

---

# ペーパードライバーのための 運転の教科書② (安全運転テクニック編)

---

## はじめに

---

この本は「運転の教科書②」ということで、前作の「ペーパードライバーのための運転の教科書」の第二弾になります。今回のテーマは「安全運転テクニック編」ということで、ペーパードライバーの方にさらに運転技術をレベルアップして頂くための一冊となっております。話は変わりますが、私は自動車学校の元指導員です。現在は自動車学校での経験をいかしてフリーランスで出張型のペーパードライバー講習を行っております。私事ですが2002年に愛知県の某自動車学校に就職して、その年から指導員として働き始めました。私は生まれも育ちも愛知県で現在も愛知県に住んでいます。皆さんは「愛知県」と聞いてどんなイメージがありますでしょうか。「名古屋城」「味噌」「トヨタ」など色々イメージがあると思いますが、「交通事故が多い」とイメージも強いのではないのでしょうか。愛知県は昨年の2019年に全国交通事故死者数ワースト1位を脱却しましたが、実はそれまで愛知県は17年間もワースト1位が続きました。残念ながら私が自動車学校で働いていた間はずっとワースト1位だった訳ですが、愛知県が17年振りにワースト1位を脱却したことは自動車学校で働いていた身としては嬉しい出来事でした。

また、全国的に見ても交通事故は減少傾向にあります。私が指導員として働き始めた2002年は全国の交通事故発生件数が93万6950件、交通事故死者数が8396名で、2019年は交通事故発生件数が38万1002件、交通事故死者数が3215名になります。17年

間で交通事故発生件数も交通事故死者数も半分以上に減少しています。統計だけ見れば交通事故は減少傾向にありますが、2019年の交通事故死者数を日割り計算すると毎日10名近くの方が交通事故で命を落としていることになりますので、減ってはいるもののまだまだ多いと思います。今後、自動運転が完全に普及すれば交通事故死者数が0名というのも夢ではないかもしれませんが、今のところ車を運転するドライバーにとっては「交通事故」というリスクを避けては通れないのが現実ではないでしょうか。

車というのはとても便利な乗り物ですが、一瞬で人生を狂わせてしまう危うい乗り物でもあります。一度大きな事故を起こせばその代償は計り知れず、事故後の人生は全く別の人生に変わってしまいます。毎日のように車を運転していると運転することが当たり前になってしまい、その怖さを忘れてしまいがちではないでしょうか。この本を制作したのは2020年になりますが、この年は世界的に新型コロナウイルスが感染拡大し、私たちの平凡な日常生活が一変してしまいました。少し大袈裟かもしれませんが交通事故も新型コロナウイルスのように私たちの平凡な日常生活を簡単に奪ってしまう危険な存在です。職業柄、安全運転について考える機会が多かったですが、交通事故を完璧に防ぐことができる運転方法というのはないと思います。しかしながら、「交通事故は起こる時は起こる」と諦めてしまうのではなく、その可能性をできる限りゼロに近づけることはできると思うのです。近い将来、年老いて免許を手放す日が必ずやってきますが、その日を「車の運転は楽しかったな」と笑顔で迎えたいですね。この本では私が今まで体験してきたことや自動車学校で培ってきた知識をまとめてみました。みなさんの今後のカーライフに役立てて頂けたら幸いです。

運転教室スタートライン  
稲山 巧

## 目次

---

---

はじめに.....	1
信号交差点の直進.....	5
信号交差点の左折.....	6
信号交差点の右折.....	7
信号の変わり目.....	8
見切り発進.....	10
矢印信号.....	11
信号待ち.....	13
サンキュー事故.....	14
車間距離.....	16
速度.....	17
住宅街.....	18
進路変更.....	20
駐車車両.....	21
対向車が渋滞.....	23
高速道路.....	24
ウィンカー.....	26
バック.....	28
後続車.....	29
車両感覚.....	31
体調.....	32

精神 .....	33
横断歩道 .....	35
ドライブレコーダー .....	36
選択肢 .....	38
気持ち .....	38

## 信号交差点の直進



“交差点を直進する時はアクセルを緩める”

信号交差点では右折車よりも直進車と左折車が優先になりますので、普通に考えると交差点を直進するのは何の危険もないように思えます。でも、交差点で多い交通事故として右直事故という事故があります。右直事故はその名の通り右折車と直進車の衝突事故になりますが、死亡事故に繋がる危険な事故です。右直事故の原因には色々ありますが、その1つは右折車の心理状態が関係しています。右折車は対向車である直進車や左折車が優先となりますので、対向車が来ている場合はその対向車が途切れるのを待たなければなりません。この待つという行為はドライバーにとってかなりのストレスになります。みなさんも普段エレベーターを利用すると思いますが、エレベーターがなかなか来ない時はとてもイライラしますよね。右折待ちをしているドライバーもエレベーターを待っている時と同じような心理状態となっています。交通量が多くなかなか対向車が途切れないとドライバーは待ち切れずに無理なタイミングで右折しようとしてしまいます。信

号交差点を直進する場合は、このような無理なタイミングで右折してくる車を想定して運転することが大事です。運転の仕方はとてもシンプルでアクセルを緩めて速度を抑えるだけです。速度を抑えるともし右直事故になった場合でもその衝撃を最小限に留めることができます。特に制限速度が時速 60km の大通りなどはスピードが出ている分、右直事故になった場合に死亡事故に繋がりがやすいので注意が必要です。

## 信号交差点の左折

---



“横断者を見落とすことを前提に徐行する”

信号交差点の左折は左折するスピードと横断者の安全確認の方法がポイントです。交通ルールでは左折する時は徐行しなければならないことになっています。徐行とはすぐに停止できるような速度になりますが、ではなぜ徐行しなければならないのでしょうか。その理由はやはり左折した先の横断歩道に横断者がいるからです。でも、横断者は安全確認さえしっかりすれば徐行しなくても大丈夫なのでは？と考えますが、安全確認をしても横断者を見落としてしまう危険性があります。特に見落としやすいのが自転車です。自転車はバイク並みにスピードが速いので、広い範囲で安全確認をしないと

その存在に気づくのが遅れやすいです。それから、フロントガラスの横にある窓枠(ピラー)に横断者が隠れてしまって見落としてしまう場合もあります。窓枠部分は少し頭を横にずらして安全確認すると見やすくなります。このように横断者は安全確認をしっかりと行っても見落としてしまう危険性がありますので、交差点を通過する時は横断者を見落としてしまうことを前提に徐行して通過することが大切です。また、夜間はサラリーマンや学生など黒っぽい服装をしている横断者はヘッドライトや街頭の光も反射しにくく見にくいので注意が必要です。

## 信号交差点の右折

---



“右折は絶対に無理をしない”

信号交差点の右折は無理をしないことがポイントです。特に右折待ちをしている場合に後ろに車が連なっていると気持ちが焦ってしまいやすいと思います。運転に慣れている人でも気持ちが焦っていると無理なタイミングで右折しようとしたり、対向車に気を取

られて右折した先の横断歩道の横断者に気づくのが遅れやすくなります。また、無理なタイミングで右折した時に右折した先の横断歩道に横断者がいる場合は危険で、対向車が止まり切れず事故になることがあります。したがって、信号交差点の右折は絶対に無理をしないことが大事です。慎重に運転していると後ろの車からクラクションを鳴らされることもあると思いますが、そんな時でも平常心を保つことが大切です。それから、右折で危険なシチュエーションとしては対向車にも右折車がいる場合です。対向右折車がトラックやバスだと特に見づらいので、相手に自分の車を見せるようにゆっくり前に出すのがポイントです。また、こういった状況だと対向車に集中し過ぎて信号が変わったことにも気づきにくいです。右折は落ち着いて冷静にこなすのがコツです。

## 信号の変わり目

---



“ジレンマゾーンを上手くさばけ”



黄色の信号は原則止まれになりますですが、どうしても微妙なタイミングで信号が黄色に変わる時があります。これを「ジレンマゾーン」と言いますが、止まるには少し急ブレーキになるし、そのまま通過するには少し強引な感じになります。信号の変わり目を攻略するポイントの1つ目としては信号の変わり目を予測することです。知っている方も多いと思いますが、信号は歩行者用の信号の方が先に赤色に変わるようになっていることが多いです。なので、信号交差点に近づく時にこの歩行者用の信号を一度確認しておくのがコツです。そして、歩行者用の信号を見た結果、ジレンマゾーンになってしまいそうなタイミングの場合はアクセルペダルを少し緩めてジレンマゾーンを避けるのもテクニックです。

信号の変わり目を攻略するポイントの2つ目としてはジレンマゾーンを上手く処理することです。どうしてもジレンマゾーンが避けきれない場合があります。このジレンマゾーンを上手く処理するコツは行くか止まるかをできる限り早く決めることです。迷えば迷う程さらに微妙なタイミングとなり危険な状況になります。行くか止まるかを決める時に個人的には対向車に右折しようとしている車がいる場合は止まる、右折しようとしている車がない場合は行くという決め方がおすすめです。対向車に右折する車がいる場合は信号が黄色になった瞬間にその対向車が右折し始めてしまい危険があります。特に直進車と右折車の正面衝突は死亡事故にとっても繋がりがやすいです。ただ、止まる時にも注意が必要です。後ろに車がいる場合には追突される危険もありますのでできる限りゆっくり止まるのがポイントです。ゆっくり止まるテクニックは停止線を少し越えて止まることです。ジレンマゾーンのタイミングでは停止線で止まろうとすると必ず急なブレーキになってしまいます。停止線を越えて横断歩道の上付近で止まるつもりでブレーキをかけるとゆっくりと止まることができます。対向車に右折する車がない場合はそのまま通過するのですが、この時にブレーキを構えておくのがポイントです。対向車がないのにブレーキを構える必要あるの？とお思いでしょうが、これは交差する道路からの見切り発進の車対策です。私も信号の変わり目で見切り発進する車と危うくぶつかりそうになった事が何度もあります。

## 見切り発進

---



### “見切り発進は実は危険”

信号が青になる前に発進するいわゆる見切り発進。見切り発進するドライバーもその人なりに安全確認して行っていると思いますが、やはり見切り発進は危険です。実際に私が体験したのが、まだ自動車学校で指導員をやっていた頃の出来事になります。仕事帰りに決まって通っていた交差点があるのですが、その場所は住宅街の中で交通量もかなり少なかった所になります。私は前から2台目の位置で信号が青に変わるのを待ちました。信号が青になり1台目の車がゆっくりと動き始めた瞬間、左の方から猛スピードで交差点に車が突っ込んで来て、そのまま1台目の車に激突しました。激突された1台目の車は横回転しながら吹っ飛んで歩道の縁石に乗り上げて停止しました。幸いなことにこの事故によって大きな怪我をした人はいませんでしたが、すぐ目の前で事故が起

きたので本当に驚きました。この事故の詳しい原因は分かりませんでした。おそらく突っ込んできた車は単なる信号無視ではなく、信号自体に気づいていない感じがしました。なぜそう思ったかと言いますと、今までにも交通量が少ない住宅街の交差点を通過する時に交差する道路から信号無視してきた車と危うくぶつかりそうになった出来事が2回もあったからです。その時も信号が青になってからかなり時間が経っていましたので、信号無視ではなく信号の見落としが原因だったと思います。先を急いでいるとついつい見切り発進をしてしまうと思いますが、信号が青になっても信号無視してくる車や横断者がまだ交差点に残っていたりすることもありますので、安全を確認してから余裕を持って発進するようにしましょう。

## 矢印信号



“矢印信号を過信してはいけない”

青の矢印信号といえばやはり右向きの矢印信号が一番よく見掛ける気がします。都市部になりますと「セパレート信号」といって矢印信号だけが点いたり消えたりして交通整理されている交差点が出てきます。みなさんは矢印信号で交差点を右左折する場合、横断歩道に横断者がいるかどうかは確認しますでしょうか。矢印信号が出ている時は横断歩道の信号は赤になっていますので、横断者はあまり気にしないのが現状ではないでしょうか。恥ずかしながら私も最近気づいて驚いたのですが、矢印信号が出ている時でも横断歩道が赤になっていない交差点も存在します。岐阜県内でよく見掛けるのですが、その信号交差点は一見どこにでもありそうなセパレート信号になります。しかし、左向きの矢印信号が出ている時に左折先の横断歩道の歩行者用信号は青になっていて、普通に横断歩道を歩行者が渡っている状況でした。長年車を運転してきて、今までずっと矢印信号の時は歩行者用信号も赤になっているのが当然だと思っていましたので、最初にその場面に遭遇した時は物凄く驚きました。車の運転には過信や思い込みというのが本当に危険です。また、車で見知らぬ土地に出掛けた時などは目にしたことのない標識や信号に出くわすことがあるので注意が必要です。例えば、下の画像に注目してみてください。この標示板は一見すると一方通行の標識に見えますが、実は「左折可」という標示板になります。左折可がある信号交差点では信号が赤や黄であっても左折する車だけは進むことができます。左折可の標示板がある信号交差点は全国的にも少ないので、その意味を知らないドライバーが左折可に気づかず赤信号で止まってしまう車も少なくありません。



## 信号待ち

---



### “信号待ちでも油断は禁物”

みなさんは普段信号待ちをしている時は何をしていることが多いでしょうか。私は信号待ちをしている時、周りのドライバーは何をしているのだろうと気になって見渡してみることがあります。やはり多いのではスマートフォン。スマホが世の中に普及し始めた頃から信号待ちでスマホを触っているドライバーをよく見掛けるようになりましたね。スマホに夢中になってしまって信号が変わったことに気づかず、後ろの車にクラクションを鳴らされてしまうというのはよく見掛ける光景です。最近、信号待ちなどで前の車が発進したことを音でそれを知らせてくれる機能が付いている車も増えてきましたが、ながらスマホを増長させてしまわないか心配な所です。

2年程前の話ですが、交差点で信号が変わるのを待っていた時に突然、「兄ちゃん、スマホ見ながら運転しちゃいかんぞ！」という声が聞こえてきました。声が聞こえる方に目を向けてみると、トラックに乗っている運転手がすぐ隣の車を運転している若者に対して窓越しに注意をしていました。一部始終しか見ていませんでしたが、そのトラックの運転手はおそらくその若者の運転を見かねて直接注意したのだと思います。今のご時世でもあんなに正義感の強い人がいるんだと驚きました。冷静に考えるとスマホを注意された若者が逆ギレしてくる危険もあったと思いますが、それを恐れず間違っていることを指摘できるのは勇敢な行動だと思います。私も車の運転をしている時に携帯電話が鳴ると何の電話だろうとつい気になってしまいますが、そんな時に決まって思い出すのがそのトラックの運転手の声です。

## サンキュー事故



“焦る場面ほどゆっくり進むこと”

「サンキュー事故」という言葉を初めて聞いた方もいるかもしれませんが、これは交差点において直進車が右折車に道を譲る場面で起きる交通事故になります。みなさんも経験があると思いますが、信号交差点を右折する場合に対向車がパッシングをして道を譲ってくれることがあります。その時に譲られた車は心理的にありがとうという気持ちと共に「急いで右折しなければ」と少し焦ってしまい、対向車の影からすり抜けてきた二輪車を見落とし衝突してしまうというのがサンキュー事故になります。私の経験上、パッシングで道を譲ってくれる方にはバスやトラックの運転手が多い気がします。譲ってくれた車が大型車だとすり抜けてくる二輪車がより見えにくくなるので、サンキュー事故も起こりやすくなります。また、サンキュー事故は二輪車に限らず右折先の横断歩道や歩道を通行する歩行者や自転車も見落としやすくなります。人間の脳には緊張するとわざと視野を狭くして集中力を高める性質があり、それがサンキュー事故の原因になります。緊張しないようにするのが一番の解決策ですが、サンキュー事故になるような場面は毎日起ることではないのでどうしても慣れなくて緊張してしまうと思います。サンキュー事故にならないために私がいつも意識していることはとにかくゆっくり進むことです。道を譲ってくれた車を待たせてはいけないと思って急いで右折したくなると思いますが、その気持ちをぐっと抑えてゆっくり進むのがポイントです。こういう危険な場面もゆっくり進めば万が一見落とした二輪車や歩行者などと接触しても大きな事故にはなりません。

## 車間距離

---



“車間距離を詰めるのは百害あって一利なし”

交通事故の中でも追突事故はとても多いです。追突事故には色々な原因がありますが、この車間距離もその原因となります。前の車をあおるように車間距離を詰めて走る車を見掛けますが、前の車がブレーキを掛けてもすぐにブレーキを掛ければ問題ないと過信しているドライバーもいるかもしれません。しかし、車間距離を詰めて走る車は前の車がブレーキを掛けた時に急いでブレーキを掛けることになるので、どうしても急なブレーキになりやすいです。急なブレーキになれば車間距離を詰めて走る車自身も追突されやすくなるので車間距離を詰めて走ることに良いことはありません。じゃあ、どのくらいの車間距離が理想なの？という話になりますが、目安の1つとして停止距離があります。時速 40km の停止距離(普通自動車)は約 22m、時速 60km の停止距離は約 44m に



なります。ただ、この停止距離を覚えて実際に目測で車間距離を取るのは現実的ではないですね。車間距離のコツは常に多めに取るように心掛けることです。

私が実践している方法は、前の車と続いて走る時にブレーキを掛けなくてもアクセルの調整だけで車間距離をキープできる距離で走行するように意識しています。このアクセルの調整というのはアクセルペダルを戻した時にスピードが落ちるエンジnbrakeキのことで、エンジnbrakeキを使うメリットがいくつかあります。1つ目のメリットはブレーキペダルを使わなくて済むこと。特に長距離走る時はアクセルペダルとブレーキペダルの踏み替えが頻繁にあるため、足や腰の負担が大きいです。エンジnbrakeキを使うとペダル操作も楽になります。2つ目のメリットとしてエンジnbrakeキはとてもゆっくりスピードが落ちていくので後ろを走る車にとって優しいブレーキになり、追突事故防止になります。車間距離を十分にとることは追突事故防止にとっても重要です。車間距離を詰めて走行する車がとても多いですか、決してマネをしないように気をつけてください。

## 速度

---



“赤信号みんなで渡れば怖くない？”

法定速度は一般道路が時速 60km、高速道路(高速自動車国道)が時速 100km と決まっていますが、時間に追われていたりするとつい出し過ぎてしまうのが正直な所です。自動車学校で働いていた立場としては複雑な気持ちになりますが、一般的には制限速度を超えて走ることが悪い常識となっています。「赤信号みんなで渡れば怖くない」というギャグがかなり昔流行りましたが、集団心理というのは怖いものです。車の運転だけに限りませんが決められたルールがあっても、そのルールを守っていない人の方が多いとそのルールを守っている方が非常識な人に見えてしまいます。制限速度を守っている方が正しいと交通ルールを盾にした結果トラブルに巻き込まれてしまっただけは本末転倒なので、そこは割り切って周りの車に合わせるしか方法はありません。私の場合は一生ゴールド免許を目指していますので、周りに車がない時は制限速度を守り、後ろに車がいる場合は車線を変えて追い越してもらったり、必要な場合は停車して先に行ってもらったりしています。「ちょっとくらい制限速度を超えても大丈夫じゃない？」と言う人も中にはいますが、個人的には制限速度を超えることが危険なのかどうかというのは重要ではないと思います。あまり意味のない交通ルールや納得のいかない交通ルールを無視したくなる気持ちも分かりますが、何のために交通ルールがあるのかをもう一度考えて欲しいと感じます。車を運転する時に何を重視して運転するのか。時間、お金、ドライブ、効率、命、心、愛、あなたに取って本当に大事なものは何かを。

## 住宅街

---



“住宅街は飛び出してくることを前提に走る”

住宅街と言えば一番怖いのが出会い頭の事故になります。住宅街は見通しの悪い交差点が多く、さらに車や自転車などの飛び出しも多いのが特徴です。私も今までに飛び出してきた自転車や車とぶつかりそうになってヒヤッとした何度も経験があります。住宅街でなぜ車や自転車などの飛び出しが多いのか不思議に思ったことはないでしょうか。それは住宅街の交通量の少なさが原因だと思います。交通量が少ないと自転車や車なども油断して安全確認や一時停止もおろそかになります。それから、信号のない交差点での優先関係が分かりにくいのも原因だと思います。例えば、住宅街の交差点によくある「一時停止」の赤色の標識。標識にも「止まれ」と書いてありますので、標識がある方が道を譲らなければならないのは分かると思います。それでは、信号のない交差点で「一時停止」の標識がない場合はどのような優先関係のルールがあるかご存知でしょうか。そのルールはとても複雑で分かりにくいので、完璧に答えられる人は少ないと思います。信号のない交差点での優先関係はその難しさ故にあまり浸透していないので、住宅街の交差点ではお互いの意思疎通が上手くいかず出会い頭の事故になりやすいと言えます。

住宅街での運転のポイントは、車や自転車が飛び出してくることを前提に運転することです。まず、実践して欲しいことはカーブミラーの確認です。見通しの悪い交差点にはカーブミラーが設置してあることが多いです。カーブミラーに映る車や自転車などはとても小さくて見づらいですが、何かしら動く物体が映っている場合は飛び出してくると思ってください。それから、速度をしっかりと落として走行するのもポイントです。たまに住宅街でも物凄いスピードで走り抜けていく車を見かけますが、交通事故を起こすのは時間の問題です。また、住宅街は大通りに比べるとはるかに危険なので、できる限り通らないようにするのも大事です。渋滞していたりするとつい住宅街を通り抜けていきたくなるとは思います。住宅街は車が安全に通れるような構造にはなっていないので必要最低限で利用するのがベターです。

## 進路変更

---



“せまい日本、そんなに急いでどこへ行く”

みなさんも進路変更をした時に危険な目に遭ったという方は多いのでしょうか。進路変更で気を付けて欲しいのはまずは「死角」になります。自動車学校でも習った覚えがあると思いますが、ルームミラーやドアミラーには映らない部分があります。車体の右斜め後ろと左斜め後ろが死角になります。特に原付やバイクは車体が小さいのでこの死角に入ってしまうしやすく気づきにくいので、進路変更をする時にこの死角の部分の部分を直接自分の目で確認する習慣を付けましょう。また、自分自身も相手の死角に入らないようにすることも大切です。高速道路の合流や2車線以上の道路などで隣の車と横に並んで走ってしまうと見落とされてしまう可能性がありますので、走行位置を少し前後にずらして走行するのがコツです。

また、進路変更をする時は周りの車に迷惑をかけないようにしましょう。運転に限った話ではありませんが、強引に割り込みをされると誰でも腹が立ちます。割り込みがあおり運転に繋がってしまうこともありますので、意図せず割り込みになってしまった場合はハザードランプを付けたたりしてコミュニケーションを上手く取るようにしましょう。私の住んでいる愛知県には「名古屋走り」という言葉があります。名古屋走りの特徴はウィンカーを出さない、制限速度を守らない、頻繁に進路変更するといったマナーの悪い運転をするのが特徴になります。特に名古屋市内の大通りで頻繁に車線を変えるドライバーを多く見掛けますが、進路変更する回数が増えるとその分危険も増えますし、運転の疲労も倍増します。頑張っても進路変更しても次の信号で引かなかった時にはせいぜい2、3台前しか進めません。昭和の時代に「せまい日本、そんなに急いでどこへ行く」という標語が有名になりましたが、のんびり行きましょう。

## 駐車車両

---



“駐停車両を避ける時は起こり得る危険を想定して運転する”

2006年から駐車監視員という民間でも違法駐車を取り締まる制度が始まった影響で、路上駐車の手も一昔前に比べるとかなり減った気がします。みなさんは駐車車両を避ける時に今までどんな危険な場面に遭遇したことがあるのでしょうか。よくある出来事としてはまず駐車車両に乗っている人がドアを開けて降りてくることがありますよね。ドアを全開に開けるとおおよそ1mの長さになります。したがって、駐車車両を避ける時は1mの間隔を開けて避けるようにしましょう。ただし、対向車が来てしまったりするとどうしても1mの間隔が取れない場合があります。そういった場合は駐車車両とぶつかることも想定して速度をしっかりと落として通過してください。また、駐車車両に人が乗っているのかどうかを見極めるコツとして、駐車車両のブレーキランプが点灯していないか、ルームミラーやドアミラーに運転者が映っていないかに注目すると良いです。

次に駐車車両の影から飛び出してくる自転車や歩行者に注意しましょう。駐車している車に乗り込もうとする人や駐車車両から降りた人が道路の反対側に横断しようとするケースがよくあります。注目して見て欲しいポイントは駐車車両の真下になります。駐

車車両の真下に駐車車両の向こう側にいる人の足元がよく見えますので、道路の方に飛び出してくる様子はないか注意しながら避けてください。また、自分自身が道路に駐停車する時も注意してください。半年前くらいの出来事ですが、道路の脇に停車させた後にすぐ「カン！」と何か当たる音が鳴りました。実は停車した自分の車を避けようとした車がドアミラーをぶつけていました。自分のドアミラーは何の傷もついていなかったのですが、交通量がかなり多い場所だったのでそんな場所に停めた自分にも原因があったなと後から反省しました。みなさんも停める場所にも十分気をつけてください。

### 対向車が渋滞



“対向車が渋滞している時も油断しない”

対向車の方は渋滞していて自分の車線の方は渋滞していない場合、みなさんはどんなことに注意して運転しているでしょう。何となく優越感に浸れる瞬間かと思いますが、私はそのような場面に遭遇すると決まって思い出すことがあります。それは私が免許を取りに地元の自動車学校に通っていた時のことです。路上教習中でちょうどその日は雨が降っていました。その途中で対向車が激しく渋滞している場面に遭遇しました。その時、隣に座っていた指導員が「対向車が渋滞している時はどんな危険があると思う？」と突然、質問してきました。自分なりに色々と考えてみましたが、結局何も浮かばず上手く答えることができませんでした。その時は「嫌な感じの指導員だな」と思いましたが、今思うと未だにその出来事を覚えているので効果的で良い指導方法だったと思います。教習の最後にその指導員もおっしゃっていましたが、対向車が渋滞している場合はその渋滞している車の中から歩行者や自転車が飛び出してくることが多いです。渋滞していると歩行者や自転車にとっては横断しやすい状況になるのがその原因になります。また、渋滞している車が死角となって飛び出してくる歩行者や自転車の発見も遅れやすくなるので出会い頭の事故にも繋がりがやすいです。したがって、対向車が渋滞している場面では速度を抑えて対向車の中から飛び出してくる自転車や歩行者などがいないか注意を払いながら走行するのがポイントです。

## 高速道路

---





“高速道路は一般道路と違った危険が潜んでいる”

毎日運転する人でも高速道路は苦手という方も意外と多いのではないのでしょうか。合流が難しい、スピードが速い、分岐点が分かりにくいなど難しい要素は多いですが、それらを抜けば歩行者や自転車もいないので、一般道路より意外と安全かもしれません。私が高速道路を運転する時に注意しているのは、まず高速道路に入ってすぐの料金所になります。料金所にはたくさんのゲートがありますが、そのゲートに入る時の順番や優先関係が全く決まっていないのが危険な要素になります。優先関係がないとどうしても早い者勝ちになってしまいますので、周りの車と接触しないように注意してください。料金所でのポイントはむやみに進路変更をしないで入れそうな場所に一直線に進むことです。

次のポイントは走行する時は車間距離をしっかり取ることです。高速道路では玉突き事故が多く発生しています。その原因はやはり車間距離の詰め過ぎになります。車間距離を詰めて走行する車を多く見掛けますが、ひとたび事故が起きれば次々と周りの車が巻き込まれて大きな事故になってしまいます。また、高速道路での渋滞も玉突き事故の原因になりやすいです。交通量が増えやすいジャンクションや朝のラッシュ時は渋滞して高速道路上で停止しなければならないこともあります。こういった場合に漫然運転して

いるドライバーが渋滞に気づかず突っ込んでくる危険がありますので、渋滞を見つけた時は早めにハザードランプを付けて渋滞していることを後続車に伝えることが重要です。

最後は高速道路上に停車する場合があります。高速道路上は原則駐停車禁止ですが、車が故障した場合など駐停車できるという例外もあります。高速道路上で多いトラブルが空気圧不足によるタイヤのパンクです。車が故障した場合は路肩に停車して非常電話などで助けを呼びますが、その時に重要なのが待機する場所になります。雨が降っていたり、寒かったりすると助けが来るまで車内で待ちたくなると思いますが、こういった高速道路上に停車している車に後続車が突っ込む事故が多発しています。2017年に起きた東名高速夫婦死亡事故を覚えている方も多いと思いますが、高速道路上で駐停車する行為はとても危険な状態になるので車内には残らず道路外で待機するようにしてください。

## ウィンカー

---



### “ウィンカーで積極的にコミュニケーションを取ろう”

みなさんは合図を決められた時期に出していますでしょうか。そもそも合図を出す時期が曖昧になっている人もいるかもしれません。交差点を右左折する時は曲がる交差点から約30m手前、進路変更をする時は進路変更をしようとする約3秒前が合図を出すことになっています。30mや3秒というのはちょっと分かりにくいですが、要するに交差点を右左折したり車線を変える時は余裕を持って早めに合図を出してくださいという意味になります。道路を走行する車同士は直接会話をしてコミュニケーションを取ることができませんので、この合図というのは他の車に自分の意志を伝えるための大切な手段になります。一般ドライバーの中には合図の出すタイミングが極端に遅かったり、全く出さないドライバーをたまに見掛けますが、ドライバーの心理状態としてはおそらく合図を出すのが面倒くさいのだと思います。

人間関係でも同じことが言えると思いますが、職場や近所付き合いにおいてもコミュニケーションを取ることはとても大切ですよね。私自身は昔から人間関係は得意な方ではないので、職場や近所付き合いで他人とコミュニケーションを取るのが少し面倒に思ってしまうことがあります。今までの経験上、コミュニケーションが上手く取れていないとちょっとした自分の行動が周りの人に変に誤解されてしまって、それがトラブルに発展してしまうことがあります。子供の頃、自分の父親に「挨拶だけはしっかりしなさい」と事あるごとに言われた記憶があります。その時は面倒くさいなと思っていましたが、実際に社会人になるとその大切さがよく分かります。車を運転するドライバー達も他のドライバーがどんな運転をしているかをよく見ている、合図の出し方1つでそのドライバーがどういう人物なのかを見定めています。車を運転していて他の車にあおられやすかったり、トラブルに巻き込まれやすい方は案外こういった部分で損をしているかもしれません。

## バック



## “バックの時の安全確認はまんべんなく”

バックで車をぶつけてしまったという方はかなり多いのではないのでしょうか。恥ずかしながら私も今までの人生でバックだけで2回もぶつけています。車の運転席は前寄りに付いているため、構造上後ろの距離が掴みにくいのが特徴です。バックする時に私が意識しているのはまんべんなく安全確認をすることです。バックする時の安全確認には直接目視、バックミラー、バックモニターの方法があります。ポイントはどの安全確認の方法も完全に後ろを把握できるものがないということです。例えば、直接目視の場合だと車内から真後ろを見るスタイルと運転席の窓から顔を出して見るスタイルとあります。車内から真後ろを見るスタイルは後ろを全体的に見るのには適していますが、車体の近い場所は見えていないため細かい部分が掴みにくいのが弱点です。反対に運転席の窓から顔を出すスタイルは近い場所がよく見えるので細かい部分が掴みやすいですが、運転席の反対側は全く見えていないので左後方から何か接近してきた場合は全く気付けません。バックミラーやバックモニターも同じですが、やはり距離感が掴みにくかったり映っていない部分があったりとそれぞれに弱点があります。したがって、それぞれの弱点を補うようにまんべんなく後ろを確認することが重要です。それから、バックする時は常に余裕を持って止めることが大切です。車体の後ろの距離感はどうなにも練習をしても完璧には掴めないです。バックに限った話ではありませんが、人間の感覚にはどうしても限界がありますのでその感覚が掴める範囲内で車をコントロールすることがコツです。また、スーパーマーケットの駐車場などで駐車する時も駐車する場所を選ぶことも大切です。荷物の移動やその日の天気などを考えるとできる限り店舗に近い場所を選びたくなりますが、店舗に近い場所は止めようとする車の行き来も激しかったり、乗り降りする人も多いので落ち着いて駐車できません。普段、車庫入れに慣れている人でも周りに車や人がいると焦って安全確認がおろそかになりやすいですので、そういった場所は避けて駐車するのが無難です。

## 後続車

---



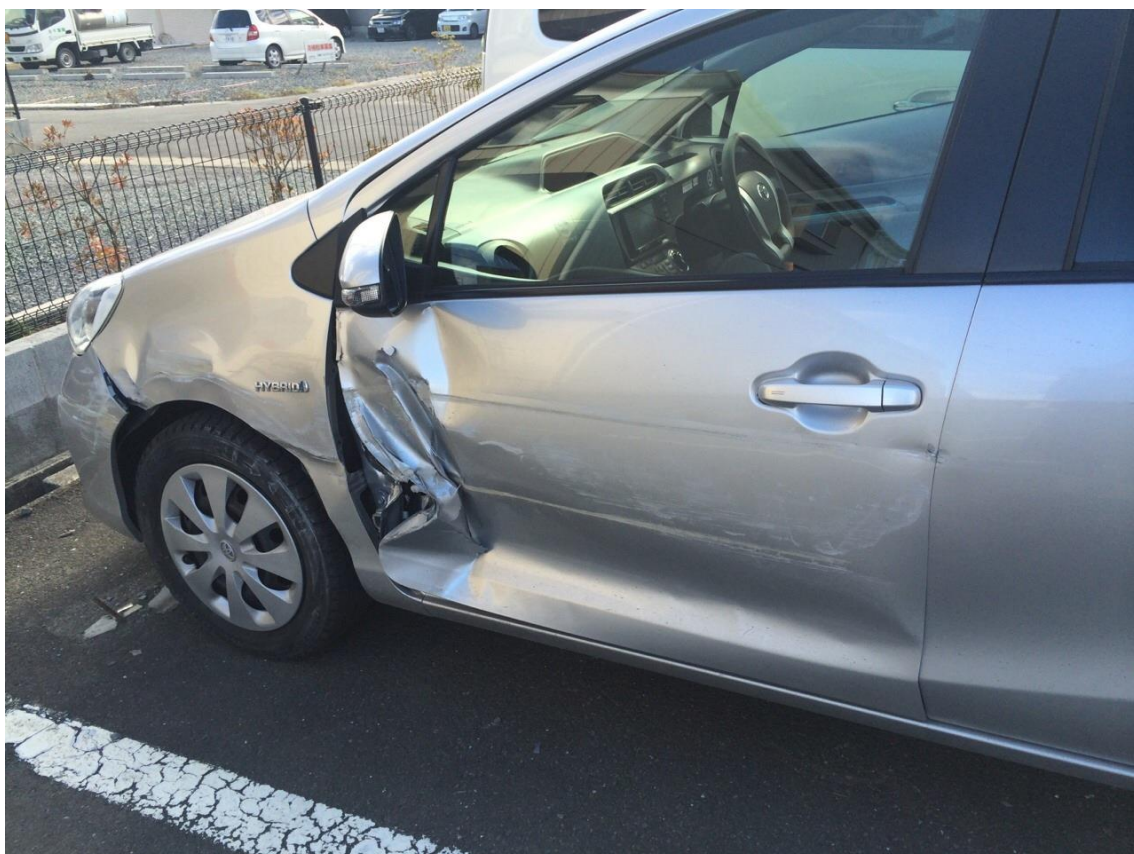
### “危険な人は近づかない”

みなさん、人間観察は好きでしょうか。私は車を運転する時は常にバックミラーで後続車をチェックするようにしています。バックミラーで後続車の動きやドライバーの表情を見ると、そのドライバーがどんな性格で今何を考えて運転しているのかがよく分かります。眠たそうに運転している人、スマホに気を取られている人、友達との会話に夢中になっている人、時間に追われてイライラしている人。特に追突事故やあおり運転に繋がりそうなドライバーがいる場合には注意が必要です。私が普段意識しているのが、そういった危険に繋がりそうな車とは同じ道を走らないことです。少々面倒ではありますが、車線が複数あれば車線を変えたり、一車線の場合は途中で交差点を曲がったりして避けるようにしています。

また、同乗者がいる時や道に迷ってしまった時はノロノロ運転になりやすいので注意してください。同乗者がいる場合はどうしても会話に夢中になってしまい周りに気を配ることができなくなります。同乗者がいる時はできる限り交通量の少ない道路を選んだり、運転にしている時は聞き役に徹して喋りたいことは信号待ちなどで済ませるのもコツ

です。道に迷ってしまった場合はそのままナビを見ながら運転するのは危険です。一度、コンビニに寄ったりして、しっかり道順を調べてから再スタートしましょう。また、同乗者がいる場合は道案内を同乗者に任せるのも良い方法です。

## 車両感覚



“どうやったらぶつからないかを考える”

街中を走る車を見ると車体の左側を擦ってしまっている車を多く見掛けます。右ハンドルの車の場合、運転席が右寄りに付いているため必然的に左側の感覚は掴みにくくなります。軽自動車くらいの大きさだと割りと感覚は掴みやすいが、ワンボックスの大型車になると注意していないと左側をぶつけそうになりますよね。車体の横幅を掴むコツはドアミラーを意識することです。ドアミラーは車体の一番外側に付いているので、狭い

道を通る時などはこのドアミラーの距離感を意識すると車幅も掴みやすくなります。狭い道で対向車とすれ違う時もドアミラーを意識するのが有効です。当たり前ですが対向車の車体もドアミラーが一番外側に付いているので、自分のドアミラーと対向車のドアミラーとの距離感を意識するとぶつかるかどうか判断しやすいです。

それから、私が普段、気を付けているのが内輪差になります。みなさんも自動車学校で習ったと思いますが、車は曲がる時に前輪よりも後輪の方が内側を通る特徴があります。みなさんもお店の駐車場から道路に出る時や狭い道を曲がったりする時に後輪が乗り上げそうになったことがあるかと思います。私が意識しているのはそういった場面では可能な限り大回りして曲がることです。後輪よりも車体の前部分の方が距離も近くて感覚が掴みやすいので、前を限界までセンターラインや壁に近づけて曲がると後ろは余裕を持って曲がることができます。

## 体調

---





## “車の運転も体調管理が大切”

何にでも言えることかもしれませんが、車を運転する時は体調管理が大切です。5年程前の話ですが、自動車学校でまだ指導員をやっていた頃になります。路上教習中、前から2台目の位置で信号待ちをしていた時に信号が青に変わっても1台目の車が発進しませんでした。スマホに気を取られているのかなと思ってしばらく様子を見てみると、そのまま信号が赤になってしまいました。それから、しばらくして信号が再び青になってもその車は発進しませんでした。さすがに様子がおかしいと思い、1台目の車を追い越しつつ運転席の方を見てみると何と1代目の車のドライバーは完全に眠っていました。今回は車が停まっているので危険はありませんが、世間では高速バスでも居眠り運転によって悲惨な事故が起きています。私も普段出張でペーパードライバー講習を行っていますので頻りに車移動をしますが、昼食を食べた後は決まって眠たくなります。そういう時はどんなに頑張っても睡魔には勝てないので、無理をせず車を停めて仮眠を取るようになっています。みなさんもどこか遠方に出掛けた帰りなど眠くなってしまうこともあると思いますが、そんな時は先を急がず適度に休憩を挟むようにしてください。

また、運転中のトイレも注意が必要だと思います。2年程前に、ある市議会議員が高速道路において時速169kmで運転していたというニュースがありました。その市議会議員は新聞記事の取材に対して「下痢の症状があり、トイレに急いでいた。反省し、今後は安全運転につとめる」と話していたそうです。私も車を運転している最中に突然、腹痛に襲われることがあります。そういう時に限って近くにトイレがなかったり、渋滞にハマってしまったりと段々と追い込まれて冷静さを失ってしまいます。腹痛は我慢すれば乗り切れるものではないので、腹痛に備えることが大切です。私が特に意識しているのが時間です。車でどこかに出掛ける時は常に時間に余裕を持って行動するようにしています。時間に余裕がないと腹痛が起き始めた時ついで我慢してしまいますよね。その我慢するという行動が後々取り返しのつかないことになります。少しでも腹痛が出始めたらそれを後回しにせず小まめにトイレに行くことが大切です。

## 精神

---



“車だけでなく自分もコントロールできるように”

人間には喜怒哀楽というものがありますが、車の運転にはこの精神的な部分が大きく影響します。8年程前の話になりますが、ある日私の中学校の同級生が病気で亡くなったという知らせを受けました。後日、同級生を連れて葬式に出席した帰りのことでした。車内には同級生が3人乗っていましたが、葬式の後ということもあって車内は静まり返っていました。私が車を運転していたのですが、私は運転している間もその同級生のことを思い出していました。ある交差点を直進しようとした時に突然、「信号！信号！赤だよ！！」と助手席にいた同級生が慌てながら叫びました。私は亡くなった同級生との思い出で運転が上の空になって危うく赤信号を突っ込むところでした。このように車を運転する前に悲しいことや嫌なこと、腹立たしいことが起こったりするとそのことで頭がいっぱいになってしまっって運転がおろそかになることがあります。そういう時は運転する前に気持ちが落ち着くまで外を歩いてみたり、コーヒーなどを飲んだりするのがおすすめです。

また、時間に追われている時も注意が必要です。親友や家族との待ち合わせぐらいでしたら、時間に遅れていてもそこまで焦ったりしなないと思いますが、それが仕事となるとそうは行かないですね。普段、冷静な人でも時間に追われているとどうにか挽回しようとしてスピードを出したり、赤信号を強引に通過しようとしてしまうことがあります。道路には信号や制限速度がありますので、遅れを取り戻そうとしても限界があります。そういった時は電話やメールをしたりして先手を打っておくことが大切です。仕事で時間に遅れた場合はただでは済まないと思いますが、ことわざに「人の噂も七十五日」とあるように時間が経てばその失敗もどうってことなかったりします。人生諦めも肝心だと思います。

## 横断歩道



“横断歩道で止まる時も注意が必要”

みなさんも道路を横断しようと横断歩道で待っていてもなかなか車が止まってくれなくて困ったという経験があると思います。交通ルールだとその辺りはどうなっているのか気になりますよね。実は交通ルールでは信号のない横断歩道で歩行者や自転車が横断しようとしている時は止まって道を譲らなければならないことになっています。でも、これだけ車社会が進んでいる日本では歩行者や自転車よりも車の方が中心になってしまっているのが現状です。ドライバー自身も横断歩道では歩行者や自転車が優先というのは知っていると思いますが、交通量が多い場所で他の車を遮って停止するのはなかなか勇気がいります。さらに危険なのは横断歩道で停止した時の追突事故です。自動車学校で指導員をやっていた時も横断歩道で歩行者に道を譲ろうと止まった時に後続車に追突されたという事故が多かったです。したがって、横断歩道で停止する時は早めにブレーキランプを点滅させて後続車に止まることを知らせることも大切になります。また、横断歩道がない場所での歩行者や自転車の横断にも注意が必要です。歩行者や自転車にとっては信号交差点や横断歩道の方が確実に安全なのですが、その場所が遠かったりすると面倒になって横断歩道のない場所を強引に横断しようとしがちです。スマホやテレビ、カーナビに気を取られているとこういった歩行者などの突然の横断に気づかないことがあります。

## ドライブレコーダー

---



### “ドライブレコーダーは事故の証拠のためだけじゃない”

あおり運転が社会問題となってきた頃からドライバーレコーダーを付けたという方も多いのではないのでしょうか。何かトラブルが起きた時にはドライブレコーダーの映像が大きな証拠となるので、安心して運転することができますよね。でも、ドライブレコーダーの効果はそれだけではありません。ドライブレコーダーのカメラは車内の状況も録画されるようになっていきますので、ドライバー自身も自然と安全運転するようになります。私がいた自動車学校でもある時期から教習車にドライブレコーダーが取り付けられるようになりました。私も昼食の後の技能教習などは睡魔と戦いながら教習をしていましたが、ドライブレコーダーが取り付けられてからは仕事に対する姿勢もかなり変わりました。最近ではドライブレコーダーの価格もお手頃な物も出てきていますので、一度検討してみるのも良いかと思います。また、車の後ろに取り付ける「ドライブレコーダー録画中」と書かれたステッカーが100円ショップなどで販売されています。後ろから見るとドライブレコーダーが付いているか分かりにくいですが、このステッカーが貼ってあると一目瞭然であおり運転の防止に効果的です。

## 選択肢

---



“できる限り危険の少ない方を選ぶ”

みなさんも何かを選択する時はそれらを選択するメリットやデメリットを考えて選んでいると思います。車の運転も同じで色々な場面で色々な判断をして運転をしています。私が車を運転する時に心掛けていることは、何かを選択する時はできる限り危険の少ない方を選ぶようにしています。例えば、どこかに出掛ける時の道のりも最短距離や最短時間で行くのではなく、できる限り交通量や人通りの少ない道路を選んだりするようにしています。また、車線が2車線以上の道路でたとえ遅い車がいたとしても時間に余裕があれば無駄に進路変更しないようにしています。このようにちょっとでも交通事故のリスクが少なくなるような行動をすることを心掛けています。

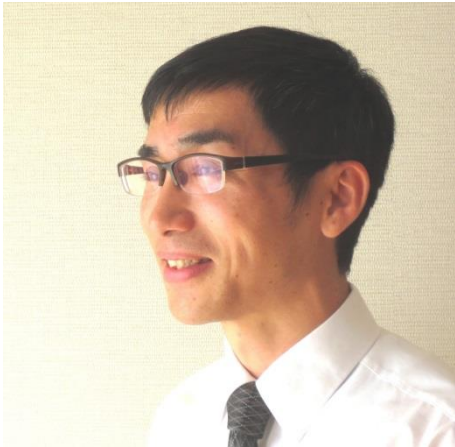
## 気持ち

---



### “運転する楽しさを忘れない”

みなさんは車の運転は好きでしょうか。免許を取って間もない頃は運転が楽しく思えた人でも長年運転していると、運転することに新鮮味がなくなってしまったり運転することが飽きてくると思います。仕事でも同じことが言えると思いますが、仕事がどんどんこなせるようになると仕事も楽しくなってきますが、ベテランになってくると作業もマンネリ化してしまったり仕事のミスも増えてきてしまいます。車の運転に飽きてしまうと安全運転しようとする気持ちも段々となくなってしまう気がします。安全確認を長く続けるにはやはり車の運転を楽しめるように工夫することが大切だと思います。自分が好きな車に乗ってみたり、車内を自分の好きなデザインに模様替えしてみたり、お気に入りの音楽を流してみたりと車を運転すること自体を楽しいものと変えると自然と安全運転にも気持ちが入るようになると思います。



稲山 巧

愛知県内の自動車学校で10年以上指導員として勤務しておりました。  
お客様の立場になって、分かりやすい丁寧な講習に心掛けております。

<経歴>

1980年生まれ 愛知県小牧市出身

H14.3 名古屋経済大学経済学部消費経済学科 卒業

H14.3～H24.10 株式会社星が丘自動車学校 勤務

H26.10～H30.4 一般財団法人愛知県交通安全協会一宮自動車学校 勤務

H30.6 運転教室スタートライン 開業

<資格>

普通自動車指導員資格/普通自動車検定員資格/中型自動車指導員資格