

寒い冬を終えて暖かな3月に。
焦らず安全運転で、気持ちの良い日々を過ごして下さい。

この用紙は両面印刷でご使用ください。

(表)



生活道路での猛スピード



この映像の訴求ポイントは…

- ◎生活道路ではとにかく徐行です。
- ◎一時停止線は、線の手前でいったん停まることに意味あり。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



子供転倒



この映像の訴求ポイントは…

- ◎ガードレールのない車道では、突然の飛び出しに注意。
- ◎子供と自転車に遭遇したら、飛び出しに備えて足をブレーキに。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



あわや衝突!!!



この映像の訴求ポイントは…

- ◎出入りの激しいコンビニ駐車場は、信号がない交差点と同じ。
- ◎車の陰（死角）には何かいる、と考えよう。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



危ない!



この映像の訴求ポイントは…

- ◎暮れ時の高速道路、料金所付近や分岐部は特に要注意。
- ◎相手の死角に入らない防衛運転を心がけよう。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



あと0.5秒…



この映像の訴求ポイントは…

- ◎車や歩行者の少ない深夜はハイビーム走行で。
- ◎ルールを守る以上に、相手へ譲る。事故防止の要諦ですね。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。

【コラム】小学校入学時に子供の飛び出し事故が急増！

暖かい春がきて、新緑の季節となりました。春休みを終えて4月に入れば、子供たちにとっては新学期のスタート。新しい生活や出会いに心躍る時期でもあります。そして、そんな時だからこそ期待に胸を膨らませる子供たちを、私たち大人が交通事故から守る気持ちが大切です。

新学期に入ると、子供たちの行動範囲もぐっと広がっていきます。自宅の近所でも慣れない道路では、思いがけない行動をとる子供たちを多く見かけます。特に小学校へ入学したばかりである7歳児の登下校及び遊戯中の交通事故が際立って急増します。

交通事故の統計データでは、子供の交通事故の形態では、飛び出し事故が約4割を占めています。この原因は、子供には危険を予測する能力が欠けているうえ、興味ある対象を見つけると注意を奪われて、真っ先にそこに向かって走ってしまう＝結果として飛び出しに繋がるからです。

幼稚園や保育園に通っている幼児の間は大人と行動する機会が多いのですが、小学生になると児童だけで行動する機会が増えてきます。まだ知的発達や経験の乏しい子供たちは危険なことが感じ取れないので、大人がよく教えて守ってあげなければなりません。小学校に入学する前までに、学校までの道のりを何度も一緒に歩くなど、繰り返し時間を掛けて交通安全への指導をすることが大切です。

車を運転するドライバーの立場からは、「子供は飛び出しをするもの」という意識を持つことが大切です。走行中に子供を見かけたら、ガードレールなどで物理的に飛び出しが出来ない道路環境でない限り、飛び出してくると考えましょう。子供を見かけたら、飛び出しに備えて、いつでもブレーキを踏み込めるように、足の位置をアクセルペダルからブレーキペダルに移しましょう。

場所や交通状況、時間帯によっては、子供の姿が見えなくても飛び出しを警戒すべき場合があります。例えば、登下校時間にあたる通学路や平日午後・休日昼間の住宅街や公園の近くなどです。たとえ子供の姿が見えなくても、飛び出してくる可能性を意識しておきましょう。特に自転車に乗っている場合はスピードも速いので、子供の飛び出しに気付いた時にはすでに自車の目の前に！ということもあります。このような場所では、あらかじめスピードを控えめに、物陰からの飛び出しを常に警戒して走行します。交差点では、必ずカーブミラーに子供の姿がうつっていないか、確認しながら運転するようにしましょう。



4月は新学期・新入社の季節です。

新しい生活に不慣れな道路。交通安全を心がけましょう。

この用紙は両面印刷でご使用ください。

(表)

 <p>子供の飛び出し</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎路側に立っている歩行者は飛び出し準備中と心得よう。 ◎ガードレールがある場合はどうでしょう？ <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>傍若無人</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎優先・非優先は事故防止のためにあります。 ◎ハンドルを握った時こそ「思いやりの心」を発揮しよう。 <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>居眠り運転</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎眠気に誘われたら休もう。時間に余裕をもったドライブを。 ◎頻繁に眠気に誘われる時は睡眠時無呼吸症を疑います。 <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>自転車に乗る資格無し。</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎無謀運転で自転車が怪我しても車側にも責任が問われます。 ◎再発進時に左右のサイドミラーを確認するクセを。 <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>回避車の先には</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎前車の車線変更や停止は、その先に何かがある前兆かも。 ◎その先の何かに対処する時間は車間距離次第。 <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>

【コラム】DVDの学習目標は運転時に映像と文字テロップを思い出すことです

このDVDに収録されている映像は、皆さんと同じ一般のドライバーが日々の運転のなかで実際に遭遇した事故やヒヤリを、車に取り付けたドライブレコーダーで記録したものです。これから皆さんには、過去に様々なシチュエーションで起きた事故やヒヤリの事例を映像でご覧いただきます。

映像には、事故やヒヤリに遭遇したドライバーの言葉とともに、映像から読み取れる教訓を文字テロップの形で表示しています。この文字テロップは、映像に類似したシチュエーションに遭遇した場合に適切な運転の仕方をアドバイスする内容です。

文字テロップは、予めここに注意しておきましょう、このような運転操作を行いましょう、という具体的な内容を指南するものもあれば、運転の心得を説く内容もあります。また、理不尽かもしれませんが、事故の中には自分だけでは回避できないものもあります。そのような場合でも、シートベルトやチャイルドシートを適切に着用することで、事故による被害を軽減することは可能です。そのような内容の文字テロップもあります。

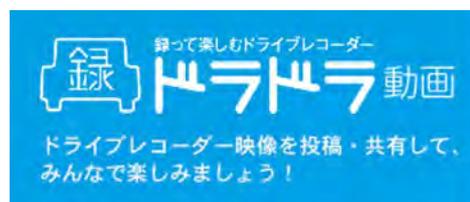
映像を見て、事故やヒヤリを記憶するとともに、この文字テロップが示す内容を理解していただき、実際の運転時に映像とともに思い出してもらうことが、このDVDが目指すところです。そのためには多くの種類の映像を見ること、また、できれば繰り返し映像を見て、記憶に留めてもらうことが大切だと私たちは考えています。

DVDには、毎月5種類ずつ、1年間で60種類の映像を収録しています。DVDでは、1つの映像を文字テロップのありなしで2回繰り返し再生しますが、1度だけではなく、できるだけたくさんの種類の映像を繰り返し見てください。映像の視聴を重ねることで、いつしかあなたは、運転中に“あ、この感じ、あの映像と似ている”と思い出し、自然とそのシチュエーションにふさわしい運転—文字テロップで示された危険回避の運転—を行うようになっていくはずですよ。



どんなに気をつけていても“運悪く”回避が難しい事故も起こります。そのような時に被害を最小限に備えることも安全運転の大切な一要素です。

☆右のサイトでは、DVDに未収録のドライブレコーダー映像も多数ご覧いただけます。ぜひ一度、アクセスしてみてください。



ドンドラ動画 <https://www.drive-drive.jp/>

この用紙は両面印刷でご使用ください。

(裏)

5月の連休は、渋滞を避けて、安全運転で楽しいドライブを！

この用紙は両面印刷でご使用ください。

(表)



あつぶね～



この映像の訴求ポイントは…

- ◎一時停止を守るのはもちろん、二段階発進が事故防止に効果的。
- ◎カーブミラーには死角があります。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



堂々とした自転車の信号無視



この映像の訴求ポイントは…

- ◎見通しが悪い所の通過は、ブレーキに足を乗せておきます。
- ◎ルール違反の事故で怪我するのは歩行者や自転車です。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



どらどらの急ブレーキ動作確認できましたが！



この映像の訴求ポイントは…

- ◎見えない場所でのショートカットは厳禁。
- ◎見えづらい場所ではスピードを落とそう。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



立体駐車場にて



この映像の訴求ポイントは…

- ◎優先・非優先よりも優先すべきは無事故です。
- ◎一時停止手前で減速せずに来る相手に注意。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



横断歩道で事故寸前



この映像の訴求ポイントは…

- ◎横断歩道手前で車が停止していたら、その先には何かがある。
- ◎信号のない横断歩道は歩行者優先です。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。

【コラム】症状に気づきづらい緑内障…運転中の見落としも

緑内障は、視野が欠けたり、狭くなる症状が現れ、そのままほっておくと失明につながる目の病気です。患者の数は全国でおよそ300万、40歳以上の20人に1人が患っているといわれています。

この緑内障という病気、病気の症状である視野の異常は周辺部から出始めることが多いため、症状を自覚しづらいという特徴があります。緑内障を患うと、視野のなかで見えていない部分が出てきます。これを視野欠損といいます。ところが、人間の目は左右2つの目で互いを補っていますので、初期の状態では、視野欠損に気づきづらいのです。このため、視野の中心部分で異常に気付いた時には、すでにかかなり病気が進行してしまっていることが多いといえます。

緑内障による視野欠損で危険なのが自動車の運転です。視野のなかで見えない部分に人や信号機などが入ると、その存在に気付かず、見落とすことに繋がります。実際に、事故を起こしたドライバーが緑内障による視野欠損で歩行者が見えていなかったことが事故処理の過程で明らかになったケースもあります。

もし、あなたが車を運転していて、最近、信号や標識の見落としが頻繁に起きたり、急にそれまで見えていなかった人や自転車が目の前に飛び出してきた、というようなことが増えたら、緑内障による視野欠損の疑いがあります。

残念ながら、緑内障は一度発症すると、その症状を回復することは出来ないといえます。しかし、今は点眼による投薬や手術によって病気の進行を抑えたり、止めたりすることが出来ます。いずれにせよ、早期発見が大切です。何かしら視野に異常を感じたならば、出来るだけ早く眼科を受診して検査を受けることが必要です。また、緑内障を患いやすいのは近視の人、特に極度の近視の人と言います。今は特に異常を感じていなくても、極度の近視の人は40歳を迎えたら定期的に検査を受けることがお勧めです。



6月は梅雨の季節です。雨天での運転が増えます。
撥水剤などで視界の確保を。タイヤの溝もチェックしましょう。

この用紙は両面印刷でご利用ください。

(表)



ざっぱあああああん！！



この映像の訴求ポイントは…

- ◎ゲリラ豪雨の際は外出を控えましょう。
- ◎アンダーパスに注意！冠水路には絶対に進入してはならぬ。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



理解不能の車線変更



この映像の訴求ポイントは…

- ◎車線変更を繰り返して得られるのは？5分早く出発しよう。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



でた～飛び出しぼうや！・・・危機一髪！



この映像の訴求ポイントは…

- ◎歩行者・自転車は飛び出すものと心得よう。
- ◎再発進時に両サイドのミラーをチラと確認するクセを。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



衝突寸前



この映像の訴求ポイントは…

- ◎車列の間の通り抜けは、見通しの悪い交差点と同じです。
- ◎最良の選択肢は…車列がなくなるまで待つ。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



恐怖のスネーキング！ドライブレコーダーに救わ...



この映像の訴求ポイントは…

- ◎合流地点での駆け引きは事故の元。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。

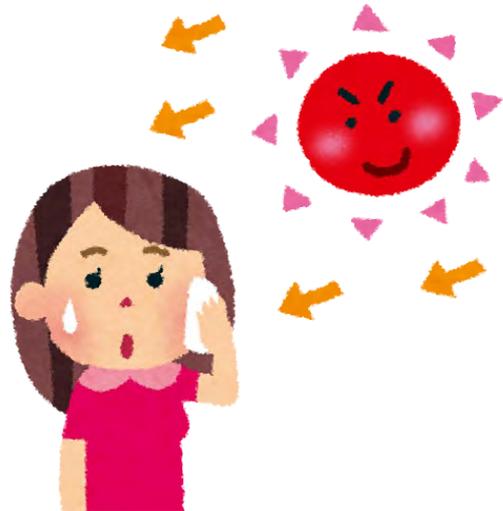
【コラム】車内で脱水症状？エコノミー症候群にご注意を

これからの時期、夏休みなど自動車ドライブにお出掛けする機会が増えてくると思います。しかし、道路が込み合い慢性化する渋滞の中で、自動車の車内では気が付かずに過酷な状況に陥っています。

渋滞する車内では「エコノミー症候群」を誘発する飛行機の中と環境が似ています。

エコノミー症候群とは、客室内の乾燥によって体内の水分が失われ、血液がドロドロになって血栓が出来やすい状態になることと、長時間の一定姿勢とが相まって、脚の裏側に静脈血栓が出来ることから、その状態で血栓が肺の血管につまり呼吸困難などを引き起こすものです。これと同じような状況は、乾燥した車内での同一姿勢を維持しておこなう長時間運転においても起こることが知られています。

走行中の車内では、運転者だけでなく、同乗者もシートベルトによって座席に固定された姿勢で座りっぱなしです。また、夏場は、自動車の前後左右の窓から日差しを浴び続けますから、体温の上昇や体内から水分も失われやすい環境となります。もともと人間は、汗や呼吸などから失われる水分を合わせると、大人の場合で1日に約一日1リットルの水分を自然に失っています。これが夏場の渋滞中の車内になると、その場の乾燥や日射の関係から、さらに水分を失うといわれています。ところが、乾燥した車内では、出ている汗がすぐに蒸発してしまい脱水のサインを感じにくくなっています。つまり、渋滞時の車内は、気がつかないうちにかくれ脱水になる環境であり、しかも深刻な脱水状態へ進行しやすい環境でもあるのです。

**実践しましょう、脱水対策とケア**

- 麦茶などのノンカフェインドリンクやスポーツドリンクを携帯しましょう。
- 2時間に1回は15分以上休憩しましょう。
- 休憩時は全員自動車から降りて、体を動かしましょう。
- 遮熱するフィルムを貼ったり、タオルを使って日差しを遮りましょう。

一人で車を運転しなければならない時は、脱水や熱中症に気付きにくく、無理もしやすいので注意が必要です。中には、体調が万全でなくても長時間の運転をしなければならない人や、職業柄、長距離運転には慣れているという人もいることと思います。しかし、具合が悪くなって交通事故を起こしてからでは遅いです。油断と無理は禁物です。

夏休み中の生活道路は元気な子供たちに注意！

高速道路は焦らず安全運転で！



最終的にはドライバーの自己責任ですが・・・

この映像の訴求ポイントは…

- ◎人通りが多い場所への進入・横断は目視で左右の再確認を。
- ◎誘導員の指示に従いつつも、安全確認を怠らずに。

類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



ああ～～そんな・・・ぶつかった！

この映像の訴求ポイントは…

- ◎交差する場所が充分に見えない場合、そこは出会い頭です。
- ◎停止線で一度目の停止、見えるところで2度目の停止が原則。

類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



止まりました。

この映像の訴求ポイントは…

- ◎隣に車列があったら、車列の間からの飛び出しに要注意！
- ◎車列にさしかかったら、足をブレーキペダルに移そう。

類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



タイヤ落とすなよ！

この映像の訴求ポイントは…

- ◎落下物の出現で驚いてハンドルを切ると事故につながります。
- ◎対策は？…早期発見しかありません。車間距離が大事。

類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



思わず！クラクションを

この映像の訴求ポイントは…

- ◎見通しの悪いカーブでのみ出しは事故を誘発します。
- ◎はみ出しせずに曲がれるように、カーブ手前で速度を落とす。

類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。

【コラム】チャイルドシート、しっかり取り付けていますか？

チャイルドシートは必要と分かっている、「近くまでだから」「安全運転しているから」「子供が嫌がるから」などその重要性を軽視していませんか？渋滞などで後ろの座席で子供を遊ばせるケースもよく見かけます。そんな時に、急ハンドルや急ブレーキで危険回避するとどうなるでしょうか。もし、衝突が避けられないと、大切なお子さんは前席シートやダッシュボードに叩きつけられたり、運が悪いとフロントウィンドウに衝突するかもしれません。

チャイルドシートの非装着時の致死率は装着時の約4.2倍とも言われています。事故が起きたとき、車に乗っている人にどのぐらい衝撃が加わるかという、時速40kmの車が壁などに衝突したときの衝撃は体重の約30倍になります。仮に子供の体重が10kgだと、300kgにもなります。抱っこしている状態で300kgを支えることは不可能です。

JAFが警察庁と合同で行っている街頭調査では、子供が1歳未満の場合は9割近くがチャイルドシートを使用していますが、6歳未満全体では6割強の使用率となっています。チャイルドシートは子供の命を守るために本当に必要なものです。移動距離が近ければつい…となりがちですが、必ずチャイルドシートへ乗せましょう。義務だから法律だからではなく、子供の大切な命を守る保護者の使命です。

また、子供をチャイルドシートに座らせているからといって、安心するのも禁物です。先ほどのJAFと警察庁の合同調査では、全体の半分以上で、チャイルドシートの取り付けや使い方が不適切でした。腰ベルトの締め付け不足や座席ベルトの通し方が間違っている、サポートレッグの調節不良など、しっかりと取り付けしていないと、もしもの事故の際に、その性能を発揮できません。ご自身の車にチャイルドシートがある場合は、いま一度、正しく取り付けがされているか、確かめて見て下さい。チャイルドシートの正しい使い方は、JAFのホームページやパンフレットなどで紹介しているほか、チャイルドシートの取り付けをチェックしてくれるイベントも全国各地で開催しています。JAFのホームページをご覧ください。



この用紙は両面印刷でご利用ください。

(裏)

夏の長距離ドライブ。クルマに不具合が起きると台無しです。
事前にタイヤのチェックを。ガソリンも早めに満タンで。

この用紙は両面印刷でご使用ください。

(表)



お母さん！自転車の安全な乗り方教えてあげて！



この映像の訴求ポイントは…

- ◎子供は飛び出してくるもの。
- ◎ガードレールの切れ目は要注意。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



目の前で起きた出会い頭の衝突



この映像の訴求ポイントは…

- ◎「停止線でまず停止」、次に「必要な所でまた停止」が原則です。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



ウィンカーは早めに出してくれ (^_^) いきな..



この映像の訴求ポイントは…

- ◎サイドミラーには死角あり。
- ◎進路変更時は必ず顔を動かして目視で後方確認しよう。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



死角、恐るべし！



この映像の訴求ポイントは…

- ◎車列の陰からは何かが飛び出してくる...と考えます。
- ◎このような場合は予め足をアクセルからブレーキに移動する。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



右からの合流車はよっぽど急いでいたのでしょう！



この映像の訴求ポイントは…

- ◎優先・非優先は事故防止のため。
- ◎相手が気付いていない、出てきそうなら…徐行で事故回避。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。

【コラム】渋滞予測と渋滞吸収走行でお盆の帰省ラッシュを乗り切ろう

お盆の帰省シーズンが近づいてきました。車で帰省される方は渋滞が悩ましいところ。高速道路各社では、毎年、お盆の帰省シーズンに先だって渋滞予測を発表しています。渋滞が発生する路線と場所、ピーク時の時刻は、過去の実績に基づいているので信頼できるデータです。帰省の計画を立てる際は、必ず渋滞予測を参考にして、なるべく渋滞を回避するようにしましょう。渋滞予測は高速道路各社のホームページで、一般道の渋滞予測はJARTIC（日本道路交通情報センター）のホームページでご覧いただけます。



NEXCO 中日本



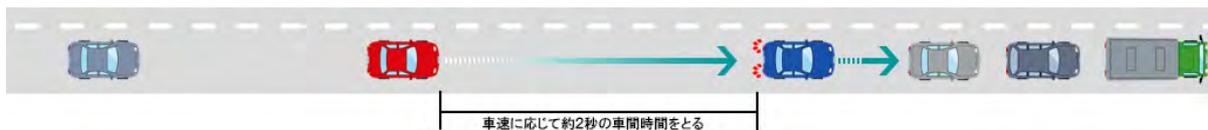
NEXCO 東日本（ドラぷら）



JARTIC

とはいえ、渋滞が予想されていても、スケジュールの都合などで、回避が難しい場合もあるかと思えます。そのような時は「渋滞吸収走行」を心がけてみては如何でしょうか？

渋滞吸収走行とは、あらかじめ十分に車間距離をもって走行し、前の車が減速しても速度を保って走行する走り方です。車間距離は、おおよそ前の車と2秒の距離。時速60kmの時は35メートル、時速40kmの時は25メートルが目安になります。このような余裕のある車間距離があると、前の車が減速しても自車は減速せずすみずみ。仮に前の車が停車しても、自車が追いつくまでに前の車が再発進するので、停車する回数も減らせます。このような渋滞吸収走行を行う車が複数台いると、後方の車は減速せずに済みます。渋滞の多くは、前の車の減速が玉突き状に増大していくことで発生しますので、渋滞吸収走行によって後方の車の減速がなければ、渋滞に加わる車の数が減って、渋滞は短くできることとなります。



…でも、渋滞吸収走行をしたところで自分が渋滞を抜ける時間は変わらない？確かにそうかもしれませんね。しかし、渋滞吸収走行は、停車・再発進の繰り返しが減るので同乗者の方の乗り心地も良いですし、加減速が減ることで燃費を向上させる効果も期待できます。