

令和8年度安全運転管理者法定講習

法改正、生活道路・自転車の青切符について ～交通心理学の視点から～

川崎医療福祉大学
谷原 弘之

本日の研修目標

- 法改正、生活道路について理解する
- 法改正、自転車の青切符について理解する
- 発達障害グレーゾーンの方への周知の仕方を考える

新しいルールを、どうすれば“適応行動”に変えられるか

令和8年4月から、自転車にも交通反則通告制度、
いわゆる「青切符」が適用されています。

多くの人は、「赤信号では止まる」「スマートフォンを見ながら自
転車に乗ってはいけない」は知っています。
それでも違反が起こるのはなぜでしょうか？

「知識」と「実際の行動」の間にある、人間の心理

「説明したら分かってくれる人」だけがいるわけではありません

「一度にたくさんの情報を伝えると混乱しやすい人」
「なぜそうしなければならないのか」が
納得できないと行動につながりにくい人もいます。

本日、安全運転管理者に伝えたい「視点の転換」

✕「なぜ守れないのか？」



○「どうすれば守れるようになるのか？」

「ルールを守らない人を、どう指導するか」
ではなく、
「ルールを守れる人を、どう養成するか」

「グレーゾーン」という言葉について

本日、「発達障害グレーゾーン」という言葉を使いますが、これは医学的な診断名ではありません。

また、発達障害のある人が交通違反をしやすいという意味でもありません。

私たちが注目したいのは、診断名ではなく、人によって注意の向け方、情報の受け取り方、衝動のコントロールなどに違いがあるということです。

その違いを理解することは、特定の人のためだけではなく、すべての社員にとって分かりやすく、安全な交通安全教育につながると考えています。

岡田 尊司：『発達障害「グレーゾーン」その正しい理解と克服法』、SBクリエイティブ、2022

生活道路30km/h時代



生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます!!
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seikatsudouro/seikatsudoro.html>

法定速度が30km/hに引き下げられる道路
中央線等がない道路(＝生活道路)



生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます！！
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seikatsudouro/seikatsudoro.html>

法定速度が変わらない(引き続き60km/hである)道路

中央線や車両通行帯が設けられている一般道路



生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます！！
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seikatsudouro/seikatsudoro.html>

第1問

架空事例 40歳代 男性 ルート配送を担当するAさん
発達障害グレーゾーンの傾向あり 時刻表のように自分で決めたルートで配送し、いつも終業時間ギリギリで会社へ戻ってきます。

- ・配送ルートにはいくつもの生活道路があるため、Aさんがうまく法改正に対応できるか心配です。
- ・Aさんの上司に、9月から、生活道路における法定速度が引き下げられることを伝えると、「安全運転管理者からAさんに伝えてアドバイスして！」と言われました。



あなたは、生活道路における法定速度の引き下げについて
Aさんにどのように伝え、アドバイスをしますか？

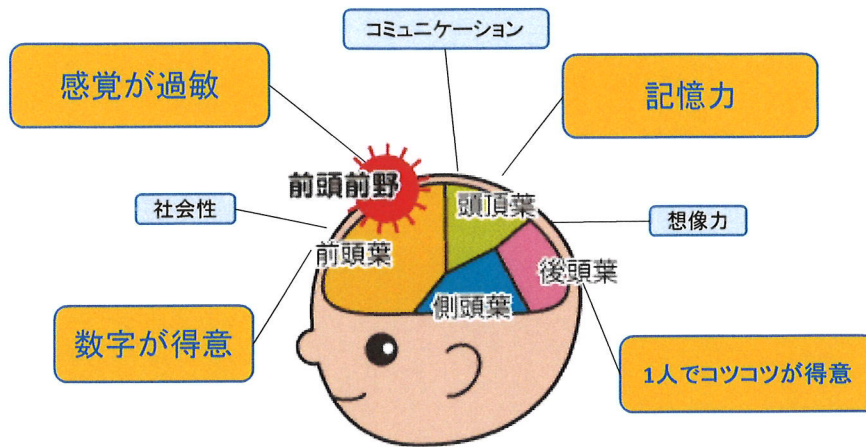
そもそも発達障害とは

発達障害者支援法(平成16年)

(改正平成28年)

- ・ (定義) 第二条 この法律において「発達障害」とは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるものをいう。
- 2 この法律において「発達障害者」とは、発達障害がある者であって発達障害及び社会的障壁により日常生活又は社会生活に制限を受けるものをいい、「発達障害児」とは、発達障害者のうち十八歳未満のものをいう。
- 3 この法律において「社会的障壁」とは、発達障害がある者にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるような社会における事物、制度、慣行、観念その他一切のものをいう。
- 4 この法律において「発達支援」とは、発達障害者に対し、その心理機能の適正な発達を支援し、及び円滑な社会生活を促進するため行う個々の発達障害者の特性に対応した医療的、福祉的及び教育的援助をいう。

脳機能の偏り



脳機能の偏りが大きくなると

- 「コミュニケーションの困難」
⇒ 一方的な発言が増える
- 「こだわりが強い」
⇒ 仕事の順番にこだわる
- 「興味・関心の偏り」
⇒ 興味のあるものへの異常な没頭
- 「感覚過敏」
⇒ 大きな音が苦手
- 「運動処理・協調運動等の苦手」
⇒ 手先が不器用、家具にぶつかる



自閉症スペクトラム障害 (ASD: Autism Spectrum Disorder)

- 中核症状
 - 「社会的コミュニケーションのつまずき」
 - 「限局した興味とこだわりの行動」
- かつては3つ組の特性として紹介されていた。
 - 「社会性の特性」
 - 「コミュニケーションの特性」
 - 「想像力の特性」

社会性の特性

周りの人がどう思うか気にしない

場にそぐわない言動をとる

常識やマナーが身につかない

何が常識かわからない

人の感情を推し量れない

「備瀬哲弘監修:ちゃんと知りたい大人の発達障害がわかる本, 洋泉社, 2012」改変

コミュニケーションの特性

表情の変化が
読み取れない

話の流れや文
脈が理解でき
ない

突然関係ないこと
を話し始める

独特の言い回し
をする

会話が一方通
行になりがち

「備瀬哲弘監修:ちゃんと知りたい大人の発達障害がわかる本, 洋泉社, 2012」改変

想像力の特性

気持ちの切り
替えが苦手

規則や習慣に
こだわる

例外を認めず、
妥協できない

応用がきかない

予定が変わる
ことが苦手

「備瀬哲弘監修:ちゃんと知りたい大人の発達障害がわかる本, 洋泉社, 2012」改変

注意欠如・多動性障害

(ADHD: Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder)



多動性

「そわそわして落ち着かない」「じっと座ってられない」「気が散りやすく物事に集中できない」等があり、いつもイライラしているように見える。

衝動性

「思ったことをつい言葉にする」「人の会話に割り込む」等があり、仕事をやりたくないと思うとそのまま正直に発言するため、周囲の士気を下げることがある。

注意欠如

「仕事で頻回にミスをする」「机の上が散らかっている」「忘れ物が多い」等がある。うっかりミスは誰にでもあるが、ADHDの人は脳機能の特性で良い結果が出せないことが多く、努力はするものの、「がんばってもできない」と挫折体験になりやすい

架空事例 一度言われたことは

- 20歳代 女性
- 新入社員時代に課長から、「A店の店長はいくらでも値切ってくるから、2割以上安くしてはいけない」と指導されていました。
- A店の店長から、「イベントでいつもの3倍の商品を買うので3割安くして欲しい」と言われましたが断わり、商談がボツになりました。
- 課長から厳しく注意された際に、逆切れし、持っていたペットボトルを上司に投げつけてしまいました。

最初の言葉かけは何を言いますか？

あなたは課長の指導に従ったのですね

新しいルールを具体的に示す



いつもと違うことがあれば電話すること

課長に確認
してきます



第1問へのアドバイス例

架空事例 40歳代 男性 ルート配送を担当するAさん
発達障害グレーゾーンの傾向あり 時刻表のように自分で決めたルートで配送し、いつも終業時間ギリギリで会社へ戻ってきます。



第1段階:「出発時間を30分早くし、生活道路は30Km/hで安全に走行してください」
(これは、現在のマニュアルをアップデートさせるやり方)
目的:とりあえず、焦って事故を起こす危険を回避します。



第2段階:「法律を遵守した生活道路の運転に慣れたと思いますので、出発時間は15分早くするだけでいいです」
(マニュアルをさらにアップデートし、元のマニュアルに近づけます)

第2問

架空事例 20歳代 女性 食品配送を担当するBさん

発達障害グレーゾーンの傾向あり こだわりが強く、自分で納得がいけないことがあると、しつこく聞いてきます。言い方を変えたり、例を出して説明しますが、余計に混乱します。



生活道路のため法定速度は30km/hですが、道路標識等により最高速度が40km/hと指定されている道路の場合は、どのように説明しますか？

生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます！！
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seikatsudouro/seikatsudoro.html>

第2問へのアドバイス例

架空事例 20歳代 女性 食品配送を担当するBさん

発達障害グレーゾーンの傾向あり こだわりが強く、自分で納得がいけないことがあると、しつこく聞いてきます。言い方を変えたり、例を出して説明しますが、余計に混乱します。



シンプルな指示だけにする

「道路標識の速度指示に従って安全に走行してください」

自転車の青切符について

令和8年4月1日から 自転車に青切符が適用されます

免許はなくてもドライバー

ルールを守って責任ある運転を！



16歳以上
が対象

～青切符(交通反則通告制度)導入後の指導取締りについて～
これまで同様、基本的には「指導警告」が行われ、重罰・危険な違反が取締りの対象となります。

違反項目	反則金
携帯電話使用等(保持)	12,000円
信号無視	6,000円

警察庁 自転車交通安全 交通安全 警察庁・岡山県警察

<https://www.npa.go.jp/home/traffic/kyorin/kyorin.html>



交通安全ニュース 

令和8年4月1日~
自転車の交通違反
が青切符の
対象に
!!



ながらスマホ
(携帯電話使用等(保持))
反則金 12,000円



遮断路切立入り
反則金 7,000円



ブレーキなし自転車
(自転車制動装置不良)
反則金 5,000円

交通安全ルールを守って
安全運転を!!

こんな行儀も違反です...



2人乗り
(軽車両乗車者数制限違反)
反則金 3,000円



傘さし運転
(公安委員会遵守事項違反)
反則金 5,000円



並進禁止違反
反則金 3,000円

青切符

- 16歳以上の者による自転車の交通違反(反則行為)が対象
- 重大な違反(飲酒運転、あおり運転など)や、違反により交通事故を発生させた場合などは対象外(刑事手続によって処理)
- 交通事故につながるおそれが高い違反や、違反により交通の危険を生じさせたり、事故の危険が高まった場合及び警察官の指導警告に従わず、違反を行った場合などが反則切符の対象

岡山県警本部 交通部交通企画課

第3問

架空事例 20歳代 男性 営業職のCさん

発達障害グレーゾーンの傾向あり スマートフォンに上司からメッセージが届きました。「返信は一言だけ」そう思い、自転車を運転しながら画面を見ました。前方の歩行者に気付くのが遅れ、接触しそうになりました。

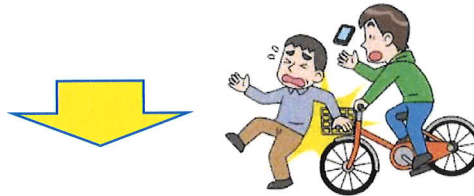


ながらスマホ禁止をどのように説明しますか？

第3問へのアドバイス例

架空事例 20歳代 男性 営業職のCさん

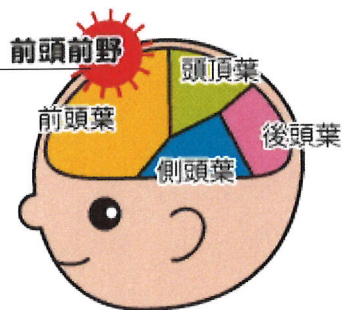
発達障害グレーゾーンの傾向あり スマートフォンに上司からメッセージが届きました。「返信は一言だけ」そう思い、自転車を運転しながら画面を見ました。前方の歩行者に気付くのが遅れ、接触しそうになりました。



「上司からの指示がスマートフォンに届いたとしても、
自転車の運転中は見ずに、安全運転に集中してください」

二重課題(デュアルタスク:2つのことを
同時に並行して行うこと)を苦手とするメカニズム

二重課題
～デュアルタスク～



発達障害の特性として、同時並行作業が苦手な人がいます
例えば、「運転しながらナビを見る」「運転しながら会話する」

第3問へのアドバイス例

架空事例 20歳代 男性 営業職のCさん

発達障害グレーゾーンの傾向あり スマートフォンに上司からメッセージが届きました。「返信は一言だけ」そう思い、自転車を運転しながら画面を見ました。前方の歩行者に気付くのが遅れ、接触しそうになりました。



一般社員への指導

「スマートフォンにメッセージが届いたとしても、
自転車の運転中は見ずに、安全運転に集中してください」

発達障害グレーゾーンの人への指導

第1:「安全運転を継続」、第2:「停止してからスマートフォンを見る」
いわゆる、優先順位を明確にする指示が大切

第4問

架空事例 40歳代 男性 事務職のDさん

発達障害グレーゾーンの傾向あり Dさんは自転車通勤をしています。ある交差点では、朝早い時間はほとんど車が通りません。赤信号で止まったものの、「車が来ていないから渡っても大丈夫」と思い、そのまま横断しました。実はDさんは、以前から「ルールの意味より、その場の効率を重視しやすい」ところがありました。同じ会社の社員がDさんが赤信号で横断したところを目撃し、安全運転管理者に報告がありました。



安全運転管理者としてどうしますか？

「心の理論」の機能が弱いかも

- 他者の心の動きを類推したり、他者が自分とは違う信念を持っているということを理解したりする機能

- ・場の空気を读む力
- ・相手の気持ちを察する力
- ・見通しをつける力

- 交通事故を起こす危険を予知することが苦手

子安増生、郷式徹:「心の理論—第2世代の研究へ」、新曜社、2016

第4問へのアドバイス例

架空事例 40歳代 男性 事務職のDさん

発達障害グレーゾーンの傾向あり Dさんは自転車通勤をしています。ある交差点では、朝早い時間はほとんど車が通りません。赤信号で止まったものの、「車が来ていないから渡っても大丈夫」と思い、そのまま横断しました。実はDさんは、以前から「ルールの意味より、その場の効率を重視しやすい」ところがありました。同じ会社の社員がDさんが赤信号で横断したところを目撃し、安全運転管理者に報告がありました。



- ・事実確認を行う
- ・令和8年4月1日からは、信号無視は6000円の反則金であることを伝える。

生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます！！
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seikatsudouro/seikatsudoro.html>

指示が伝われば、期待に応えたが行動ができるかも・・・

ひとつずつ
二つのことを同時進
行は難しい



具体的に
言葉より、視覚に残る
図等で指示を伝える

わかりやすい具体的な指示

肯定で
否定形は使わず、完成形
を示せば、理解しやすい



文字・絵で示す
言葉より、視覚に残る
図等で指示を伝える

交通心理学から考える自転車事故防止

～人は「自転車」を車とは思っていない問題～

- 自転車に乗っているとき、赤信号でも「車が来ないから渡ろう」と思ったこと、歩道を走っていて、「少しぐらいなら大丈夫」と思ったことはありませんか？
- なぜ自動車ではやらない行動を、自転車ではやってしまうのでしょうか。
- 交通心理学では、その理由の一つを**役割認知**で説明します。人は、**自転車**を「車両」ではなく、「歩行者に近い乗り物」と無意識に捉えてしまう傾向があります。
- そのため、信号や一時停止などのルールを、自動車ほど厳格に意識しないのです。つまり、「ルールを知らない」のではなく、「**自分はそのルールの対象だと思っていない**」という認知の問題があります。

交通心理学から考える違反者が減らない問題

～オペラント条件づけ―「違反しても何も起きなかった」～

- 交通心理学では、人は成功した行動を繰り返すことが分かっています。
- 例えば、信号無視をした。

↓

- 事故にならなかった。注意もされなかった。

↓

- すると脳は、「この行動は問題ない」と学習します。

↓

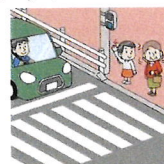
- この経験から、また違反をします。

青切符制度は、この「違反しても何も起きない」という学習を断ち切る役割があります。

青切符制度の交通心理学的意味

- 青切符制度は、違反者を増やすための制度でしょうか？
- この制度は、「ルールを守ることが当たり前」という社会の基準をつくる制度です。
- 交通心理学では、人は「社会の基準」に大きく影響されます。
- 「赤信号では止まる」「歩行者を優先する」「スマホを見ながら運転しない」
- これらが当たり前になることで、事故は確実に減っていきます。

あなたの会社では、社員が速度を守る文化がありますか？
それとも時間を守る文化がありますか？



交通事故はドライバー一人の責任ではありません。速度を出させる職場の空気、時間に追われる運行計画、『急いで』という何気ない一言など、組織のあり方も事故に影響します。

安全運転管理者の役割は、違反を注意することだけではなく『急がなくても安全に仕事ができる職場』をつくることです。

その環境づくりこそが、最も効果的な事故防止対策になると考えます。