



大寒から、節分、立春へと向かうこの時期は、新たな四季の始まりであると共に、比較的余裕のある時期と思われます。

そこで、この時期に、今後1年間、交通事故に遭わない、起さないための目標を立てましょう。その際、大事になるのが日頃の運転の振り返りです。振り返りから自分の弱点などを積極的に見つけてそれを克服する安全取組みを始めましょう。今月号に、振り返りのヒントとしてチェックリストを掲載しましたので、是非、目標の設定にご活用ください。

### 1. ヒヤリハットを相手のせいで終わらせない

最近、運転中にヒヤリとしたり、ハットしたりしたことはありませんか？



▲何も起こらないと思い運転していたら



▲タクシーの陰から突然、車が出てきて・・・

上図の例から、直進する自車両の運転行動は、大きく次の二つに分かれたと考えます。

- (1) 突然飛び出してきた相手車両に、ハットとして急ブレーキを踏んだ。
  - (2) 相手車両の飛び出しを予測し、スピードを落とし進行していたので、静かに停止した。
- あなたのいつもの運転であったら、どちらになっていたでしょうか？

ハインリッヒの法則(※)を参考にすると、事故に遭わない、起さないためには、ヒヤリハットをなくすことが重要であり、そのためには、相手に期待するのではなく、自分の行動をより安全なものへ改善することが必要です。



(※)ハインリッヒの法則

労災事故の調査によると、1件の重大事故の裏には、29件の軽微な事故、300件のヒヤリハット体験があるというもの。



## 2. 日頃の運転の振り返り

ヒヤリハット体験も思い出し、自分の運転の弱点を発見して下さい。

以下のリストに、日頃の運転の振り返りポイントを、列挙しましたのでご活用ください。

番号	日頃の運転振り返り	チェック
1	運転する前日は、十分な睡眠など、しっかり休養を取っている。	<input type="checkbox"/>
2	運転する前に、アルコールチェッカーで、アルコール残留ゼロを確認している。	<input type="checkbox"/>
3	起床後、運転する前に、朝日を浴びる、朝食を摂るなどして、脳を目覚めさせている。	<input type="checkbox"/>
4	かぜ薬などを服用し、眠気があるなど体調の悪い時は、運転をしていない。	<input type="checkbox"/>
5	行先が不案内な場合は、事前に、道程などを確認している。	<input type="checkbox"/>
6	運行計画には、常に時間的余裕を持っている。	<input type="checkbox"/>
7	常に、制限速度を守った運転をしている。	<input type="checkbox"/>
8	一時停止では、停止線で必ず停止した後、左右の安全確認を行っている。	<input type="checkbox"/>
9	黄色信号では、後続車の追突の危険がある場合以外は、必ず停止している。	<input type="checkbox"/>
10	横断歩道に、歩行者を見かけたときは、必ず停止し、歩行者の横断を優先している。	<input type="checkbox"/>
11	生活道路を、抜け道として使用していない。	<input type="checkbox"/>
12	車線変更や、右左折時の合図は、早めにハッキリと行っている。	<input type="checkbox"/>
13	右左折時には、死角を意識して、首を回して積極的に安全を確認している。	<input type="checkbox"/>
14	十分な車間距離を、常に保持している。	<input type="checkbox"/>
15	無理な追越し、割り込みをしていない。	<input type="checkbox"/>
16	運転中に、カーナビを注視したり、スマホを操作していない。	<input type="checkbox"/>
17	疲れる前に、早めの休憩を取っている。	<input type="checkbox"/>
18	薄暮時には、早めに前照灯を点灯している。	<input type="checkbox"/>
19	暗くて、見通しの悪い道では、積極的にハイビームを使用している。	<input type="checkbox"/>
20	駐車場で、駐車、発進する場合は、予め周囲の安全を確認している。	<input type="checkbox"/>

## 3. 今後の安全運転目標

安全運転目標を記入しましょう。



SOMPO ホールディングス  
損害保険ジャパン日本興亜株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
ホームページ <http://www.sjnk.co.jp>

時間に余裕をもって、  
「お・も・い・や・り」のある運転を!  
みなさまの無事故を願っております。

エヌエスサービス（株）一同