

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？



★今日の集まり・早わかり★

目的	<p>高齢ドライバーのみなさんの中には、いつまでも運転したいという方がいらっしゃる一方で、次の免許更新で“運転をやめる”と宣言され、その通りに運転を断念される方もいらっしゃいます。</p> <p>このトレーニングでは、「車の運転は何歳まで続けたいか」と「もしも運転をやめたら、移動手段をどのように確保するか」というテーマで、みなさんで話し合ってください。</p>														
効果	<p>運転力 🚗 運転を継続するための注意点を知る。</p> <p>気づき力 ⚠️ 年齢とともに表れる心身機能や運転の変化に気づく。</p> <p>コミュニケーション力 😊 集まりを通して仲間ができる。 運転をやめた後もいきいきと移動ができる方法を確認する。</p> <p>脳機能 🔄 話し合いを通して脳が活性化する。</p>														
時間割の目安	<p>▼ 約1時間20分（準備、あとかたづけを除く）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>③いきいき運転・いきいき生活のための話し合い.....</td> <td style="text-align: right;">50分</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">（途中休憩あり）</td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ</td> <td style="text-align: right;">10分</td> </tr> </table>	○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.....	50分	（途中休憩あり）		④リーダーまとめ	10分	○あとかたづけ	10分
○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.....	50分														
（途中休憩あり）															
④リーダーまとめ	10分														
○あとかたづけ	10分														



..... あらかじめ用意しておくこと

《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」に、ご自身の答えを整理しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」と「今日、覚えてほしいこと」に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- 話題の引き出し役として、地域の自治体からコミバス（コミュニティバス）^{注1}や福祉有償運送^{注2}など、移動手段に関する資料を収集しておきましょう。

注は次ページ参照

《教材など》

お問い合わせ先：地元自治体の街づくりや福祉に関係する部課など

- リーダー・班長用：班長用に P28～37 をすべてコピー（班長の人数分）
レポート用紙など（まとめるために）ホワイトボードまたは黒板
- 受講者用：「ワークシート」（P29）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
「今日、覚えてほしいこと」（P30～31）のコピー（人数分） ※白黒コピー可
別冊子「交通脳トレ3ヵ月」（2枚1組）のコピー（人数分） ※コピー方法は問題集参照
お茶（ペットボトル）（人数分） 筆記用具（持参していただくか人数分用意）

お名前

問1 あなたは、車の運転は何歳頃まで大丈夫だと思いますか？

(1) 次のうち、あなたご自身にあてはまる年齢に○印をつけてください。

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. 60 歳代後半まで | 2. 70 歳代前半まで | 3. 70 歳代後半まで |
| 4. 80 歳代前半まで | 5. 80 歳代後半まで | 6. 90 歳代前半まで |
| 7. 90 歳代後半まで | 8. 100 歳代前半まで | 9. 最後まで |

(2) 希望される年齢まで長く運転するために、どんなことをすればいいと思いますか？

*安全運転サポート車への乗り換えにより交通事故リスクを下げられます。

問2 あなたが、もし車の運転をやめた場合、次にあげる移動手段のうち、車に代わって利用可能と思われるものに○印をつけてください。

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. 鉄道・バス | 2. コミバス(コミュニティバス) ^{注1} |
| 3. タクシー | 4. 相乗りタクシー(スマホ活用) |
| 5. 福祉有償運送など ^{注2} | 6. 二輪車 |
| 7. 自転車(三輪タイプを含む) | 8. 電動自転車 |
| 9. ハンドル型電動車いす | 10. ご家族やご近所による送迎 |
| 11. その他(具体的に) | |

注1) コミバス(コミュニティバス)：市区町村が住民の公共交通手段を確保するために運行している小型の路線バスです。大型の路線バスが入れない交通空白地帯や、役所、病院など地域の主要施設を巡回したりする路線を持ち、全国各地で急速に導入されています。バス会社に委託し、地域の自治体が運行費用を補助する形がほとんどです。

注2) 福祉有償運送など：高齢者や介護を要する方など、公共交通機関を使って移動することが難しい方が会員登録し、NPO 法人などが営利とは認められない程度の実費で、自家用車などを使って行う、家から目的地までの交通サービスです。自治体によって、ハンディキャブ、移送サービス、デマンドタクシー、過疎地有償運送など、さまざまな名称があります。



今日、覚えてほしいこと 1

コピー

老いを予防するいい習慣づくりで
交通安全力を高めよう

あなたは問1で、何歳まで運転ができるとお答えになりましたか？

この教材の「2. いきいき運転・いきいき生活 レベル2」で、高齢ドライバーの事故は年齢を重ねるに従って起きる心身の変化と関係があることを紹介しました。

運転を続けたいと思っておられる方は、生活習慣を見直されることも大切です。

最近の研究成果を踏まえた「いきいき生活」に有効な5つのプログラムを以下にご紹介します。老いを補う運転技術や老いを予防する生活上の工夫について、参加者のみなさんと意見交換し、交通安全力を高めましょう。

最近の研究成果を踏まえた
老いの予防に有効な5つのプログラム

対人接触

地域ボランティア
「いきいき運転講座」
おしゃべり、読み聞かせボランティア

知的な行動習慣

学習 旅行(4日以上)
料理 パソコン 麻雀 囲碁
将棋 園芸 作詞・作曲

食習慣

生活習慣病の発生リスクを下げる効果のある
ものをバランスよく食べる
魚(DHA、EPA)
野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)
赤ワイン、お茶、カレー
落花生、ナッツ
MIND食のすすめ^{注1}

運動習慣

早歩き
週2～3回の筋トレ
*Aβ^{注2}の分解酵素の増加

快眠促進

運動・交流・生きがいで快眠促進
*睡眠時間の短いマウスは、Aβ^{注2}の蓄積が
進行(アメリカ、2009年)

注1) MIND食:

アルツハイマー病の発生リスクを下げる効果が期待できる食事方法(アメリカ、2015年)。

[毎日取り入れる食物]

・緑黄野菜やその他の野菜 ・ナッツ類 ・ベリー類
・豆 ・魚 ・鶏肉 ・オリーブオイル ・ワイン

[控えたい食物]

・赤身の肉 ・バターやマーガリン ・チーズ ・お菓子
・ファーストフード

注2) Aβ(アミロイドベータ):

脳の中で作られるたんぱく質の一種で、アルツハイマー型認知症の発症に大きくかかわっていると考えられている。

車に代わる乗り物を決めるとき

問2の「車に代わる移動手段」の質問で、あなたは、どの移動手段に○印をつけましたか？

高齢者の方々を含め、さまざまな移動上の制約をお持ちの方々を対象にして、車以外の移動手段を確保しようという動きが全国各地で進められています。

みなさんがお住まいの地域の現状がどうなっているか調べてみましょう。積極的に活用すれば、運転をやめた後も、自由に移動することができます。

公共的な交通機関が便利になっています

鉄道の大きな駅からバリアフリー化が進んでいます

- ・エレベーターやエスカレーター、スロープを設けた駅が増え、利用しやすくなりました。

新しい乗り物（コミバスや福祉有償運送）が全国各地に登場

- ・コミバスは、住宅地と医療機関、公共施設、駅などを結んでいます。料金は100～200円と手頃です。
- ・福祉有償運送は、歩行が難しくなったり、介護が必要になっても、移動を可能にしてくれます。

ご自分の意思で自由に動ける新しい乗り物も

右の写真は、最近、見かけるようになった電動車イスの走行風景です。

走行速度は最大で6km/h。乗り始めたばかりの頃は遅いとお感じになるでしょうが、ご自宅から比較的近くの買い物先や病院、公園などに行くときにも使えます。

- ・歩くのが難しくなっても外出が可能
- ・環境にやさしいバッテリー駆動
- ・車両前部のハンドルを握るだけで前進し、離せば止まります。坂道も登れます
- ・フル充電で走れる距離は機種によって異なりますが、あるメーカーを例にとると21～34km
- ・充電代は1回30円程度(充電時間8～9時間で設定)。

毎日使っても、1ヵ月あたりの電気代は1,000円弱

*走行距離や充電代について、詳しくはメーカーにご確認ください。



★電動車イスは、道路では歩行者とみなされます。道路の右側を走ります。歩道がある道路では歩道を通ることが原則です。

今日、話し合うための台本

進める順序

○準備 **10分**

リーダーと班長にやっていただくこと

※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。

①班を編成（5～8人）する。
②机やイスを並べかえ、班ごとに着席する。

①リーダーあいさつ **10分**

▼
▼
▼
▼
▼
▼
▼
▼
▼
▼

♣ **リーダー（班長の代表）あいさつ**




■班ごとに自己紹介

♠ **班長** ご自分も含め、全員に自己紹介をしてもらう。
（お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）

②交通脳トレ **10分**

■「交通脳トレ」問題
2枚を配布

▼
▼
▼

♠ **班長**

①「交通脳トレ」問題2枚を配る。
②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って用紙に記入してもらう。
★リーダーが時間を計ってもよい。

▼1枚目「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目「計算と音読」



話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます

ポイント



リーダー

●今日は、「車の運転は何歳まで続けたいとお考えですか」という話題と、「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」という話題について、「ワークシート」にお書きいただきながら、班長さんの司会でグループごとに話し合ってください。

- 私は今△歳ですが、後○年先まで運転したいと思っています。理由は、……です。(※)
- 運転をやめた後の移動手段については、参加者のみなさんそれぞれの事情を伺いながら、車以外の交通手段を安全に利用する可能性について話し合しましょう。
公共的な交通手段の増設を要望しようとか、電動車イスが走りやすい道路をつくろうなどという話になれば、とっても素敵ですね。参加者の方々の豊かな人生経験が、地域づくりの具体策に展開するなら、それはすばらしい成果ではないでしょうか。
- これから班ごとに班長さんや私が進行役になって話し合ってください。各班で出た内容を後ほど班長さんから発表していただきますので、班長さんにはまとめをお願いします。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- 今日は車以外の交通機関を利用している方も参加しています。高齢者にとっては、車をやめた後、自転車をやめた後、歩行が困難になった後、どんな移動手段を求めるかは、大切な問題です。それぞれの経験をもとに活発に話し合しましょう。



班長

●最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやってください。

- 1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。
2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと効果が出てきます。
- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。
(2枚目の問題も同様に行う)

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。

※参加者の発言を促す意味で、ご自身の運転希望年齢と理由など、具体的で簡単な回答をリーダーからお話しいただくとよいでしょう。

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③いきいき運転・いきいき生活についての話し合い

50分

■「ワークシート
みなさんへの質問」
1枚配布(5分)

■班ごとの話し合い
(合計 25分)

問1 運転してきたい年齢と
その理由(10分)

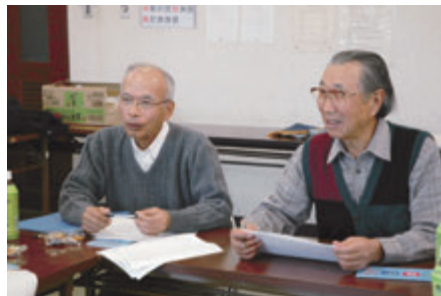


♣ 班長

- ①「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、趣旨説明をする。
- ②参加者に記入してもらう。

♣ 班長

- ①参加者1人ひとりに「ワークシート」の間1の答えを発表してもらう。
- ②発言内容を簡単にメモする。



☕ 休憩 (5分)

問2 運転をやめた後、
使いたい移動手段
(10分)



♣ 班長

- 問2を問1と同様に行う。



■班ごとのまとめ
(10分)



♣ 班長

- 話し合われた内容を項目別に簡単にまとめる。





- お手許の「ワークシート」に、ご自身の意見を整理してお書きください。みなさんの記入が終わったら、それぞれ、ご意見をお話しいただきたいと思います。

運転免許を持たない方も参加している場合の追加説明の例

- ワークシートの質問にある「車の運転」を、自転車や原付、という言葉に置き換えて、答えを記入してください。

問1について



(問1の(1)の問題を読みあげる)

- 「車の運転は何歳頃まで大丈夫か」と「そう思った理由」を〇〇さんから順にお話しいただけますか。

[全員が話し終えたら]

- みなさんの答えをまとめますと……(年齢に分けて人数を発表)でした。ある調査によると、実際の年齢よりも5~7年先まで運転したいと答える方が多いそうです。
- 希望される年齢まで長く運転するために、どんなことをすればいいと思いますか? △△さんから順にお話しいただけますか?

[全員が話し終えたら]

- 年齢とともに体の機能や運転の仕方がいろいろ変わってくるのがみなさんの実感としてあり、それを補う運転、生活を考えておられることがよくわかりました。

問2について

(問2の問題を読みあげる)

- みなさん、○をつけた移動手段と、その理由をお話してください。
- [全員が話し終えたら]
- 参加者の答えをまとめる。(移動手段別に多いものを順にあげる)
 - この地域でも、安くて便利な新しい街の移動手段ができています。調べてきたので発表します。(移動手段について説明する)



まとめる内容(各項目について主な意見をまとめる)

1. 運転していきたい年齢
 - ・みなさんから出た希望年齢と理由をまとめる。
2. 希望年齢まで運転する工夫
 - ・主な意見を紹介する。
3. 車に代わって利用したい移動手段
 - ・出た意見で大方のものを紹介する。

★話し合いでは、班ごとに班長が進行役になって、参加者の意見を引き出すことが大切です。

★ただ聞くだけでなく、話の内容をメモし、全員の発言が終わったら、どんな意見が多かったか、進行役として興味深い意見は何だったか、まとめることもポイントです。

問1の(1)

- ・60歳代後半まで ○人
- ・70歳代前半まで ○人
- など

問1の(2)

- ・〇〇さんの意見…
- ・△△さんの意見…など

★他の人の話について感想を話すことで、さらに話題が深まったり、共感したりすることができます。

★「子どもに迷惑をかけたくないので、あの世に行くまで乗る」などと、生涯現役のドライバーでありたいという願いとも受け取れる回答が出た場合には、「私もそうなればよいと思いますね」と返答してあげてください。

★地域の新しい交通手段を調べておき、説明しましょう。知らない人が多いこともあり、大変喜ばれる情報になります。

進める順序

■ 班の代表の発表
(10分)



リーダーと班長にやっていただくこと

♠ 班長

○ 班を代表し、話し合いで出た意見と感想を発表する。



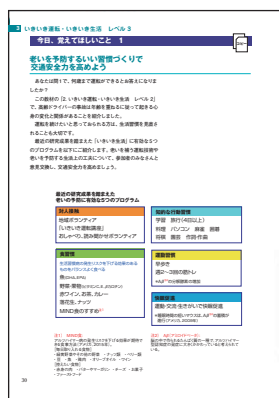
④ リーダーまとめ

10分

■ 「今日、覚えてほしいこと」2枚配布

♣ リーダー（班長の代表）

- ① リーダーとして、今日の話し合いの感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」2枚を配り、説明した後、参加者に読んでもらう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○ あとかたづけ

10分



発表する内容

1. 班ごとのまとめと同じ内容を発表する。
 - ① 運転したい年齢とその理由
 - ② 希望年齢まで運転する工夫
 - ③ 車に代わって利用したい移動手段
2. 今日の話し合いについて、班長ご自身の感想を話す。

★ホワイトボードか黒板があれば、主な意見を班ごとに書きましょう。全員がそれを見ながら発表を聞けるので、わかりやすくなります。



- 今日の講座では、
 - ・「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」

という質問について、話し合っていました。

みなさんのご意見は、ご自身の事情によって違っていかと思います。参考になる意見もあったのではないのでしょうか。

- 年齢に伴う変化とか、地域の事情や乗り換えによるお得感などをお考えいただいて、「いきいき老後」を実践してください。たとえば、電動車イスの乗り方教室を老人クラブで行い、使い方に習熟されることも、1つの素敵な対応ですね。社会福祉協議会の事務局の方やメーカーのお客窓口にご相談してみてもいいかもしれません。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、今日のポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で具体的な参加者のお名前などをあげてお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

★運転をやめたら利用してみたいという移動手段については、車と比べてどれくらいお得になるか、簡単に計算してみるとよいでしょう。

- 「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。この中で、運転を続けたい方のための「老いを予防する生活上の工夫」と、「運転をやめた後に使いたい移動手段」のうち、電動車イスの特徴がまとめてあります。指名させていただきますので、順番に読みあげていただければよいかなと思います。(※①)

- 後何年運転するにしても、年齢を重ねると運転でもいろいろな変化が起き、それに応じた対応が必要です。夜は運転しないとか、情報を取るときには目を動かすだけでなく、頭ごと動かして見るのが、安全につながります。

- 車に代わる移動手段については、私が集めた地域の移動手段のパンフレットをお渡しします。(※②)
運転をやめた後の一番の心配は、閉じこもりになることです。バスなどの公共交通や電動車イスを使いつつ、無理のない程度にしっかり動かれると、健康の維持向上につながります。

※①時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただくと幸いです」とつけ加えてください。

※②さまざまな自治体で、高齢者の移動手段確保のためにさまざまな試みが行われています。情報を事前に集め、パンフレットや資料があれば、参加者の人数分集めて、手渡すとよいでしょう。

新しい便利な移動手段について知らない方も多くおられます。車以外にも移動手段があることを知らせることで、将来の不安解消につながります。