



文：小川 康成

妨害運転罪が創設！！あおり運転厳罰化

県外への移動自粛も解除され、これからの季節はお盆の帰省などで高速道路の走行や、車で出かける機会が増えて来ると思います。今回は、道路交通法改正についてです。

6月30日に道路交通法が改正され「妨害運転罪」が施行されましたが、ご存じですか？きっかけは、2017年6月5日の東名高速道路で「あおり運転による夫婦死亡事故」と言われており、事故から3年を経ての施行となりました。それにより今後、妨害する目的で他車通行に危険を生じさせる運転を行った場合は、大変重い罰則が科せられるようになります。

< 妨害（あおり）運転の対象となる10種類の違反 >

- ① 通行区分の違反（車線をはみ出すなど）
- ② 急ブレーキをかけて、後続車の妨害をするなど
- ③ 車間距離不保持（前車の後ろに接近しプレッシャーをかける行為）
- ④ 進路変更禁止違反（妨害目的で前に割り込む行為）
- ⑤ 追い越し違反（相手を追い越して妨害する行為）
- ⑥ 減光等義務違反（パッシングやハイビームでプレッシャーを与える行為）
- ⑦ 警音器使用制限違反（クラクションを鳴らし続けるような行為）
- ⑧ 安全運転義務違反（不要に相手に幅寄せするような行為）
- ⑨ 最低速度違反（高速道路）（相手を停車させるために速度を落とす行為）
- ⑩ 高速自動車国道等駐停車違反（高速道路上で駐停車する行為）



「あおり運転した場合」…違反点数25点、免許取消し(再取得できない欠格期間2年)、3年以下の懲役 または 50万以下の罰金

「あおり運転で危険が生じたり、事故が発生した場合」…違反点数35点、免許取消し(再取得できない欠格期間3年)、5年以下の懲役又は100万円以下の罰金



最近では、保険会社からドライブレコーダーをレンタルできる特約も発売されております。月々の特約保険料がレンタル代金となっており、故障などがあっても無料で代替品と変えて貰え、購入よりも気軽に使えるとともに、事故の時は、その時の映像が保険会社へ自動転送され、事故状況の把握や対応が瞬時に行えて有効です。通話システムもある為、車内に閉じ込められてしまった場合などにも、オペレーターに助けを呼んで貰う事ができます。



あおり運転を受けた場合の「有力な証拠」となるのがドライブレコーダーです。録画した画像を証拠として提出できるだけでなく、ドライブレコーダー装着者であることをステッカーなどでアピールする事により、そもそも「あおり運転」の被害に遭うことを未然に防止する効果も期待できます。

近い将来、自動車に標準装備される時代になるのかも知れませんが、それまでは、自分の身を守る為にドライブレコーダーの装着をお勧めします。



メンバー 近況報告

若者の睡眠時間増

岩瀬 英之

先日、新聞に若者の睡眠時間が8時間に増えたという記事が載っていました。10年前は7時間10~20分程だった睡眠時間が、約8時間になっているそうです。ゲームやSNSなどを見て夜遅くまで起きているので、睡眠時間は短いと思っていたのですが逆の様です。健康的になっているのかと思いましたがそうでもないようです。就寝時間が早まっていることが理由で、夜外出するより家で過ごすなどの生活様式の変化もあるようですが、横になってスマホを見ながら寝てしまう「寝落ち」が影響している可能性があるそうです。実際、自分自身もよくスマホを見たまま寝落ちしてしまい朝充電がなくなってしまっていたということもあります。民間調査でも23時までには就寝している人が、男性3人に1人、女性で約半数も居るという事ですが、起床時間には、大きな変化がないため睡眠時間が長くなる傾向にあるようです。私もやってしまうのが、寝るつもりがなかったのにソファなどで寝落ちしてしまうことです。時間は長く寝ているはずなのになかなか疲れが取れずスッキリしないことが多いので、睡眠時間も大事ですが、質も大事だと思いますので、できるだけ寝る前のスマホは控えようと思いました。



笑いのチカラ

小川 とも子

過日、中日新聞に面白い記事が載っていました。自己紹介の内容で「私は腰が低く太っ腹な人間です。股下は60cmウエストは1mです。」この様にユーモアたっぷりの紹介を受けると周りの人は堅苦しい雰囲気では接することはないんだと。また、コントでお葬式の最中に子供が騒いだので大人が「うるさいぞ、坊主！」と叱ったらお坊さんのお経がピタリと止まったとか、どれも笑ってしまいますね。最近、テレビや新聞でも笑いの効果がよく言われていますが、実際に医療や介護の現場でも効果が実証されているそうです。介護施設で笑いヨガを取り入れているところもあるそうです。



【笑いの効果】とは、①免疫力アップ ②自律神経のバランスを整える ③脳を活性化させる
糖尿病患者の方に落語や漫才を見てもらい、前と後で数値を計ると見た後は血糖値が下がっているという結果が出ているとの事。リュウマチ患者の方も笑っている時は痛みが軽減し、がん患者の方も笑った後は免疫力アップしているそうです。【笑うためのトレーニング】①顔の筋肉を解す ②大笑いする(思い出し笑い、作り笑いでもよし)③お笑いのテレビ番組や落語を聞く、昔から『笑う門には福来たる』と言いますが、体の健康の為にも笑いがいいようです。人間だけが笑う生き物だそうですので、その特権を大いに生かしましょう！！



廃棄プラスチック問題



古川 友架

7月よりビニール袋の有料化になりましたね。これを機にエコバックを購入された方もいるのではないのでしょうか？私はいつでも買い物できるように持ち歩いています。スーパーで無料でもらえるビニール袋はごみ袋に使えるのであえてもらおうようにしていましたが、有料化に伴いこれからは少し考えそうです。あまり詳しくは知りませんでしたが、プラスチック問題は思ったより深刻なようです。2050年には海のプラスチックごみは魚の量を上回ると予測されていることには驚きました。

また調べてみると、日本のプラスチックのリサイクル率は84%で、世界的に見てもかなり高いそうです。分別したプラスチックごみは、新しいプラスチック製品に生まれ変わったりしていると思っていましたが、実際にはそのほとんど(84%のうちの56%)は、国内で燃やされて消えてなくなって終わりとのこと。リサイクル？と思いまいしたが、プラスチックをごみ焼却炉で燃やし、その熱をエネルギーとして回収する仕組みで、回収された熱は火力発電や温水プールに利用されたりしているそうです。ほとんどが熱に代わっているのには驚きましたが、どちらにせよ環境問題を考えるきっかけになり、一人一人がプラスチックごみを減らす意識が必要だと思いました。

