

# Think Safety

vol.14  
2023  
Autumn



見えていますか？  
周囲のこと。自分のこと。

- ・ドライブレコーダー活用術
- ・中心視と周辺視  
～視覚と右直事故～



巻頭インタビュー  
「バイクもクルマも自転車もバスも  
地下鉄も、同じくらい愛してます」

勝間和代さん（経済評論家）





## 勝間和代さん

1968年生まれ。東京都出身。経済評論家。株式会社監査と分析取締役、国土交通省社会資本整備審議会委員、中央大学ビジネススクール客員教授としても活躍中。少子化問題、若者の雇用問題、ワークライフバランス、ITを活用した個人の生産性向上など、幅広い分野について、SNSやブログで精力的に発信を行っている。その中でクルマやバイクについても、独自の視点で選び方やインプレッションなどを展開している。



リターンライダーになって最初に買ったバイクはホンダのレブル500だったという勝間さんは、「久しぶりの大型バイクのリハビリに最高でした」と語る。現在のホンダのラインアップではDCT付きモデルと、気軽に乗れるハンターカブに注目中だ。



ふーっと心地よく走る時間が好きですね。クルマの好きなどところは安全性と荷物の運びやすさ。あとは友達同士でわいわい移動する手段としても好きです。両方乗るメリットは、お互いの気持ちがわかるので事故防止になること。やはりバイクしか乗らない人にドライバーの気持ちはわかりにくいですが、クルマしか乗らない人にはライダーの気持ちがわかりにくいからです。『勝間式 超ロジカル家事』なる著書もあり、家電選びにはかなりのこだわりもある。大人気の無料メルマガジンやSNSの愛用ガジェット評論に定評がある勝間さんだけに、バイクやクルマ選びにも独自の哲学がある。

「お金の負担をいかに減らすかが課題です。クルマをローンで買うのは、金利も高いし、売りたいなくなっても売れなくなってしまう。あとは私、バイクは週に1回、クルマは週に3回以上乗るかどうか分岐点だと考えます。それより乗る回数が少ないと、カーシェアやレンタルバイクの方が安いんですよ。乗り物を所有すると、定期的なメンテナンスが必要になる。定期点検や保険のコストも含めて、それでも

クルマやバイクを楽しく乗り続けることと、経済面とのバランスに悩む人は多いが、経済評論家の観点から、無理なく安全な乗り物ライフを続けるポイントはあるのだろうか。

### 所有かレンタルかは自分の価値観で考える

「自分の命を預けるものですからね。生活の中でいちばん時間を共にするスマホって、デザインがすごく大事じゃないですか。クルマもバイクも乗り心地はもちろん、見た目も大切。そして自分の望むストレスフリーな移動をいかに完成させてくれるか、という観点で選ぶことが重要だと思います」

所有したいかが購入の判断になります。その観点だと、私のバイクは1台減らしてもいい。でも乗れる限りはリッターバイクに乗ることが自分に対するチャレンジ的な気持ちもありますね。ただし危険な目に遭ったら絶対降りると決めている、と勝間さん。安全のために、先進技術を搭載した最新車種への買い替えにも積極的だ。「ちょっととした失敗の怪我でも結構なお金がかかる。仕事ができなくなったらその期間の収入源が絶たれるし、治療費だってあります。だったら安全のために、車両以上のお金を使っても私は構わないと思っているんです。命の価値は無限大ですから」

### 取材協力店 HondaDream府中



www.dream-fuchu.jp/  
東京都府中市緑町2-11-1  
電話 042-335-9111 営業時間 10:00～18:00  
定休日 毎週火・水曜日、最終水曜日は営業



インタビューのフルバージョンをWEBで公開中！▶「シンクセーフティ」で検索



あの人に聞く！  
クルマ&バイク  
ライフ

## バイクもクルマも自転車もバスも地下鉄も、同じくらい愛しています

経済評論家という肩書にとどまらない活動が続けている勝間和代さん。クルマやバイクとの付き合い方にもこだわりが強く、積極的に発信している。だからこそ選び方や使い方には彼女らしい、論理的で明確な条件があった。

### 計9台の愛車はロジカルに乗りわける

東京都内と千葉県に自宅を持つ勝間和代さんは、現在クルマを2台、バイクを3台、自転車4台を所有する。その日の移動手段を決める基準は、経済評論家らしくロジカルだ。

「まず目的地に駐輪場・駐車場があるかと、そこまでの距離を踏まえて、いちばん最適な乗り物は何か、地下鉄やバスなどの公共移動機関も含めて考えます。その日のシチュエーションに、最もふさわしい乗り物を選ぶイメージですね。あと、雨の日は危ないからバイクと自転車は基本的に乗らない。目的地まで自由に行ける乗り物は全部好きなんです。だからバイクもクルマも自転車もバスも地下鉄も、同じくらい愛していますね」

車種による乗り分けをどう決めていくかにも、明確な理由がある。

「クルマはEVとガソリン車なので、遠出の時はガソリン車一択、中距離は迷いどころで、短距離はEVですね。バイクは1000cc、650cc、250ccの3台なので、高速道路と一般道を走

る距離のバランスで決めます。私はよくバイクでゴルフに行くのですが、高速道路がメインでインターを降りたらすぐゴルフ場、なんて場合は1000ccで行っちゃいますし、狭い道を縫うように走るようなルートの際は250cc、その間を取るようなときは650cc、という選び方でしょうか。自分が安全に快適に移動する方法はどれがいちばん的確な車種か、というところで考えていますね」

### 購入する車種選びでの明確なポイント

クルマは18歳から慣れ親しんできた勝間さんだが、二輪免許を取得したのは40代だった。バイク好きの友人に誘われてはいたものの、リスクを考え、長らく乗るつもりはなかったと語る。しかし、「どうせ乗るなら体の動くうちに」と一念発起して免許を取得。持ち前の探究心を發揮して車両の構造から勉強し、複数のライディングスクールに通うほどバイクの魅力にはまった。数年間乗らない時期もあったが、昨年からライダーに復帰。

「バイクは自分が行きたい場所まで、



# 運転習慣を振り返ってみよう

いつもしている運転、客観的に見ると実は不安全行動が習慣化していることも少なくありません。改めて、あなたの運転習慣を見直してみませんか？

運転習慣を振り返るプログラム



見通しの悪い交差点や……



指定のコースをまずは事前情報なしに運転。



横断歩道手前に駐車している車両を追い越すシーンなどが組み込まれたコースを走ります。



走行後、チェックポイントに対して自分の運転を評価。これと、データによる実走行評価を比較します。

## DSP のチェックポイント10

	できている	できていない
① 正しい乗車姿勢がとれている	④ 3 2 1	
② 安全確認はできている	4 ③ 2 ①	
③ 加速操作はなめらかである	④ ③ 2 1	
④ ブレーキ操作はなめらかである	④ ③ ② 1	
⑤ 合図は正しく余裕を持って早めに出している	4 3 ② ①	
⑥ カーブは安全な速度まで減速してから進入している	④ ③ 2 1	
⑦ 決められた最高速度の範囲内で運転している	④ ③ 2 1	
⑧ 優先関係に関わらず、見通しの悪い交差点では減速する	4 ③ 2 ①	
⑨ 一時停止では確実に停止している	④ 3 2 1	
⑩ 歩行者保護には充分配慮している	4 ③ ② ①	

これらのポイントは、自分ではできていると思っていても、改めて確認すると、実はできていないことが多いものです。これらのうち、自己評価と実走行評価に乖離があるポイントが、自身の運転の弱点であり、改善が必要な項目なのです。

自分ではなかなか気づけない!?

ドライブレコーダーも活用できる!

日常の運転を振り返るツールとして



これであなたの運転の評価アップ! 今日からできるチェック&改善アクション

## 死角に潜む危険がイメージできているか

DSPの受講者データを見ると、右表チェックポイントの中で、自己評価と実走行評価の乖離が大きい項目があります。②安全確認、⑧優先関係に関わらず減速、⑩歩行者保護に充分配慮する、という3つです。いずれも、死角に潜んでいる他者の動きをイメージできていないことが原因となる項目です。見えていない部分(死角)は自分に都合よく解釈してしまった(だろう運転)、危険をイメージできず、歩行者保護のための減速や停止ができていないことが、事故につながってしまいます。自分が運転する状況にどんな危険が潜んでいるのか、イメージをふくらませることが重要です。

右ページで紹介しているDSPにおいて、多くの受講者は(たとえベテランのドライバーでも)、より安全な運転行動を頭ではわかっていても習慣化してしまつた不安全行動をなかなかすぐには変えられません。

自分の運転行動・不安全行動を改善するには、日頃から安全を意識して運転する必要があります。そこでおすすめしたいのが、ドライブレコーダー映像の活用です。本誌の読者アンケートによれば、ドライブレコーダーの搭載率は

78%以上にもなります。せっかくつけているドライブレコーダー、万が一の事態になったときのみに使うのではなく、録画した映像を自分の運転を振り返るためのツールやきっかけとして活用してみてください。

## 信号待ちからの発進時に注目!

信号待ちから発進するときには、ひと呼吸おいての安全確認がポイントです。青信号になったと同時に進んだり、ましてや変わる前に発信するのはNG。

なぜなら、交差車線で安全確認をせずに発進するクルマや黄色信号で進入してくるクルマがいるかもしれません。また、まだ横断中の歩行者や、大通りの場合に車列の隙間から横断違反の歩行者がいないかなど、これらを確認するためには時間が必要です。

信号待ちからの発進時、それらの確認のために、自分がひと呼吸置けるかどうか、チェックしてみてください。

## 荷物が動く操作はNGです!

右ページ表のチェックポイントの③「加速操作」について、加速Gが0.2Gを超えると急操作と判定される場合が一般的です。ポイントとしては、助手席に置いた荷物が動くかどうかです。荷物の重さや形状にもよりますが、0.2Gを超えると荷物が動いてしまいます。つまり荷物を動かさない、倒れないような、丁寧な操作を心がけてみてください。ドライブレコーダー映像で加速Gを確認できるものは、積極的にチェックして改善につなげましょう。

自分の運転を客観評価。運転行動を改善する

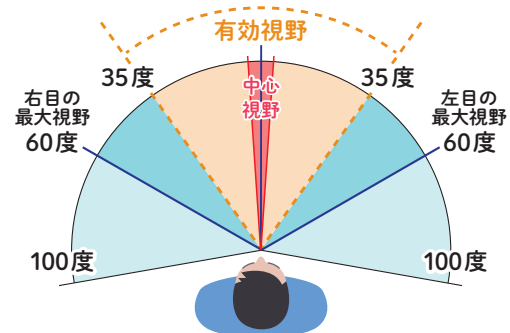
鈴鹿サーキット交通教育センターでは、仕事で運転する人たちに向けた研修内容のひとつとして、DSP (Driving Style Proposal) 運転行動スタイル提案) システムを活用した「運転習慣チェックプログラム」を実施しています。このプログラムは、10項目のチェックポイントを設定した専用コースを運転後に、自分の運転に対する自己評価と、測定した実走行評価を比較します。その結果を踏まえて、自分の弱点(課題)に気づくとともに、受講者に改めて危険予測の重要性を覚えてもらい、運転行動の改善につなげることを目的としたものです。

「鈴鹿 安全運転研修」 検索





## 【文字まで判別できる中心視の範囲は極めて狭い】



参考: SAFETY DRIVING 四輪テキスト(指導者用)

人間の視野は左右の眼を合わせると180度以上あります。片眼の視野は鼻側に約60度、耳側に約100度、上方向に約60度、下方向に約70度とされています。その中で、標識の文字を読むなど、モノのカタチや色などがきちんと認識できる範囲を中心視と言い、わずか1〜2度ほど。中心視のまわりの必要なものを識別できる範囲、有効視野は左右に35度ほど。その外側である周辺視野では、カタチや色などをハッキリと認識することはできません。また、有効視野は速度が上がったり、トラックなどの大きなモノに注意を惹きつけられると、狭くなってしまうことがわかっています。

## 【右折シーンでドライバーに見えているもの、いないもの】

右折待ちで対向車2台(クルマとバイク)が50mの間隔をあけて、60km/hで直進してくるシーン。  
右折待ちドライバーはどこが見えて、どこが見えていないがゆえに、右直事故が起こってしまうのでしょうか？

### やってくる対向車に 焦点を当てる

当然、目前に迫る対向車を確認しています。しかし、後方のバイクは認識できる視野に入っていません。ましてや、認識していても、バイクは車体が小さいため、より遠くにいるかのように見えてしまうのです。



### 対向車が通過、 視線は進行方向に

対向車が通り過ぎるのに合わせて、視線は進行方向(右側)に移動してしまうため、左からやってくるバイクは中心視に入らず、認識できていない、もしくはまだ距離があるはずだと思い、注意が向けられていないことが多いのです。



### 突然視界にバイクが現れる！

60km/hで走行する場合、50m進むのに要する時間は約3秒。対向車が通過後、右折を開始しようとすると、その間に後方にいたバイクは目の前に迫ってきます。右折を焦らず、対向車を確実に中心視で捉えて下さい。バイクは車体が小さいので、想定よりも早く交差点に進入してくることも、頭に入れておきましょう。



# 中心視と 周辺視野

## 視覚と右直事故を考える

人間の視覚には中心視・有効視野・周辺視野というものがあり、実は、自分が思っているほどには周囲が見えていないことがわかっています。では、視覚は運転にどう影響するのでしょうか？

当たり前前のことですが、我々は周囲の状況を把握するために、多くの情報を視覚から得ています。運転しているときも、対向車や歩行者がいるかどうか、他に危険はないか、眼で確認していますよね。ところが、人間の眼は、カタチや色などがハッキリ認識できる中心視の領域はごくわずか、外側である周辺視野にいくほど、視力が下がっていきます。

また中心視ほどではありませんが、必要なものを識別できる有効視野は、注意が惹きつけられるものがあつたり、走行速度が上がると狭くなってしまう。例えば右折待ちの際には通り過ぎる対向車、右折する進行方向に視線や注意を向けています(中心視で捉える)。逆に、対向車の後方にあるバイクの存在は周辺視野に入っているため、認識しづらいです。このとき、ドライバーにとってはバイクが周辺視野から有効視野に入ってくる、つまり突然現れることになり、いわゆる右直事故につながりかねません。

見えている範囲はとて狭いことを踏まえて、中心視で危険を見つけることが事故を回避するために重要なのです。



# Safety Japan Action

2023秋 開催中! 9月15日(金)~10月6日(金)



みんなで  
おじいちゃん&  
おばあちゃんを  
守るニャ!

できるニャンアカウントも  
フォローしてニャン♪

X (Twitter)



Instagram



①

## HRCパッカブル トートバック

折り畳んでコンパクトに持ち運び可能なバッグ。サイズはH370mm×W515mm、収納時はH150mm×W200mmです。



## Think Safety 各10名様に 読者アンケート&プレゼント

以下のQRコードにアクセスして、アンケートにご回答ください。抽選で写真のHondaグッズをプレゼントいたします。みなさまのご応募をお待ちしています。

アンケート締め切り：  
2023年10月13日(金)



当選者の発表は、商品の発送をもって  
代えさせていただきます。なお、ご応募  
はおひとり様につき1回限りとなります。

②

## スカイネット 1/12 完成品バイク ホンダ Monkey125 '22 パールネビュラレッド

2021年9月に新エンジンを搭載してモデルチェンジした  
モンキー125のディティールを再現。フレーム&タンク  
はダイキャスト製の完成品モデル。



## 表紙の車両

### N-BOX

こだわったのは、誰もが使いやすく、心地よいこと。発売以来、多くの方々に愛され、たくさんの人と生活をともにしてきたN-BOXが、先進の安全運転支援機能「Honda SENSING」もさらに充実して、この秋、新しく生まれ変わります。



### CL250

2023年5月に発売されたスクランプラス  
スタイルのニューモデル。車名には60年代か  
ら続く名ブランド「CL」のシリーズを継承、  
市街地からアウトドアフィールドまで、さま  
ざまなシチュエーションに映えるスクラン  
プラススタイルを表現しています。

