

一般社団法人 日本損害保険協会 2020年度 自賠責運用益拠出事業
自動車事故防止対策 地域密着型交通安全教育の方策開発と普及活動支援

安全運転カフェ 実施マニュアル



目 次

第 1 章 安全運転カフェとは.....	1
1. 目的.....	1
2. ドラレコ活用による安全運転推進の概念図.....	2
3. 準備物（安全運転カフェセット）.....	3
4. 大まかな流れ.....	6
5. ファシリテーター心得.....	6
第 2 章 安全運転カフェの開催.....	7
1. 実施対象者選定及びドラレコ取り付け承認依頼.....	7
2. 書類記入及びドラレコ取り付け.....	9
3. 安全運転カフェ（1 回目）開催（ドラレコ取り付けの約 1 週間後）.....	11
4. 安全運転カフェ（2 回目）開催（1 回目開催の約 1 週間後） とドラレコ取り外し	22
5. 事後評価記入.....	27
第 3 章 録画映像の再生と保存.....	29
1. 専用ソフトのインストール.....	29
2. 専用ソフトの操作画面.....	29
3. 専用ソフトの操作方法（動画再生）.....	30
4. 専用ソフトの操作方法（動画の保存）.....	31
5. 専用ソフトの操作方法（保存した動画の再生）.....	32
6. 専用ソフトの操作方法（その他の機能）.....	33

第1章 安全運転カフェとは

1. 目的

「無意識運転の意識化と自発的安全運転意識の喚起による

安全運転行動の定着」

「他人からの指摘はなかなか素直には受け入れない」というのは人の性（さが）でもあります。

このことは自動車の安全運転教育にも当てはまるのではないのでしょうか。

昨今、高齢者の免許返納問題がクローズアップされていますが、この件についても、高齢者本人が納得しない以上、円満な免許返納にたどり着くのは難しいという課題がありました。

また、これまでも安全運転教育では事故事例や正しい運転の仕方などの教育コンテンツが小冊子や映像、機器による検査などと研究開発され実践されてきましたが、いくらこうした安全運転講習を受講しても馬耳東風の受講態度ではその効果も薄らいでしまいます。

一方、教育業界やスポーツ業界では「アクティブラーニング（能動的学習）」や「コーチング」などの自発的学習技法や態度変容技法が注目を浴びるようになり、本人の「やる気」を引き出すアプローチが主流となっています。

さらに、これまで当NPO法人 安全と安心 心のまなびばでは、家族や学校、地域、会社組織などの小単位での人間関係を活用した教育効果（信頼関係のある身近な人同士による対話を通じた行動変容の促進効果）について研究と実践がなされてきました。

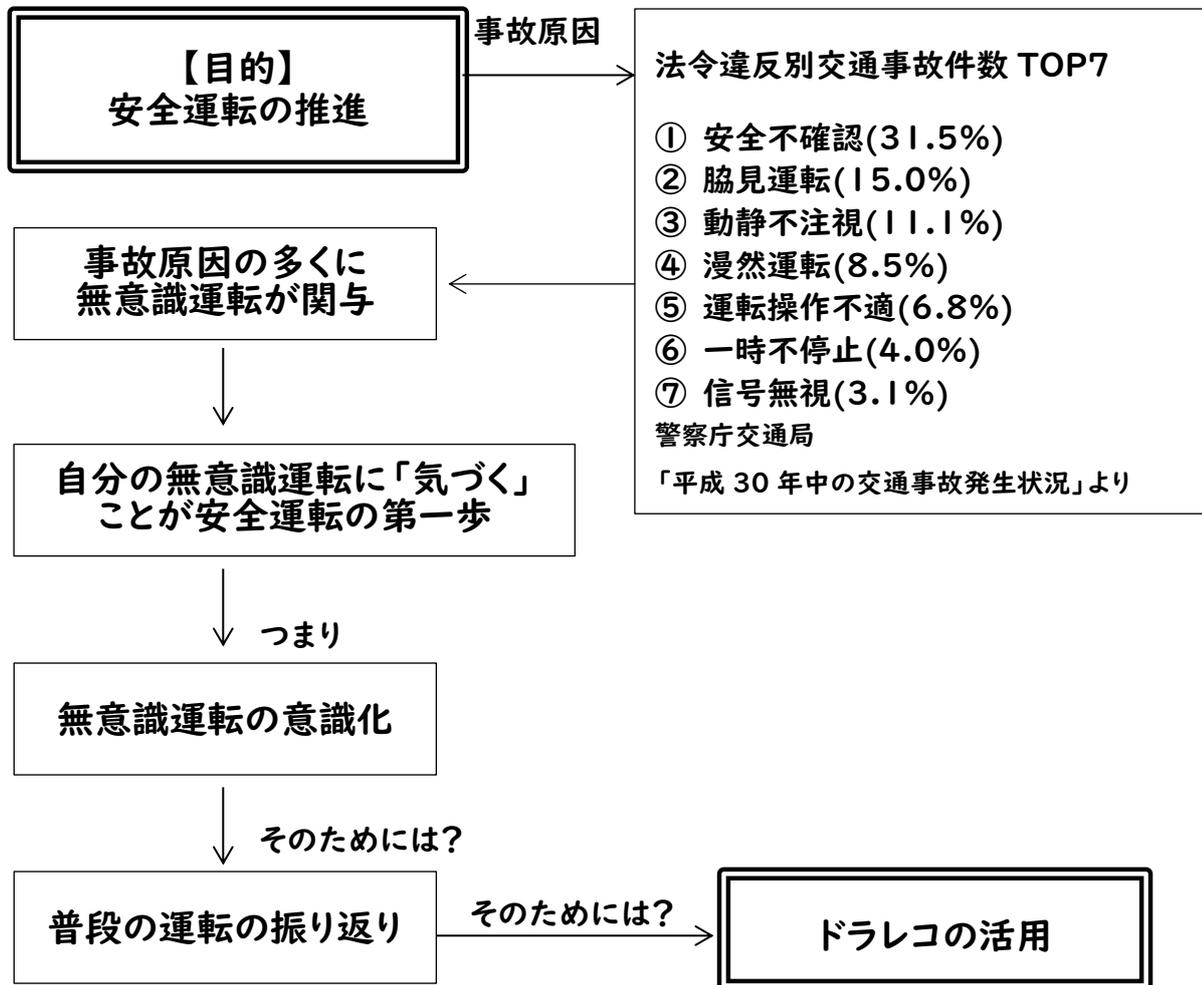
こうしたことから、安全運転教育においても視点を変え、他者から教えられるのではなく、小単位での人間関係も活用して本人自身の「気づき」を促すことによる「安全運転行動の定着」という教育手法の研究開発に取り組んできました。

このたび、その本人の「気づき」を促すためのツールとして、近年普及が進んでいるドライブレコーダー（マルチカメラタイプ）（以下「ドラレコ」と略して記載することがある）に着目し、活用することとなりました。

この取り組みは、「ドライブレコーダーの録画映像を用いて、自己の運転を見直す機会を提供し、小単位での人間関係による対話を通じて、普段の安全運転意識を喚起させること」を目的として実施するものです。

そして、この安全運転教育プログラム実践の場を気軽に和気あいあいと参加し、自らの気づきを得てほしいとの思いから「安全運転カフェ」と名付けました。

2. ドラレコ活用による安全運転推進の概念図



【ドラレコ活用のメリット・デメリット】

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の運転を映像として客観視できる。 ● 他者評価が得られる。 ● 「見られる」ということで身をただす。(他者の目効果) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 現在のドラレコ利用目的が事故時の証拠映像にとどまっている。 ● ドラレコの装着や映像再生方法が面倒 & 分からない。 ● ドラレコ活用の意識や行動変容効果に関する研究はまだない。

3. 準備物（安全運転カフェセット）

安全運転カフェを実施するにあたり、事前準備ではドラレコのセットをはじめ、SDカード（2枚）、参加同意書、筆記具（運転者用）などを用意します。

また、安全運転カフェ（1回目・2回目）では、チェックポイント一覧やくせ一覧、安全運転カフェでのルール、評価シートなどの記入用紙や参考資料とともに、録画映像を再生するためのパソコンや映像を映し出すためのモニターも用意しておきます。開催場所によっては延長ケーブルやHDMIケーブルなども用意しておくくと便利です。

- ① ドライブレコーダーセット
- ② SDカード2枚
- ③ 参加同意書
- ④ チェックポイント一覧
- ⑤ くせ一覧
- ⑥ 安全運転カフェでのルール
- ⑦ 評価シート
- ⑧ 筆記用具（運転者用）
- ⑨ メモ用紙（ファシリテーター用）
- ⑩ パソコン（専用再生ソフトインストール・デモ映像データ保存済み）
- ⑪ SDカードリーダー
- ⑫ モニター又はプロジェクター&スクリーン
- ⑬ 延長ケーブル
- ⑭ HDMIケーブル



③

安全運転教育プログラム「通称：安全運転カフェ」 参加同意書

私は●●●●が主催する安全運転教育プログラム「通称：安全運転カフェ」（以下、当事業といいます）に参加協力するにあたり、以下の事項について同意いたします。

チェック (記)

1. 私は自身の意思で、かつ以下の内容を理解し、同意の上で当事業に参加します。
2. 当事業への参加協力中に生じたいかなる事故や怪我、物損などにおいても、その責任は自己にあり、主催者、運営会社、協力会社、各グループ会社及びその従業員のいずれに対しても、怪我等に関する費用や損害賠償等の請求を致しません。
3. 当事業において参加者が出した意見やドライブレコーダーの映像データ、当事業の記録映像などの成果物（以下「成果物」といいます）に関する著作権（著作権法第27条及び第28条の権利その他の権利を含みます）、その他一切の権利は、主催者及び運営会社に帰属するとともに、主催者が指定する第三者（課題解決の当事者を想定）が、無償で自由に利用することができます。
4. 参加者が、故意又は過失により本事業の設備、装置等に損傷を与えた場合、その修理・取替費用等を負担していただく場合があります。
5. 当事業参加中の映像・写真・記事・記録等を研究発表の場等において使用することを承諾します。※映像には個人が特定されないよう加工処理を行うとともに、個人名は匿名扱いとし、公開することはありません。
6. 当事業参加中の映像・写真・記事・記録等をホームページ及びSNS等に掲載することを承諾します。※映像には個人が特定されないよう加工処理を行うとともに、個人名は匿名扱いとし、公開することはありません。

年 月 日

【氏名】

※ご参加者から提出を受けた個人情報は、個人情報の保護に関する法律及び個人情報の保護に関する法律にしたがって主催者及び当事業関係者のみで取り扱い、ご参加者の同意なく、当事業以外の目的での利用又は第三者への提供はいたしません。

④

チェックポイント

状況	観測点	カメラ
走行時	運転姿勢(ハンドル持ち方)	運転者・ハンドル
	運転姿勢(座席位置)	運転者・ハンドル
	運転姿勢(足の位置)	足元
	運転姿勢(ペダル踏み)	足元
	ブレーキ準備	足元
	ダッシュボードへの物置	ハンドル
	車間距離	前方・運転者(後方)
余裕ブレーキ	余裕ブレーキ	前方・足元
	脇見運転(外部・同乗者との会話・スマホ)	運転者
走行位置	前方・運転者(側方・後方)	
渋滞時	車間距離	前方・運転者(後方)
	運転姿勢(ペダル踏み)	足元
狭小道路	ブレーキ準備	足元
発進時	シートベルト	運転者
	クリーブ活用	足元
右左折時	安全確認(首振り・ミラー)	運転者
	運転姿勢(ハンドル持ち方)	運転者・ハンドル
	進路ショートカット	前方
車線変更時	安全確認(首振り・ミラー)	前方・運転者・ハンドル
後退時	後方確認(首振り・ミラー・バックモニター)	運転者
一時停止	完全な一時停止	前方・運転者・ハンドル・足元
駐車時	前向駐車・後ろ向き駐車	前方・運転者
	フットブレーキ活用	足元
スマホ・携帯	スマホ・携帯操作	運転者
高速走行時		
雨天時		
夜間		

⑤

くせ一覧

見いけ	
安全確認	・身乗り出での意識的な安全確認
安全確認	・複数回の念を入れた意識的な安全確認
危険準備	・ブレーキに備えた足の位置(ブレーキ準備動作ができていない)
安全確認	・進路変更前や右左折前に目視での安全確認
円滑走行	・走り始めはクリーブを利用
【注意すべきくせ】	
ながら運転	・走り出してから安全ベルト装着
ながら運転	・スマホなどの脇見(前方不注意)
運転姿勢	・片手運転
運転姿勢	・余裕のない(前のめりやけぞりすぎなど)運転姿勢
運転環境	・ダッシュボードに物を置く
法令順守	・不完全な一時停止
法令順守	・交差点右折時のショートカット
法令順守	・左車線からの追い越し
漫然運転	・同乗者と会話中の無意識運転
漫然運転	・意識運転しているつもりになった不完全運転
漫然運転	・夜になると集中力が落ちている(無意識運転になっている)
危険準備	・ブレーキ踏間際の足のペダル移動(ブレーキ準備動作がない)
危険準備	・高齢者や子どもの横断行せす
危険準備	・バスの発車を待たずにすり抜け
安全確認	・左折時の安全確認遅れ
安全確認	・首を振らず、視線だけで安全確認
安全確認	・感覚だけ(安全確認せず)の車線変更
安全確認	・バック時に後方確認しないか遅れて確認する
安全確認	・バック時のシフト未確認
走行位置	・走行車線の右または左に偏った走行

⑥

安全運転カフェでのルール

安全運転カフェは運転者(ドラレコ映像提供者)の悪い点を指摘する場ではありません。

運転者に「意識的な運転の大切さ」に気づいてもらう場です。運転者が嫌な思いをしてしまつては余計に意固地になることもあり、本末転倒です。楽しい会にするため、次のルールを心がけてください。

【否定禁止】

他者の意見を否定しない。

【割り込み禁止】

他者の発言をさえぎらない。

【1ほめ1指摘】

必ず運転者の良い点1つを挙げてから指摘事項を1つ発表する。指摘事項が複数ある場合でも最優先事項1つに絞る。

【メモをとる】

映像の中で気づいた点や、会の運営・進行など何でも結構ですので、気になることがあつたら添付のメモ用紙にメモしてください。

⑦表

ふりがな お名前：		ご年齢：	歳
ご職業・所属：		運転歴：	年
運転頻度： ほぼ毎日・週3～5日・週1～2日・月1～4日・あまりない		車種：	
		シートベルト警告音：	有・無
事故・違反歴	いつ頃	どのような	
直近			
1つ前			
アクセルとブレーキ踏み間違え経験	なし あり（具体的に：	）	

ドラレコ活用効果

5段階評価（5.よくしている 4.している 3.普通 2.あまりしていない 1.していない）

チェック項目	前 ()	中1 ()	中2 ()	後1 ()	後2 ()
1 安全運転を意識している					
2 意識して安全確認動作をしている					
3 安全確認のための視線移動を頻繁にしている					
4 ブレーキ準備など危険回避準備行動を心がけている					
5 運転中ナビや地デジ映像を見る回数や時間を減らすようにしている					
6 クリーブを活用した滑らかな運転をしている					

1回目の評価である「前」への評価点記入に際しては、その後の（「中1」～「後2」での）評価の変化の可能性に備え、「2」～「4」の3段階での評価点数を付けることをお薦めします。（「中1」以降で「1」や「5」などの変化した評価点がつけられるようにするため。例えば、「前」で評価点「5」を付けてしまうと、その後いくら運転意識が向上しても評価点「5」を付けるしかなく、向上したという変化が示せない。）

⑦裏

あなたの「くせ」をお売りください!!!

自分の運転映像をみて、どんなこと（くせ）に気づきましたか？
気づいた「自分のくせ」を下の表に書き込んでください。くせ1種類につき●●●円（相当の金券）で買い取ります。（上限10種類）

	くせの内容
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

【自由回答1】他者の運転映像をみて、自分の運転に反映できることはありましたか？

・
・
・

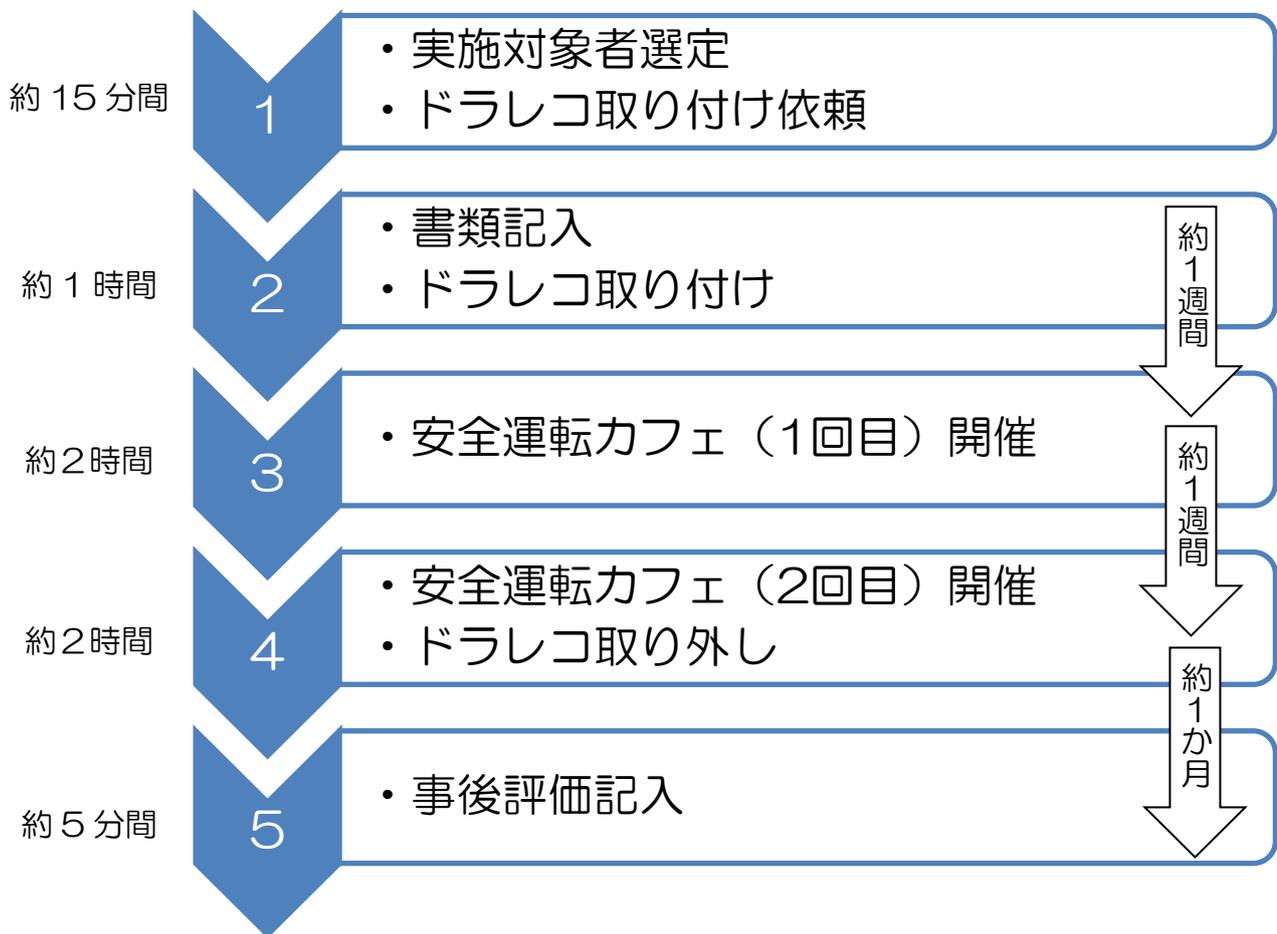
【自由回答2】ドラレコ取付（または映像鑑賞）の前と後、また、取り外した後で運転に対する意識や行動に何か変わりましたか？

・
・
・

【目標設定】あなたの今後の運転目標を教えてください。

・

4. 大まかな流れ



5. ファシリテーター心得

1. 詳細な事前説明を行い、運転者の同意を得ましょう。
2. 運転者の安全運転を最優先にしましょう。
3. プライバシー保護に留意しましょう。
4. 自由に意見を出しやすい雰囲気づくりに努めましょう。
5. 誘導的な示唆は極力控え、運転者自身が気づきを得られるよう支援しましょう。

第2章 安全運転カフェの開催

1. 実施対象者選定及びドラレコ取り付け承認依頼

①実施対象者の選定

安全運転カフェでは1回あたり3人程度までが適正な運転者数です。これ以上多いと安全運転カフェ1回あたりの開催時間が長くなってしまうためです。安全運転カフェは冗長とならないよう1回あたり2時間程度に収めるのが妥当です。

実施対象者としては、企業や組織などでの場合、事故歴のある人はもちろんのこと、事故には至らなかったがヒヤリハット事案のある人などを優先的に1～3名程度選定します。また、無事故無違反記録を維持するための意識啓発として日ごろから安全運転を心がけている人にも活用できます。

一方、地域組織やご家庭では、日常生活においてよく車を運転している人を対象とします。

候補者が多数いる場合には、3人程度を1グループとして年間計画を立てて順番に開催するのも良いでしょう。

また、プライバシー保護の観点から録画映像を再生する際（安全運転カフェ1回目・2回目）は原則として当事者となる運転者とファシリテーターのみ（運転者の同意があれば組織の仲間や家族、知人など運転者以外の参加も可能）とします。

ポイント！

- 1グループ1～3人程度
- 録画映像を観るのは原則として安全運転カフェに参加する運転者とファシリテーターのみ



②ドラレコ取り付け承認依頼

①で選定した対象者に対して、安全運転カフェの目的や実施手順などについて説明し、理解と承認を得るとともに車へのドラレコの取り付けを承認してもらいます。

その際、他者から運転を評価されるのではなく、あくまで運転者自身が自分の運転を見返して「気づき」を得るという手段をとること（他者による評価ではない）を強調して説明します。

また、プライバシーを気にされて参加をためらう方も多くいます。業務上の守秘義務などでどこに行ったか記録されたくない場合や同乗者を記録したくない場合もあります。安全運転カフェでは運転者の日常的な運転行動を記録し運転者本人に見返してもらい「気づき」を得ることを目的としていますので、守秘義務やプライバシーにかかわる場面などは特に必要ありません。したがって、記録したくない場面や時間帯ではシガレット電源に接続しているドラレコの電源スイッチをoffにしてもよいこと（録画してもよい状態になればonに戻すことを忘れないようにとも伝える）を運転者に説明します。

さらに、当ドラレコの足下カメラにはマイクが装備されており、作動中は映像だけでなく音声も録音されています。しかし、この音声は録画映像再生の際、音声再生を不可にすることができますので、必要なときだけ運転者の許可を得て音声再生するようにします。

目的 無意識運転の意識化と自発的安全運転意識の喚起による安全運転行動の定着

手順 書類記入・ドラレコ取り付け → 1回目安全運転カフェ → 2回目安全運転カフェ・ドラレコ取り外し → 事後評価（終了）

ポイント！

- 誠意ある趣旨説明
- 他者による評価ではなく、自身の「気づき」を大切にする
- 全行程2～3週間程度
- 記録したくない場面ではスイッチoffでOK（onに戻すことも忘れずに）



2. 書類記入及びドラレコ取り付け

① 諸書類の記入依頼

運転者に対して改めて趣旨説明をし、「参加同意書」及び「評価シート」への記入を依頼します。その際、評価シートについては運転者の名前などのパーソナルデータの記入とともに、第1回目の自己評価として、「前」の欄への5段階評価（5段階評価については後々の評価値の上下幅を確保するため「1」と「5」は除いて2～4で付けてもらうことをお勧めします。※運転者が「1」や「5」を付けたいと主張している場合は「1」や「5」を記入してもらっても構いません。）を記入してもらいます。

また、安全運転カフェを実施できる場所（運転者らが録画映像を観て、自己評価を記入できる部屋や場所）を確保しておきます。

ポイント！

- 5段階評価は、
1.していない 2.あまりしていない 3.普通 4.している 5.よくしている
- 自己評価（1回目）は2～4で付けてもらう
- 安全運転カフェ実施場所を確保しておく

【参加同意書】

**安全運転教育推進事業「通称：安全運転カフェ」
参加同意書**

私は NPO 法人 安全と安心 心まなびが主催する安全運転教育推進事業「通称：安全運転カフェ」（以下、当事業とします）に参加協力するにあたり、以下の事項について同意いたします。

チェック (記)

- 私は自身の意思で、かつ以下の内容を理解し、同意の上で当事業に参加します。
- 当事業への参加協力中に生じたいかなる事故や怪我、物損などにおいても、その責任は自己にあり、主催者、運営会社、協力会社、各グループ会社及びその従業員のいずれに対しても、怪我等に関する費用や損害賠償等の請求を致しません。
- 当事業において参加者が出した意見やドライブレコーダー（以下、DR といいます）の映像データ、当事業の記録映像などの成果物（以下「成果物」といいます）に関する著作権（著作権法第 27 条及び第 28 条の権利その他の権利を含みます）、その他一切の権利は、主催者及び運営会社に帰属するとともに、主催者が指定する第三者（課題解決の当事者を想定）が、無償で自由に利用することができます。
- 参加者が、故意又は過失により本事業の設備、装置等に損傷を与えた場合、その修理・取替費用等を負担していただく場合があります。
- 当事業参加中の映像・写真・記事・記録等を研究発表の場等において使用することを承諾します。※個人名は匿名扱いとし、公開することはありません。 モザイク
- 当事業参加中の映像・写真・記事・記録等をホームページ並びに SNS 等に掲載することを承諾します。 モザイク

2020年 12月 8日

【氏名】 _____

※ご参加者から提出を受けた個人情報、個人情報保護に関する法律及び個人情報の保護に関する法律に基づいて当法人及びその委託先である株式会社つながる手のみで取り扱います。ご参加者の同意なく、当事業以外の目的での利用又は第三者への提供はいたしません。

【評価シート（表）】

ふりがな	ご年齢:	40 歳
お名前:	運転歴:	22 年
ご職業・所属:	職種:	フリーランス
運転頻度:	シートベルト着用音:	有・無
<input checked="" type="checkbox"/> ほぼ毎日・週3～5日・週1～2日・月1～4日・あまりない		
事故・違反歴	いつ頃	どのような
直近	6ヶ月前	白線から入り際を門前にとりこ
1ヶ月前	10ヶ月前	後退中に駐車中の車にとりこける
アクセルとブレーキ踏み間違え経験	あり	あり (具体的に:)

ドラレコ活用効果
5段階評価 (5.よくしている 4.している 3.普通 2.あまりしていない 1.していない)

チェック項目	前 (%)	中1 (%)	中2 (%)	後1 (%)	後2 (%)
1 安全運転を意識している	4				
2 意識して安全確認動作をしている	3				
3 安全確認のための視線移動を頻繁に行っている	2				
4 ブレーキ準備など危険回避準備行動を心がけている	2				
5 運転中ナビや地デジ映像を見る回数や時間を減らすようになっている	2				
6 クリップを活用した滑らかな運転をしている	2				

1回目の評価である「前」への評価点記入に際しては、その後の（「中1」～「後2」での）評価の変化の可能性に備え、「2」～「4」の3段階での評価点数を付けることをお勧めします。（「中1」以降で「1」や「5」などの変化した評価点がつられるようにするため、例えば、「前」で評価点「5」を付けてしまうと、その後いくら運転意識が向上しても評価点「5」を付けることがなく、向上したという変化が示せない。）

②ドラレコ取り付け

別冊「安全運転カフェ ドラレコ取り付けマニュアル」を参照し、運転手の車にドラレコを取り付けます。その際、運転者が安全運転できることを最優先にして、カメラやコード類の配置に細心の注意を払います。運転者の運転中の座席位置や運転姿勢、足の位置、同乗者が乗る頻度や座席なども確認し、最良の取り付け位置、コード類の整理に配慮します。

運転者にも試乗してもらい、カメラ位置やコード類が邪魔にならないことを確認します。また、再度、プライバシー保護について伝え、ドラレコ電源の on・off の方法（シガレット電源に取り付けたドラレコの電源スイッチ）を確認してもらいます。

ポイント！

- 安全運転の妨げにならないよう細心の注意を払ってドラレコを取り付ける
- 運転者の座席位置や運転姿勢、足の位置、同乗者頻度などを勘案する
- ドラレコ電源の on・off を運転者に確認してもらう

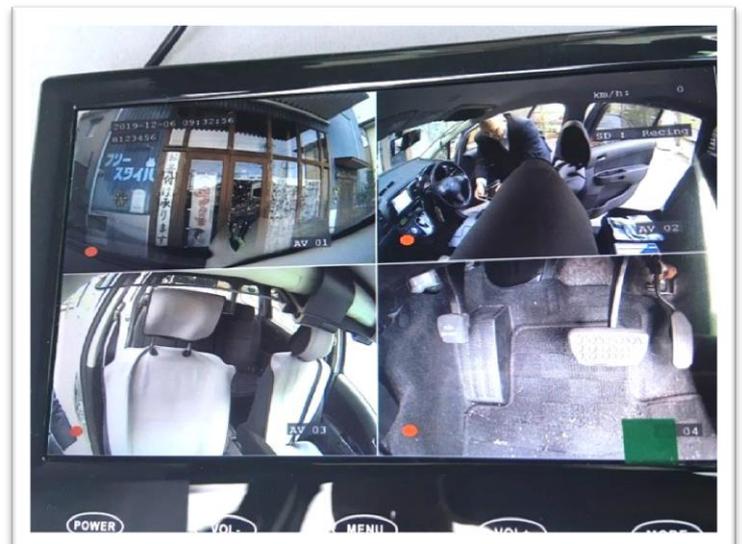
【取り付けマニュアル】

一般社団法人 日本損害保険協会 2020 年度 自賠責運用益拠出事業
自動車事故防止対策 地域密着型交通安全教育の方策開発と普及活動支援

安全運転カフェ ドライブレコーダー 取り付けマニュアル



2021. 3 特定非営利活動法人 安全と安心 心のまなびば



3. 安全運転カフェ（1回目）開催（ドラレコ取り付けの約1週間後）

①安全運転カフェ参加者

安全運転カフェはプライバシー保護の観点と運転者本人の「気づき」を重視する点から、原則としてドラレコを取り付けた運転者たち（当事者たち）とファシリテーターのみで行います。

しかし、運転者自身とつながりの深い家族や仲間、組織・職場の人などといった気のおけない人たち（ギャラリー）も参加することによって、ギャラリーにも模倣学習効果が期待される場合があるため、運転者の承諾が得られた場合にはこれらギャラリーも参加した安全運転カフェの開催も行います。

ポイント！

- 安全運転カフェは運転者（当事者）とファシリテーターのみで開催が原則
- ギャラリー参加の場合は運転者の承諾を得る



②SDカード回収と交換

これからはじめる1回目の安全運転カフェに備え、車載ドラレコから録画記録されたSDカードを抜き取り、次の録画記録のために代替りのSDカード(「②」と書いてあるSDカード)を差し込んでおきます。

その際、運転者にも立ち会ってもらい、車載カメラの取り付け位置や配線などが安全運転に支障や不具合がなかったかなども確かめておきます。不具合などがあれば、改善します。

ポイント!

- 安全運転カフェ開催直前に運転者立会いのもと、カメラ位置や録画に不具合がなかったかなどヒアリングするとともに、SDカードを交換しておく

③自己評価(2回目)の記入

評価シートの「中1」欄に当日の日付、ドラレコ取り付け時から当日までの間での運転意識や行動を振り返ってもらい、各評価項目への自己評価を5段階評価で記入してもらいます。

ポイント!

- 運転者の運転意識や行動の変化などを振り返って記入してもらう



ふりがな お名前:	ご年齢:	40 歳
ご職業・所属:	運転歴:	22 年
運転頻度: (ほぼ毎日・週3~5日・週1~2日・月1~4日・あまりない)	車種:	アリオス
	シートベルト警告音:	(年)・無
事故・違反歴	いつ頃	どのような
直近	6ヶ月前	信号の赤い時に左折と門前に入る
1ヶ月前	10ヶ月前	後退中に駐車中の車にぶつける
アクセルとブレーキ踏み間違え経験	あり	(具体的に:)

ドラレコ活用効果

5段階評価 (5.よくしている 4.している 3.普通 2.あまりしていない 1.していない)

チェック項目	前 (1/4)	中1 (2/4)	中2 (3/4)	後1 (4/4)	後2 (5/5)
1 安全運転を意識している	4	4			
2 意識して安全確認動作をしている	3	4			
3 安全確認のための視線移動を慎重に行っている	2	4			
4 ブレーキ準備など危険回避準備行動を心がけている	2	3			
5 運転中ナビや地デジ映像を見、回数を減らすようにしている	2	2			
6 クリップを活用した滑らかな運転をしている	2	3			

1回目の評価である「前」への評価を記入の際は、その後の(「中1」~「後2」での)評価の変化の可能性を備え、「2」~「4」の3段階での評価数を付けることをお薦めします。(「中1」以降で「1」や「2」を付けた場合は評価数がつけられるようにするため。例えば、「前」で評価点「5」を付けてしまうと、その後いくら運転意識が向上しても評価点「5」を付けるしかなく、向上したという変化が表せない。)

④安全運転カフェ実施時の注意

安全運転カフェでは運転者が他者の目（他者からの批判や指摘、評価）を気にすることなく自己評価できるように、また、楽しみながら参加できるようにするため、「安全運転カフェでのルール」をファシリテーターが読み上げながら参加者たち（運転者たち）に理解と協力を求めます。

ポイント！

- 「安全運転カフェでのルール」を読み上げながら、なごやかで自己評価しやすい（他者から批判や評価されることがない）雰囲気づくりへの協力を求め

安全運転カフェでのルール

安全運転カフェは運転者（ドラレコ映像提供者）の悪い点を指摘する場ではありません。

運転者に「意識的な運転の大切さ」に気づいてもらう場です。

運転者が嫌な思いをしてしまった場合は余計に意固地になることもあり、本末転倒です。

楽しい会にするため、次のルールを心がけてください。

【否定禁止】

他者の意見を否定しない。

【割り込み禁止】

他者の発言をさえぎらない。

【1ほめ1指摘】

必ず運転者の良い点1つを挙げてから指摘事項を1つ発表する。

指摘事項が複数ある場合でも最優先事項1つに絞る。

【メモをとる】

映像の中で気づいた点や、会の運営・進行など何でも結構ですので、気になることがあったら添付のメモ用紙にメモしてください。

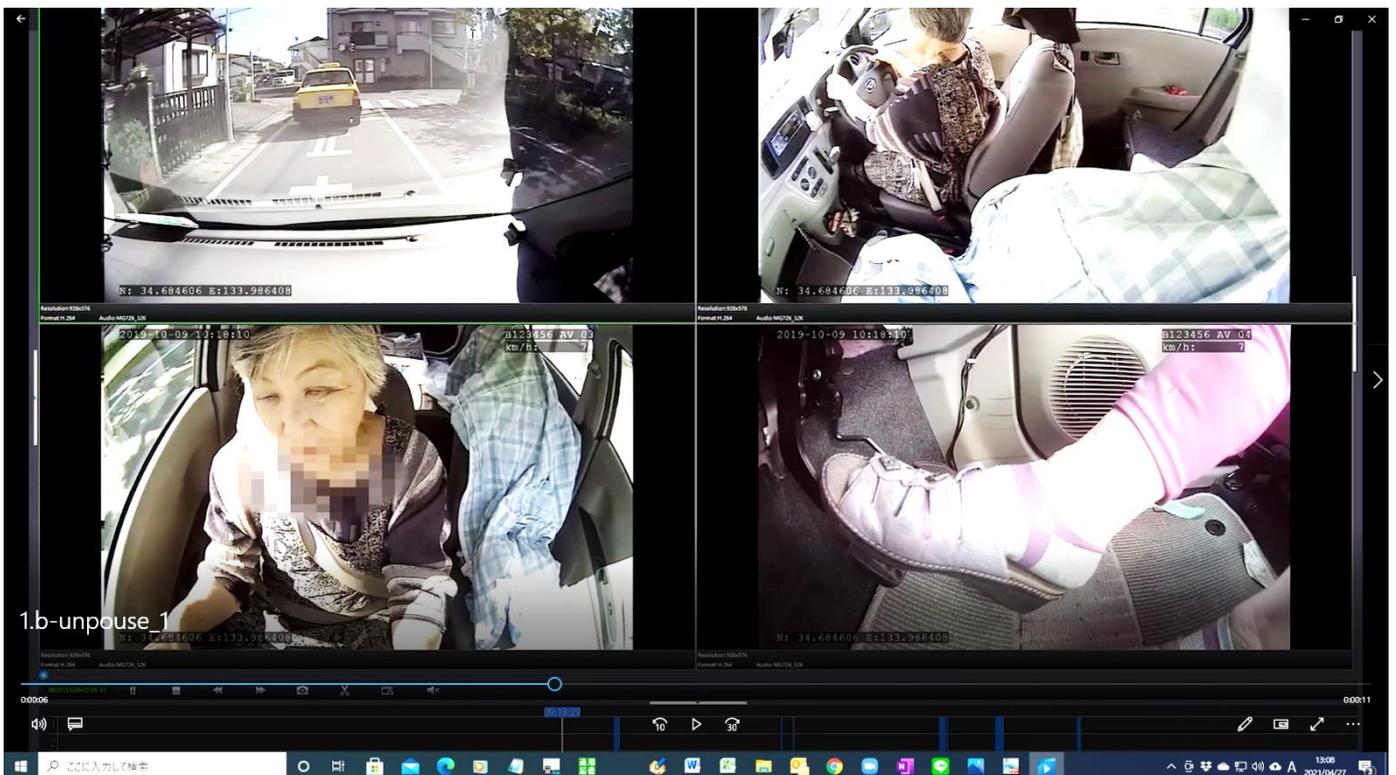
⑤録画映像の見方練習

30 分間程度時間をとって、デモ映像にて録画映像の見方（自分のくせの見つけ方）を練習します。その際、ファシリテーターは「チェックポイント一覧」や「くせ一覧」を提示して、録画映像を見る際のポイントを教示します。

くせには「悪いくせ」（危険運転につながりそうなくせ）だけでなく、「良いくせ」（安全運転につながるくせ）もあることを説明し、これから観る自身の映像からはその両者を見つけ出してもらうこと、また、見つけ出したくせ 1 種類につき 500 円分の図書カードや QUO カードで買い取ることを説明します。※「500 円分の図書カードや QUO カード」は一例です。金額設定及び贈答形態は安全運転カフェの主催者と事前協議して決めておきます。

ポイント！

- どのようなシチュエーションでどのような「運転のクセ」が発生しやすいかデモ映像と事例を交えて解説する
- くせには「悪いくせ」だけでなく「良いくせ」もあることを伝える
- 1 くせ(例)500 円で買い取る説明（くせを発見するモチベーション）



チェックポイント

状況	観測点	カメラ	
走行時	運転姿勢(ハンドル持ち方)	運転者・ハンドル	
	運転姿勢(座席位置)	運転者・ハンドル	
	運転姿勢(足の位置)	足元	
	運転姿勢(ペダル裁き)	足元	
	ブレーキ準備	足元	
	ダッシュボードへの物置	ハンドル	
	車間距離	前方・運転者(後方)	
	余裕ブレーキ	前方・足元	
	脇見運転(外部・同乗者との会話・スマホ)	運転者	
	走行位置	前方・運転者(側方・後方)	
渋滞時	車間距離	前方・運転者(後方)	
	運転姿勢(ペダル裁き)	足元	
狭小道路	ブレーキ準備	足元	
発進時	シートベルト	運転者	
	クリーブ活用	足元	
右左折時	安全確認(首振り・ミラー)	運転者	
	運転姿勢(ハンドル持ち方)	運転者・ハンドル	
	進路ショートカット	前方	
車線変更時	安全確認(首振り・ミラー)	前方・運転者・ハンドル	
後退時	後方確認(首振り・ミラー・バックモニター)	運転者	
一時停止	完全な一時停止	前方・運転者・ハンドル・足元	
駐車時	前向駐車・後ろ向き駐車	前方・運転者	
	フットブレーキ活用	足元	
スマホ・携帯	スマホ・携帯操作	運転者	
高速走行時			
雨天時			
夜間			

くせ一覧

【良いくせ】	
安全確認	・身を乗り出しての意識的な安全確認
安全確認	・複数回の念を入れた意識的な安全確認
危険準備	・ブレーキに備えた足の位置(ブレーキ準備動作ができています)
安全確認	・進路変更前や右左折前に目視での安全確認
円滑走行	・走り始めはクリーブを利用
【注意すべきくせ】	
ながら運転	・走り出してから安全ベルト装着
ながら運転	・スマホなどの脇見(前方不注意)
運転姿勢	・片手運転
運転姿勢	・余裕のない(前のめりやのけぞりすぎなど)運転姿勢
運転環境	・ダッシュボードに物を置く
法令順守	・不完全な一時停止
法令順守	・交差点右折時のショートカット
法令順守	・左車線からの追い越し
漫然運転	・同乗者と会話中の無意識運転
漫然運転	・意識運転しているつもりになった不完全運転
漫然運転	・夜になると集中力が落ちている(無意識運転になっている)
危険準備	・ブレーキ間際の足のペダル移動(ブレーキ準備動作がない)
危険準備	・高齢者や子どもの横徐行せず
危険準備	・バスの発車を待たずにすり抜け
安全確認	・左折時の安全確認遅れ
安全確認	・首を振らず、視線だけで安全確認
安全確認	・感覚だけ(安全確認せずの)車線変更
安全確認	・バック時に後方確認しないか遅れて確認する
安全確認	・バック時のシフト未確認
走行位置	・走行車線の右または左に偏った走行

あなたの「くせ」をお売りください!!!

自分の運転映像をみて、どんなこと（くせ）に気づきましたか？

気づいた「自分のくせ」を下の表に書き込んでください。くせ1種類につき●●●円（相当の金券）で買い取ります。（上限10種類）

	くせの内容
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

【自由回答1】他者の運転映像をみて、自分の運転に反映できることはありましたか？

- ・
- ・
- ・
- ・

【自由回答2】ドラレコ取付（または映像鑑賞）の前と後、また、取り外した後で運転に対する意識や行動に何か変わりましたか？

- ・
- ・
- ・
- ・

【目標設定】あなたの今後の運転目標を教えてください。

- ・

⑥録画映像の再生（再生箇所の選定）

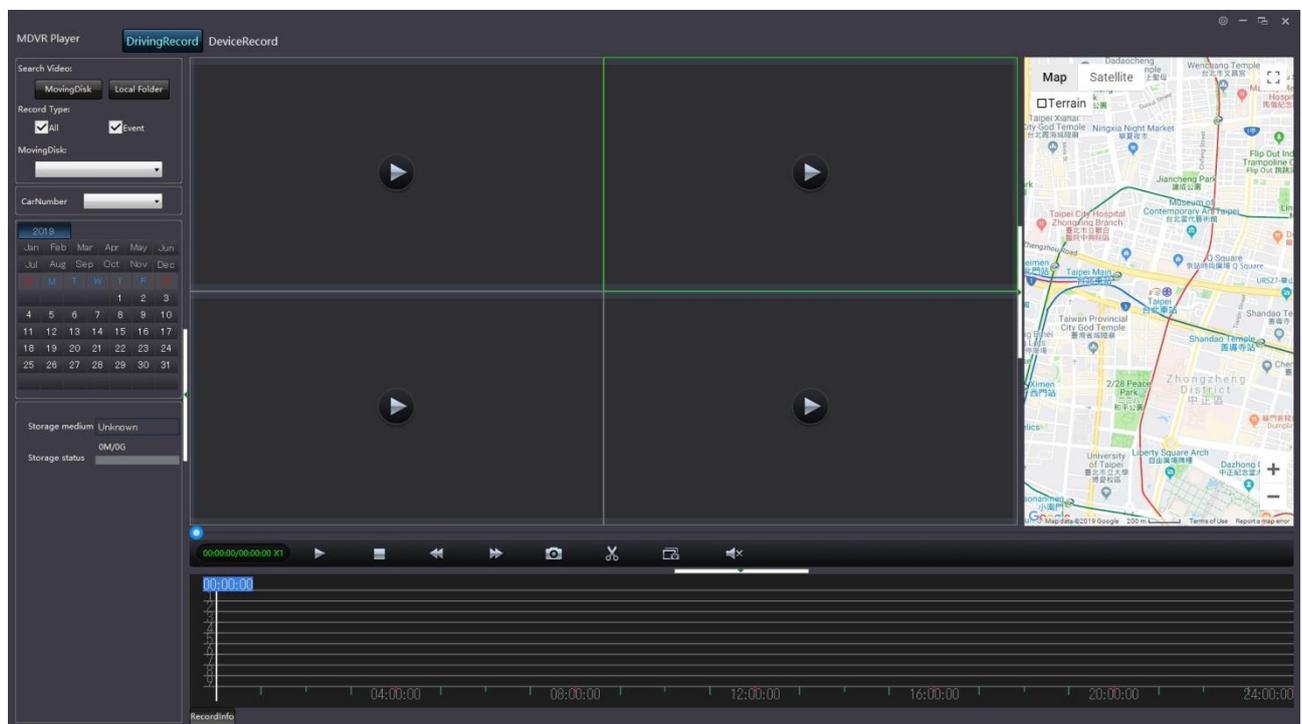
再生する映像は、運転者自身が気になる日時（見てみたい日時・場面）を優先しますが、気になる日時がなさそうなら、ア. ドラレコ取り付けの当日または翌日、イ. ドラレコ取り付け日と当日（1回目安全運転カフェ開催日）の中間日、ウ. 当日（1回目安全運転カフェ開催日）または前日、の3か所程度（日常的な走行映像が記録されている時間帯）を選定して再生します。

1か所の映像時間は30分間程度（8倍速で再生するので再生時間は約5分間）。

運転者がどれだけ気づきを得られるかは、ファシリテーターか選出し再生する映像と安全運転カフェの雰囲気づくりにかかっています。

ポイント！

- 運転者の「気づき」は再生箇所の選定にかかっている
- 再生箇所は日常性を考慮した3か所程度
- 再生時、録画映像は同じ個所を2回再生する



⑦録画映像のチェック

録画映像の再生箇所のめどが立ったら、いよいよ映像チェックです。

再生時には8倍速（ファシリテーターが慣れるまでは4倍速で再生してもよい）で再生し、一般的に「くせ」の現れそうな運転場面（「チェックポイント一覧」参照）が出てきたら通常速度で再生して運転者たちに観てもらいます。

再生時間は1か所あたり約5分間程度です。

再生は録画映像の3か所程度を各2回ずつ再生します。

このとき、再生1回目はファシリテーターからは「このあたりが運転者のくせが表れやすい場面です」程度の説明にとどめ、ひたすら運転者自身による「気づき」を待ちます。

運転者には自己評価シートの裏面上段にある「くせ記入欄」に気づいたことなどを書き込んでもらいます。

一方、ファシリテーターは再生1回目のときに、気づいた運転者のくせや気になった点を映像日時とともにメモしておきます。

再生2回目では、運転者が気づかなかった「くせ」などについて、ファシリテーターから質問形式での「気づき」のサポートを行います。

例：「この場面では安全確認の意識はどうでしたか？」

「足もと（ブレーキ・アクセル）への意識はいかがでしたか？」

ポイント！

- 再生時間は8倍速で、1か所につき5分間程度
- 再生は各箇所2回ずつ再生
- 再生1回目は運転者の「気づき」を待つ
- 再生2回目はファシリテーターからの示唆
- 「くせ」の現れそうな場面では再生速度を「通常」にする



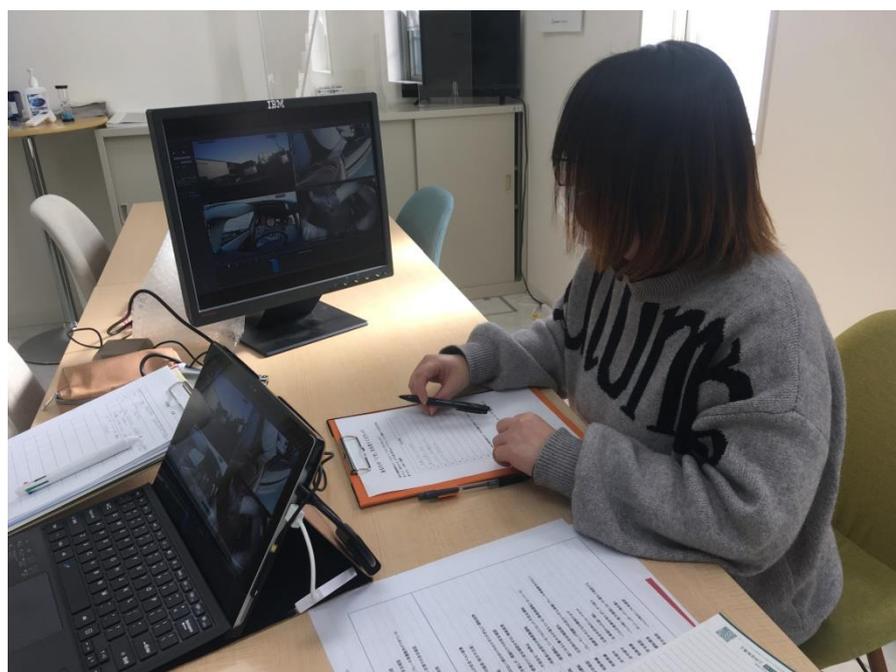


⑧次回（安全運転カフェ2回目）の確認

安全運転カフェ1回目開催から約1週間後に安全運転カフェ2回目を開催しますので、参加者へ2回目の開催日時と場所について確認します。

ポイント！

- 約1週間後の安全運転カフェ2回目開催について参加者に確認する



4. 安全運転カフェ（2回目）開催（1回目開催の約1週間後）とドラレコ取り外し

①SDカード回収と交換

これから始める2回目の安全運転カフェに備え、車載ドラレコから録画記録されたSDカードを抜き取り、次回の録画記録のために代替りのSDカード（「①」と書いてあるSDカード）を差し込んでおきます。

ポイント！

- 安全運転カフェ開催直前に運転者立会いのもと、カメラ位置や録画に不具合がなかったかなどヒアリングするとともに、SDカードを交換しておく

②自己評価（3回目）の記入

評価シートの「中2」欄に当日の日付、安全運転カフェ1回目開催日から2回目開催日当日までの間での運転意識や行動を振り返ってもらい、各評価項目への自己評価を5段階評価で記入してもらいます。

ポイント！

- 運転者の運転意識や行動の変化などを振り返って記入してもらう

ふりがな			ご年齢:	40	歳
お名前:			運転歴:	22	年
ご職業・所属:			運転頻度:	ほぼ毎日・週3~5日・週1~2日・月1~4日・あまりない	
運転頻度:			車種:	シートベルト警告音: (無)・無	
事故・違反歴	いつ頃	どのような			
最近	6ヶ月前	自家用車の際、左折と門前につき			
1ヶ月前	10年前	後退中に駐車中の車とぶつかる			
アクセルとブレーキ踏み間違え経験	あり(具体的に:)				

ドラレコ活用効果

5段階評価 (5:よくしている 4:している 3:普通 2:あまりしていない 1:していない)

チェック項目	前 (%)	中1 (%)	中2 (%)	1 (%)	後2 (%)
1 安全運転を意識している	4	4	5		
2 意識して安全確認動作をしている	3	4	5		
3 安全確認のための視線移動を頻繁に行っている	2	4	5		
4 ブレーキ準備など危険回避準備行動を心がけている	2	3	4		
5 運転中ナビや地デジ映像を見る回数や時間を減らすようにしている	2	2	3		
6 クリップを活用した滑らかな運転をしている	2	3	5		

1回目の評価である「前」への評価点記入に関しては、その後の（「中1」～「後2」での）評価の変化の可能性を確保、「2」～「5」の3段階での評価が最もつけられることをお薦めします。（「中1」以降で「1」や「5」などの特定の評価点がつけられるようにするため。例えば、「前」で評価点「5」を付けてしまうと、その後いくらか運転意識が向上しても評価点「5」を付けるしかなく、向上したという変化が表せない。）

③安全運転カフェ実施時の注意

安全運転カフェ1回目でも説明しましたが、2回目開催にあたっては再度、運転者が他者の目（他者からの批判や指摘、評価）を気にすることなく自己評価できるように、また、楽しみながら参加できるようにするため、「安全運転カフェでのルール」をファシリテーターが読み上げながら運転者たち（参加者たち）に理解と協力を求めます。

ポイント！

- 「安全運転カフェでのルール」を読み上げながら、なごやかで自己評価しやすい（他者から批判や評価されることがない）雰囲気づくりへの協力を求め

④録画映像の再生（再生箇所の選定）

安全運転カフェ1回目と同様に、3か所程度（日常的な走行映像が記録されている時間帯）を選定して再生します。

1か所の映像時間は30分間程度（8倍速で再生するので再生時間は約5分間）。

ポイント！

- 運転者の「気づき」は再生箇所の選定にかかっている
- 再生箇所は日常性を考慮した3か所程度
- 録画映像は同じ個所を2回再生する



⑤録画映像のチェック

録画映像の再生箇所のめどが立ったら、映像チェックです。

安全運転カフェ1回目と同様に、再生時には8倍速で再生し、一般的に「くせ」の現れそうな運転場面（「チェックポイント一覧」参照）が出てきたら通常速度で再生して運転者たちに観てもらいます。

再生時間は1か所あたり約5分間程度です。

再生は録画映像の3か所程度を各2回ずつ再生します。

安全運転カフェ1回目と異なる点は、1回目で気づいた運転者のくせを運転者本人が意識していたか、同様のくせが2回目の録画映像からも観察されるかを運転者、ファシリテーターともに注意して観察することです。

再生1回目はファシリテーターからは「前回気づいたくせはどうですか？」程度の説明にとどめ、ひたすら運転者自身による「気づき」を待ちます。

運転者には自己評価シートの裏面下段にある「自由回答2欄」に気づいたことなどを書き込んでもらいます。また、新たに気づいた「くせ」があれば「くせ記入欄」に追記してもらいます。

一方、ファシリテーターは再生1回目のときに、前回（安全運転カフェ1回目）発見した運転者のくせや気になった点を映像日時とともにメモしておきます。

再生2回目では、「前は、このような場面で●●●のようなくせがみられましたね」といった示唆とともに、新たに発見した運転者が気づかなかった「くせ」などについて、ファシリテーターから質問形式での「気づき」のサポートを行います。

例：「この場面では安全確認の意識はどうでしたか？」

「足もと（ブレーキ・アクセル）への意識はいかがでしたか？」

ポイント！

- 再生時間は8倍速で、1か所につき5分間程度
- 再生は各箇所2回ずつ再生
- 再生1回目は運転者の「気づき」を待つ
- 再生2回目はファシリテーターからの示唆
- 「くせ」の現れそうな場面では再生速度を「通常」にする
- 安全運転カフェ1回目で発見した「くせ」がどうなっているか留意してもらおう

⑥自由回答及び目標設定の記入

録画映像の再生が終わり、前回発見した「くせ」の状態や新たな「くせ」の発見と記入が終わったら、最後に運転者に評価シート裏面下段にある「自由回答2欄」および「目標設定」に新たな気づきと今後の運転目標について記入してもらい、安全運転カフェ2回目を終了します。

ポイント！

- 運転者が安全運転カフェを通じて気づいたことや生じた行動変化、今後の運転目標を記入してもらう

あなたの「くせ」をお売りください!!!

自分の運転映像をみて、どんなこと（くせ）に気づきましたか？
気づいた「自分のくせ」を下の表に書き込んでください。くせ1種類につき500円で買い取ります。（上限10種類）

	くせの内容
1	片手運転
2	バックチャウ車
3	アケアルとブレーキはフキ先でふむ
4	スマホをよく見る
5	ハンドル片手回し
6	シートベルト 不着
7	「止まれ」を流してる
8	
9	
10	

【自由回答1】他者の運転映像をみて、自分の運転に反映できることはありましたか？

- ・ 他人の行動・運転は、悪い所が、気になりますか。
- ・ 自分の事については、気づきがありました。

【自由回答2】ドラレコ取付（または映像鑑賞）の前と後、また、取り外した後で運転に対する意識や行動に何か変わりましたか？

- ・ 取付前・取付中は、余り変わらない運転を意識しました。
- ・ 普段の自分の運転の時に「止まれ」を流してる所等、今後気を付けたい。

【目標設定】あなたの今後の運転目標を教えてください。

- ・ 無事故、無いはん。

⑦ドラレコ取り外し

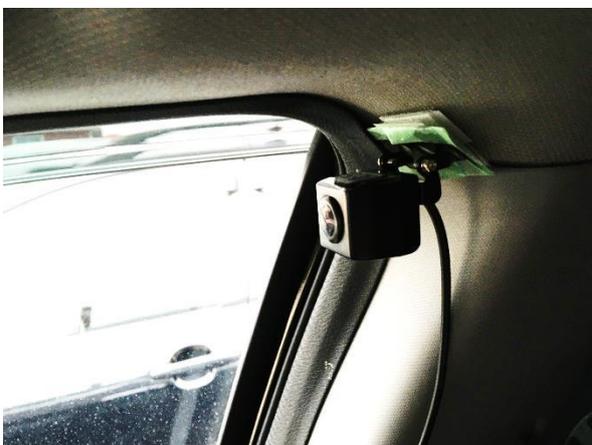
安全運転カフェ2回目が無事終了したら、運転者立会いのもと、取り付けていたドラレコ一式を取り外します。

その際、車体への汚れや傷などがつかないように、また、残留物がないよう細心の注意を払って取り外します。ドラレコが取り外せたら最後に車体内部全体をきれいなウェスで拭きあげます。

引き続き第2グループなどでドラレコを取り付けた車を使用する場合には、ドラレコを取り外さずに、そのまま取り付けた状態にしておきます。

ポイント！

- 汚れや傷がつかないように細心の注意を払ってドラレコを取り外す
- 車内を拭きあげてドラレコの痕跡をなくす
- 引き続き安全運転カフェに使用する場合は、ドラレコを取り付けたままにする



5. 事後評価記入

①事後評価記入

安全運転カフェ2回目開催から約1か月後に、運転者に事後評価を記入してもらいます。

評価シートの「後1」欄に当日の日付、安全運転カフェ2回目から当日までの間での運転意識や行動を振り返ってもらい、各評価項目への自己評価を5段階評価で記入してもらいます。

「後2」欄は予備的なものなので記入は不要です。

ポイント！

- 運転者の運転意識や行動の変化などを振り返って記入してもらう

ふりがな お名前：		ご年齢：	40 歳
ご職業・所属：		運転歴：	22 年
運転頻度：	ほぼ毎日・週3～5日・週1～2日・月1～4日・あまりない	車種：	ポルシェ
		シートベルト警告音：	有・無
事故・違反歴	いつ頃	どのような	
直近	6ヶ月前	自宅から出る際、左サドと門倉にぶつかる。	
1ヶ月前	10ヶ月前	後退中に、駐車中の車にぶつかる。	
アクセルとブレーキ踏み間違え経験	なし	あり（具体的に：）	

ドラレコ活用効果

5段階評価（5.よくしている 4.している 3.普通 2.あまりしていない 1.していない）

チェック項目	前 (1/8)	中1 (1/5)	中2 (1/2)	後1 (2/3,6)	後2 ()
1 安全運転を意識している	4	4	5	5	
2 意識して安全確認動作をしている	3	4	5	5	
3 安全確認のための視線移動を頻繁にしている	2	4	5	5	
4 ブレーキ準備など危険回避準備行動を心がけている	2	3	4	5	
5 運転中ナビや地デジ映像を見る回数や時間を減らすようになっている	2	2	3	5	
6 クリープを活用した滑らかな運転をしている	2	3	5	5	

1回目の評価である「前」への評価点記入に際しては、その後の（「中1」～「後2」での）評価の変化の可能性に備え、「2」～「4」の3段階での評価点数を付けることをお勧めします。（「中1」以降で「1」や「5」などの変化した評価点がつけられるようにするため。例えば、「前」で評価点「5」を付けてしまうと、その後いくら運転意識が向上しても評価点「5」を付けるしかなく、向上したという変化が示せない。）

②謝礼（くせ買い取り）の支払い

評価シートの「くせ記入欄」に運転者が記入したくせの数をカウントして、1くせ500円を掛け合わせた金額分の図書カードまたはQUOカードを謝礼として運転者にプレゼントします。

ポイント！

- 「くせ」に対する意識付けとして、発見した「くせ」の数に相当する図書カードやQUOカードなどを贈る

あなたの「くせ」をお売りください!!!

自分の運転映像をみて、どんなこと（くせ）に気づきましたか？
気づいた「自分のくせ」を下の表に書き込んでください。くせ1種類につき500円で買い取ります。（上限10種類）

	くせの内容
1	発進してからシートベルトをする
2	座る位置が左寄り
3	しっかり安全確認している
4	TVを見すぎている
5	※ 10:10分のハンドルの持ち方ができている
6	車間取りをしっかりとっている
7	
8	
9	
10	

【自由回答1】他者の運転映像をみて、自分の運転に反映できることはありましたか？

・
・
・

【自由回答2】ドラレコ取付（または映像鑑賞）の前と後、また、取り外した後で運転に対する意識や行動に何か変わりましたか？

・
・
・

より安全確認をするようになった

【目標設定】あなたの今後の運転目標を教えてください。

・

引き続き安全運転を意識する
※ながら運転をやめる

第3章 録画映像の再生と保存

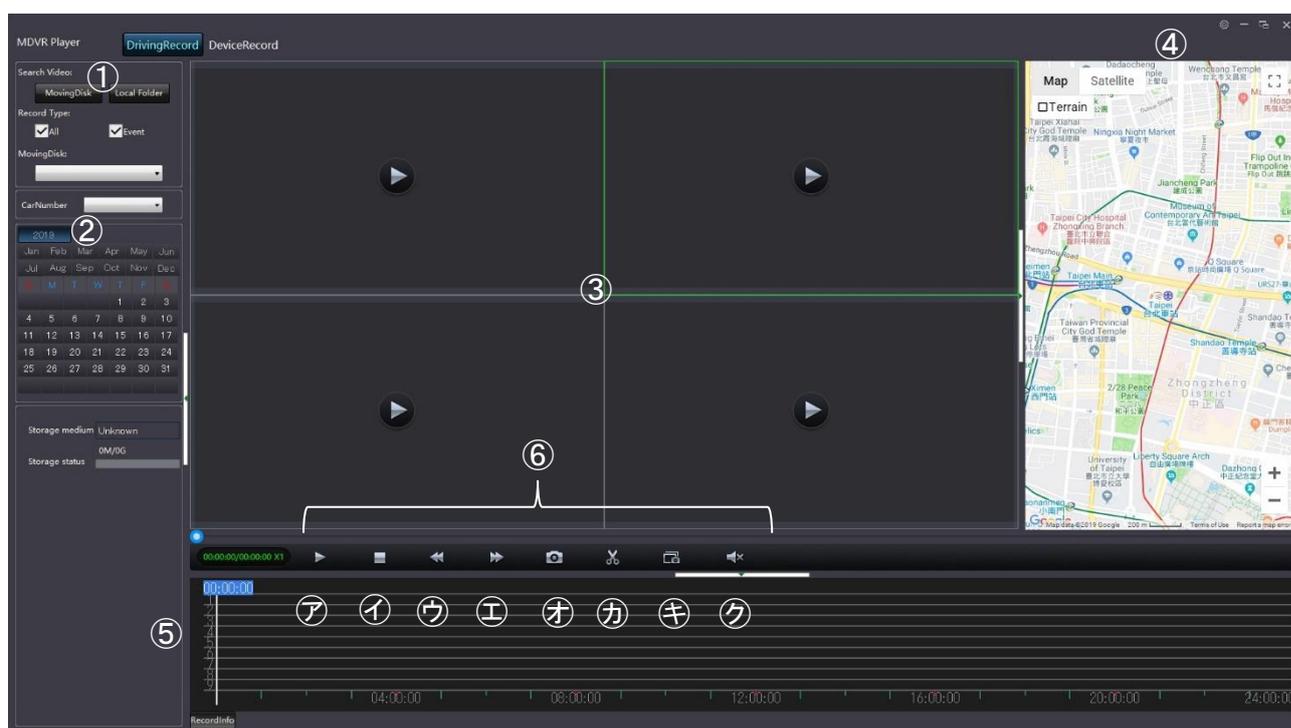
1. 専用ソフトのインストール

MDVRPlayer プログラムが入った付属のCD (MDVR ビューアソフト) をお持ちのPC等にダウンロードして、指示に従いインストールします。



2. 専用ソフトの操作画面

【MDVRPlayer 画面説明】



①映像データ読み込み先切り替え

②データカレンダー

③4カメ映像ウィンドウ

④GPS マップ

⑤再生ツールバー

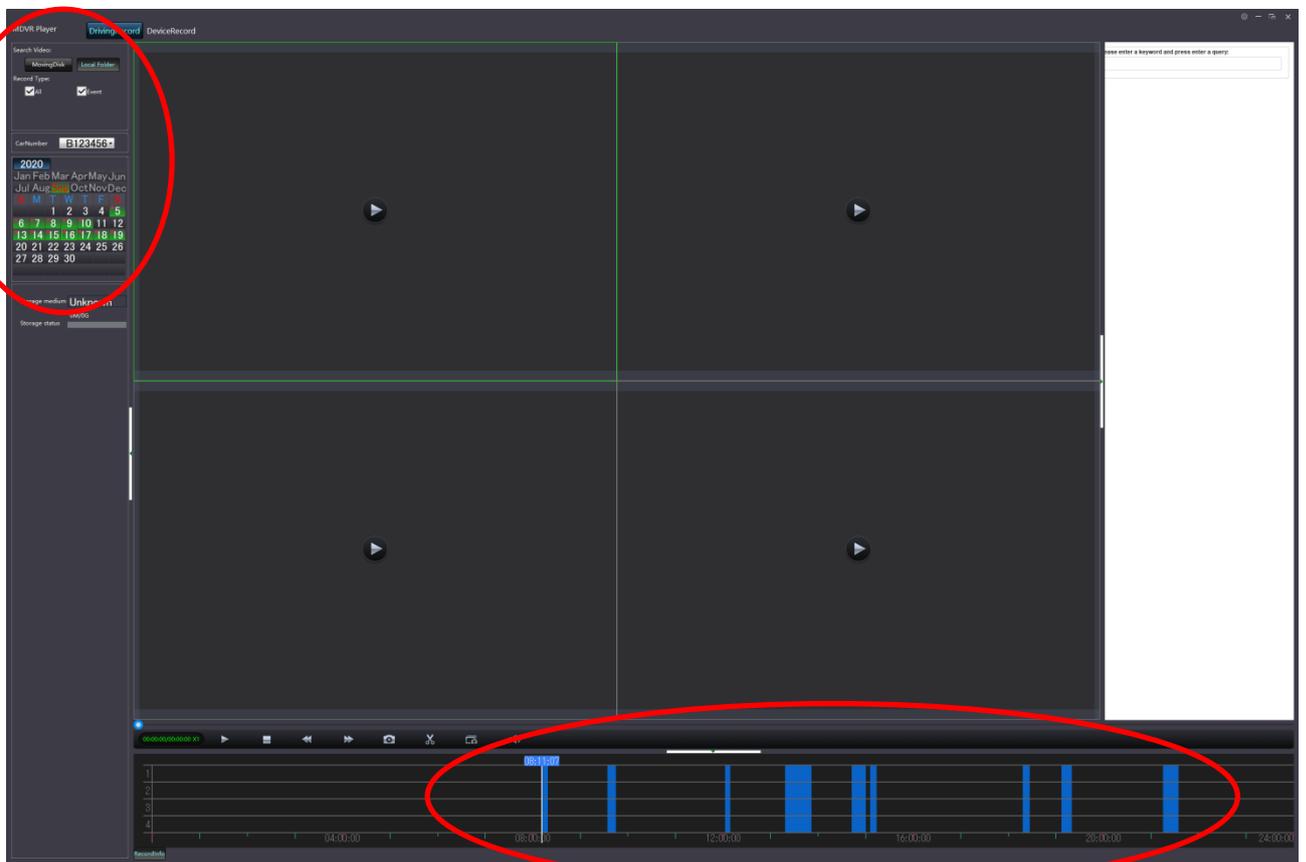
⑥映像操作ボタン

ア再生、イ停止、ウスロー再生、エ早送り再生、オスナップショット、カ編集、

キフルスクリーン、ク音声

3. 専用ソフトの操作方法（動画再生）

- ①SD カードを PC に挿入し、MDVRPlayer のソフトを起動します。
- ②「Moving Disk」をクリックします。
- ③録画された動画がある場合、カレンダーの日付が緑色になるので、閲覧したい動画の日付をクリックします。
※容量が大きいと多少時間がかかります。
- ④下のグラフに表示された青い時間帯から、閲覧したい時間をダブルクリックすると動画が再生されます。



4. 専用ソフトの操作方法（動画の保存）

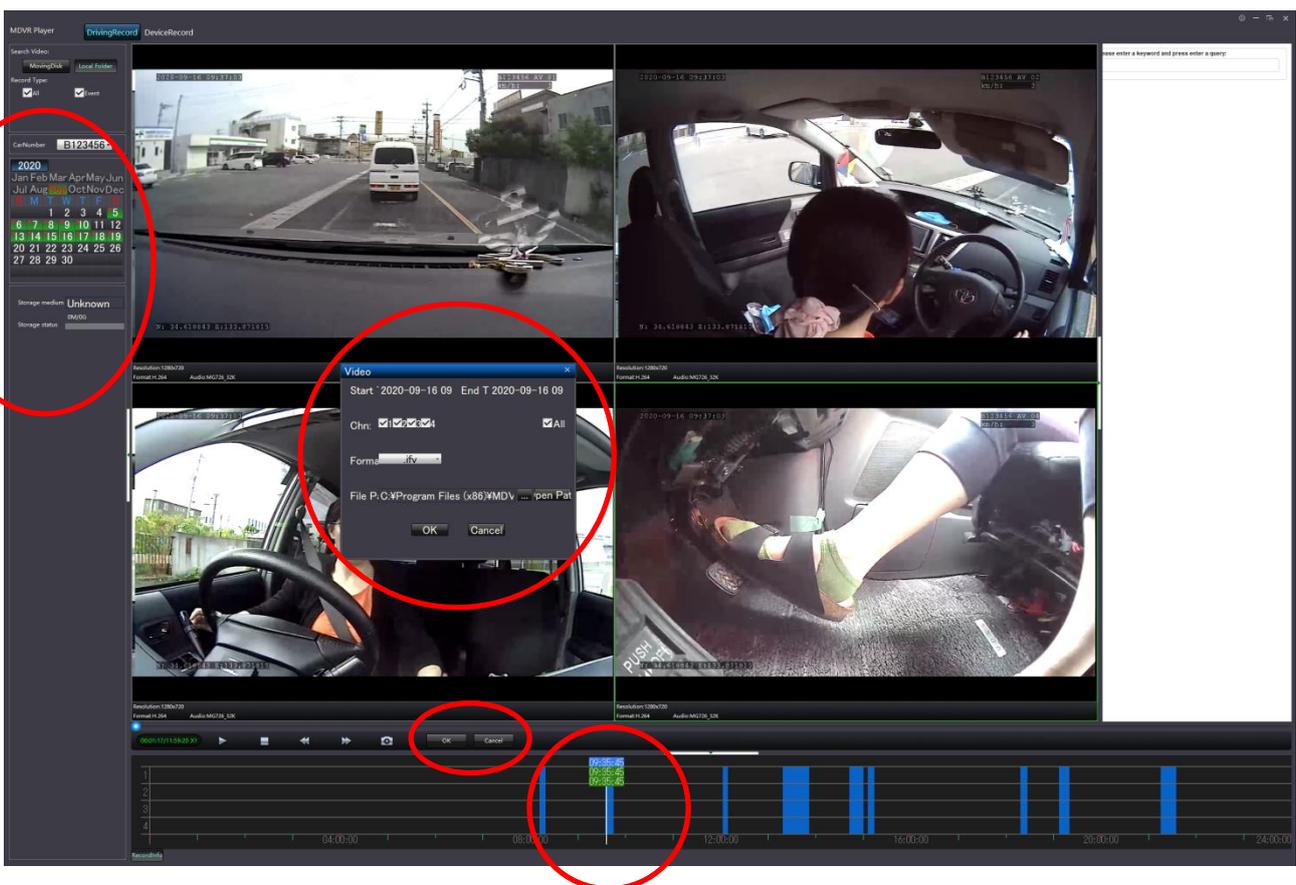
- ①あらかじめ任意の保存先に保存用フォルダを作成しておきます。
- ②「Moving Disk」をクリックします。
- ③録画された動画がある場合、カレンダーの日付が緑色になるので、閲覧したい動画の日付をクリックします。※容量が大きいと多少時間がかかります。
- ④ハサミマークをクリックし、「OK」ボタンをクリックします。
- ⑤「Start Time」と「End Time」の時間をクリックし、保存したい開始日時と終了日時を指定します。

※キーボードの→ボタンを押しても日付や時間の変更が可能です。

- ⑥保存場所を選択し「OK」ボタンをクリックすると動画が保存されます。

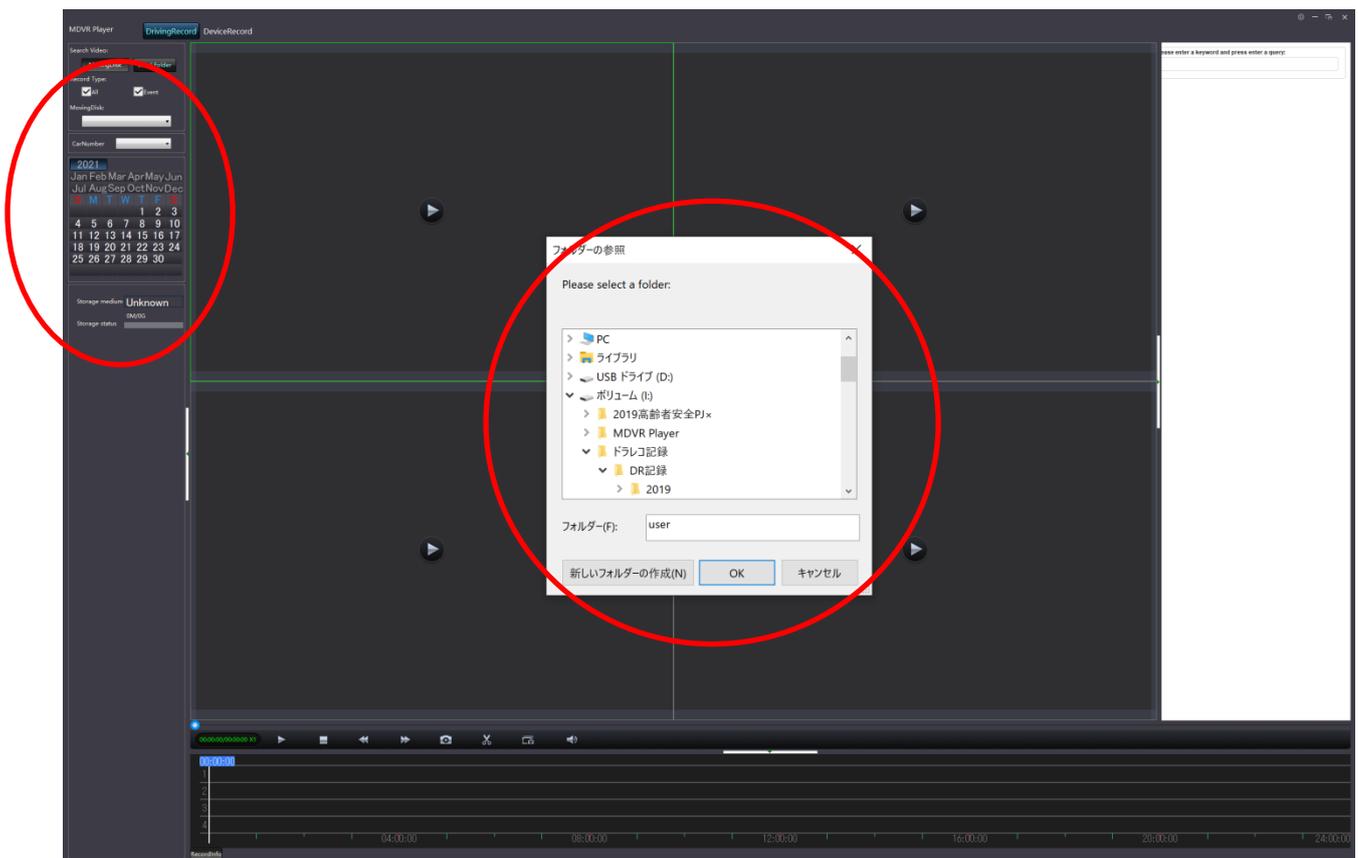
※何も指定のない場合の保存先：

C:\¥>ProgramFiles(x86)>MDVR>MDVRPlayer>BackUpFile



5. 専用ソフトの操作方法（保存した動画の再生）

- ①「Local Folder」をクリックし、保存先のファイルを選択し「OK」ボタンをクリックします。
- ②カレンダーより日付をクリックし、青い時間帯の上に表示された時間をダブルクリックすると動画が再生されます。



6. 専用ソフトの操作方法（その他の機能）

●その他の機能

○スナップショット：4画面のうち、選択した1画面のみ写真保存できます。

保存場所：C:¥>ProgramFiles(x86)>MDVR>MDVRPlayer>Shapefile

○フルスクリーン：全画面表示（※キーボードの「ESC」ボタンで解除できます）

※ご注意

SDカードはフォーマットしないでください。

PCでフォーマットすると、動画が録画できなくなります。

以上が安全運転カフェ実施の手順と詳細です。

実施に際しては、当マニュアル及び「安全運転カフェ ドライブレコーダー取り付けマニュアル」も熟読していただき、自己責任において実施してください。

なお、安全運転カフェ実施に関してご不明な点等ございましたら、遠慮なく下記までお問い合わせください。

株式会社つながる手 代表取締役 天野貴仁

TEL 086-238-4281 FAX 086-238-4283

Email main@tunagarute.com

「安全運転カフェ実施マニュアル」

特定非営利活動法人 安全と安心 心のまなびば

2021年3月

一般社団法人 日本損害保険協会 自賠責運用益拋出事業