

R6年度版

シルバーリーダー養成研修

横浜市道路局 道路政策推進課

シルバーリーダーとは、地域において高齢者に対して、交通安全啓発を自主的に行って頂く方々です。

当研修を受け、地域の交通安全リーダーとして活躍していただくのと合わせて、自らも模範となる交通安全行動を心掛けて下さい。

シルバーリーダー養成研修

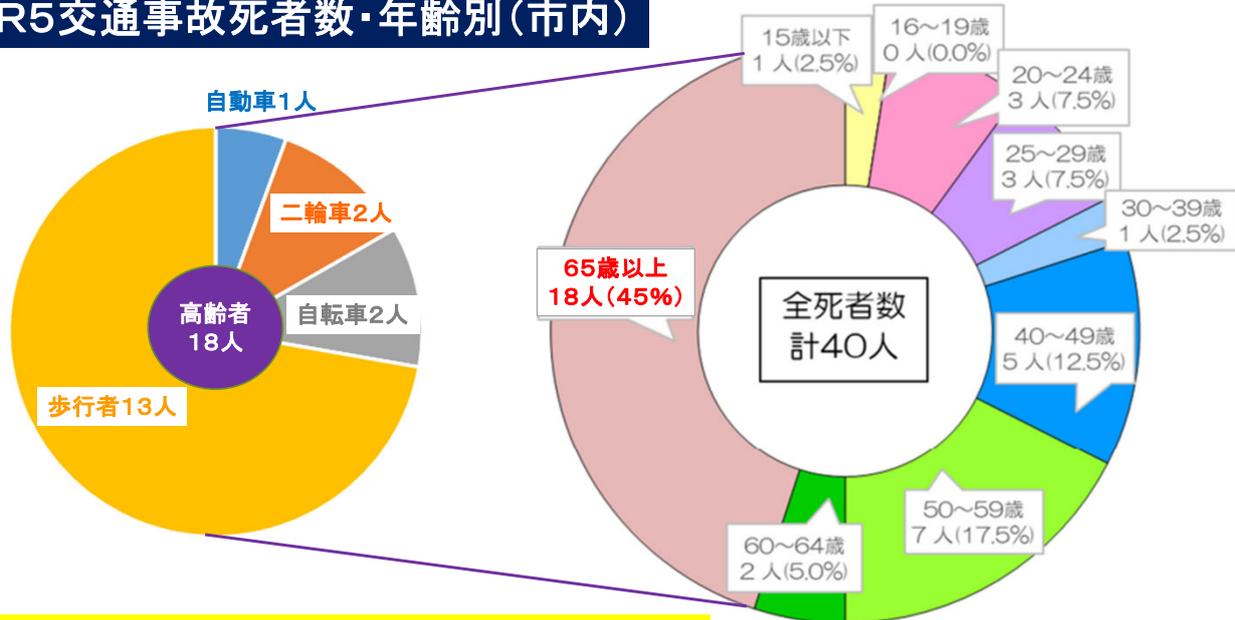
- 1 交通事故情勢
- 2 ビデオ視聴(高齢者の特徴)
- 3 自分の行動を確認

シルバーリーダー養成研修

- 1 交通事故情勢
- 2 ビデオ視聴(高齢者の特徴)
- 3 自分の行動を確認

神奈川県内と横浜市内の交通事故情勢等です

R5交通事故死者数・年齢別(市内)



※歩行者死者数(全年齢):全体18人→高齢者13人

令和5年の横浜市内の交通死亡事故の年齢別と高齢者の状態別を表したグラフです。

右が年齢別死者数のグラフです。

全年齢の死者数が40人に対して、65歳以上が18人、構成率は45%と年齢別で最も多くなっています。

左が65歳以上の状態別のグラフです。

亡くなられた65歳以上の18人中、歩行者が13人と非常に多い数字になっております。

全年齢の歩行中の死者数18人のうち、65歳以上が13人と突出して多いです。

65歳以上の方は歩行中の死亡事故が多いということです。

高齢者歩行中の事故原因(R5県内)

※高齢者の歩行中の死者の半数以上で歩行者側に違反があります

死亡事故	人身事故
走行車両の直前直後横断	横断歩道外横断
信号無視	信号無視
めいてい・はいかい	斜め横断
斜め横断	左側通行



自宅から500m以内で4割発生

いつも通り慣れた道だと油断しない！！



令和5年の神奈川県内での高齢者（65歳以上）の歩行中の事故原因で多かった違反の表です。

亡くなられた方の半数は歩行者側にも違反がありました。

亡くなられた高齢歩行者の違反で最も多かったのが「走行車両の直前直後横断」、次いで「信号無視」、「めいてい・はいかい」、「斜め横断」です。人身交通事故で歩行者側の違反で多いのが、「横断歩道外横断」、次いで「信号無視」、「斜め横断」、「左側通行」です。

「車両の直前直後横断」は、車両が通過してすぐに横断を始めたり、渋滞車両の間や駐車車両の前後から横断したりという違反です。走行中の運転手にとっては急に車の陰から目の前に歩行者が現れるので対処が難しく大きな事故となります。

「横断歩道外横断」は、近くに横断歩道があるにもかかわらず、そこまで行くのがおっくうで目の前の道路を渡ってしまうことです。運転手は信号や標識を見ながら運転していますので、横断歩道の標識があったら横断者がいるかなと考えるため、横断歩道がない場所ではまさか渡ってこないだろうと予測してないため急な対応ができない場合があります。

「斜め横断」は、横断距離が長くなりますし、年齢を重ねると思った以上に歩行速度が遅くなるため、道路を渡りきる直前に事故に遭う方が多いです。

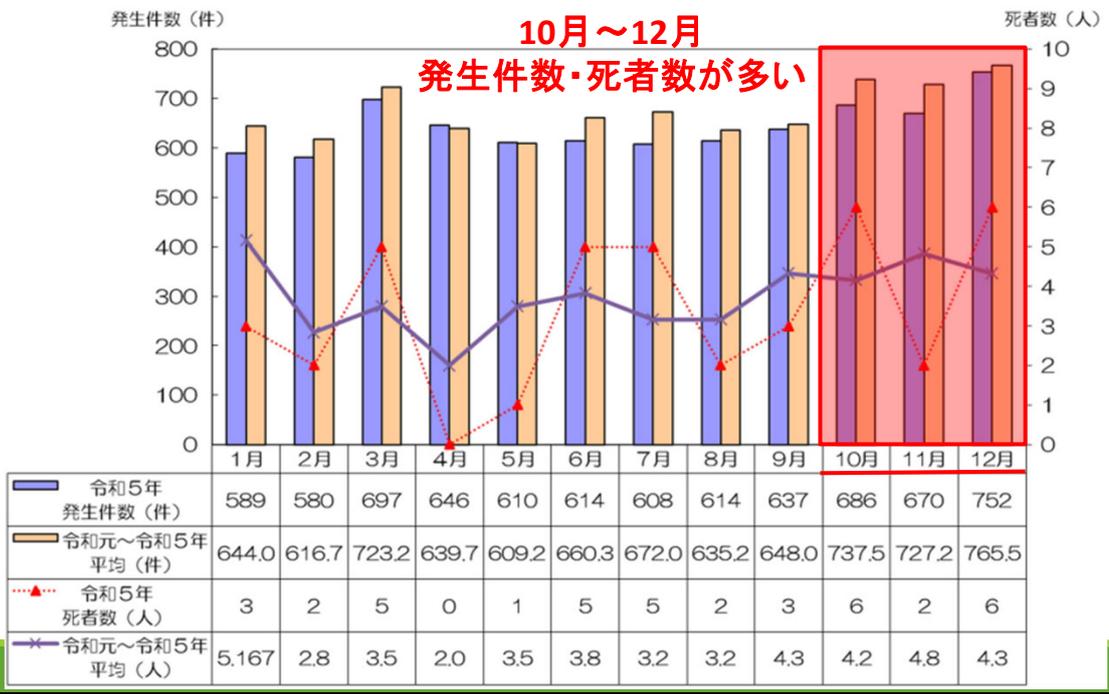
「信号無視」は、運転手は歩行者は赤信号で渡らないだろうと走行している

ため赤信号で渡ると、重大な事故に繋がります。

高齢者事故の歩行者と自転車の事故の4割は自宅から500メートル以内で起きています。

いつも通りなれた場所だし、いつも車は少ないなど安全確認をしなかったり、横断歩道を渡らなかったりと油断が事故に繋がります。

月別事故発生件数・死者数の推移



横浜市内の過去5年間の月別の交通事故の発生状況のグラフです。
 棒グラフが過去の発生件数、折れ線グラフが死者数です。
 日没が早くなる10月から年末にかけて交通事故が増える傾向にあります。
 日没が早くなると、いつもの時間に外で活動していても暗くなってしまったり、車のライトをつけるのを忘れてしまいます。
 車を運転される方は、早めのライト点灯が必要になります。
 自転車や散歩など外で活動される方は明るい服を着る、反射材を身に付けるなどをして下さい。
 自らが事故を起こさない、事故に遭わないようにして下さい。

**視力の低下！
反応速度の低下！**

停止距離が伸びる

前照灯の照射範囲と停止距離
ハイビーム…約100m!

ロービーム…約40m

〈 時速 〉	〈 停止距離 〉
40キロ	約22m
50キロ	約33m
60キロ	約44m

時速60キロのロービームで走行した場合は、危険を発見しても間に合いません!!

資料:神奈川県警察ホームページ「交通事故防止」

車のライトの効果についてです。

車の前照灯ですが、ハイビームは走行用前照灯といい基本はハイビームで走行します。

ただ、対向車や前方に車がいったりすると運転の妨害となるため、下向きのロービームにします。

効果としては、ハイビームの照射範囲は100メートル先まで照らすことができます。

ロービームの照射範囲は40メートル先までしか照らせません。

時速60キロで走行している車が、急ブレーキをかけて止まれるまでの距離が約44メートルですから、40メートル先で見つけても止まることが出来ません。

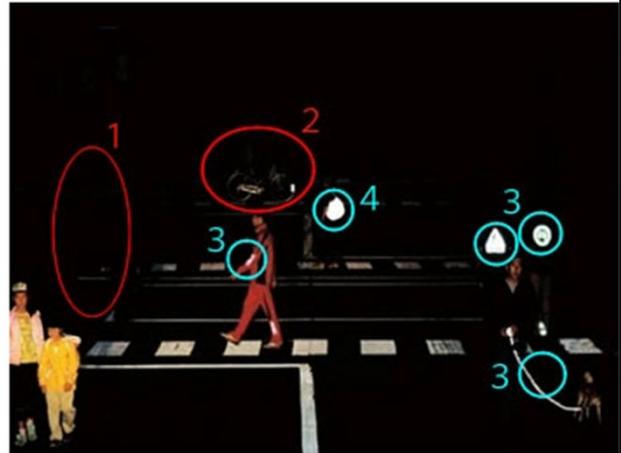
また、加齢により視力の低下や反応速度が低下するため、さらに停止距離が伸びます。

暗い服を着ていて道路を横断する人もいますので、発見が遅れてしまいます。また毎年、道路上に横たわっている状態で車に轢かれて亡くなる方がいます。ハイビームを効果的に使って早めに歩行者等を発見するようにしましょう。

昼間の道路



夜間の道路



※明るい服や反射材は効果絶大！！

資料：神奈川県警察ホームページ「交通事故防止」

服装の色や反射材の効果です。

明るい服や反射材は夜間等には効果が大きいのです。

夕方から夜間、早朝など暗い時間帯や雨天時に、車のライトを反射することで運転手に気づいてもらえ、事故防止に繋がります。

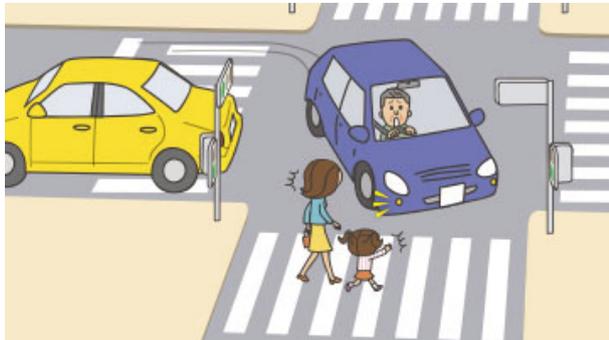
2枚の写真を比較すると、手前の子供の白や黄色の服は暗くてもよく見えますが、①の黒スーツの人は全く見えません、②の少し遠くにいる自転車は車体が少し光っていますが、運転手は見えません。

反射材の効果ですが、③は反射素材が付いた衣類や犬のリード、④は反射材のバッグで、反射してよく見えます。

暗い時間帯や雨の時、また明るいうちに出掛けるけど帰りが暗くなる時は、明るい服や反射材を身に付けて出かけましょう。

自分の命を守るためですので、明るい服の着用と反射材の活用をして下さい。

高齢者事故の特徴 「右左折時」



視野や関節可動域の低下

情報処理能力の低下

！ 他者の見落とし ！

ポイント

- ▶大丈夫だろうと油断しない！
- ▶目だけではなく、首をしっかり振って確認を！
- ▶「スピードを落とす」「止まる」を心掛ける！

資料：JA共済ホームページ「地域貢献活動」

高齢者事故の特徴で特に多いのが「右左折時」です。高齢でなくても、右左折時の事故は多いです。

原因として、視野が狭くなり周囲の状況が広範囲に認識できない。

関節可動域の低下によって関節が硬くなり、首、腰などが回らなり、首を振ってしっかりとした確認がおろそかになります。

加齢により低下することは認識し、運転前にストレッチや視野の訓練を行うことで改善することが出来ます。

次に、情報処理能力の低下です。

情報処理能力はその場での判断能力になり、知識量とは違い、高齢になると低下します。

運転時に人は目や耳などからの情報をもとに動作をしますが、右左折時での交差点では「対向車」「歩行者」「自転車」「信号」など目から入ってくる情報が多く、さらに様々な音もあるので注意する対象が多くなります。

「対向車との距離は大丈夫かな」「信号の色は」「歩行者はどこにいるかな」「車の脇から自転車が来てる」など処理が追い付かなくなりすべての情報を処理できなくなり、見落としが発生し、交通事故を起こします。

事故を防ぐポイント1つ目は、「だろう運転」は止め、「かもしれない運転」に切り替えて油断をしないことです。

「歩行者がいるかもしれない」「自転車が抜けてくるかもしれない」など、

常に危険を予測しながら緊張感を持って運転することです。

ポイント2つ目は、目だけで見ようとしない。

車には死角がありますし、首を振らないと見えない場所が多くあります。

しっかり首を振って安全確認しましょう。

ポイント3つ目は、安全が確認できなければスピードを落とす、確認ができるまで止まるなど慌てずに余裕を持って確実に安全確認することを心掛けて下さい。

加齢によって身体能力や情報処理能力が低下するのは仕方がないことですので、運転動作と安全確認を確実に行ってください。

高齢者事故の特徴 「車両単独」



身体機能や判断力の低下

「慌てている」「予期せぬ事」

！ 操作を間違える ！

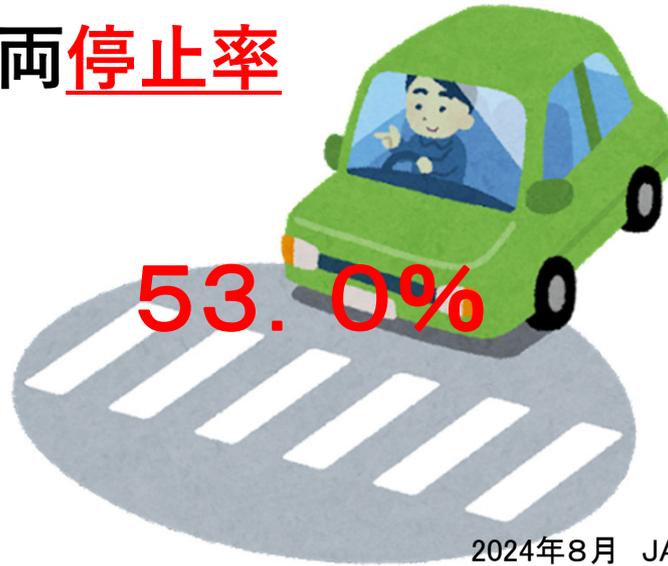
ポイント

- 運転能力を過信しない！
- 時間と気持ちにゆとりを持って運転を！
- 慌てずに、落ち着いて行動を！

資料：JA共済ホームページ「地域貢献活動」

次に多い高齢者事故は「単独事故」です。
原因として、身体機能や判断力の低下です。
素早く判断して、素早く行動する能力が低下するため、時間に追われている時や車の操作が重なる時や無理な体制で運転する時などに体や頭が追い付かないで事故を起こし、さらに事故を起こしたことに慌ててしまいアクセルとブレーキを踏み間違えるなど適切に操作が出来ずに重大な事故になります。踏み間違えなどによる事故が報道されますが、横浜市内でも発生しています。事故を防ぐポイント1つ目は、若い時ほど素早く判断して体を動かすことが出来ないことを認識すること、自分の運転を過信しないこと。ポイント2つ目は、運転は時間と気持ちにゆとりを持って、安全確認と運転動作を落ち着いて、一つ一つやるようにしましょう。

車両停止率

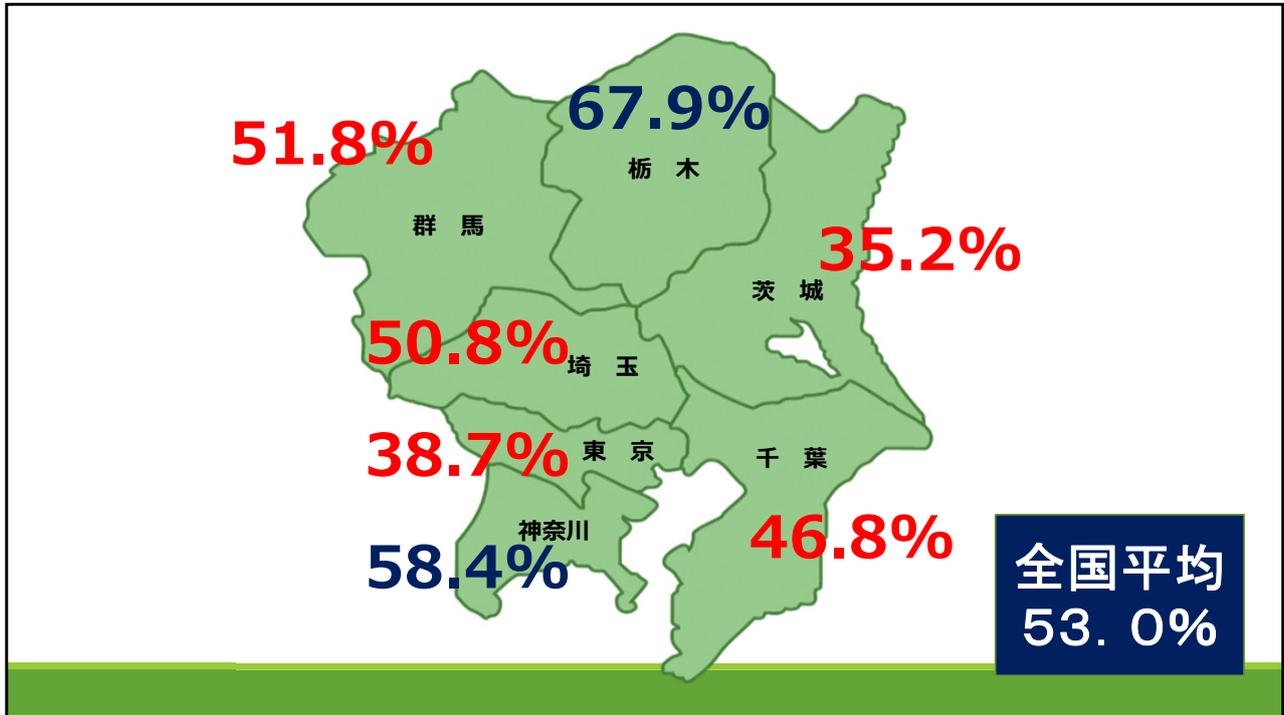


2024年8月 JAF調べ

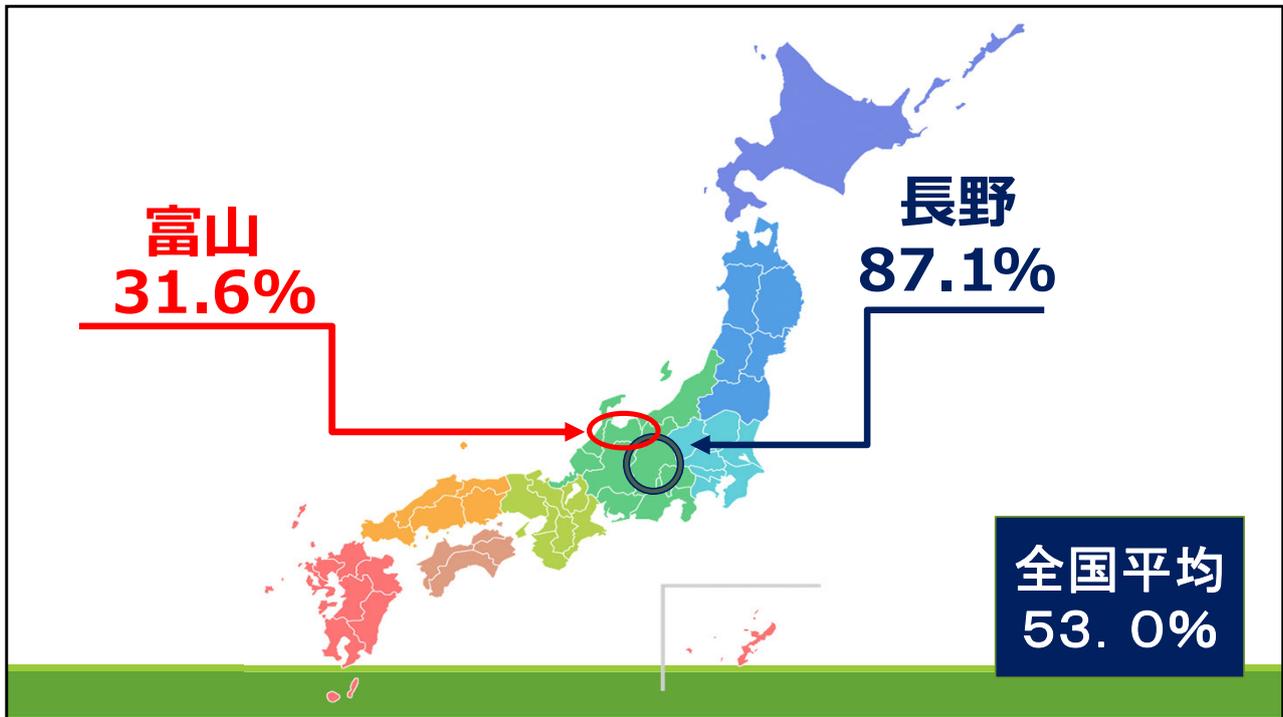
JAFが毎年公表している数字です。2024年11月8日に発表された数値です。信号機のない横断歩道で歩行者がいた際に車両が停止してくれたパーセンテージです。

半分くらいの車は止まってくれるものの、残りの半分の車は止まってくれません。

横断歩道は、皆さんが思っているほど、安全ではありません。自分の身を守ることをこころがけてください。



関東圏の停止率は神奈川と栃木を除いて全国平均に比べて低いです。



全国1位は長野県87.1%(2016年から9年連続で1位)
全国ワースト1位は富山県31.6%です。昨年の最低は新潟県、一昨年は
沖縄県でした。

シルバーリーダー養成研修

- 1 交通事故情勢
- 2 ビデオ視聴(高齢者の特徴)
- 3 自分の行動を確認

これまでの高齢者の事故の特徴を踏まえて、これからのビデオをご鑑賞ください。

ビデオ視聴(高齢者の特徴)

<出典>

JA共済

地域貢献活動「ちいきのきずな」

タイトル:『きずな町物語』

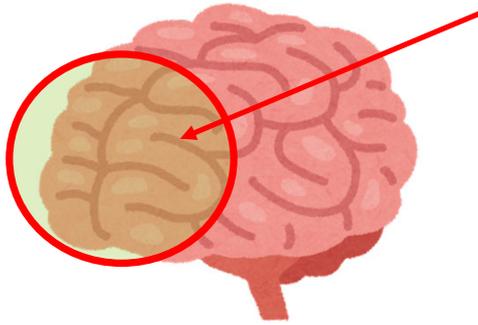
このビデオはJA共済の地域貢献活動「ちいきのきずな」というホームページに掲載されています。

このホームページは様々な動画や資料があります。

シルバーリーダー養成研修

- 1 交通事故情勢
- 2 ビデオ視聴(高齢者の特徴)
- 3 自分の行動を確認

交通脳トレ

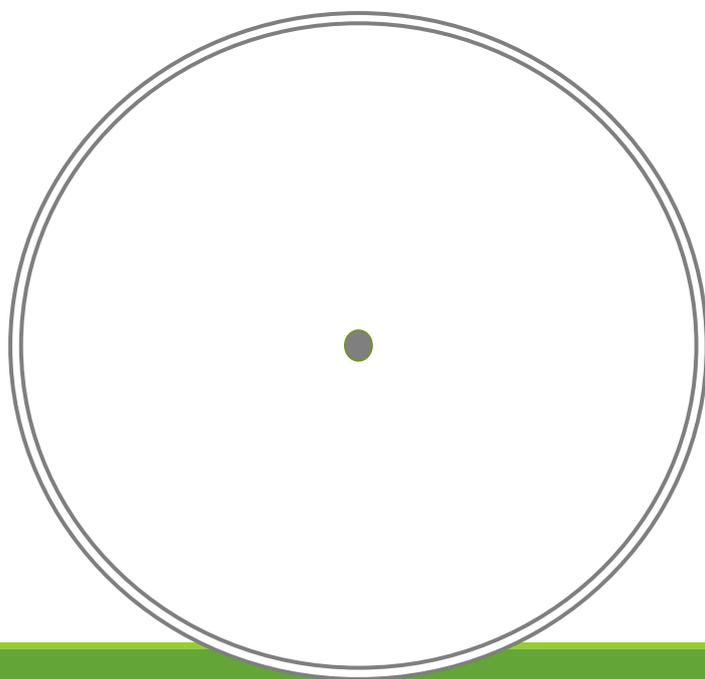


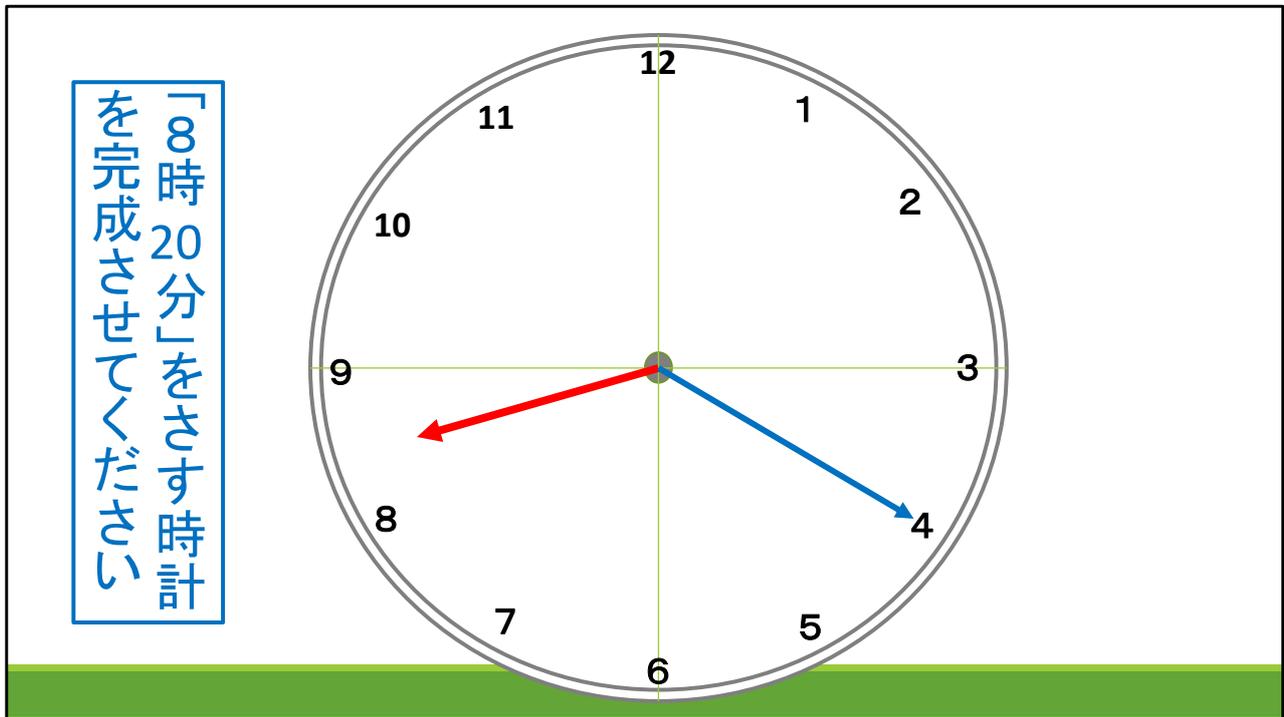
前頭前野

- ・判断する能力
- ・やる気

今回紹介する交通脳トレは、脳の前頭前野を活性化させて、判断する能力ややる気を向上させます。
交通事故に関していえば、危険を回避する能力を向上させます。

「8時20分」をさす時計
を完成させてください





空間認識機能をはかるものです。
交通の場では、車間距離や対向車との距離、対向車の速度などの間隔を確認するものです。

「あ・い・う・え・お」の文字
を○で囲んでください

おばあさんがまごとさんぽをしていると、
まいごのこがなっていました。ふたりは
そのこをこうばんにつれて行ってあげました。
「おばあちゃんやさしいね」とまごがいうと、
おばあさんは「ひとにしんせつにすると
じぶんもこまったときにだれかにたすけて
もらえるよ」とまごにおしえてあげました。

制限時間
60秒

制限時間は60秒

「あ・い・う・え・お」の文字
を○で囲んでください

おばあさんがまごとさんぽをしていると、
まいごのこがないていました。ふたりは
そのこをこうばんにつれていってあげました。
「おばあちゃんやさしいね」とまごがいうと、
おばあさんは「ひとにしんせつにすると
じぶんもこまったときにだれかにたすけて
もらえるよ」とまごにおしえてあげました。

制限時間
60秒

正解：20個

注意分割機能をはかるものです。

交通の場では、人、車、信号、標識など様々なものに注意を払ったり、注意を切り替えたりすることが必要です

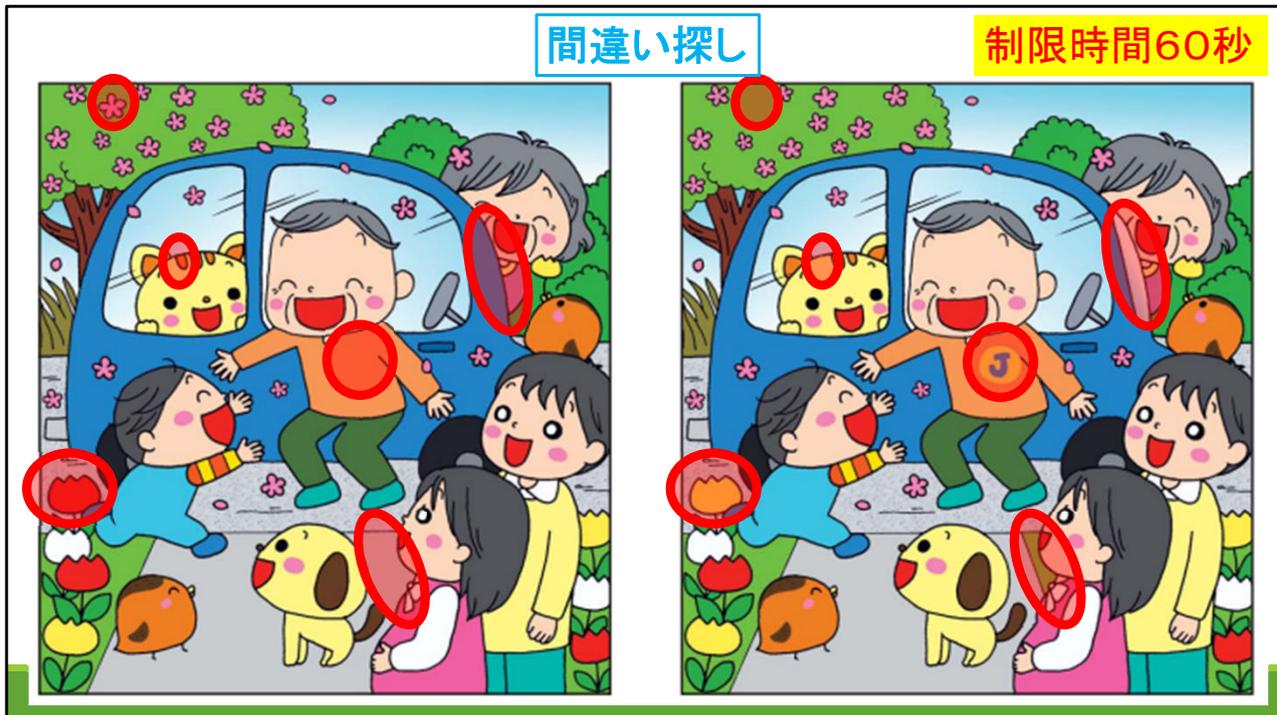
間違い探し

制限時間60秒



間違い探し

制限時間60秒



正解：5 か所

間違い探し = とっさに危険を察知する能力

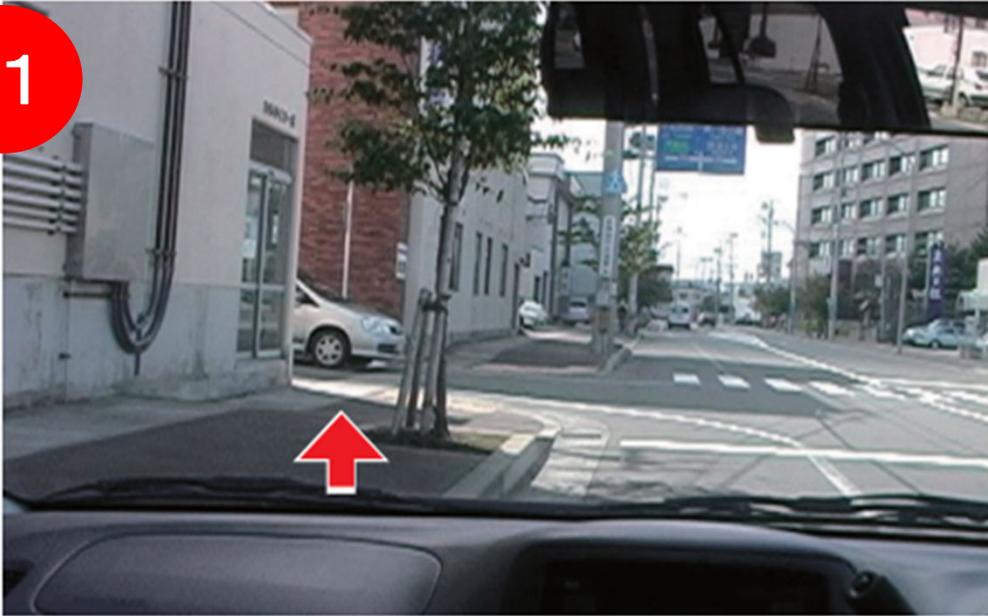
交通安全についての自己評価
～自動車編～

いきいき運転講座

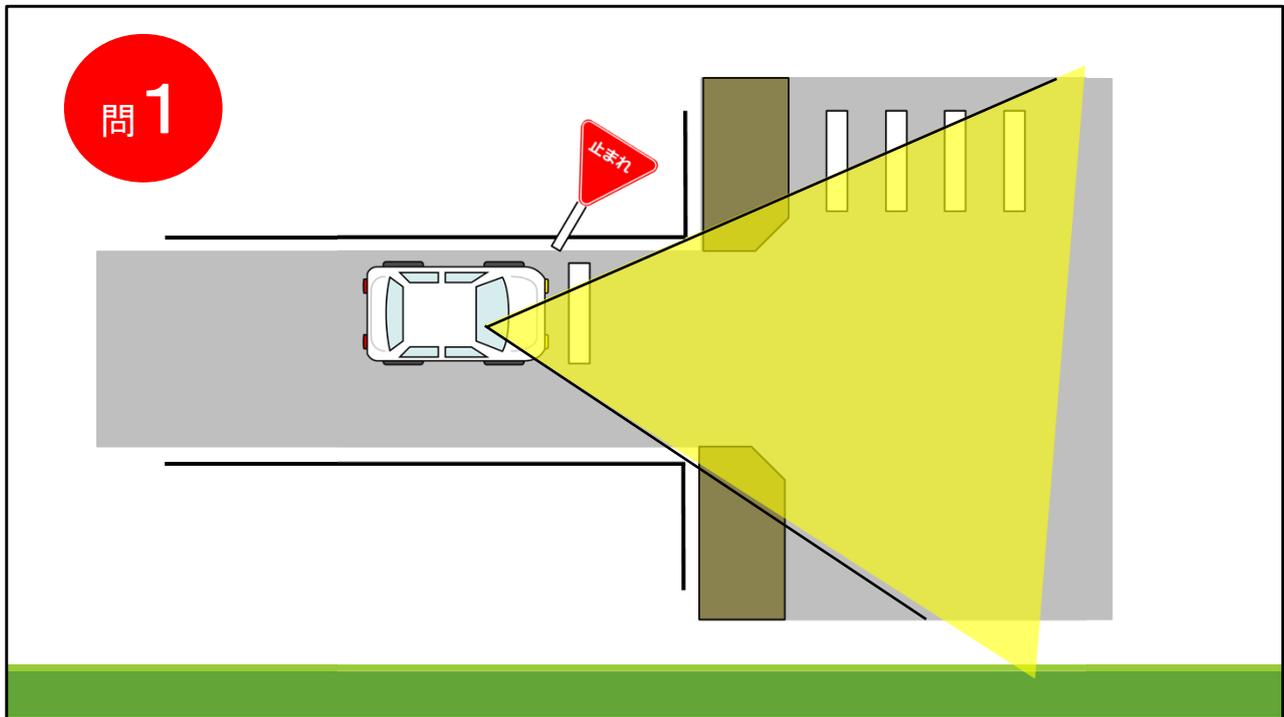
(一社)日本自動車工業会

一般社団法人日本自動車工業会の「いきいき運転講座」という講座です。運転という名前がついていますが、当然免許をお持ちでない方も対象としています。

問1



皆さんは、問題の写真のような信号機のない交差点を良く通ると思います。写真の左の一時停止の標識のある道から、右の通りに出ようとしていると考えてください。免許を持っていない方も、自転車を運転される方の気持ちになって考えてください。



写真に写っているのがどんな交差点か平面図に表すと、建物によって運転者の視界が狭くなっているのが分かるかと思います。
直近の歩道については、そのほとんどがドライバーからは見えません。

問1

運転の自己評価

100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は 0 20 40 60 80 100 点

いつも止まらず、
よく見ずに
通過してしまう

しばしば止まら
ず、よく見ずに
通過する

だいたい止まって、
よく見て通過す
る

いつも止まって、
よく見て通過す
る

普段の車や自転車の運転を思い出して、こういう場所を通るとき、自身の運転は100点満点で何点になるか○を付けてください。

問2

確認しましょう

どのようにすれば安全に通過できるでしょうか？

一時停止標識と停止線のある信号機のない交差点の通過の仕方を確認しまし
しょう。

問題の写真のような交差点を通るとき、どんな運転をしたらよいか考えて下
さい。

問2

確認しましょう

どのようにすれば安全に通過できるでしょうか？

- まず停止線で止まる
- 歩道の安全確認をしながら徐行
- 交差道路に出る前に更に左右確認
- 自分の車の頭が相手に見えるように

自身の考えはどうでしたか。

例えば、記載のあるように運転すれば安全に交差点を通過できます。

問3

ビデオを見る

停止線で止まった車の数を確認しましょう。

<ビデオは下記に掲載>

いきいき運転講座

(一社)日本自動車工業会

これから写真と同じ交差点を車が通過する様子をビデオで観察します。
全部で15台の車が映っています。どんな運転をしているか見てみましょう。



問4

ビデオを見た後の感想

ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？

ビデオでは、15台中すべての車が停止線で止まっていませんでした。
解説編でも言われていたとおり、停止線でピタッと止まり安全確認する車は
実際少ないのです。
特別な車ではなく、交差点を通過した車を順番に映しただけです。これが現実
です。

問5

ビデオの解説編を見る

(1) なぜドライバーは、一時停止のある交差点の停止線で止まらないのだと思いますか？

問5

ビデオの解説編を見る

(1) なぜドライバーは、一時停止のある交差点の停止線で止まらないのだと思いますか？

- 建物で歩道の動きが見えない
- 「誰も通らないだろう」「止まってくれる」
- 急いでいて、安全確認を怠ってる

自身の考えはどうでしたか。
例えば、記載のあるようなことが考えられます。



ビデオの解説編を見る

(2) 停止線で止まらないと、どんな危険がありますか？

問5

ビデオの解説編を見る

(2) 停止線で止まらないと、どんな危険がありますか？

- 歩道を歩いていた歩行者と衝突する
- 歩道を走っていた自転車と衝突する
- 交差道路の車両と衝突する

自身の考えはどうでしたか。

例えば、記載のあるようなことが考えられます。

問5

ビデオの解説編を見る

(4) こういう場面で起きる出会い頭事故の相手は、何が
多いと思いますか？

- | | | | |
|---|-----|-----|------|
| 1 | 四輪車 | ・・・ | 約55% |
| 2 | 二輪車 | ・・・ | 約32% |
| 3 | 自転車 | ・・・ | 約13% |

最も多く発生しているのは四輪車（自動車）になります。
二輪車や自転車と衝突すれば、間違いなく相手方は大きなけがをすること
になります。

問6

もう1度 運転の自己評価

100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は 0 20 40 60 80 100 点

いつも止まらず、
よく見ずに
通過してしまう

しばしば止まら
ず、よく見ずに
通過する

だいたい止まって、
よく見て通過す
る

いつも止まって、
よく見て通過す
る

もう一度「運転の自己評価」に点数をつけてください。

問6

もう1度 運転の自己評価

2回目の自己評価の点数が1回目と変わった方にお尋ねします。あなたはなぜ自己評価を変えましたか？

点数が下がった

点数が上がった・同じ

点数が1回目と変わった方は理由を書いてください。

ビデオを見た後は、運転の自己評価の点数が下がる方が多いのです。

経験豊富なドライバーは、一般的に自分の運転への評価が高いのですが、他の人の危険な運転を観察することで、自分の運転を反省し、点数が下がるのです。

点数が下がった方は、自分の運転を振り返り、客観視ができるようになったと言えます

点数が上がった方、同じ方はきちんと正しい方法でいつも通過していることが確認できたのですから、いいことですが、自信過剰にならないようにしましょう。

もう1問

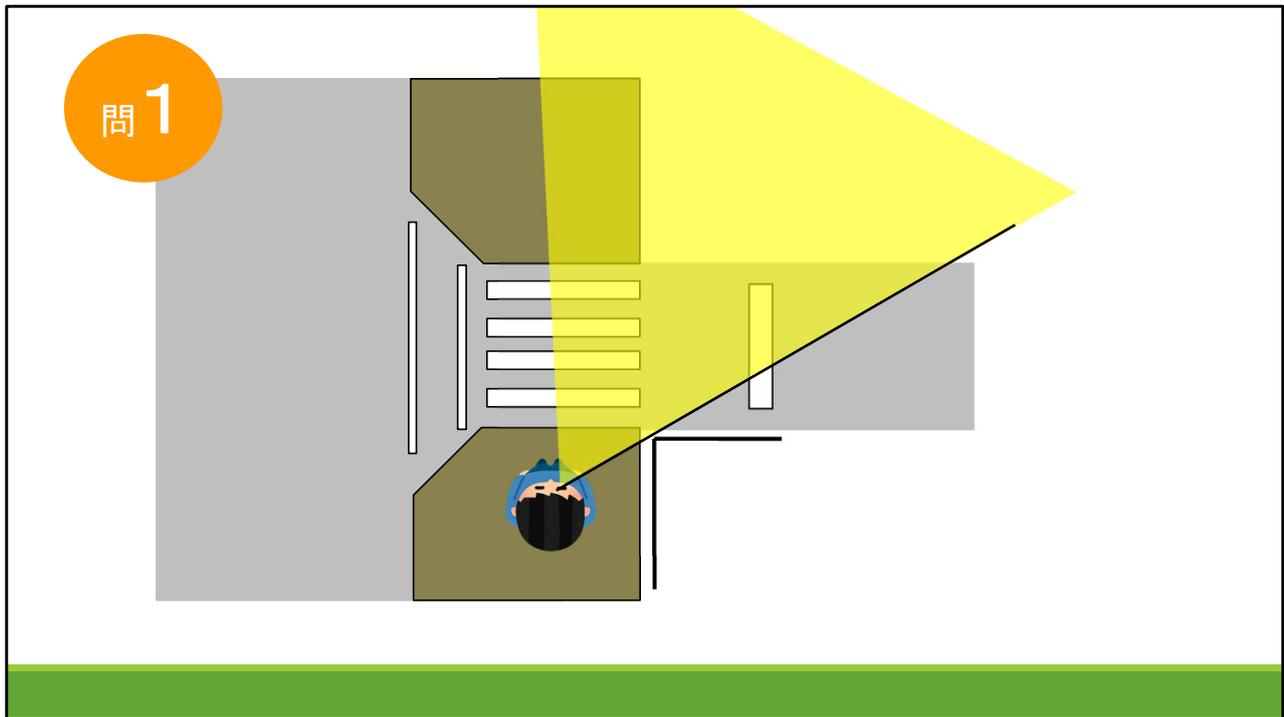
交通安全についての自己評価

～歩行者編～

問1



自己評価2つめの問題は、みなさんが歩行者や自転車利用者として、信号機のない交差点を渡ろうとしている場面です。



問1

写真に写っている交差点を平面図に表すと、この交差点も建物によって歩行者や自転車の視界が狭くなっているのが分かるかと思います。
右側の路地については、そのほとんどが歩行者からは見えていません。

問1

歩き方の自己評価

100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の渡り方は 0 20 40 60 80 100 点

いつも安全確認
せずに渡っている

しばしば安全確
認せずに渡っている

たまに安全確認
せずに渡っている

だいたい安全確
認して渡っている

いつも安全確認
して渡っている

こういう場所を通るとき、みなさんの歩き方、自転車の乗り方は100点満点で何点になるか○をつけてください。



確認しましょう

どのようにすれば安全に渡れるでしょうか？

問2

確認しましょう

どのようにすれば安全に渡れるでしょうか？

- 建物で見えない箇所を確認
- 「かもしれない」と考える
- 横断歩道・横断帯をしっかりと通る

自身の考えはどうでしたか。

例えば、記載のあるように運転すれば安全に横断できます。

問3

ビデオを見る

横断前に安全確認をした人の数はどれくらいでしょう

<ビデオは下記に掲載>

いきいき運転講座

(一社)日本自動車工業会

問4

ビデオを見た後の感想

ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？

ビデオでは、9人中7人の歩行者が安全確認せずに、ただまっすぐに歩いていきました。

自転車は、5台中すべてが左右を確認せず通過していました。

また、自転車が走るべき自転車横断帯も使っていません。

さきほどの信号機のない交差点から出てくる車が停止線で止まりませんでしたね。

歩道の自転車、歩行者もビデオのように安全確認せずに横断を始めていたら、路地から出てくる自動車やバイク、自転車とぶつかっているかもしれませんね。

問5

ビデオの解説編を見る

(1) なぜ歩行者や自転車は、横断する前に安全確認しないのだと思いますか？

問5

ビデオの解説編を見る

(1) なぜ歩行者や自転車は、横断する前に安全確認しないのだと思いますか？

- 「車は通らないだろう」
- 「相手が止まってくれるだろう」
- 危ない思いをしたことがない

自身の考えはどうでしたか。
例えば、記載のあるようなことが考えられます。

問6

歩き方の自己評価

100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の渡り方は 0 20 40 60 80 100 点

いつも安全確認
せずに渡っている

しばしば安全確
認せずに渡っている

たまに安全確認
せず渡っている

だいたい安全確
認して渡っている

いつも安全確認
して渡っている

もう一度「歩き方の自己評価」に点数をつけてください。

問6

もう1度 運転の自己評価

2回目の自己評価の点数が1回目と変わった方にお尋ねします。あなたはなぜ自己評価を変えましたか？

点数が下がった

点数が上がった・同じ

点数が1回目と変わった方は理由を書いてください。

点数が下がった方は、自分の行動を振り返り、客観視ができるようになったと言えます

点数が上がった方、同じ方はきちんと正しい方法でいつも通過していることが確認できたのですから、いいことですが、これからも確実な安全確認を行って下さい。

今日 覚えて欲しい事

高齢ドライバーは、
自分の運転を**実際より高く評価**



今日覚えてほしいことは、高齢ドライバーの方（自転車も含めて）
自分の運転を実際よりも高く評価してしまうことです。

今日 覚えて欲しい事



80%

停止線で停止し、安全確認してから徐々に道に出る

実際に停止線で止まって
安全確認をした人



15%

高齢ドライバーのみなさんを対象に、ある実験をしました。
一時停止標識と停止線のある交差点をどのように通過するかを聞き、その後、実際に運転して通過方法を観察しました。
約80%の方が「停止線で停止し、安全確認してから徐々に道に出る」と答えました。
しかし、実際に車に乗ったとき、停止線で止まって安全確認した方は約15%でした。
事故を防ぐために大事なのは、止まって安全確認することです。それが意外にもできていないのです。

今日 覚えて欲しい事

一時停止標識のある交差点では、
「きちんと止まって安全確認」

An illustration showing a driver from a side profile, looking forward at an intersection. A stop sign is visible on the left side of the road. In the background, there are buildings and a green fence.

一時停止標識のある信号機のない交差点で自分では止まっているつもりでも、実際には止まってないかもしれません。

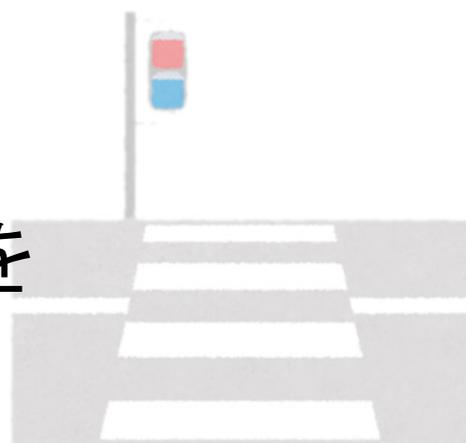
自転車を含めて運転される方は、あらためて自分の運転を振り返ってみてください。

一時停止標識があるときは、“意識して”「きちんと止まって、安全確認」を実行してください。

運転されない方も、車は意外にも止まってくれないということを頭の隅に入れてもらって道路を歩いていただきたいと思います。

今日 覚えて欲しい事

横断する際には、
しっかりと**安全確認**を



歩行中の交通事故のおよそ6割～7割は、道路の横断中に起きます。
道路を横断するときには、横断歩道であってもしっかりと左右の安全確認が必要です。
車両はみなさんが思っている以上に止まってくれません。

研修終了



周囲の方への啓発に
ご協力お願いします。
安全運転と安全な行動
を心掛けて下さい。

