色鮮やかな着物姿はテレビでもおなじみです。年齢を感じさせない若さの秘訣や、クルマとのつきあい方について伺いました。

林家木久扇さんに聞く、「人生の愉しみ方、歩き方」。

無理せずスロウにいきましょう。



軽妙な話術でお茶の間に笑いをもたらす木久扇さんは、
プライベートでも好奇心旺盛で行動的です。
無理をせず、体の変化に耳を傾けながら前進する生き方は、
車の運転をより楽しむ極意にも通じていました。



早のみこみな性格なので、
車の運転は人におまかせ。

「乗り物は小さい頃から大好きです
ね」と話す林家木久扇さんは東京・日
本橋の生まれ。子どもの頃は、まだ東
京にも高い建物が少なく、日本橋のデ
パートの屋上に行く、東京駅が見え
たのだとか。

「子どもにとって乗り物は生きてる模
型みたいなものでしょ。おばあちゃんと
手をつないでデパートに行つて、電車の
発着を飽きずにずっと見てましたね。
あと、浜町公園から水上バスが出港す
るのをよく眺めてました。電車に乗る
のも好きで、小学4年生くらいには、一
人で電車に乗って浅草まで行きまし
て、女剣劇を観て帰ってきたりね。いま
思うと生意気な子どもでしたな」

高校時代は学業のかたわら剣道に
励み、卒業後は、19歳から4年間、漫

画家の書生として働いた経歴をおもち
です。その後、落語家へ転身し、日本テ
レビの人気番組「笑点」のレギュラーメ
ンバーに。その活躍ぶりは、みなさんご
存じのとおりです。仕事柄、移動の機
会が多い木久扇さんですが、運転は娘
さんやお弟子さんにおまかせしてい
るそう。

「車に乗るのも好きですが、免許は
持ってないんですよ。私の青年時代は
自家用車がありません。私に友だちに
代わりましたが、車を持っている友だちに
乗せてもらうことがありました。その
とき思ったのが「自分に車の運転は合
わないな」ということ。というのも、早の
みこみな性格だし、まじろっこしいこと
が嫌いなんです。たとえば、信号は赤
の次に青になりますが、赤のうちから
発車の準備をするような性格。だから
運転は性に合わないと思ったわけで
す。それにしても、車というのは文明が

作り出した便利なものですよ。荷物
もたくさん積みめすし。私は車にして
も電車にしても、乗り物で移動するこ
きは人におまかせした景色を眺めてい
るほう。お仕着せの景色といえますか。
でも、車を運転する人は、自分で景色
を変えることができる。そんなところ
にも楽しさがあるんじゃないかな」

**剣道の素振りに絵画、
手帳には毎日の出来事。**

2010年に芸能生活50周年を迎え
た木久扇さん。背筋がスツとのびてい
て会話のテンポが速く、年齢をまったく
感じさせません。元気の秘訣は何で
しょうか。

「高校時代にやっていた剣道の素振り
をいまでもやります。1回200本く
らいですかね。現在の住まいは世田谷
ですが、街から少し入ると静かで緑も
多いところです。夏になるとお弟子さ



安全祈願

ストップだ

信号赤だ

梅干しだ

昔ながらの真っ赤な梅干しは止まれのサイン。
年配の方は、「こはんのおかずが梅干しとお新
香と鮭という方も多いはず。身近な食べ物な
ら交通標語を覚えてくれるかも!」

気を付けよう

黄色が出たぞ

ホス爾だ

黄色は停止位置で止まらなければいけない要
注意の色。何を言うかわからなくて危険な木
久扇と同様、気を付けるべきものです。黄色
で迷って飛び出したりしないように!

青が出た

野菜をたくさん

食べまじよう

信号は、赤でも黄でもなく青で前進! 年配の方
は、ゆでたり煮物にした野菜メニューが多くなり
がちですが、歯が丈夫なことをアピールするため
にもシャキシャキの生野菜を食べて若々しく。

自分で景色を変えられるのが、
運転の楽しさかもしれませんね。

「絵はずっと続けていて、いまは錦絵
を描いています。お陰様で、落語の挿
絵など、ご注文もいただくんですよ。
2時間くらいは集中して描いて、飽き
ちゃうと散歩に出掛けたり、蕎麦を食
べに行ったり。泥絵の具を使っているん
ですが、色を重ねていくときの計算が
結構、難しい。それだけに絵が仕上がっ
た時の嬉しさは格別ですね」

「とにかくいろんな性格のお弟子さん
がいますし、あれこれやらかしてくれ
るので、ハラハラしたりワクワクした
り、刺激の多い毎日ですね。たとえば、
風呂に湯をためていて、そろそろいい
頃かなと『お湯見てきてくれ』って頼
む。すると、お弟子さんが風呂場に行
ったっきり帰ってこない。どうしたの
かと思いついたら、鼻歌唄いながい
い気分が湯船に浸かっているんですよ。
『あ、師匠。ちょうど良い湯加減で
す』って。ああ、そう……って感じです。
あと、こんなこともありました。ある
日、私が魚をさばっていたら、包丁の
切れ味がどうにもよくない。包丁を研
ぎ屋さんに持って行ってこれたお弟
子さんに渡したんです。そしたら新聞
紙に包むわけでもなく、裸のままの包

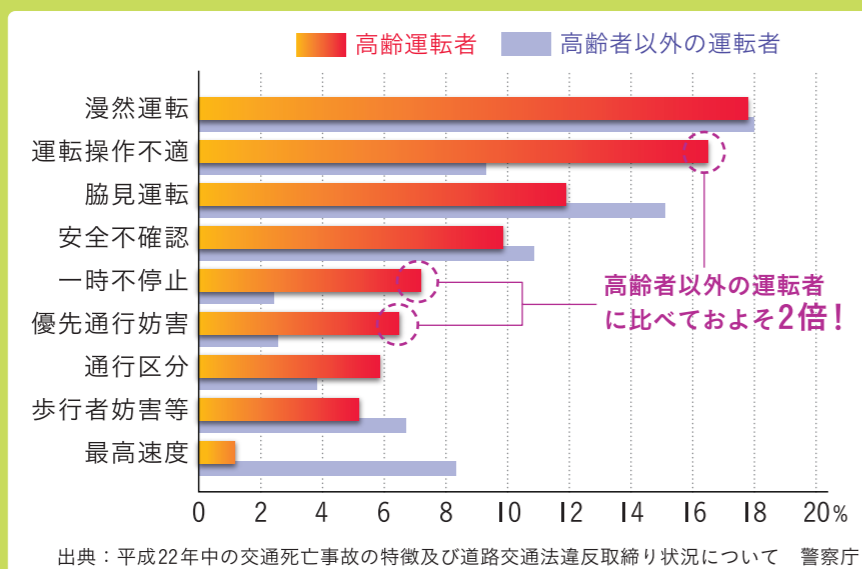


ココにスキあり

高齢ドライバーのみなさんに
知ってほしい運転の「隙」



原付以上運転者(第1当事者)の
主な法令違反別死亡事故件数(構成率)(平成22年中)



8つのスキとは？

上のグラフのように、高齢ドライバーの方に顕著な違反があります。それらは、具体的にどのようなものでしょうか。高齢ドライバーのみなさんに知ってほしい8つの「スキ」をご紹介します。



林家 木久扇 (はやしや きくおう)
1937年、東京・日本橋生まれ。落語家。(社)落語協会相談役、(社)俳人協会会員、(社)日本漫画家協会参与、日本作家クラブ評議員などを務める。時代に呼応する新鮮な話芸をもち、1969年より日本テレビ「笑点」のレギュラーメンバーに。2007年、木久蔵の名を息子に譲り、「笑点」で公募した木久扇を襲名。アート、ラーメン、絵画、歌、役者、エッセイなど、マルチな才能を発揮している。2010年4月、芸能生活50周年記念「おめでとう！木久扇寄席」を紀伊國屋ホールにて開催。

無理しなさんなよ、ということです。
ゆるやかなリズムで走れば、
運転はもっと楽しくなりますよ。

「本人曰く、好奇心旺盛で、じっとしていられない性格。電車に乗ってふらりと終着駅まで足をのぼしてみたり、旅先ではおみやげを探しながら市場を歩いてみたりと行動的です。とはいえ今年で74歳。体力的な衰えを感じることもあるとか。」
「たとえば、道幅の狭い商店街の話です。道の向こう側に渡るときに、自分の右手から車が来ていたとします。以前は、右を見て左を見て……の段階で歩き始めて、また右を見ると、車はまだ遠くにいるから大丈夫という感じでした。ところがある頃から、右を見て左を見てまた右を見ると、車がすぐそこにいてびっくり、とかね。やっぱり気付かないうちに、歩幅が狭くなり動作がゆっくりになっているんじゃないかな」

「体力の衰えや変化は誰にでもあること。車を運転する人も、まず衰えや変化をしっかりと自覚することが大切です。」
「年齢を重ねると、車の運転が思うようにいかない場合が少なくないのかもしれないですね。そういうときは無理をせず、ご家族に運転をお願いしてもいいですよ。あと、暗くなる時間帯の外出は控えるとか。車の運転でも何でも、無理しなさんなよ、ということです。人間は弱いものですから強がってはいけません。ときには歩くことで小径に咲く花に気づき、春を感じることもできます」
常に落語界の第一線で走り続け、絵画、歌、エッセイなど、多方面で活動を続けている木久扇さんですが、昔のように1日に何本も仕事を入れることはしていません。

「長い人生ですから、スロウになる時もあります。人生という道は平坦ではなく、上り坂の次に平らな道になって、下り坂になって。下り坂を走っている時の自分は、ゆっくりに進むべき境地に入ったともいえますよね。下り坂のときは、生活のリズムを見直す時期なんだと思います。誰しも、いつまでも同じ速度で動けるわけではなく、体の動きは次第にゆるやかになる。いつも全力疾走というわけにはいきませんものね。人生と同じで、車の運転も無理のないゆるやかなリズムで走れば、もっとドライブが楽しめると思いますよ」

木久扇さん、 交通脳トレに挑戦。

「交通脳トレって何？」
↓詳しくは16ページを
ご参照ください。



トレーニングは続けることが大切。
1日2枚やったら、どら焼き1個とか、
自分にごほうびをあげるといいかもね(笑)。

木久扇さんが挑戦した交通脳トレは、「文字ひろい」「まちがい探し」「計算問題&音読」の3種です。一般社団法人日本自動車工業会では、交通脳トレを1日2枚3カ月間、続けることをすすめています。無理せず続けるコツはあるでしょうか。
「トレーニングは楽しみながら続けることが大切です。1日2枚やったら、どら焼きでも何でも自分にごほうびをあげると決めたらどうでしょう。慣れるまではうまくいかないことがあるかもしれませんが、すぐにあきらめないこと。思うよう



にできなくても「ダメだ」と声に出すのは良くないですね。自分の声は自分がいちばん聞いているものです。自分の声を聞いて、ダメな方向にスイッチを変えてしまってください。落語家という商売をやっているとよく分かります」

木久扇さんが挑戦した交通脳トレ。トレーニングに必要な時間は10分程度ですので、気軽にチャレンジできます。



優先道路通行妨害

自分中心に考えず、無理をしないで待つ意識を持ちましょう。

一時不停止

進行しながらの安全確認ではなく、停止後に安全確認をしましょう。

運転操作不適

慣れに頼らず、行動前に目で見る、声を出すなど再確認を。

漫然運転

適度な緊張感を持ち、運転状況の変化に興味を持った運転を。

高齢ドライバーにみられる違反行為と身体的な変化とは？
 運転する時には、この8つのスキに注意が必要です。

協力：東京日産ドライビングカレッジ／社団法人 自動車技術会

高齢ドライバーのみなさんに知っておいてほしい

8つのスキ

現役教官 恩馬トレーナーに、注意のポイントをあげていただきました。

恩馬 猛(おんま たけし)さん
 東京日産ドライビングカレッジで高齢者講習を担当されている現役教官。講習の様子はPI2・I3をご覧ください。

視野角の狭まり

一点を注視せず対象物に確実に顔を向ける。そのために正しい運転姿勢を。

見落とし

速度を落とし、リスクの高い順に情報を集めましょう。

安全不確認

速度を落とし、危険なものを見逃さない時間を作りましょう。

脇見運転

運転に集中し、運転に必要な行動を控えましょう。



逆走報知ナビゲーションイメージ
 NEXCO西日本・日産自動車共同研究 フェガ[FUGA]に搭載

高速道路を走行中に、車両の走行情報(車速、GPS位置、ナビゲーション地図情報)をもとに、高速道路を逆方向に走行している可能性があると車両が判断した場合、音声ガイドとディスプレイ表示により、ドライバーへ注意を促します。

もしもの時の対処法
 縁石に乗り上げた

おきてしまった事に
 対し慌てることなく、
 周囲に対する安全確
 保(特に後退時)をし、
 一呼吸置いてからの
 行動を。

高速道路を逆走した

周囲の安全を確認後、
 速やかに車を路肩に
 停車。非常電話等で逆
 走した旨を道路管理
 者や警察等へ連絡を。

▼逆走報知ナビゲーション

出典：社団法人自動車技術会2005年発行
 『高齢者運転適性ハンドブック』

| 機能 | 具体的行動内容 | 事故・違反形態 |
|----|---|--------------------------|
| 認知 | 視力 相手のクルマを見落とす 相手の速度を誤認する 信号・標識を見落とす 小さな移動体を見落とす | 出会い頭事故 |
| | 聴力 エンジンの音が聞きとりにくい 緊急車両の接近が分からない 踏切警報音が分からない | 一時不停止 |
| 判断 | 判断・決定の情報処理に時間がかかる とっさの判断の遅れや誤りが生じる 複雑な情報処理が苦手である | 信号無視 右折時の事故 優先通行妨害 |
| 操作 | 瞬間的対応ができない 機敏で巧みな行動がまだできるという錯覚がある 認知から操作に至る時間が遅れる 意識に行動が伴わない | ハンドルやブレーキの 操作不適 |

高齢者の運転に関わる
 機能と具体的行動内容、
 事故・違反形態

写真で見る あのころ

今年七十歳を迎える方が
二十歳になられたのが
一九六一年。多感な青春
期に、高度経済成
長の激動を目の当た
りにされた高齢ド
ライバーの皆さ
ん。当時の暮ら
しを切り取っ
たフォトグラ
フを集めて
みました。



▲ドライブ旅行の道すがら、休憩所でひと休み。

▲静岡県西伊豆、堂ヶ島を背にハイチース。

▲家族でドライブ、大人の方がワクワクドキドキ。

▲日本中が沸いた東京オリンピック開会式。1964年



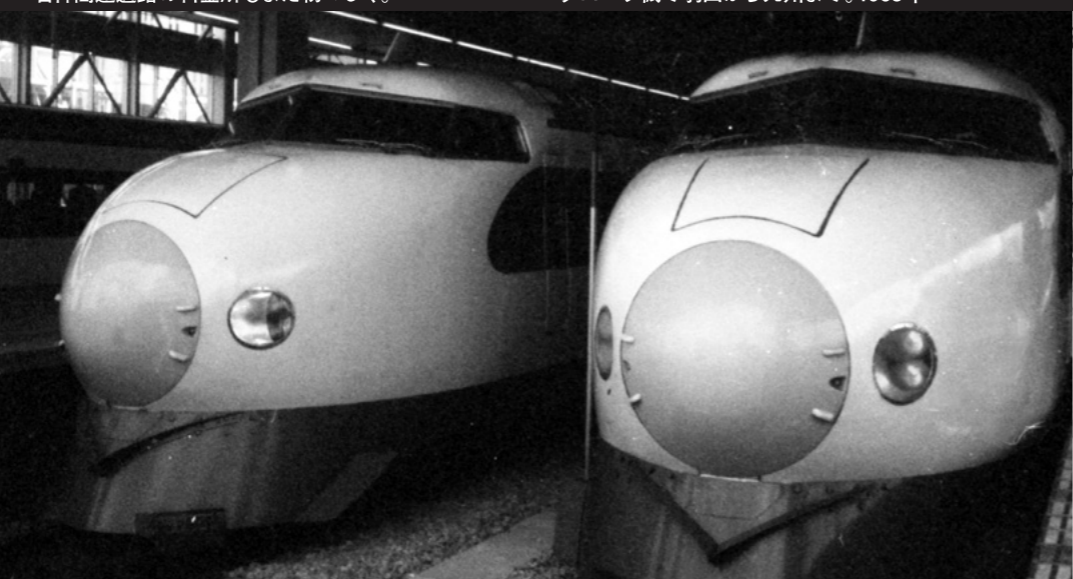
▲有楽町付近。都心に高速道路が完成。

▲名神高速道路の料金所もまだ初々しく。

▲プロペラ機で羽田から九州まで。1963年

▲山中湖から望む夏の富士山。その姿は今も変わらない。

▲駒沢オリンピック公園。1964年



▲当時世界最速210km/hを成し遂げた新幹線は誇りだった。1967年

▲社員旅行は、絆をつくる大切なイベント。

▲開通したばかりの名神高速道路。走るクルマの姿は少ない。1967年

▲神戸から小倉に向かうフェリーの前で記念撮影。

は移動手段として便利なものですが、私がたちまち夢中になってしまったのは、走る楽しさそのもの。愛車という頼りになる相棒と一緒に、どこまでも走っていける自由さに魅了されたのかもしれない。

私は定年を経て今年で七十歳です。さすがに、視力も体の動きも若い頃のようにはいきません。でも、「あなたは車を運転して大丈夫」と大鼓判を押されるうちは、運転を存分に楽しむつもりです。そのためには、いまの自分の体力や集中力に合わせた運転を心掛けることが大切だと肝に銘じています。

高度経済成長長期に顔に汗して働き、経済大国・日本の礎を築く一員となれたことを喜ばしく感じています。あの頃は時間に追われる毎日でしたが、このへんでアクセルを緩めて、自分のペースでゆっくり走るのもいいと思っています。

来週の連休は、久しぶりに妻と二人で温泉旅行。結婚してまだ間もなかった頃、妻と幼い息子の三人で行った熱川です。「あのとき、この辺で道に迷ったね……」なんて昔話でもしながら、のんびりドライブを楽しみたいものです。付き合い方は若い頃と変わりましたが、これからも、車は私の暮らしにとって欠かせない相棒であり続けるでしょう。

60's ニッポン・クルマ物語

いまも昔も変わらない
大切な相棒、「愛車」。

私の少年時代、日本は岩戸景気へと上昇を続け、世の中は電化ブームに沸きました。高嶺の花と知りつつも、みんなが欲しがったのが電気洗濯機・掃除機・冷蔵庫です。私の家にも洗濯機が届き、洗濯物が回るのを飽きることなく眺めてたものです。変わっていったのは家の中だけではありませんでした。東京オリンピックに向けて道路がきれいに整備されたり、新幹線や高速道路が開通したりと、日本は驚くような速さで発展していきました。そして十年ほど経ったとき、三種の神器は「3C」に変わりました。カテーテレビ、クーラー、カー（自動車）です。なかでも自動車は、私が二十代のうちに生産台数が世界第二位になり、自動車産業は急成長を遂げました。でも、私の周りで車をもっていたのは、十世帯に一台くらいだったでしょうか。

就職後、必死で働いて給料を貯め、車を購入できたのは三十歳の誕生日を迎えたときです。あまりの嬉しさに、車がやって来た週末、新妻と名神高速をドライブしたのを昨日のこのように覚えていてます。車

高齢者講習レポート

〔東京日産ドライビングカレッジ編〕

今回の講習は…

トレーナー1人に受講者3人という、75歳以上を対象とした高齢者講習。3時間に及ぶ講習がいよいよ始まります。



座学

検査が終了すると、「次は、ビデオ学習です。」



この間、講師は別室で採点しています。



・ビデオ学習

検査は『ドライバーとして、自分のことをよく知り、必要な注意を払って運転できるか』を確認するためのもの。ビデオでは、その検査結果があまり芳しくなかった方の例を紹介。結果への対処方法などとても参考になります。

・教本配布



実車講習

「もしも縁石に乗り上げてしまったら…」

わざと縁石に乗り上げてストップ。一旦車から降りてトレーナーの話に耳を傾けます。「何か起きたときは慌てず、よく考えて」。そうです！慌ててしまい、誤ってアクセルを踏めば、縁石の向こうへ勢いをつけて飛び出してしまいます。



9:20

9:55

10:55

午前の部
75歳以上の場合

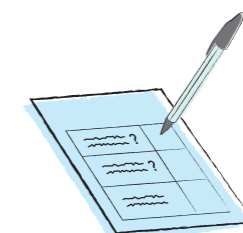
講習予備検査 (詳しくはP.14)

簡単な検査です！



- ・ボールペンで書きましょう
- ・口に出して回答してはいけません
- ・腕時計はしまってください

筆記



※記憶力や判断力を判定する問題にお答えいただけます。

9:20

「お疲れさまでした！」

検査 & シミュレーター

「検査結果をふまえて、お一人ずつにぴったりの講習を行います」



視力検査

トンネル内に入って急に暗くなったときや、対向車のライトによってまぶしくなったときなど、どれだけ順応できる視力かを検査します。



視野検査

動く物体をどれだけ素早く確認できるか、どれだけ広い視野角度があるかの検査です。



ドライビングシミュレーター

反応の速さや、操作選択の正確性・速さ、ハンドル操作選択の正確性、複数の課題への注意配分などをチェックします。

11:50頃 終了！



今日1日の振り返り

高齢者は運転のベテラン。でも、年齢とともに視力や体力は変化していて、若いときと同じではなくなってきています。そうした体の変化を理解し、変化を補う方法を教わって復習します。

修了証授与

講習の修了証が手渡されます。



お疲れさまでした！

教官 恩馬トレーナーからの メッセージ

“判断”の遅れをカバーする対策が重要です。



東京日産
ドライビングカレッジ株式会社
教習部 技能第五課
主任 恩馬 猛さん

年齢を重ねるとともに

【認知→判断→操作】

の一連の流れのなかの“判断”が遅くなる傾向があります。個人差はあるものの、その遅れがどうして危険なのかを知っておいて欲しいと願っています。

“判断”が遅れると次の“操作”も遅れて、事故を回避することが難しくなります。それを知っていれば、①速度を落として走る ②体調や視力などに応じて対策を講じることができるからです。

ずっと無事故・無違反の方、特に気をつけてください

ずっとゴールド免許だったりすると講習の機会はなかなかありません。でも免許を取得したころの新鮮な気持ちで、改めて交通ルールや標識の確認をお願いしたいと思っています。交差点に入ったらすべきことは何か、各々の標識は何を意味するのか。

講習で配られる教本をぜひ、折りに触れて確認するようにしてくださいね。



東京日産ドライビングカレッジ
(東京都公安委員会指定自動車教習所)
〒157-0076 東京都世田谷区岡本3-40-2
TEL 03-3415-2191(代)

「高齢者講習」をご存じですか？70歳以上のドライバーが免許証更新をする際に受講しなければならない講習会のことです。75歳以上の場合、平成21年6月1日の道路交通法の改正により、この講習前に「講習予備検査(認知機能検査)」を受けることも義務づけられています。指定自動車教習所の1つ、「東京日産ドライビングカレッジ(東京都世田谷区)」から、ある日の高齢者講習(75歳以上)をレポートします。



高齢ドライバーのための運転マナードリル

Driving Question!

ドライビング・クエスチョン

高齢者講習は「受けてよかった!」の声がほとんどです。それは自分の「〇〇できるはず」「知っているはず」が頼りにならないことを実感できる講習だから。大切なことを改めて学習して、繰り返し復習することをおすすめします。



Q 踏切の手前では、止まる?止まらない?

A 停止線で一旦停止。窓を開けて耳を澄まし、電車が近づいていないか確認します。もちろん、目視も重要です。

Q このマークを見たら?

A このマークは、「横断歩道または自転車横断帯あり」の指示標示。このマークを見つけたら、スピードを落とすとして、前方、脇をよく確認しましょう。

Q オートマ車の運転。2つのペダルはどちらの足で踏みますか?

A 基本的に2つのペダルの操作は右足のみを使いましょう。もしブレーキを左足、アクセルを右足で操作する場合、左足の踏み方が緩んだ瞬間にすごい勢いで前進することがあるので気をつけましょう。

Q 「右にふくらんでから左折すること」はおすすめてできません。なぜでしょう?

A 二輪車にとって、まさか乗用車が左折してくると思わない(錯覚)してしまう動きだからです。二輪車が注意を払わず直進してしまいがちになり、巻き込み事故となる場合があります。

Q 夜、運転がしづらいな、と思ったたら?

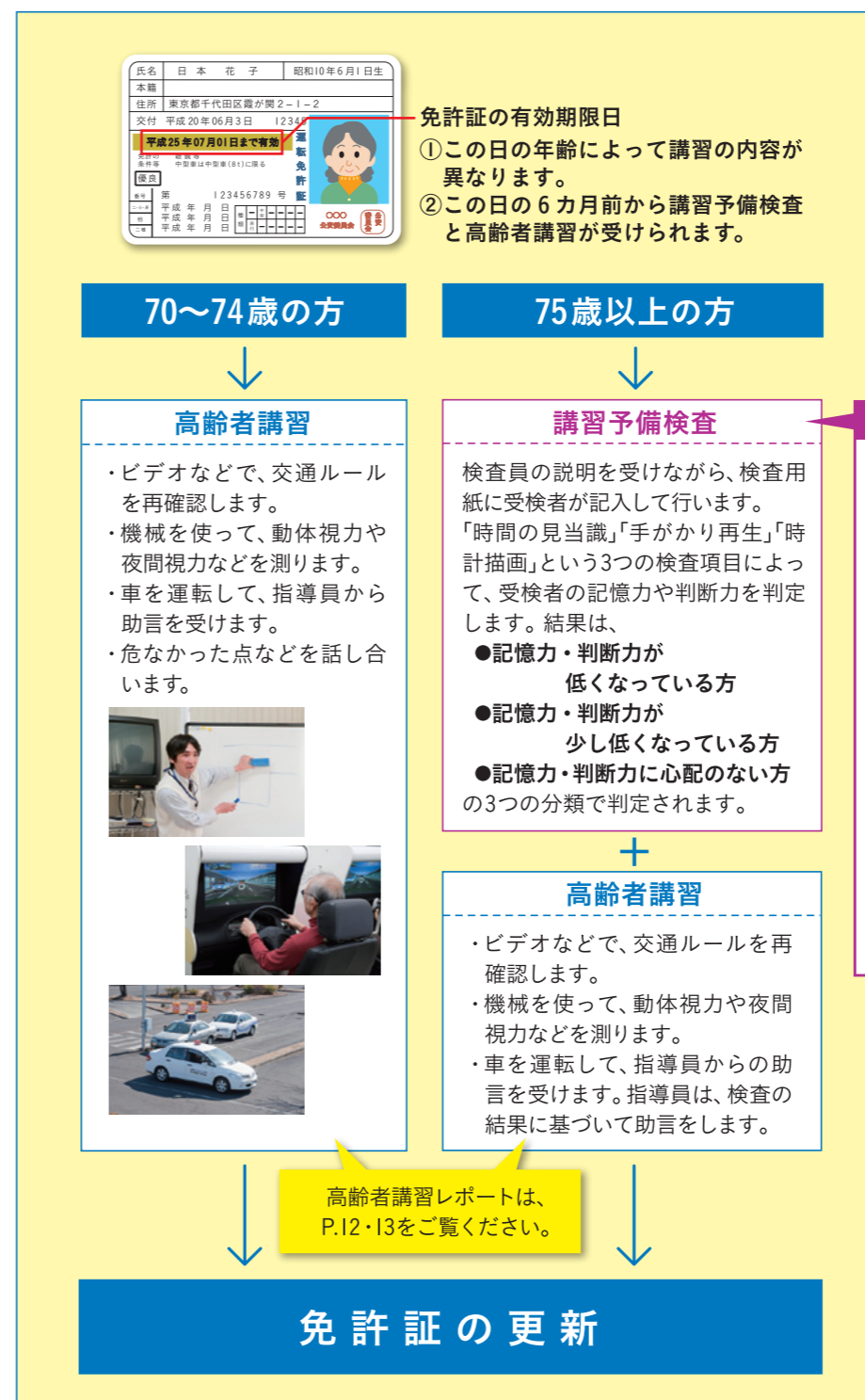
A 夜間視力は若い人でも落ちると言われています。夕方以降は運転しないようにする、スピードを落とすようにするなど、ムリのない運転を心がけましょう。また夕暮れ時にはヘッドライトの早期点灯を。

Q 車庫入れのポイントは何?

A 高齢ドライバーは、視野の狭まりを意識する必要があります。「キレイに入れる」より「安全に入れる」を心がけてください。ご家族に後方状況を見てもらってもいいですね。

※高齢者講習で配付されるテキストにも、確認しておきたいルールが満載。ご自宅に持ち帰ったら、ときどき参照するようにしてください。

免許更新までの流れの違い



① 記憶力・判断力が低くなっている、
② 記憶力・判断力が少し低くなっている、とされ、運転することが不安です。

Q: 講習予備検査で、何回でも受けられるのでしょうか?
A: 何回でも受けることができますが、自己負担の検査料金(30分、650円)が都度必要です。

Q: 講習予備検査は、何回でも受けられるのでしょうか?
A: 検査では、記憶力・判断力が低くなっているかどうかを簡易に確認するものです。ただし、①の判定を受けた方で、信号無視、一次不停止、踏切不停止といった特定の交通違反が更新の前(更新期間満了日の1年前の日から更新申請日の前日まで)や後にあった場合は、警察から連絡が入ることになっています。専門医の診断を受けるか、主治医の診断書を提出しましょう。認知症と医師に診断された場合には、更新の申請ができなくなります。

更新から返納へ
家族とよく話し合いましょう
警察庁の発表によると高齢運転者(65歳以上)による平成22年の交通事故件数は、平成12年の14.8%と増加しています(平成22年中の交通事故の発生状況より)。また自主返納した人の4人に1人が「家族からのすすめ」がきっかけだったと答えています。

返納者への支援、広がっています
例えば東京都では運転免許を返納した方に「運転経歴証明書」を発行。「運転経歴証明書」を提示すると様々な特典を受けることができます。ぜひ最寄りの警察に問い合わせみてください。

ご存知ですか「UDタクシー」
車イスの方も足腰の悪い方も乗りやすい次世代タクシー、それが「UD(ユニバーサル・デザイン)タクシー」。交通移動弱者に優しいこのタクシー、予約せずに利用できる環境づくりが進められています。

高齢者運転免許自主返納サポート協議会 加盟マーク(東京都)

「免許返納」という選択肢も知っておきたい!
75歳からの高齢者講習

75歳以上の方は、高齢者講習の内容が変わります

年齢を重ねて、判断スピードが遅くなることを知り、その対策を打つことは高齢ドライバーにとって非常に重要なこと。ドライバー本人の安全のためだけでなく、車社会で共に生きる人々の安全を守るためでもあります。

講習予備検査について

更新から返納へ

交通脳トレ3ヵ月

安全で楽しい運転を支えるのは、いきいきとした元気な脳です。交通脳トレは、脳の働きを活性化させるトレーニング。毎日続けて、上質なドライビング・ライフを過ごしましょう。



交通脳トレとは

交通脳トレは、一般社団法人日本自動車工業会が開発した交通安全教育プログラム「いきいき運転講座」のプログラムのひとつ。交通安全に必要な脳の機能を高めるトレーニングです。取組む問題は1日に2枚です。効果を上げるには、少なくとも3ヵ月は続けることをおすすめします。

交通脳トレは、問題を解く早さや結果の優劣を競うものではありません。正確にできるだけ早く、継続して行うことで、「脳を元気」にします。交通脳トレを習慣づけるとともに、家族・友人・知人と日ごろの運転や歩行者の立場について話し合うことも大切なトレーニングです。たとえば、お住まい周辺の地図を用意し、運転中にヒヤリとした経験がある場所に印をつけて、原因や対応を話し合えば、地域の気をつけるべき場所の情報を共有することができます。

「いきいき運転講座」のもうひとつのプログラム「交通安全トレーニング」は、このような話し合いを中心に、いきいきと語り合い、学び合いながら、交通安全力を高めます。免許のない方も一緒に助手席、自転車、歩行者の立場で参加できます。

交通脳トレと家族・仲間とのコミュニケーションを通じて、より安全にクルマの運転を楽しみましょう。

※一般社団法人日本自動車工業会は、自動車工業の健全な発達を図り、経済の発展と国民生活の向上に寄与することを目的とする組織です。

脳の働きを活性化させるトレーニング

交通脳トレに チャレンジしてみよう

用意するもの

えんぴつ



ストップウォッチ
または時計

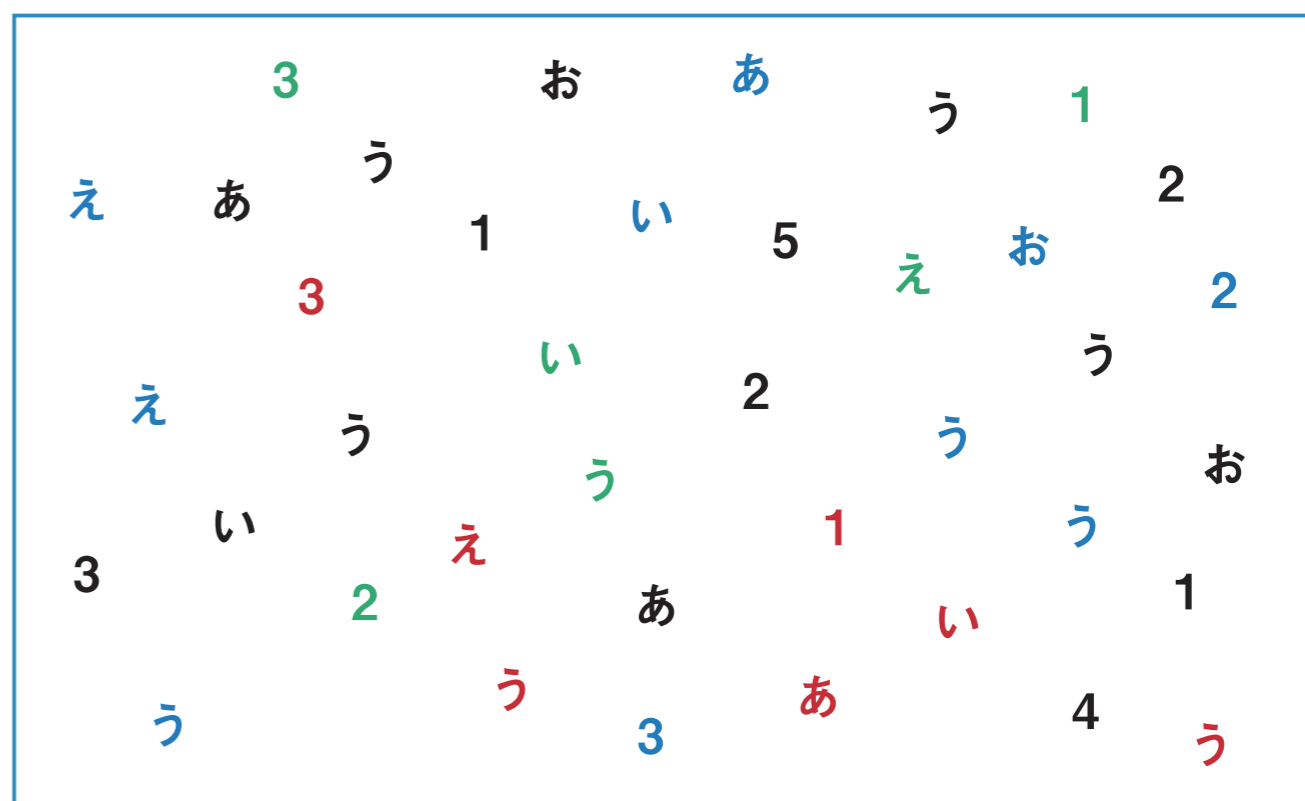


文字ひろいをしましょう 【文字・数字】

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

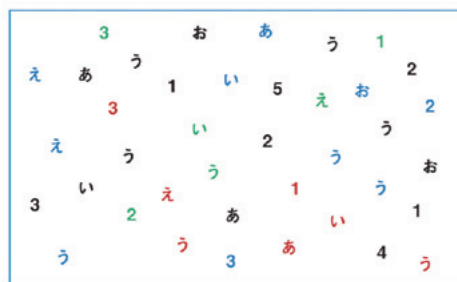


1日分の見本

問題は、「文字ひろい」「まちがい探し」「計算問題・音読」の3種類です。

1日に、「文字ひろい」+「計算問題・音読」、または「まちがい探し」+「計算問題・音読」をトレーニングします。

「文字ひろい」 ← または → 「まちがい探し」



「計算問題・音読」



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。

答えは
P.19

かかった時間

分 秒



For your driving life

今日のトレーニングが 明日の運転を支えます。

運転中、危険を察知するのが遅れてヒヤリとした経験はありませんか？

年齢を重ねると、運転中の目の動きが前方だけにしぼられがちになります。前方だけを見ていては、左右からの車や歩行者、路上の障害物などを見落としたりやすくなります。周囲の危険を見逃さないためには、目を積極的に動かして危険な情報をいち早く見つけようとするのが大切です。

危険を察知する能力は、脳の視覚的な空間に注意をはらうネットワークが支えていることが明らかになっています。交通脳トレの「文字ひろい」「まちがい探し」は、目をよく動かし、危険察知に必要な注意力を養うトレーニングです。また、「計算問題・音読」は、計算問題を出して読むことで、脳全体を活性化させるトレーニングです。

明日の運転を支えるのは、日々のトレーニングの積み重ね。交通脳トレをあなたのいきいきとしたドライビング・ライフにお役立てください。



ポイント！

※交通脳トレは、問題を解く速さや結果の優劣を競うものではありません。継続して取り組むことで脳の働きを活性化させるものです。



101歳の現役ドライバー

片山豊さん



「思う方向へ行ける。操作どおりに動く。だから運転が好き」

101歳の現役ドライバーが東京都にいらっしゃる。そう聞いた私たちは、今なお、お元気に「ドライビング・ライフ」を楽しみ秘訣をうかがおうと、片山さんに会いに行きました。実際に一昨年、講習予備検査と高齢者講習を受けて、免許を更新されたのだそうです。

と伸びた背筋、大きな背中、そして艶々のお肌が印象的です。
「やっぱり、スピードには気をつけています」
 安全に運転してドライブを楽しむコツ。さっそくお聞きすると、それはとてもシンプルなものでした。
 「車の使い方をよく知って、分かって使うことではないかなと思っています。スピードは出れば出るほどよいというものではないと思います。」

90歳近くまでは高速道路にのって遠出をしていたという片山さんも、現在は自宅周辺での運転がほとんどです。スピードも時速20〜30kmしか出さなくなりましたが、ともおっしゃいます。加齢に伴うからだの不調や変化。それを敏感に感じとり受容する感性についても「素敵なことじゃないですか！」と表現される片山さんは、とてもおおらかに明るい方でした。

「運転は（まだ）なんとか出来ていると思うから続けています。でもここ（目黒区自由が丘）から東京駅まで1時間くらいかかっていますよ（笑）。ゆっくり運転です、夜は運転しません。」
 明らかな自己分析的確な対策。これなら安全運転に直結するコツとして私たちも参考にできそうです。
 さらに片山さんは運転のときの服装にも気を配っていらして、革靴ではなく布製の運動靴を履くのだそうです。上着もニットなど肩口が窮屈でない服を選ぶとおっしゃっていました。
 「裸で運転したら気持ちいいだろうな（笑）。動きやすいのだし。」

「車のことや車社会のルールをよく知って上手に使いこなすこと」
 この3点が安全にドライブを楽しむための秘訣のようです。
 片山さんの「ドライビング・ライフ」は、自動車のことが大好き、運転が大好きという気持ちにあふれています。これからはぜひ、お元気で安全運転をお楽しみください。

かたやま ゆたかさん
 1909（明治42）年、静岡県生まれ、神奈川県育ち、東京都在住。現、浜松市や、まいか大使。」

P.16 交通脳トレまちがい探し 答え



いかがでしたか？ 全て見つけられたでしょうか？
 どれくらいの時間がかかったでしょうか？
 交通脳トレは毎日続けることが大切です。さらに問題に挑戦されたい方は、インターネットへアクセスして、ダウンロードしていただくか、電話にてお申し込みください。



- 交通脳トレ インターネットダウンロード
 一般社団法人日本自動車工業会のホームページ内「いきいき運転講座」<http://www.jama.or.jp/>
- 交通脳トレ 電話お申し込み先：(株)コンセプト
 電話 03-5770-7725 受付時間：午前11時～午後6時（月曜～金曜、祝日を除く）

あなたが高齢者講習を受講して気付いたこと、学んだことなどを記録しておきましょう。

講習日 年 月 日

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

70歳からのドライビングライフ
 ENJOY DRIVING LIFE
 協力 財団法人 日本交通安全教育普及協会
 一般社団法人 日本自動車工業会
 社団法人 自動車技術会
 東京日産ドライビングカレッジ株式会社
 発行 日産自動車株式会社
 〒220-8686 神奈川県横浜市西区高島一丁目1番1号
 2011年3月発行