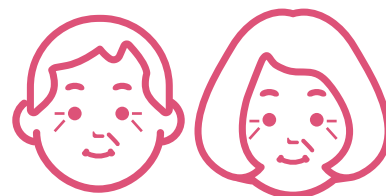


運転行動チェックリスト



ご自身の運転状況（ここ半年間程度）についてお答えください。
該当する設問に○を入れてください。

1	右左折時に周囲にいた歩行者や自転車に気づかず、ヒヤリとしたことがあった	☐
2	以前と比べて急発進や急ブレーキ、急ハンドルなどが増えた	☐
3	車間距離が思ったように維持できない（前の車から離れすぎたり、近づきすぎたりする）	☐
4	発進や車線変更、曲がる際に安全確認不足でヒヤリとすることが増えた	☐
5	合流が苦手になった	☐
6	普段通らない道を走ると、余裕がなくなり不注意な運転となることがある	☐
7	高速道路を利用することが苦手になった	☐
8	道路や周囲の交通に合わせて速度を調節することが難しくなった	☐
9	以前と比べて車庫入れ（指定枠内への駐車）がうまく出来ず時間がかかることが増えた	☐
10	気が付いたらセンターラインを越えて走行していたことがある	☐
11	ウインカーの出し忘れや、戻し忘れをすることが増えた	☐
12	アクセルとブレーキを踏み間違えたことがある	☐
13	運転中に些細なことでイライラすることが増えた	☐
14	今まで知っていたはずの道路標識があるが判らなくなってしまうことがある	☐
15	ぼんやりしたり、わき見の多さで運転に集中できないことが増えた	☐
16	以前と比べて運転すると疲れるようになった	☐
17	車庫入れや狭い道で壁やフェンスに車体をこすることが増えた	☐

制作 内閣府

監修 上村 直人（高知大学 医学部神経精神科学教室 講師）

藤田 佳男（千葉県立保健医療大学 健康科学部リハビリテーション学科作業療法学専攻 准教授）

協力 一般財団法人 日本交通安全教育普及協会、一般社団法人 日本作業療法士協会

運転行動チェックリスト

本人用チェックリストをご記入した方の普段の運転（ここ半年間程度）について、ご家族から見てチェックをしてください。

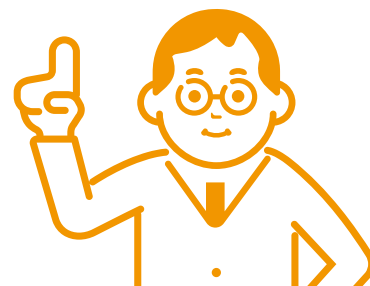
該当する設問に○を入れてください。



1	右左折時に周囲にいた歩行者や自転車に気づかず、ヒヤリとしたことがありましたか	☐
2	以前と比べて急発進や急ブレーキ、急ハンドルなどが増えていますか	☐
3	前の車から離れすぎたり、近づきすぎたりすることがありますか	☐
4	発進や車線変更、曲がる際に安全確認不足でヒヤリとすることが増えましたか	☐
5	合流がスムーズにできなくなっていますか	☐
6	普段通らない道を走ると、余裕がなくなるなどで同乗していて不安になりますか	☐
7	高速道路の利用に不安が増えましたか	☐
8	道路や周囲の交通に合わせて速度を調節することが難しそうですか	☐
9	以前と比べて車庫入れ（指定枠内への駐車）がうまく出来ないことや時間がかかるが増えていますか	☐
10	本人の不注意でセンターラインを越えて走行していたことがありますか	☐
11	ウインカーの出し忘れや、戻し忘れをすることが増えていますか	☐
12	アクセルとブレーキを踏み間違えることがありましたか	☐
13	運転中に些細なことでイライラしていることが増えましたか。	☐
14	今まで知っていたはずの道路標識が判らない様子がみられますか	☐
15	運転中にぼんやりしたり、わき見の多さが気になりますか	☐
16	以前と比べて運転すると疲れている様子がありますか	☐
17	車庫入れや狭い道で壁やフェンスに車体をこすることがありましたか	☐

運転行動チェックリスト

チェックリストをご記入いただき、チェックされた設問については、該当するアドバイスを今後の自動車運転のご参考としてください。また、ご家族のチェック結果とも見比べ、ご自身が気づいていない項目がないか確認することも重要です。



運転に対する助言

1	注意・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性があります。右左折時は慌てずに速度を十分落として、周りをよく確認しましょう。今後さらに増えるのであれば、周囲に相談しましょう。
2	距離感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。今一度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でもその原因をよく考えてみましょう。
3	距離感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。今一度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でもその原因をよく考えてみましょう。
4	注意・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性があります。ご自身の死角を確認して、必要に応じて目視をしましょう。今後見落としが増えるのであれば、周囲に相談しましょう。
5	加齢により、反応スピードや判断力の低下などの原因で、合流が苦手になる場合があります。苦手なところを通らない経路にするなど出発前に検討しましょう。
6	日頃運転している経路以外をできる限り運転しないようにしましょう。どうしても運転しなければならない場合は、慌てずに速度を落として、慎重な運転を心がけましょう。
7	加齢により、体力が低下し注意力が散漫になることや、反応スピードが遅くなった結果、高速走行が苦手になる場合があります。高速道路での事故は重大事故が多いため、出来るだけ使わない方法を考えましょう。
8	距離感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。今一度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でもその原因をよく考えてみましょう。

運転行動チェックリスト



運転に対する助言

9	注意力や車体感覚が低下している可能性があります。直接目視や必要に応じて、下車して確認するなど、より慎重に確認を行って下さい。また、時間がかかっても焦らないことが重要です。
10	注意・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性、素早い操作に必要な運動能力の低下などが考えられます。今後増えるようであれば、周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう。
11	無意識に行えていたことが加齢により意識しないとできなくなることがあります。今一度、ウインカーの操作を意識してみましょう。あまり多いようであれば周囲に相談しましょう。
12	加齢により、当たり前に出ていたことを間違えることや、間違えた時にそれを止めることが困難になる場合があります。今一度、運転姿勢や余裕をもって運転できる速度を見直してみましょう。今後さらに増えるようであれば周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう。
13	加齢により「感情を抑える力」が弱まる可能性があります。思いやり、ゆずりあいの気持ちの低下は事故やトラブルにつながります。普段からイライラした際の対処方法をいくつか考えておくといいいでしょう。それでも難しい場合は、周囲に相談しましょう。
14	うっかり忘れてしまうことは誰にでもあります。記憶力の低下は危険回避行動や危険予測能力を低下させます。頻度が増えるようであれば周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう。
15	加齢により、体力が低下し注意力が散漫になることや、反応スピードが遅くなった結果、運転に強い疲労感を感じる場合があります。運転計画に余裕を持ち、休息を多めに取りましょう。
16	加齢により、体力が低下し注意力が散漫になることや、反応スピードが遅くなった結果、運転に強い疲労感を感じる場合があります。運転計画に余裕を持ち、休息を多めに取りましょう。
17	注意力や車体感覚が低下している可能性があります。大きな事故の前には軽微な事故やヒヤリハットの経験がある方がいます。直接目視や必要に応じて、下車して確認するなど、より慎重に確認を行って下さい。あまり多いようであれば周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう。

制作 内閣府

監修 上村 直人（高知大学 医学部神経精神科学教室 講師）

藤田 佳男（千葉県立保健医療大学 健康科学部リハビリテーション学科作業療法学専攻 准教授）

協力 一般財団法人 日本交通安全教育普及協会、一般社団法人 日本作業療法士協会