ペーパードライバーのための
運転の教科書

はじめに

10〜20 代で運転免許を取ったという方は多いと思いますが、免許を取ってそのまま車の運転をし始めたという方は割と少ないと思います。今まで車が全然必要なかった、車は欲しかったけど学生だったから買えなかった、そもそも車に興味がなかったなど車を運転してこなかった理由は人それぞれではないでしょうか。「一生、運転なんてしないと思っていた」と私のスクールに申し込みに来るお客様も口をそろえてそうおっしゃいます。人生は何が起こるか分からないとよく言いますが、就職や転勤、結婚や出産などの人生の節目で突然車の運転をしなければならなくなる時があります。しかし、そういった差し迫った状況になったとしても、免許を取ってから何年も車を運転していない方にとっては一歩踏み出すだけでもとても勇気がいると思います。

私は普段、ペーパードライバーの方を相手に出張レッスンを行っています。レッスンをする時にいつも心掛けているのは、運転に対して前向きになれるようなアドバイスをすることです。ペーパードライバーの方にとって久々の運転は不安しかないと思います。その不安な気持ちを少しでも和らげることが自分の役目だと思います。私は車の運転には自信がありますが、文章能力は完全に初心者マークです。何かと至らぬ点があるかと思いますが、日本全国のペーパードライバーを救いたいという想いでこの本を作りました。この本を読み終えた時に「これならペーパードライバーどうにかなるかも！」と前向きな気持ちになって頂けたら嬉しいです。

運転教室スタートライン

稲山　巧

目　次

はじめに.....1

第１章　ペーパードライバーが抱える悩み.....3

1.ブランクが長くても運転できるようになるのか.....4

2.どんな練習をすれば運転が上手くなるのか.....4

3.車の運転が怖くて一人で運転できない.....5

4.車の運転に向いていない.....6

5.車を持っていないので練習できない.....6

第２章　ペーパードライバーを克服する方法.....8

1.家族や知り合いに教えてもらう.....9

2.自動車学校のペーパードライバー講習.....9

3.出張型のペーパードライバースクール.....10

第３章　　運転姿勢と運転装置の取り扱い.....11

1.チェンジレバーの役割.....11

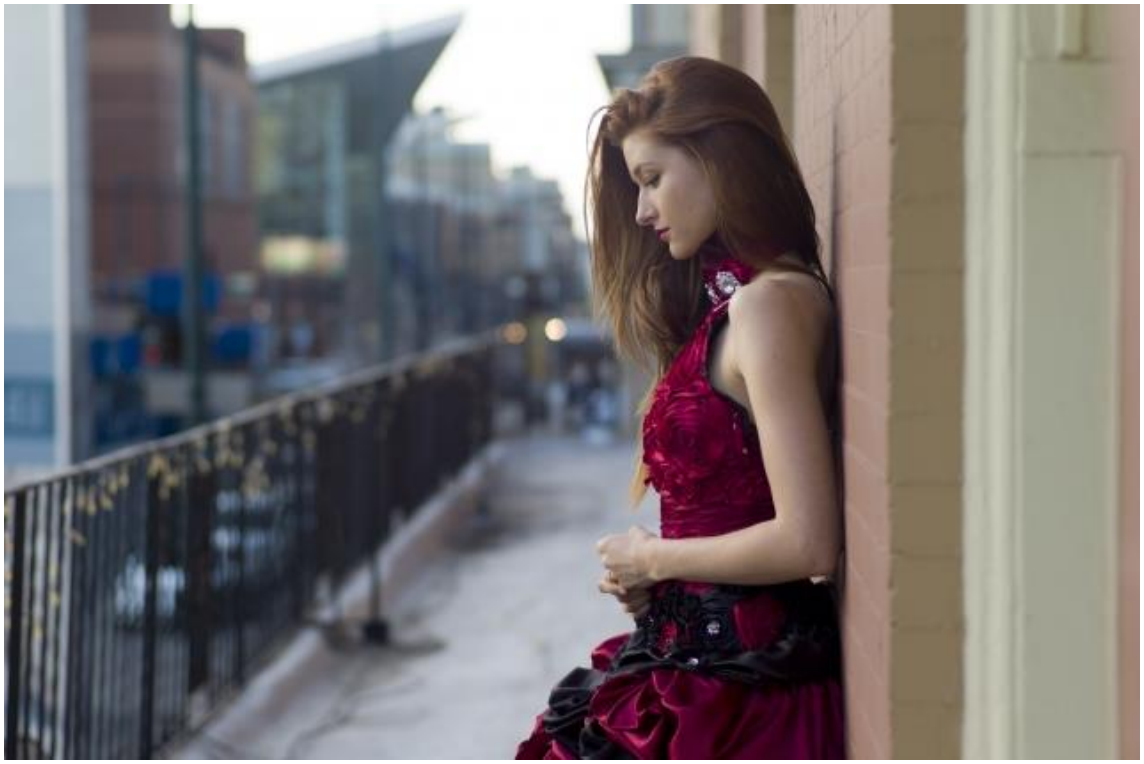
2.駐車ブレーキ.....13

3.ウィンカー、ベッドライト、ワイパー.....15

4.運転姿勢とバックミラーの調節.....16

5.エンジンのかけ方と発進停止.....19

第１章　ペーパードライバーが抱える悩み



久々に車の運転をしなければならなくなった場合に色々な悩みや疑問が出てくると思います。どうにかしなければいけないとは頭では分かっていても、その悩みや疑問が大きな障害となってなかなか気持ちが前に動かない。時間の経過と共に悩んでいたこと自体も忘れてしまって、気が付いたら何年も放置してしまったというのはよく聞く話です。

私のスクールのお客様からも運転に関する相談をよく受けます。自分一人で悩みを抱えてしまうと解決の糸口が見つからず途方に暮れてしまいますが、何気なく誰かに相談してみた時に「そんな簡単なことだったんだ」と気づかされることってありますよね。ここでは、私の今までの経験からペーパードライバーの方が抱えやすい悩みや疑問をいくつかピックアップしましたので参考にしてください。

・ブランクが長くても運転できるようになるのか

・どんな練習すれば運転が上手くなるのか

・車の運転が怖くて一人で運転できない

・車の運転に向いていない

・車を持っていないので練習できない

1.ブランクが長くても運転できるようになるのか

“ペーパードライバー歴の長さは関係ない”

この疑問を持っている方はかなり多いのではないでしょうか。エンジンのかけ方ってどうだっけ？アクセルペダルはどっちだっけ？となってしまうのはペーパードライバーあるあるです。特にペーパードライバー歴が 10 年以上ともなるともう一度自動車学校に通い直して一から練習しないと無理なんじゃない？と心配になりますよね。実はそんな心配はしなくても大丈夫。私は自動車学校で指導員をやっていましたが、初めて車を運転する人とペーパードライバーの人では上達するスピードが全く違っていて、ペーパードライバーの方が断然上達は早いです。昔取った杵柄ということわざがありますが、人は過去に体験していたことは時間が経ってもそう簡単には忘れません。

ペーパードライバー歴が長い方でも練習をしている内に、自動車学校に通っていた頃のことを段々と思い出してきて「そういえば、教習所の教官にあの時こう言われたのを思い出しました」と笑いながら話してくれることがよくあります。また、ペーパードライバーの上達の早さの理由に年齢も大きく影響していると思います。私のスクールに申し込みに来るお客様の平均年齢はおおよそ 35 歳になります。30 代になるとそれなりに経験を積んでいて知識も豊富なので、物事を深く考えるようになります。車の運転はよく考えて行動することがとても大切で、自分の運転を客観的に見直せる冷静さが欠かせません。普通免許は 18 歳から取ることができますが、人生経験を積んできた今が車の運転を再開する絶好なタイミングかもしれません。

2.どんな練習をすれば運転が上手くなるのか

“運転練習は練習する順番が大切”

ベテランドライバーに聞くと決まって「運転は慣れだよ」と言います。確かに運転は慣れかもしれませんが、それを言ってしまっては身も蓋もなく解決策にはならない。では、

どんな練習をすればいいのか？私の意見としては練習する内容ももちろん大切ですが練習する順番がもっと大切だと思います。例えば、子供に算数を教えようとする時、いきなり難しい公式を教えてしまってはいくら時間をかけても教えることはできないと思います。まずは足し算、引き算から始めて、それに慣れてきたら掛け算、割り算といった具合に階段を少しずつ登っていくように学習を進めていくのが一般的です。車の運転も同じでいきない高速道路や車庫入れから練習してしまうと操作が難しく運転が怖くなってしまったり、途中で挫折してしまいます。まずはエンジンのかけ方やハンドルの回し方など簡単なことから始めて、自信をつけさせてあげることが大切です。また、これさえをマスターすれば一気に車の運転が上達します！という特効薬もありませんので、地道な練習の積み重ねこそが一番の近道です。

3.車の運転が怖くて一人で運転できない

“練習の積み重ねで乗り越えられる”

この手の悩みを抱えているペーパードライバーの方もかなり多いと思います。誰か助手席に人がいれば運転できるけど、いざ一人で運転するとなるとつい腰が引けてしまう。車の運転が怖く感じてしまう原因はいくつかありますが、1つは自分の運転が信用できないからです。例えば、同じ車でもタクシーやバスに乗っている時は車が怖いとは思ったりしませんよね。それはタクシーやバスの運転手さんを信用しているからです。特に運転の操作にまだ慣れていない時期は思い通りに車がコントロールできていないので、交差点を曲がる時にふらついてしまったり、狭い道でぶつかりそうになったりと怖い思いをしてしまいます。

もう1つは運転経験が足りていないことです。車の運転はその都度異なった状況になるので、運転経験が少ないペーパードライバーは危険な状況になってもその発見が遅れてしまいどうしても怖い思いをしやすいです。でも、この2つは両方とも練習の積み重ねで乗り越えられる部分なので心配する必要はありません。もちろん、いきなりベテランドライバーと同じことはできませんので、最初は近所の道路や通り慣れている地元の道路から。簡単な道路を繰り返し練習することで自然と自信もついてきて怖さもなくなってきます。「はじめてのおつかい」というテレビ番組を一度は見たことがあると思いますが、小さな子供が泣きながらも勇気を出して一人でおつかいに出掛ける姿は感動しますよね。子供にできて大人にできない訳がありません。

4.車の運転に向いていない

“運転にセンスは必要ない”

ペーパードライバーの方の多くが運転に自信を持っていません。ペーパードライバーの方は運転経験が少ないので、自信がないのは当然のことだと思います。また、自動車学校に通っていた時も運転は苦手だったとおっしゃる方も多いのですが、自動車学校では運転の練習をする時間そのものがとても少ないので苦手と感じたのはやはり当然です。

また、車の運転にはセンスが必要だと言う人もいますが、個人的にはそれはセンスの違いではなく飲み込みの早さの違いだと思います。何にでも言える事ですが、少し説明を聞いただけですぐに理解できてしまう人もいれば、1 から 10 まで説明を聞かないと理解できない人もいます。でも、1 から 10 まで説明を聞かないと理解できない人でも、時間を掛けて 1 ずつ理解していけばちゃんと理解できます。私は自動車学校で 13 年間教習をしてきましたが、誰でも車の運転は出来るようになると信じていつも教習してきました。車の運転にセンスは必要ないと思います。運転できるようになりたいという気持ちさえあれば、必ず運転できるようになります。

5.車を持っていないので練習できない

“カーシェアリングを上手く使おう”

この悩みを抱えている人はおそらく仕事で車を運転しなければならない状況が多いと思います。当たり前かもしれませんが、マイカーを持つのはとにかくお金がかかります。特に都会に住んでいる人は駐車場を借りるだけでも大変です。でも、やっぱりマイカーがないと運転の練習はできないのかと諦めるのは早いです。

おすすめなのは最近、定着してきているカーシェアリングです。レンタカーとの何が違うのかいまいち分からないという方も多いと思いますが、カーシェアリングのメリットは短時間で車を借りられるのでとても経済的です。カーシェアリングの会社によって多少異なりますが、15 分単位で借りられる所も存在します。また、みなさんも旅行などでレンタカーを借りたことがあると思いますが、その手続きが意外に面倒ですよね。でも、カーシェアリングはスマホやパソコンで予約から料金の支払いまでできてしまうのでとても便利です。ただ、気を付けて欲しいことはいきなり一人でカーシェアリングを使って練習し始めてしまうのはやめてください。やはり最初は運転に慣れている方に付

き添ってもらって基本的な練習を何度か行って、運転に慣れてきた頃にカーシェアリングに移行するのが無難です。

第 2 章　ペーパードライバーを克服する方法

では実際にペーパードライバーを克服するためどうすればよいのか。ペーパードライバーを克服する方法はおおまかに分けると次の 3 つがあります。

・家族や知り合いに教えてもらう

・自動車学校のペーパードライバー講習を受ける

・出張型のペーパードライバースクールに通う

この 3 つの方法をどれか一つに決める必要はありません。それぞれにメリットとデメリットがありますので、自分のライフスタイルに合わせて上手く使い分けるのがベストです。それでは、3 つの方法について見ていきましょう。

1.家族や知り合いに教えてもらう

“教えてもらう人を選ぶことが大事”

最初に思い付くのがこの方法ではないでしょうか。メリットはなんと言ってもお金がかからないことです。また、家族や知り合いだと変に緊張することもありませんので、精神的にも楽なのがいいですよね。ただし、デメリットは家族や知り合いは人間関係の面で距離感が近いので運転を教えている内につい指導にも熱が入ってしまい、いつの間にか険悪な雰囲気になってしまいやすいです。実際に当スクールにもそういった事情で申し込みに来たお客様も少なくないです。家族や知り合いに教えてもらう方法は、教えてもらう人の性格や運転経験、自分との距離感などを考慮する必要があります。

また、この方法で運転の練習をする時に特に気を付けて欲しいことは最初に練習する場所です。ベテランドライバーの方にとってはペーパードライバーの方がどのくらい運転を忘れてしまっているかというのが想像できないと思います。ペーパードライバー歴が 10 年以上となると初めて車を運転する方とほぼ変わりません。したがって、いきなり路上を走らせるということは絶対にしないでください。まずは近所にある大型スーパーやホームセンターなどの広い駐車場で基本操作から練習するようにしましょう。駐車場での基本操作に慣れてきたら、交通量の少ない道路で交差点の練習を行い、運転に段々と慣れてきたら車線の多い道路や道幅の狭い道路を練習していきます。決して無理はさせず時間を掛けて簡単な事から順番に練習していくのがポイントです。第 7 章に自力でペーパードライバーを克服する方法を紹介していますので参考にしてください。

2.自動車学校のペーパードライバー講習

“まずは自動車学校に問い合わせよう”

運転のことならやっぱり自動車学校ですよね。全国の自動車学校がペーパードライバー向けにペーパードライバー講習を行っています。メリットはまず「指定自動車教習所指導員」という国家資格を持った指導員が教えてくれますので、運転を教える技術は間違いないです。また、自動車学校には広いコースがありますので、周りの車に緊張することなく練習がスタートできるのが良いですね。特におなじみのクランクやＳ字といったコースで練習できるので、車体感覚を掴むにはもってこいです。それから、運転練習に必要な講習料金も出張型のペーパードライバースクールに比べると安いのも魅力的

です。ただ、自動車学校といえどもデメリットもあります。まずはマイカーでの練習できないこと。最終的にマイカーに乗ることを目標にしている方にとっては大きなデメリットになります。また、自動車学校には繁忙期(7〜8 月、1〜3 月)があり、時期によってはペーパードライバー講習を受け付けていない場合もあります。私のスクールのペーパードライバー講習に申し込み来たお客様にも自動車学校のペーパードライバー講習が受けられなくてこちらに来ましたという方も少なくないです。自動車学校のペーパードライバー講習を検討している方はまずはペーパードライバー講習を受講できるかどうかを問い合わせしてみると良いと思います。

3.出張型のペーパードライバースクール

“インストラクターのプロフィールは要チェック”

出張型のペーパードライバースクールを初めて知ったという方も割と多いと思います。私も普段はペーパードライバースクールを行っていますが、ペーパードライバースクールの知名度はまだまだ低いと感じます。ペーパードライバースクールのメリットはまずは出張してペーパードライバー講習を行ってくれることです。自宅や駅前、コンビニなど希望した場所にインストラクターが直接来てくれるのでとても便利です。また、マイカーで練習することもできるのも大きな魅力です。教習車のように補助ブレーキが付いていなくても大丈夫なの？と不安に感じると思いますが、実は助手席から手で操作できる取り付け式の補助ブレーキがあります。デメリットは自動車学校のペーパードライバー講習に比べると値段が高いです。

また、自動車学校のような練習用の広いコースもないので、いきなり路上からスタートすることもあります。さらにペーパードライバースクールのインストラクターは自動車学校の指導員のような国家資格を持っていないインストラクターも多いです。もちろん国家資格を持っていないからといってイコール指導能力もないという訳ではありませんが、ホームページなどでプロフィールをよく調べてからスクールを選ぶことをおすすめします。ペーパードライバースクールを探す時に便利な Web サイトがあります。「ペーパードライバーナビ」というポータルサイトですが、全国のペーパードライバースクールが登録されていて実際に受講した方の口コミやレッスンにかかる料金なども細かく記載させているので比較しやすいです。

第3章　運転姿勢と運転装置の取り扱い

ここからいよいよ本格的な内容になってきます。いざ運転の練習となるとすぐに車を走らせたくなってしまいますよね。でも、まずは運転姿勢や運転装置の取り扱いをマスターすることがペーパードライバーを克服する最初の一歩になります。私も相当な面倒くさがり屋で、新しく家電製品を買った時は取扱説明書を一切読まずにいきなりコンセントを挿して使い方はやりながら覚えようとするタイプです。恥ずかしながら、買ったその日にいきなり壊してしまうことも。特にペーパードライバー歴が長いと基本的なことも完全に忘れてしまっていますのでゼロからのスタートになります。私のスクールのお客様でも右足でアクセルペダル、左足でブレーキペダルを操作してしまう方が結構います。どうしてもこういう細かい部分はつい飛ばしたくなると思いますが、自分が覚えている記憶に間違いはないか確認していきましょう。

1.チェンジレバーの役割

“R って何だっけ？カードゲームの UNO を思い出して”

P（パーキングレンジ）は、車を停める時やエンジンをかけたり止めたりする時に使います。P にするとブレーキペダルを離してもアクセルペダルを踏んでも車は動かず、さらに軽くブレーキもかかる特徴があります。また、エンジンをかける時も P を使いますが、P 以外の R（リバースレンジ）や D（ドライブレンジ）ではエンジンがかからないようになっています。R（リバースレンジ）は、バックする時に使います。R にしてブレーキペダルを離すとゆっくりと動き出す特徴があり、そのため P から R にチェンジレバーを変える時はブレーキペダルを踏みながら操作しないとチェンジレバーが動かないような仕組みになっています。また、車種によってはチェンジレバーの横にチェンジレバーボタンというボタンが付いている車もあり、そのボタンも押さないとチェンジレバーが動かない車もあります。

N（ニュートラルレンジ）は P とよく似ていますが、ブレーキペダルを離してもアクセルペダルを踏んでも動かない特徴があります。P との違いとして P はブレーキが軽くかかるのに対して、N はブレーキがかからない特徴があります。特に坂になっている場所で N にしてしまうと車が動いてしまう危険がありますので、車を停めたい時は P を使うようにしましょう。N は基本的には使う場面はなくて車が故障してレッカーする時などに使う場合があります。D（ドライブレンジ）は、前進する時に使います。D にする

とブレーキペダルを離すと前にゆっくりと動き出します。もっと速度を上げたい時はアクセルペダルを踏み込んでいくと加速していきます。L（ローレンジ）は長い下り坂で使います。走行中にアクセルペダルをゆるめると速度が落ちやすい特徴（これをエンジンブレーキと言います）があります。山道などの長い下り坂で使うとスピードが抑えられて楽に走れるようになります。車種によってはＬ以外に２やＳ、Ｂと表記されている車もありますが、役割は同じで基本的にはチェンジレバーをＤの位置から下にさげていく程エンジンブレーキが強くなってアクセルペダルをゆるめると速度が落ちやすい特徴があります。このチェンジレバーはメーカーによって操作の仕方がかなり違ってくるのが厄介な所です。基本的な役割はもちろん同じですが、時代とともに斬新なデザインになりつつあります。一周回ってまたシンプルなデザインに戻って欲しいですね。

2.駐車ブレーキ

“ビックリマークの警告灯はどんな意味？”

駐車ブレーキは車を停める時に車が動き出さないようにする役割があります。駐車ブレーキには主に手でかけるハンドルブレーキのタイプと左足でペダルを踏んでかけるパーキングブレーキのタイプがあります。ハンドブレーキをかける時はレバーの先に付いているボタンを押さないでそのまま引き上げます。カチカチと音がたくさん鳴るのが特徴です。反対にハンドブレーキを解除する時はレバーを少し上に引っ張ってレバーの先に付いているボタンを押して下に降ろします。パーキングブレーキはブレーキをかけるのも解除するのも左足で踏むという同じ操作になります。踏んだ時にカチカチカチと音がたくさん鳴る時はブレーキをかけている状態で、カチと１度だけ鳴る時はブレーキが解除された状態になります。また、駐車ブレーキにはブレーキの戻し忘れのための警告灯があります。スピードメーターの近くに光っている赤色のビックリマーク（！）が駐

車ブレーキの戻し忘れの警告灯ですが、特に車を発進させる時に駐車ブレーキを戻し忘れやすいので注意しましょう。

3.ウィンカー、ベッドライト、ワイパー

“雨も降っていないのにワイパーが動いている車の謎”

ウィンカーを付けるスイッチは国産車の場合ハンドルの右側のレバーになります。レバーを下にさげると右のウィンカー、上に上げると左のウィンカーが出ます。右のレバーの先端を回すとヘッドライトが点灯します。ヘッドライトは OFF・車幅灯（ヘッドライトが弱く点灯）・前照灯（ヘッドライトが強く点灯）とあります。最近は AUTO（オート）という暗くなるとヘッドライトが自動で点灯する機能が付いている車も増えています。また、前照灯には上向き（ハイビーム）と下向き（ロービーム）と照射範囲を近く遠くに切り替えられるようになっています。前照灯を付けた状態で右のレバーを奥に倒すと上向きに、手前に引くと下向きに戻ります。上向きは周りの車や歩行者にとってはかなりまぶしいので、市街地では下向きを使うようにしましょう。他にハザードランプという合図があり、運転席の近くに△のマークが付いたボタンがあります。このボタ

ンを押すと全方向のウィンカーが点灯しますが、道路の左端に停まりたい時などに使用します。

雨の日に使うワイパーを動かすスイッチは国産車の場合ハンドルの左側のレバーになります。MIST（ミスト）・OFF・INT（インターバル）・LO（ロー）・HI（ハイ）とあります。OFF から下にさげていく程、ワイパーのふき取る回数が増えるのが特徴で HI が一番速く動きます。OFF からレバーを上に上げると MIST になりますが、この MIST というのは霧という意味で、ワイパーが 1 回だけ動くようになっていてにわか雨など少し雨が降っている時に使うと便利です。また、ワイパーにはウィンドウウォッシャーというフロントガラスをキレイにしてくれる機能も付いていて、左側のワイパーのレバーを手前に引くとウィンドウウォッシャー液が出てフロントガラスがキレイになります。このウィンカーとワイパーのスイッチは面倒なことに外車だと左右逆になります。たまに外車に乗ってウィンカーを出そうとして間違えてワイパーを動かしてしまうのはあるあるです。

4.運転姿勢とバックミラーの調節

“自分のベストポジションを見つけよう”

まずは座席の前後を調節します。座席の真下に調節できるレバーがあり、そのレバーを上に引き上げると座席の前後が調節できるようになります。座席の前後を合わせる目安は足元のブレーキペダル（ペダルは右側アクセル左側ブレーキ）を右足で踏み込んだ時にひざが軽く曲がる程度です。ブレーキペダルを踏んだ時に足が伸び切ってしまうのはNG です。

次に背もたれを調整します。運転席の右側の下にあるレバー引き上げると背もたれが調節できるようになります。背もたれを合わせる目安はハンドルを両手で持った時にひじが軽く曲がる程度です。ハンドルを持った時に腕が伸び切ってしまうのは NG です。座席の調節が終わったら次はバックミラーの調節です。ルームミラーは後ろの窓ガラスが全体的に見える程度に合わせます。

ドアミラーを調節するスイッチはハンドルの右側あるいは窓ガラスを開けるスイッチの近くにあることが多いです。L と R のスイッチがどちらのドアミラーを動かすかという選択で、矢印はドアミラーの角度が変えられるようになっています。ドアミラーの合わせ方はドアミラーの内側に少し車体が映るようにしてドアミラーの下半分くらいに地面が収まるように合わせるのがポイントです。ちなみにドアミラーはエンジンがかかっていないと動かないようになっていますので、エンジンをかけた後に合わせましょう。運転し始めの頃は運転姿勢がいまいちしっくりこないと思いますが、毎日運転するようになると自分に合った運転姿勢が分かってきます。

5.エンジンのかけ方と発進停止

“動かない時はだいたい駐車ブレーキの戻し忘れ”

エンジンをかける時はブレーキペダルを踏みながらかけます。最近の車はブレーキペダルを踏んでいないとエンジンがかからない車が多いです。エンジンをかけるスイッチはキーを回してかけるタイプとボタンを押してかけるタイプとあります。それから、チェンジレバーがＰ（パーキングレンジ）になっていないとエンジンがかからないようになっていますので、エンジンがかからない時はチェンジレバーがＰになっているか、ブレーキペダルをちゃんと踏み込めているかを確認してください。発進する時はブレーキペダルを踏みながらチェンジレバーをＰからＤに変えてください。ＰからＤに変える時にチェンジレバーが動かない時はブレーキペダルがちゃんと踏めていないか、チェンジレバーについているチェンジレバーボタンを押し忘れていないかを確認しましょう。それから、駐車ブレーキを解除してブレーキペダルをゆるめていくとゆっくりと動き出します。停める時は駐車ブレーキをかけて、チェンジレバーをＤからＰに変えてエンジンを止めます。ちなみに駐車ブレーキとチェンジレバーどちらを先に動かすのかという質問をよく受けますが、答えはどちらから動かして大丈夫です。自動車学校の教本にはその順番まで記載されていますが、特に順番が違っても問題ないです。