

平成27年度

滋賀県交通安全女性団体連合会指導者研修会

「平成27年度 滋賀県交通安全女性団体連合会指導者研修会」が去る10月27日午後1時30分から滋賀県庁新館7階大会議室で開催されました。

本研修会は、悲惨な交通事故を防止し、各地域で実践している活動や直面している諸問題について情報交換等を積極的に行い、交通安全対策におけるリーダーとしての役割を深く理解するとともに、より効果的な交通安全活動の推進を図ることを目的として実施されました。

県内で活躍されております約150名の皆さんが参加され今後の交通安全啓発について生かしていただける時間を過ごしていただきました。



小崎会長の挨拶から始まりました。
多くの方が熱心に研修会に参加して
いただきました。

講演1 「高齢者交通安全教室の心理学的アプローチ」



講師 株式会社八日市自動車教習所
主任交通心理士 谷口 嘉男 氏

交通心理学の観点から大変わかりやすく色々な場面での心理状態について教えていただいた。「見ているようで見ていない」という状況を実際に体験することで人間は視野が狭く、また、見ていると思っていても細かい部分まではしっかり記憶されていない。高齢者になればなるほど見えている部分も弱くなってくる。看板を実際に見せていただき、どんな情報が書かれていたか皆さんに聞かれていた。なかなかすべての情報を記憶していることは少ないことを実感した。





斜め横断の危険性についてもお話しされていた。見えている車との距離感と、自分が歩くスピードでどれだけ進めるか。高齢者になればなるほど読み間違えることが分かる。

講演2 「自分の身は自分で そして相手の身になって」

講師

公益財団法人 滋賀県健康づくり財団
専務理事（医師） 草野 文嗣 氏

医師として高齢者の体の変化について医学的な面から気を付けていく点を教えていただいた。自分の身のほどを知る。体力を知る。そしてその体力に応じた行動をしていくということが大切であることをユーモアを交えたお話しで伝えておられた。

体力維持の為にはウォーキング、坂道や階段の昇降、スクワット、腹筋などできることで毎日少しずつ行うことが大事であり、自分の体は自分で守れるようにとお話しされた。簡単な体操も教えていただいた。



アンケートより・・・

- 焦りは禁物、思い込みもダメだと痛感しました。
- 事例を出してのお話でとても分かりやすかった。
- 年齢によって視野が大きく違うことを聞いて、視界に入りやすい黄色い旗を持つことが大切だと思った。
- 交通心理学について、人間の法則を明らかにしようとする科学的学問などをわかりやすく話していただけた。
- 年齢に応じた話で、体操の仕方・体力のつけ方も取り入れていい話だった。
- 改めて日々の生活を見直す機会となり、体力判断力の低下、体のあちこちは老化している。自分の身を守るため自分にあった体力作りが大切だと思った。