

交通安全だより第4号

「気を抜くな ふとした瞬間思わぬ事故に 運転中は全集中」 (2021年度 交通安全標語金賞)

さて、春は異動の季節です。新天地で久しぶりに運転するいわゆるペーパードライバーの方もおられることでしょう。今月はペーパードライバーが運転する際に、気を付けるべき注意点や対策法について説明します。ベテランドライバーも初心にかえってご一読ください。

I. 運転を久しぶりにする際に注意すべき点と対策法

1. 久しぶりの運転で起こしやすいトラブルと対処法

久しぶりに運転をした際に起こしやすいトラブルと、その対処法をまとめてみました。

安全運転のためにもひとつひとつチェックし、思い出しながら実行してください。

何度か反復し意識して実践することで、身に付くと思えますので是非参考にしてください。



1) 車両感覚や車幅感覚を忘れてしまっている

車両感覚や車幅感覚を取り戻すには、誰か助手席に乗ってもらい、今車両がどの位置を走行しているのか確認しながら運転するというのが、早く感覚を取り戻す方法です。特に、車両が車線の真ん中を走行すると、運転席から見える中央線や歩道側の白線がどのあたりにくるのか？を確認しておくこと、車幅に合わせた走行がしやすくなります。

また、一人で車両感覚や車幅感覚を取り戻す際は、空いている他の車両の迷惑にならない、白線の引いてある駐車場等で白線を使って、クルマと目視の感覚とのギャップを埋める練習をおすすめします。

具体的には、白線にそって駐発進を繰り返したり、白線に沿って前進・後退を繰り返すといいでしょう。

できるだけ、毎日もしくは間隔を空けずに運転することで、運転にも早く慣れ、車両感覚や車幅感覚を取り戻すことができるでしょう。

2) 標識を忘れてしまっている

これは事前に身の回りにある、標識をインターネット等で調べるか、走りながら思い出していくしか方法はありません。しかしながら、駐停車禁止や進入禁止、一方通行などの標識は必ず復習してから運転してください。



3) バックミラーやサイドミラーで見える範囲を忘れてしまっている

バックミラーやサイドミラーで見える視界には見えないエリア（死角）が必ずあります。バックや車線変更の際は、バックミラーやサイドミラーの角度を変えながらそれぞれを上手く補完するように活用することで安全な後方確認が可能になります。

また、クルマを走らせる前に目視とミラー越しで見える違いをチェックすることも大切です。

4) 駐車場への駐車ができない

車両感覚・車幅感覚を取り戻す時と同じように、白線の引いてある広めの駐車場で周囲の車両の迷惑にならない場所で反復して練習しましょう。その際、助手席に運転のできる人に座ってもらい、アドバイスをもらいながら練習をするのもおすすめします。焦らずに練習できる環境であることも重要です。

バックミラーと内側のサイドミラーを使いながら、内輪差を気にしてスムーズにステアリングを操作することが駐車を克服する秘訣です。

焦ってしまうと、駐車が上手くできなくなることもあるので、後方からクルマが来ている場合などでは、後方のクルマを先に見送ってから余裕のある状態で駐車操作を行うと良いでしょう。

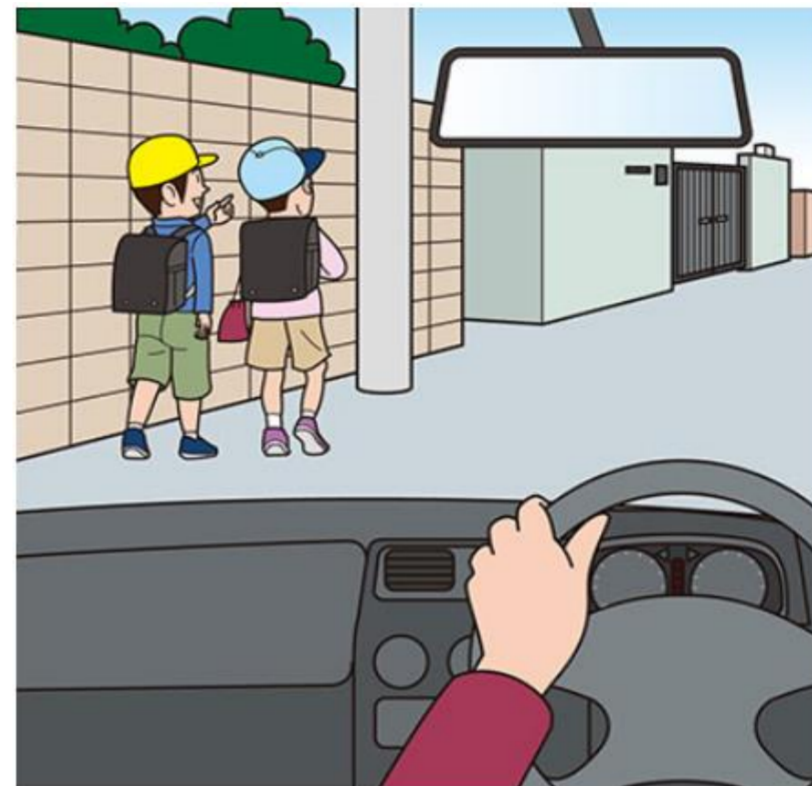
2. 久しぶりの運転をする際の注意点・コツ

次に久しぶりの運転する際に注意すべきポイントとコツについて説明します。

まず、リラックスすることが重要です。久しぶりの運転にも関わらず、気持ちが高ぶっては安全なドライブはできません。十分な睡眠を取り、運転のしやすい服装に着替えましょう。運転姿勢の邪魔にならない、バタつきのない服装、厚みのないしっかりかかとか固定できる薄底のスニーカーに履き替えましょう。

走り出してから、周囲の動きに注意を払いながら、決して「急」の付く、急発進・急ハンドル・急ブレーキをしないよう、注意して走行するように心がけましょう。

冷静さを保つことで、周囲のクルマの動きも良く見えるようになり、流れに乗ったスムーズな走りが可能になるでしょう。



II. 今月の交通ヒヤリハット

・事業場より提出されたヒヤリハットです。危険予知活動に利用してください。

いつ	朝、8時頃
どこで	通勤途中
何をしている時に	自転車で走行している時
どうなった	前方から来る自転車を避けるため、車道側によせたら後方から車が来てヒヤリとした

III. 今月のスローガン (企業開発センター交通問題研究室)

「ダイヤモンドは減速 歩行者は見落とさない」

