

道路交通法の改正により、車が自転車等の右側を通過する際の交通ルールが新設され、令和8年4月1日より施行されます。そこで今回は、新設された自転車保護のための交通ルールの内容と自転車との事故を防止するための危険予測のポイントについてまとめました。

新設された交通ルールの内容

◆自転車等の側方通過時の安全確保措置

自転車等（特定小型原動機付自転車及び軽車両をいい、自転車は軽車両に含まれます）との接触事故を防止するため、車は同一方向に進行している自転車等の右側を通過する際、自転車等との間に十分な間隔がないときは、その間隔に応じた安全な速度で進行しなければならないことが義務づけられました。これに違反すると、「歩行者等側方安全通過義務違反」となります。

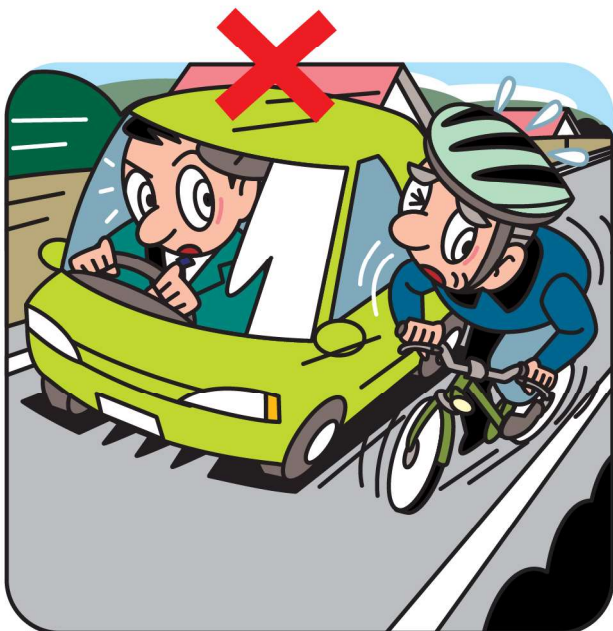
なお、法令では、自転車等との間の十分な間隔、および間隔に応じた安全な速度について具体的な明示はなされていませんが、側方通過時の接触事故を防止するには、十分な間隔を「1.5メートル以上」、安全な速度を「徐行」（おおむね時速10キロ以下）と考えるのが望ましいでしょう。



◆妨害運転に関わる特定違反の対象

自転車等の側方通過時に上記の違反をし、その行為が交通の危険を生じさせるおそれがある場合は、「妨害運転」が適用される特定の違反行為となり（下表参照）、3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金、違反点数は25点（欠格期間2年の免許取消し）という非常に重い処分を受けることになります。

自転車等はわずかな接触でも転倒して、重大な人身事故につながるおそれがあるため、その側方を通過するときは十分な慎重さが求められます。



妨害運転が適用される特定の違反行為（11類型）

1 通行区分違反	7 減光等義務違反
2 歩行者等側方安全通過義務違反	8 警音器使用制限違反
3 急ブレーキ禁止違反	9 安全運転義務違反
4 車間距離保持違反	10 最低速度違反 (高速自動車国道)
5 進路変更禁止違反	11 駐停車違反 (高速自動車国道等)
6 追越し違反	

※赤字が、令和8年4月1日に追加される特定違反です。

(2026年3月20日時点で公布されている法令に基づき制作しています。)

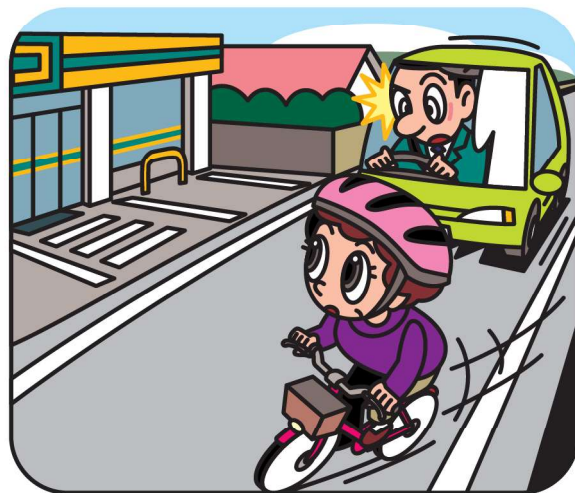


自転車に対する危険予測のポイント

◆単路では進路変更を予測する

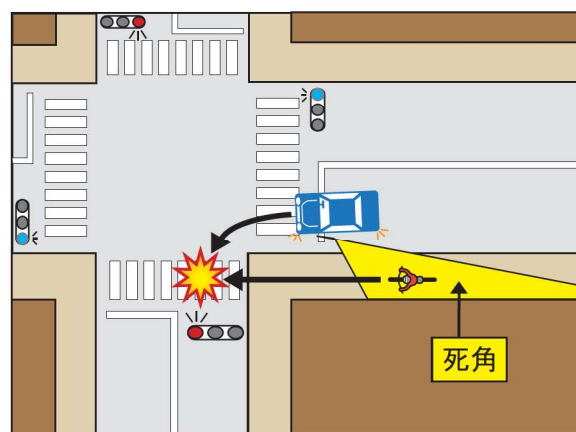
車道の左端を走行する自転車は、前方に駐車車両などの障害物があるときや、道路の反対側にあるコンビニや病院、脇道へ入る場合などに、進路を変更することがあります。

自転車に乗っている人が進路を変更する際には、多くの場合、後方を振り向いて安全確認を行います。高齢者は加齢などにより後方を振り向く動作が難しく、そのまま進路変更することがあります。そのような可能性もしっかり念頭に置いて運転しましょう。



◆交差点左折時は同じ方向からの横断を予測する

交差点で左折するとき、同じ方向から進行してくる自転車は死角に入りやすく、見落とすことで衝突するおそれがあります（右図参照）。交差点に接近するときは、車道の左端や歩道を走行する自転車がないかをあらかじめ確認し、その横断を予測しておきましょう。なお、交差点の右左折する際は徐行が義務づけられているため、必ず速度を落として横断する自転車の有無を確認する必要があります。



◆生活道路での飛び出しを予測する

生活道路には見通しの悪い場所が多く、そこから自転車が飛び出してくることがあります。路面の丁字路や十字路の標示にもよく目を配り、小さな交差点を見逃さないようにするとともに、自転車の飛び出しを予測して速度を十分に抑えて走行しましょう。

また、一時停止の標識や標示のある場所では一時停止して左右の安全確認をする必要がありますが、そうでない場所でも左右の見通しがきかない場合には徐行が義務づけられているため、必ず徐行しましょう。



◆歩道を横切るときは自転車の進行を予測する

自転車は、13歳未満や70歳以上または一定の身体障害を有する人を除き、車道通行が原則ですが、実際には歩道を通行する自転車も少なくありません。したがって、コンビニやガソリンスタンドなどの道路外施設に出入りするために歩道を横切るときは、その手前で一時停止し（この一時停止は法令で義務づけられています）、自転車の有無を確認する必要があります。相手が自転車の場合は、たとえ衝突しなくても、急停止による転倒でけがをさせてしまうおそれがあるため、十分に注意しましょう。

(2026年3月20日時点で公布されている法令に基づき制作しています。)

「お問い合わせ先」

日軽パートナーズ株式会社 保険部

TEL：0120-202-565

メール：nsk-hoken@nsk.nikkeikin.co.jp



令和6年に発生したヒューマンエラーによる事故のうち、「運転感覚の誤り」に該当する件数を次の中から選んでください。

- ①約1,000件
- ②約1,500件
- ③約2,000件



運転中に起こる錯覚への注意

人の感覚は環境や心理に左右され、見え方・感じ方を誤る（錯覚する）ことがあります。これは誰にでも起こるもので、目や脳のはたらきによる認識のズレが、運転中の事故・違反の要因になることがあります。運転中に起こる錯覚を知り、それによる事故・違反を防ぐためにはどうすれば良いのかを考えてみましょう。

運転中に起こりやすい代表的な錯覚

図1と図2に示した上下の線は、どちらが長く見えますか。実際は同じ長さですが、上の線が長く見えた人もいます。運転中も同じように、錯覚で危険に気づきにくくなることがあります。代表的な錯覚を知り、どのような事故・違反につながるかを確認しましょう。

図1

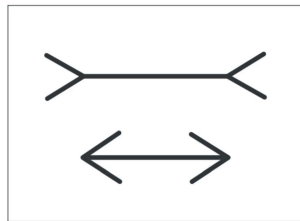
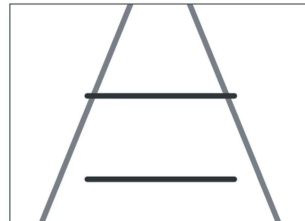


図2



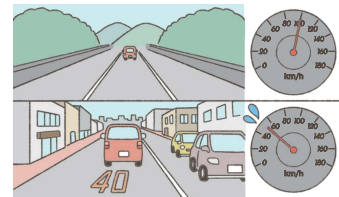
速度の錯覚

●速度の錯覚の例①

高速走行を続けると、速さに慣れて体感速度が鈍くなります。これを「速度順応」といいます。高速道路から一般道路に入った直後、スピードメーターを確認したら思っていたよりスピードが出ており、慌てて減速した経験があるかもしれません。速度順応が起こると、感じる速さと実際の速さの差が大きくなります。

事故・違反のリスク：

高速走行を続けると感覚が鈍くなり、高速道路や降りた直後の運転で速度超過を起こしやすくなります。速度が高いまま走ると、ブレーキが間に合わず追突や衝突を起こしたり、視野が狭くなって見落としが起きたりします。

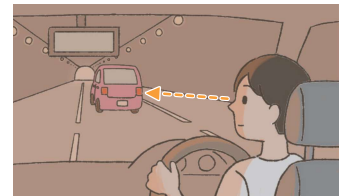


●速度の錯覚の例②

先行車と同じ速度で走り続けていると、自車と先行車が止まっているかのように感じる場合があります。トンネルや高速道路、夜間等の景色が単調な場所では、周りの景色の変化で速度を感じる仕組み（流体刺激）が弱くなるため、このような錯覚が起こりやすくなります。

事故・違反のリスク：

先行車につられて加速し、気づいたらかなりの速度になっていることがあります。さらに、車間が変わらないまま速度だけ上がるため、速度に見合った車間距離が取れなくなります。こうなると、先行車のブレーキへの反応が遅れ、追突のリスクが高まります。

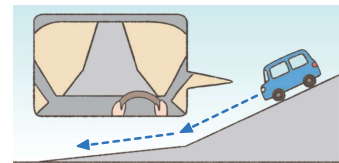


●速度の錯覚の例③

上り坂が下り坂に、下り坂が上り坂に見えるなど、坂の勾配を逆に感じる場合があります。たとえば、急な下りが続いたあとに傾斜が変わると、その先が上りに見えてしまい、下りだと気づかず加速してしまう場合があります。反対に、高速道路のサグ部（下り坂から上り坂に切り替わるV字の部分）では、上りに入ったことに気づかず減速し、渋滞が起きやすくなります。

事故・違反のリスク：

下り坂を上り坂と誤ってアクセルを踏むと、速度が出過ぎたりブレーキが遅れたりして、先行車に追突するおそれがあります。反対に上り坂では、無意識に減速しやすく、後続車との車間が詰まりがちです。

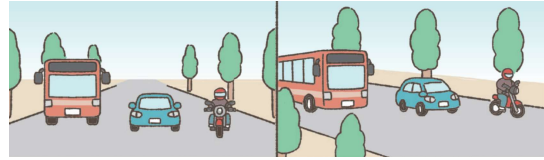


距離の錯覚

人は大きいものを近くに、小さいものを遠くに感じやすく、そのため道路上では車体の大きさに距離の見誤りが起きることがあります。とくに、バスやトラック等の大きい車に比べて、バイクのように小さい車体は実際より遠くにしていると判断しがちです。夜間は先行車のテールランプの位置を目安に車間を測ることがありますが、ランプの位置が高い車は、低い車に比べて実際より遠くに感じられることがあります。

事故・違反のリスク：

交差点では、対向車を実際より遠く感じると、余裕があると判断して右折を開始してしまい、右直事故につながります。二輪車は思っているより近くにいることが多いので注意が必要です。直線道路でも、追い越しや回避で対向車線にはみ出す際に距離を誤ると、正面衝突や接触を起こすおそれがあります。また、車間が詰まりやすく、追突事故につながることもあります。

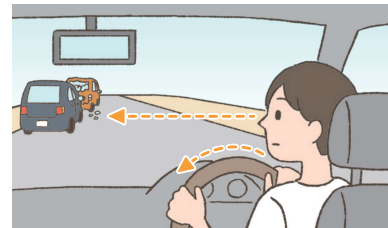


その他の人の性質

運転中、大きな物や目立つ物、強い光等に、無意識に視線が引き寄せられ、車もその方向へ寄ってしまうことがあります。危ないと分かっても、気づけば対象物まで接近している場合があります。障害物や事故車両がある場面、夜間のヘッドライトや明るい看板では特に起こりやすいため注意が必要です。

事故・違反のリスク：

視線につられ無意識にハンドルを向けてしまうため、車線を逸脱したり対象物に衝突したりするおそれがあります。



事故・違反を防ぐためには

錯覚は人間の特性であり、誰にでも起こり得ます。錯覚そのものを避けることはできなくても、注意や備えによって事故・違反を防ぐことは可能です。日頃から次のようなことを心がけましょう。

◎「かもしれない」と想定し、落ち着いて行動しましょう

普段から「かもしれない」と考え、自分の感覚や判断を疑うことが大切です。「思っているより速いかも」「近いかも」と考える癖をつけましょう。とくに右折・追い越し・合流では、急がず、状況が良くなるまで待ってから動き出すと安全です。

◎こまめにスピードメーターを確認し、十分な車間距離を確保しましょう

速度は感覚に頼らず、スピードメーターで確認しましょう。運転中は無意識に加速しているときがあるため、こまめにチェックして速度を管理することが大切です。速度に応じた十分な車間距離を取り、高速道路・トンネル・坂道・夜間ではいつもより長めに確保しましょう。

◎意識的に視線を分散させたり、視界に変化をつけたりしましょう

一点を見続けず、左右・ミラー・遠方へ視線を分散させたり、状況に応じて車線変更をしたりして、視線と視界に変化をつけましょう。

◎適度に休息を取りましょう

休憩したり運転を中断したりすると、感覚や脳のはたらきをリセットできます。疲れを減らすことは、事故防止に効果的です。少なくとも2時間に1回は、必ず休憩を取りましょう。

今月のクイズの答え ③約2,000件 運転感覚の誤りによる事故は、2,175件ありました。出典：交通事故総合分析センター「交通事故統計表データ(令和6年版)」より

ご用命・ご相談は・・・
日軽パートナーズ株式会社 保険部
TEL : 0120-202-565
メール : nsk-hoken@nsk.nikkeikin.co.jp

 **東京海上日動**
TOKIO MARINE
NICHIDO
URL www.tokiomarine-nichido.co.jp
担当営業課