

はじめに

家族や友達との交流を深めたい、好きな趣味をつづけたい、便利に暮らしたい――。

「いきいき運転講座」は、生活の喜びをもっと広げたい高齢ドライバーのみなさんを応援する新しい交通安全プログラムです。

年を重ねるにつれて、体の機能が変化し、運転の仕方も変わってきますが、変化を補うことで、交通安全力を維持することができます。また、活動的な方、何でも相談できる親しい友達が何人もいる方ほど、安全に行動できることがわかっています。

この「いきいき運転講座」は、高齢者の交通安全力を高めることを目標に、これまでの交通安全プログラムにはない、新しい考え方でつくりました。

特色は、

- 高齢ドライバーの方々がリーダーや班長になって、自分たちの力で講座を進行する
- 話し合いを中心にして、いきいきと語り合い、学び合いながら、交通安全力を高める
- 脳機能を高めながら、交通安全を学ぶ
- 運転免許のない方も、自転車、歩行者や助手席の立場から参加することができる（講座名「自分の運転を振り返る」を除く）

などです。

「いきいき運転講座」は、約 180人の高齢ドライバーの協力を得て開発しました。実際にプログラムを体験していただき効果を検証しています。




このリーダー用教材は、「いきいき運転講座」の開催方法やコピーして使える参加者用の教材などで構成されています。講座の特徴や効果、教材の具体的な使い方については、別冊子「いきいき運転講座 進め方の手引き」にまとめています。そちらをご覧ください。

いつまでもお元気に、地域の方々と共にいきいき運転、いきいき生活を楽しんでいただくために、ご活用いただければ幸いです。




[目次]

■ リーダー用教材の使い方 ————— 2




いきいき運転・いきいき生活

| | | |
|---|---|---|
| 1 |  | いきいきと生活する人ほど、長生きできることを信じますか？ ————— 4 |
| 2 |  | あなたの運転は、5年前と比べて変わったことがありますか？ ————— 14 |
| 3 |  | 車の運転は何歳まで続けたいとお考えですか？ もしも運転をやめたら、移動手段をどのように確保されますか？ ————— 28 |




危険予知トレーニング

| | | |
|---|---|--|
| 4 |  | 見えている危険、見えていない危険を予測しながら運転しましょう ————— 38 |
| 5 |  | この場面にどんな危険があると思いますか？ ————— 52 |
| 6 |  | この場面をミニカーで再現し、何が問題かみんなで見つけ、考えましょう ————— 66 |

ヒヤリ体験を活かす

| | | |
|---|---|---|
| 7 |  | 車で近所に出かけるとき、ヒヤリとしたことがありますか？ ————— 80 |
| 8 |  | ヒヤリ地図をつくってみませんか？ みなさんの貴重な体験をもとに、安全な街をつくりませんか？ ————— 92 |
| 9 |  | あなたの街で起きた実際の事故をヒヤリ地図にいれてみましょう ————— 104 |

自分の運転を振り返る

| | | |
|----|---|--|
| 10 |  | 信号機のない交差点を通る車、人、自転車の動きを観察して、問題点を話し合ってみましょう ————— 118 |
| 11 |  | 車間距離のとり方、進路変更の仕方を観察して、問題点を話し合ってみましょう ————— 136 |
| 12 |  | 交差点での右折タイミング、運転中の視線の動きを観察して、問題点を話し合ってみましょう ————— 156 |

■ 道路図 ————— 174

■ 監修者と作成過程 ————— 182

◆リーダー用教材の使い方

「ワークシート」や「台本」を使うと講座をスムーズに進めることができます

「いきいき運転講座 リーダー用教材」は、初めてリーダーや班長として参加する方でも、安心して講座を進められるように、さまざまな工夫をこらしてつくっています。必ず目を通し、とくに「今日、話し合うための台本」は、実際に声を出して読んでみることをお勧めします。

※講座全体の進行をする人をリーダーといいます。リーダーは集まった人を5～8人程度の班に分け、各班の中で講座の進行をする人を班長にします。リーダーも班長を兼ねることができます。

「今日の集まり・早わかり」で講座の全体像をつかみましょう

- 12ある講座はすべて下のような流れで進みます。

準備

1. リーダーあいさつ
2. 交通脳トレ
3. 話し合い
4. リーダーまとめ

あとかたづけ

- それぞれの講座の最初のページにある「今日の集まり・早わかり」で、まず、講座の目的、効果、時間割の目安を確認し、全体像をつかみましょう。



教材はコピーして使いましょう

それぞれの講座は、リーダー・班長用の教材と参加者用のワークシートなどで構成されています。

【リーダーと班長のために】

- この教材はリーダー用です。リーダーのみなさまは、班長のために、当日取り上げる講座の全ページを事前にコピーしてお渡しください。

【参加者のために】

1. この教材から「ワークシート」などをコピー

- この教材の中にある「ワークシート」、「今日、覚えてほしいこと」、「今日のガッテン」は参加者用の教材です。人数分コピーして、当日配ってください。
- 「カラーコピー」の印がついたページは、必ずカラーコピーしてください。「コピー」の印がついたページは、カラーコピーをすると読みやすくなりますが、白黒コピーでかまいません。

2. 別冊子「交通脳トレ3ヵ月」の問題をコピー

- 「交通脳トレ」の問題は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」の中から、好きな問題を人数分コピーして当日参加者に配ってください。

カラーコピーマークがついているページは必ずカラーコピー



講座の時間割はあくまでも目安です

- この講座は、話し合いを中心に
 - ・参加者のみなさんがいきいきと語り合い、学びあうこと
 - ・自分たちの力で講座を進めることを特色にしています。
- 「時間割の目安」は、あくまで概算と考えてください。
 1. 初めての場合はやや長めに時間を設定してください。
 2. 参加人数が多く、班の数が増える場合は、「班の代表の発表」などで時間が増えます。
 3. 講座によっては、3時間を超えるものもあります。時間などの制約がある場合は、無理をせずに2回に分けて実施してください。

時間割の目安

▼約2時間（準備、あとかたづけを除く）

| | |
|------------------------------------|--------|
| ○準備 | 10分 |
| ①リーダーあいさつ | 10分 |
| ②交通脳トレ | 10分 |
| ③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い (途中休憩あり) | 1時間30分 |
| ④リーダーまとめ | 10分 |
| ○あとかたづけ | 10分 |

「ワークシート」と「今日、覚えてほしいこと」は、参加者のための資料としてご活用ください

- 話し合いは「ワークシート」に書かれた質問に答える形で進めます。話を盛り上げるポイントは、リーダーと班長が進行役に徹して、参加者1人ひとりから発言を引き出すことです。
- 「今日、覚えてほしいこと」には、その講座のまとめが書いてあります。内容を確認するために、読みあげて使います。時間がないときは、持ち帰り資料として手渡し、家に帰って読んでもらいます。



「今日、話し合うための台本」を、読みあげるだけで、講座をいきいきとスムーズに進めることができます

- リーダーや班長としてあいさつしたり、話し合いを進めたり、まとめの内容を考えるのは大変だし、緊張するという方がいらっしゃるかもしれません。
- 「今日、話し合うための台本」には、重要な場面での説明の仕方や、上手に参加者の発言を引き出すための話題の持って行き方など、「話し方の例」が書いてあります。そのまま読みあげるだけで、講座を楽しく、いきいきと進めることができます。

