

# 12月の安全運転のポイント 平成23年12月号

安全な運転をするためには、常に平静さを保ってハンドルを握ることが重要な要素となりますが、急ぎや焦りの心理に陥ったり、疲れていたり、飲酒をすると、平静さが失われて的確な認知・判断・操作ができなくなり、事故を起こす危険性が高まります。

そこで今回は、平静さを保つためのポイントについてまとめてみました。

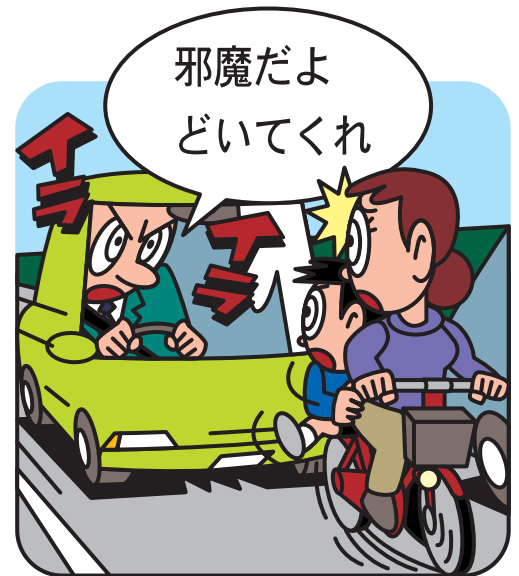


## 急ぎ・焦りを抑える

急ぎや焦りの気持ちが強くなると、ささいなことでカッカしたりイライラして、冷静な判断ができなくなったり、相手を思いやる余裕が失われてしまいます。そのため、スピードの出し過ぎや、車間距離をつめる、一時停止の必要な場所で一時停止をしない、追越しや車線変更を繰り返すといった危険な運転につながりやすくなります。

急ぎや焦りを抑えるためには、時間にゆとりを持たせることが大切です。道路がいつもより混雑することが予想される時期などは特に注意して、できるだけ早目に出発するなど、余裕のある走行を心がけましょう。

また、自分が急ぎや焦りの心理に陥っていると気づいたときは、安全な場所に車を止め深呼吸をするなどして気分転換を図り、常に冷静な気持ちで運転できるよう心がけましょう。



## 体調を良好に保つ

疲れているときや風邪をひいて体調がすぐれないときに車を運転すると、注意力が散漫になるだけでなく判断力も弱まります。また、反応時間が遅くなったり、動作が緩慢になって、的確なブレーキ操作やハンドル操作ができなくなる危険性があります。普段から健康状態に十分留意して、常にベストコンディションでハンドルを握れるよう心がけましょう。

なお、道路交通法第66条（過労運転等の禁止）において、「何人も、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車両等を運転してはならない」と定められています。疲れがひどいときや病気で体調を崩しているときには、車の運転は控える必要があります。





## 飲酒運転をしない

飲酒運転は、視力が落ち視野も狭くなって見落としや見誤りが増える、運動機能が低下し運転操作が不正確で荒くなるほか、自分の心をコントロールする機能も弱まって、交通ルールを無視したり、危険を危険と感じなくなって無謀な運転をしがちになるなど、重大事故に結びつく極めて悪質・危険な行為です。そのため罰則も非常に厳しいものになっています。

飲酒運転を撲滅するためには、飲酒運転をしないことはもちろんですが、飲酒運転をさせないことも徹底していく必要があります。そのために、ドライバーの皆さん一人ひとりが次のことを必ず守りましょう。

### 飲酒運転をしないために

- ・ 飲酒の予定があるときは車で出かけない。
- ・ 運転の予定があるときは勧められても飲酒はしない。
- ・ 少しでも飲酒をしたときは車を運転しない。

### 飲酒運転をさせないために

- ・ 運転する予定のある人には飲酒を勧めない。
- ・ 飲酒して車を運転しようとしている人がいたら制止する。
- ・ 飲酒運転の車には同乗しない。
- ・ 飲酒運転をするおそれのある人に車を貸さない。  
飲酒運転をするおそれのある人に車両や酒類の提供をしたり、飲酒運転の車に同乗した場合は、提供者や同乗者も処罰の対象となります。



### 飲酒運転の罰則

#### 酒酔い運転

5年以下の懲役  
又は100万円以下の罰金  
違反点数 35点 (免許取消し)

#### 酒気帯び運転

3年以下の懲役  
又は50万円以下の罰金  
違反点数

呼気1リットルにつき  
0.25ng以上 → 25点 (免許取消し)

呼気1リットルにつき  
0.15ng以上0.25ng未満 → 13点 (免許停止)

### 自転車の飲酒運転も処罰されます！

道路交通法第65条（酒気帯び運転等の禁止）には「何人も酒気を帯びて車両等を運転してはならない」と定められており、「車両等」とは、自動車、原動機付自転車、軽車両（自転車や荷車など）、トロリーバス、路面電車をいいます。したがって、自転車の飲酒運転も禁止されており、酒酔い運転をした場合には「5年以下の懲役又は100万円以下の罰金」となります。

自転車の場合も「飲酒運転をしない、させない」を徹底しましょう。



「ご相談・お申込先」