

車を万全な状態に維持するためには定期的な車両点検が必要であるように、安全な運転を維持するためには、ときどき自分の運転ぶりを振り返って点検してみることが大切です。今回は、自分の運転を点検するためのチェックポイントをあげてみました。今後のより一層の安全運転に向けて自己点検してみてください。

Check 1 交通ルールを守っていますか

規制速度を無視してスピード超過で走行したり、追越し禁止場所で追越しをしたり、駐車禁止場所に駐車するといった違反行為は、自車が事故に遭遇する危険性を高めるだけでなく、交通の流れを乱し他車の事故を誘発する原因にもなります。交通ルールの遵守はドライバーの最低限の義務であるとともに、安全運転の基本であることを忘れないようにしましょう。



Check 2 危険を予測した運転を心がけていますか

事故を起こさないためには、交通場面に潜む危険をできるだけ早く予測し、その危険を回避する適切な行動をとることが重要なポイントになります。的確な予測を行うために、特に次の点を心がけましょう。

- ・周囲の状況をよく見る。
- ・子供は飛び出しが多いなど、周辺の通行者の行動特性を理解する。
- ・見通しの悪い場所や駐車車両の陰などの見えないところに注意する。



Check 3 エコドライブを実践していますか

エコドライブは、燃費の削減や環境保全の効果があるだけでなく、下記に例示した運転を励行することによって交通事故防止にも大きな効果があるといわれていますので、ぜひ実践していきましょう。

- ・やさしい発進を心がける。
- ・加減速の少ない運転をする。
- ・エンジンプレーキを活用する。
- ・タイヤの空気圧が適正かチェックする。
- ・渋滞をもたらすような交通の妨げとなる場所に駐車しない。



Check 4 体調が悪いときでも無理をして運転することはありませんか

疲れていたり風邪をひくなどして体調が悪いときに、無理をして車を運転すると、集中力や注意力が薄れるだけでなく、操作的確さや俊敏さも低下して事故につながる危険性が高まります。道路交通法においても「過労、病気、薬物の影響その他の理由により正常な運転ができないおそれがある状態で運転してはならない」（第66条）ことが定められており、体調が悪いときには運転を控えるようにしましょう。



Check 5 考え事や脇見をしていてハッとすることはありますか

車は1秒間に、時速40キロで約11メートル、時速60キロで約17メートル進行しますが、その間に信号が変わる、前車が停止する、歩行者が横断してくるなど、交通状況は刻々と変化していきます。そのため、たとえ短い時間であっても考え事や脇見により周囲への注意が欠けると、状況の変化に対応できず事故につながる危険性が高まります。走行中は考え事や脇見はせず、周囲の状況にしっかり目を配って運転しましょう。



Check 6 運転能力を過信して危険な行動をとることはありますか

運転能力を過信すると、どのような状況でもハンドルやブレーキの操作で危険を回避できると思い込み、対向車の直前を右折したり、スピードを出してカーブに進入したり、車間距離を極端に詰めるなどの危険な運転をしがちです。優れた運転能力とは、危険を潜り抜ける能力ではなく、危険を作り出さない能力だと考えて、決して過信せず、周囲の車や歩行者に不安を感じさせない運転を心がけましょう。



Check 7 ちょっとしたことでもイライラしたりカッとすることはありますか

対向車が途切れず、なかなか右折できないときや、他車に強引に割り込みをされたときなどは、イライラしたりカッとするところがあるものです。しかし、運転中にイライラしたりカッすると、運転が荒っぽくなるだけでなく、正常な認知や判断ができなくなるおそれがあります。「イライラしたりカッとしたら、それだけ事故を起こす危険性が高くなる」と心得て、常に平静さを保つようにしましょう。



株式会社ヤマザキ 保険事業部

〒 101-0032 東京都千代田区岩本町 3 丁目 8 番 16 号

Tel 03-3863-6271 Fax 03-3851-5017

【制作】株式会社インターリスク総研 開発グループ