

Close Up クローズアップ Hondaの活動

長時間の運転による疲労の軽減に役立つ動画「数分でできるリフレッシュ体操」を公開

高速道路などで長時間運転を続けていると、疲労によって判断力などが低下し、交通事故につながる恐れがある。そこでHondaは、運転による疲労を休憩時に短時間で軽減するための動画「数分でできるリフレッシュ体操(以下、リフレッシュ体操)」を制作し、ウェブサイト公開した。

「リフレッシュ体操」は車外編と車内編があり、高速道路のサービスエリアなどで休憩する際に短時間で疲労を軽減させる簡単な体操やストレッチを紹介した動画である。(一社)日本作業療法士協会 運転と作業療法委員会 委員 西 則彦さんが監修した。同委員会は、高齢者や障がいがある方の自動車運転や地域での移動の支援を推進することを目的に活動している。

「私たち作業療法士は、病気やケガで日常生活に支障をきたした方が、再びいきいきと生活するのに必要な行為の一つひとつを考えて、それらができるようにサポートしています。患者さまが体を動かす訓練の中にストレッチという治療手段があり、それを安全運転に活かしてもらおうと動画の制作に協力しました」。筋肉や関節は動く状態を前提にしているの、同じ姿勢で長くいることは人間の体にとって苦痛な行為だと西さんはいう。「運転もこれと同じで、長時間続けていると、自分では疲れていないと思っても筋肉に疲労物質はたまっていきます。安全運転をする上で、小まめに休憩し

て全身を動かすことは意味があるのです。車外編では、体を大きく動かしてもらうことを意識したそうだ。「大きな動きを取り入れているのは、体内の血流を良くするためです。血流が良くなると、脳のエネルギー源となる酸素などが運ばれ、筋肉だけでなく、頭の中も元気になります」。車内編は、狭い車内でシートに座った状態でも可能な体操などが盛り込まれている。「窓を開けて深呼吸したり、首や肩、足首を動かすだけでもリフレッシュすることができます」。長時間、運転する時は休憩中に「リフレッシュ体操」を実践して、安全運転につなげてほしい。



(一社)日本作業療法士協会 運転と作業療法委員会 委員 西 則彦さん

●車外編の内容(約4分)

体操	目的
①背伸ばし	背骨や上肢を中心に大きく動かすことで、血流の改善、眠気防止に役立つ。ステアリングを保持する肩や腕の疲労を取る
②体ひねり	体幹の可動性を維持することで、後方確認の動きをスムーズにする
③アキレス腱伸ばし	ペダル操作における足首周囲の筋群の疲労を回復させる
④全身を大きく使ったストレッチ	血流の改善と眠気予防。肩甲骨周囲をほぐすことでステアリング操作における疲労を回復させる。腰のストレッチをすることで腰痛予防に寄与する



車外編の動画へアクセス

<https://youtu.be/ExFZ2g4tgfY>

●車内編の内容(約5分)

体操	目的
①深呼吸(体操前の準備)	運転前後に取り入れることで心身の緊張をほぐし、集中力の回復に有効
②足首(上げ下げ&回し)	むくみやだるさを軽減し、足関節の柔軟性と反応性を保つ
③肩回し(前後)	肩関節周囲の筋群の血流改善と緊張緩和
④首のストレッチ(傾け&ひねり)	頸部可動性の維持・改善により運転時の視認動作をスムーズにする
⑤背中丸め反らし&骨盤前後傾	脊柱起立筋・腹筋群・腰背部のストレッチと強化



車内編の動画へアクセス

<https://youtu.be/buZSANRvJYU>

Close Up クローズアップ 海外の活動

トヨタ・モビリティ基金とHondaが連携し、タイで安全運転への意識を高める活動を展開

(一財)トヨタ・モビリティ基金(Toyota Mobility Foundation・以下、TMF)とHondaは、タイで交通安全課題の解決に取り組んでいる。四輪車と二輪車が関与する交通事故の防止を目的に、2025年11月から両者が協働で実施している交通安全啓発キャンペーンについて紹介する。

トヨタ自動車(株)(以下、トヨタ)によって2014年に設立されたTMFは、モビリティを通じた豊かな社会づくりへの貢献に向けて、世界中で移動課題への対応をはじめとした幅広いプロジェクトに取り組んでいる。その一つが、交通事故死傷者ゼロに向けた業界横断の枠組み「タテシナ会議※」だ。2025年7月、同枠組みにHondaが参加。「これをきっかけに、お互いの交通安全に対する想いを理解し合うことができ、『一緒に活動しよう』という流れが自然に生まれました」と、TMF プログラム・ディレクター 八木健一さんは話す。そして、両者は同会議分科会活動に設置されている海外分科会で連携。日本の活動で得た知見を海外にも広く展開することで、より安全な交通環境づく



(一財)トヨタ・モビリティ基金 プログラム・ディレクター 八木健一さん

りをめざし、タイで活動を開始したのである。「タイは交通事故による10万人当たりの死亡者数が世界平均を大きく上回っており、特に若年層を中心に四輪車と二輪車の事故が深刻な問題となっています。そこで、まずタイを重点国としました。タイでの取り組み事例を同じ課題を抱える他の東南アジアの国々にも展開したいと考えています」と八木さんは説明する。TMFとHondaは、四輪車と二輪車が関与する事故の防止を目的とした交通安全啓発キャンペーンを企画。このキャンペーンでは単に安全運転を呼びかけるのではなく、タイのドライバーやライダーに、日常の運転行動を自然な形で改善してもらうための工夫が凝らされている。タイには、日常生活に深く根付いている伝統的なことわざ「TAM-DEE-DAI-DEE(良いことをすれば良いことが返ってくる)」がある。この考え方を交通安全行動に結びつけようと、「KUB-DEE-DAI-DEE(良い運転をすれば、良いことが返ってくる)」というキャンペーンのキャッチフレーズを設定した。2025年11月から12月に実施した第1フェーズはウェブサイトやSNSなどを通じて、主に若年層に向けた情報発信を実施した。「私たちは、四輪車



タイの新進アーティストとコラボレーションしたキャンペーンのキービジュアル

と二輪車がお互いに思いやりを持つことによる、安全な交通社会の実現をめざしています。キャンペーン用のウェブサイトでは、四輪車は運転中に二輪車の存在も意識し、死角を確認することや、お互いに車間距離を保つことなどを『KUB-DEE(良い運転)』として題材に取り上げました。キャンペーンは好評で、SNSを通じて若者たちの間で大きな話題となったそうだ。「私たちだけでなく、トヨタとHondaそれぞれの現地法人の協力を得ながら進めたことが良かったと思います。ビジュアルのデザインやイラストの描き方は、現地法人のスタッフからのアドバイスを反映しました」。2026年4月からスタートした第2フェーズでは、1年のうちでも交通事故が多発する時期であるソクラン(水かけの風習でも知られ、毎年、旧正月の4月中旬に行われるタイの伝統的行事)に合わせ、特に飲酒運転防止を重点テーマの一つとしてメッセージを発信した。日本では長年の経験から事故データを体系的に収集・分析し実効性のある対策を行う手法が整ってきている。TMFでは、そうした日本の経験



第2フェーズでは飲酒運転防止を訴求

をタイの実情に合った形で活かしたいという。そのため、「啓発活動と並行して、正確な事故データを収集できる基盤づくりを進めているところです。収集したデータを分析して得られた結果を『KUB-DEE-DAI-DEE』に取り入れることで、タイのドライバーやライダーの行動変容を促す新たな啓発の形を提案できると思います」と八木さんは力強く語った。

※毎年、交通安全に祈りを捧げる夢山聖光寺夏季大祭において自動車メーカーや関連業界のトップメンバーが一堂に会す機会を活用した交通安全のための会議。2023年には、実効性のある活動に取り組むための5つの分科会が発足した。