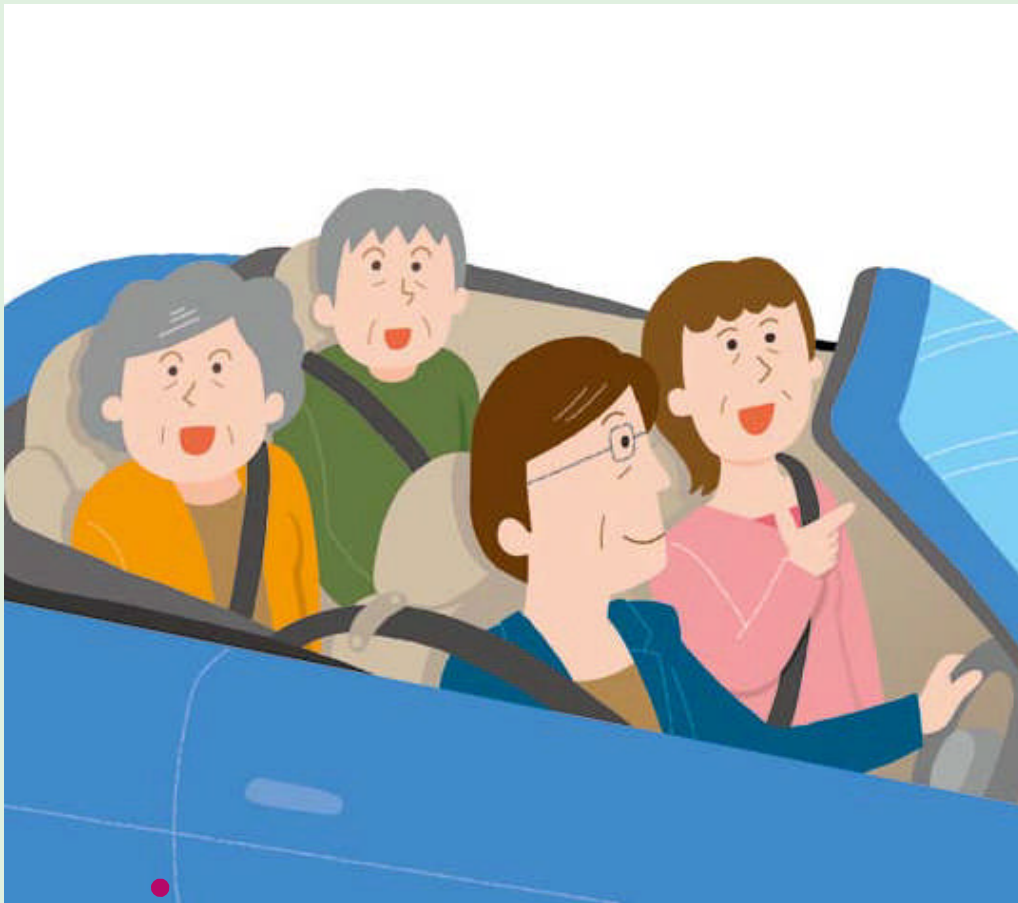


より安全に運転をつづけていただくために

いきいき運転講座

「交通安全トレーニング」と「交通脳トレ」を組み合わせた新しい手法による楽しい学習

★交通脳トレとは交通安全と危険予知に必要な注意力を鍛えるトレーニング



- いつまでも運転を続けたい。
- でも、見落としが増えた、反応が遅くなった、
- 運転が不安になってきた……。
- 高齢ドライバーの方々が、
- 自分たちの力で交通安全力を高める
- 新しい教育プログラムです。

「いきいき運転講座」の内容と進め方

トレーニングは特色の異なる科目が4つ、それぞれ3レベルあり、合計12項目。「交通脳トレ」と合わせて行います。



「いきいき運転講座」の進め方はみなさんで決めてください

みなさんの希望や必要に合わせて、科目やレベルをお選びください。

1

いきいき運転・
いきいき生活



いきいきと暮らす方ほど、長生きし、安全に運転できることがわかっています。いきいき運転といきいき生活をテーマに話し合い、知識を交換することで、安全行動と安全意識が向上します。



2

危険予知
トレーニング



運転席からとらえた交通場面を写真で見ながら、どこに危険がひそんでいるか話し合い、運転に大切な危険予知力を高めます。



3

ヒヤリ体験を
生かす



みなさんがお住まいの地域の地図に、ヒヤリとした交通体験を書き込み、原因や対応を話し合い、地域の危険箇所やヒヤリを防ぐ方法を考えます。



4

自分の運転を
振り返る



ビデオで撮影した他のドライバーの運転行動を観察して、問題点を話し合うことを通して、自分の運転を客観的に評価し、向上させる能力を高めます。



ご自宅では毎日「交通脳トレ」

「交通脳トレ3ヵ月」

交通安全に必要な脳の機能を高めるトレーニング。脳トレの開発で知られる川島隆太東北大学教授が開発したトレーニングです。毎日10分、3ヵ月続けましょう。



問題点に気づき、 元気とやる気を起こして解決する プログラムです

■4つの「交通安全トレーニング」は異なる効果をもっています

高齢ドライバーは、運転行動、安全意識、生活活性度（いきいき度）の能力を高めることが大切です。

4つの「交通安全トレーニング」は、

1. 交通安全力やいきいき度を高め、やる気を起こす効果と、
2. 自分の運転の問題点に気づき、解決していく力をつける効果を持つものでつくられています。

下の表でオレンジ色がついている項目は、「いきいき度を高め、やる気を起こす効果」、ブルーがついているのは「問題点に気づき、解決力を高める効果」のあるものです。



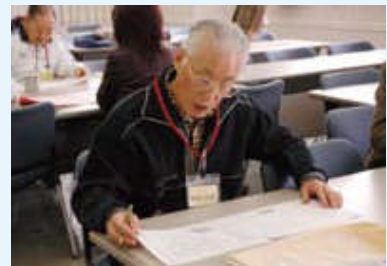
■目的に合わせて選び、組み合わせてお使いください

運転を改善したい、危険を察知する知識を増やしたい、仲間を増やしたい方は、オレンジ帯のところ○がついた項目を、体の機能の変化や運転の弱点を知って、補い方を知りたい方はブルー帯のところ○がついた項目を選んでください。2つの効果のあるものを上手に組み合わせると、効果をいっそう高めることができます。



■交通脳トレを必ず一緒に実施してください

脳機能を高めるトレーニングと交通安全の学習を組み合わせると、学習効果が高くなることもわかってきました。4つの「交通安全トレーニング」には、必ず「交通脳トレ」を組み合わせることで実施してください。「交通脳トレ」の効果を上げるには、最低3ヵ月続けることが大切です。「いきいき運転講座」でみなさんが集まる日には、一緒に取り組むと、意欲づけになります。



「いきいき運転講座」の効果

トレーニング科目	運転行動		安全意識		生活活性度	脳機能
	運転の仕方を改善する	運転の仕方の問題に気づき、解決法を考える	ルールやマナーを守る気持ちが高まる	運転や心身機能の衰えなど問題点を知り、解決法を考える	仲間ができていきいきする	脳の機能が高まり、学習効果上がる
単独						
1. いきいき運転・いきいき生活	○	○	○	○	○	
2. 危険予知トレーニング	○			○	○	
3. ヒヤリ体験を生かす	○		○	○	○	
4. 自分の運転を振り返る	○	○		○		
組み合わせ(例)						
5. 危険予知トレーニング +自分の運転を振り返る +脳機能を高めるトレーニング(3ヵ月)	○	○	—	—	—	○

交通安全と脳科学の専門家グループが開発。 効果は、高齢ドライバー約180人の協力で 確認しました

■さまざまな分野の知恵を結集してつくりました

交通安全学、心理学、社会学など交通安全にかかわりの深い分野だけでなく、脳科学の専門家が加わった研究者グループが中心になってプログラムを開発しました。

■科学的にプログラムの効果を 確認しました

教育効果が確認されたプログラムをみなさんに提供するために、2年にわたり効果測定の実験事業を行いました。ご協力いただいたのは、宮城県仙台市と塩釜市、東京都立川市、千葉県柏市、流山市の70歳以上のドライバー約180人。実際にトレーニングを受講していただき、その前後にテストを行って効果を科学的に検証しました。

高齢者交通安全教育推進委員会 (2004年9月設立)

【委員長】

鈴木春男 自由学園最高学部長、千葉大学名誉教授

【委員】

太田博雄 東北工業大学教授

岡村和子 警察庁科学警察研究所交通科学部
交通科学第二研究室主任研究官

川島隆太 東北大学加齢医学研究所脳機能開発研究分野教授

溝端光雄 (財)東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所社会参加・ヘルスポモーション研究チーム研究副部長

吉岡耀子 (株)JAF MATE 社ウェイズ編集部編集長

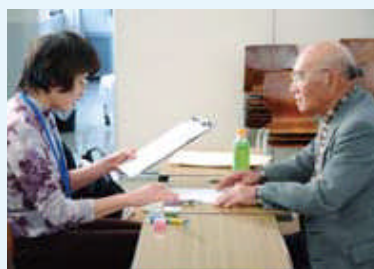


トレーニングの前と後にテストやアンケート調査を実施しました



運転行動評価

指導員が同乗した車で教習所のコースを走って28項目の行動をチェック



脳機能検査

認知機能や記憶力、前頭前野機能などの脳機能検査を実施



交通安全意識に関するアンケート

安全運転の意識や受講効果について感想を聞く(単独トレーニングのみ)

受講された高齢ドライバーのみなさんの

声

- 「いきいき運転・いきいき生活」→話し合えて出たことは普段の運転でも気をつけるようになりました。
- 「危険予知トレーニング」→いろいろなシーンで危険の判断が必要なくなりました。
- 「ヒヤリ体験を生かす」→身近な人がヒヤリ地図に印をつけるので、危ない場所がよくわかりました。
- 「自分の運転を振り返る」→運転に自信を持っていましたが、問題点に気づき、変えようと思いました。

リーダー用教材1冊があれば、 だれでも進行役になれます。 教材の使いやすさを 高齢ドライバーのみなさんに 確認していただきました

■特別な指導者教育は必要ありません。 進行台本を使えば、初めての方でも安心して進められます

高齢ドライバーのみなさんが、自分たちの力で交通安全力を高めることが、このプログラムの特徴です。講座は、5～8人の小さな班に分かれ、リーダーや班長が進行役になって進めます。

リーダー用教材には、あいさつから説明まで、そのまま読み上げるだけで講座を展開できる「台本」が入っています。実際に教材を使った高齢ドライバーのみなさんからは、安心して進められるという感想をいただきました。



■ワークシートを中心に話し合いを進めます

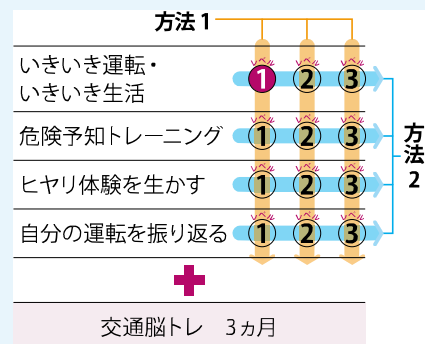
話し合いは、ワークシートに書いてある問題に答えながら進めます。リーダー、班長の役目は、参加者1人ひとりから発言を引き出すことです。人から教わるのではなく、話し合いの中でいろいろなことに気づき、自分たちで答えを見つけ出していくことに重点をおいています。



■1回2時間、 3、4回の実施をめざして気軽に始めてください

1回のトレーニング時間は標準で約2時間、当日の会場準備とあとかたづけをいれて2時間半を目安にしています。第1回は「いきいき運転・いきいき生活」、そのあとは4科目の同じレベルだけ選んで進めるか(方法1)、1つの科目を選んでレベル3まで(方法2)をめざします。

方法1 4科目で同じレベルだけ + 交通脳トレ
方法2 1つの科目のレベル1、2、3 + 交通脳トレ



リーダーとして講座に参加してくださった高齢ドライバーのみなさんの

声

- 「いきいき運転・いきいき生活」→ 台本通り進行して参加者の会話が進んだことが安心につながりました。
- 「危険予知トレーニング」→ 事前にリーダー用教材を読んで頭に入れておきました。当日は教材を見なくてもうまく進めることができました。
- 「ヒヤリ体験を生かす」→ リーダー用教材にあいさつや説明の仕方のセリフがあって便利ですね。
- 「自分の運転を振り返る」→ 参加者全員に発言してもらおうのが大事ですね。いろいろな意見が聞けて勉強になりました。

「いきいき運転講座」リーダー用教材は、どの項目も4つの内容で構成されています

1 今日集まり・早わかり (リーダー、班長用)

2 ワークシート (参加者配布用)

3 今日、覚えてほしいこと (参加者配布用)



講座ごとの目的、効果、時間割、用意するものが一目でわかる資料です。



問題に答えながら話し合いを進めます。人数分をコピーして配ります。



勉強したことをまとめたページ。コピーして「まとめ」の場面で配ります。

4 今日話し合いを進めるための台本 (リーダー、班長用)



講座の流れ、使う資料、写真で講座のイメージを伝えるページです。

講座をスムーズに進めるための台本です。「話し方の例」をそのまま読み上げるだけで、あいさつや説明の的確な表現で行うことができます。

進め方のポイントをわかりやすく解説しています。