

# 安全のために

銀賞 小名浜第一中学校 2年 小松 優月

最近、交通事故のニュースをよく目にします。先日、千葉県で起きた事故では、飲酒運転をしたことで小学生がぎせいになってしまいました。事故は、交通ルールを破ることで起きてしまいます。そこで私は、身の回りの生活の中で危険を感じることにについて考えてみました。

私が生活している中で、「危ないな」と思ったり、「困るな」と思ったりすることがあります。それは、信号のない横断歩道に歩行者がいるにもかかわらず、車が止まってくれずに、歩行者の私たちが渡れずにいることです。このことは、信号のない横断歩道だけではありません。たとえ信号があっても横断歩道を横切って通行していく車もあります。そのような行為は、歩行者にとってとても怖いことです。そこで私は、いつも日常的に車を運転している、父、母、祖母に運転しているときにどのようなことを思っているのかを聞いてみました。

まず、父は、横断歩道を渡りたい人がいたら、その人を優先していつも渡らせると言っていました。しかし、自分が止まっているのに反対車線の車が止まってくれずに、歩行者が渡れないのは、車を止めている側としても、残念だなども話していました。母も、信号のない横断歩道でもいつも歩行者が渡れるように車を止めていると言っていました。そんな母は、車を止めることに嫌な思いは抱かないと話していました。祖母も同様に、車を止めることにはめんどくさいなど思わずに車を止めて渡らせていると言っていました。ですが、そんな祖母も昔は、止まるのか止まらないのかと迷いもあったそうです。けれど、止まったことで、渡った人がおじぎをしてくれたので、それ以降止まることに決めたそうです。このように、私の家族は歩行者がいたときは、車を止めて渡らせていると言っていました。

しかし、反対の意見もあると思います。例えば、「急いでいるから仕方ない」や「歩行者は信号のある横断歩道を渡ればいい」など、車を止めることに対してのめんどくさい思いや自分の事だけを考えてしまっている人もいると思います。そんな思いをする人が減るように、私は、横断歩道で止まってくれた車の運転手さんに向かって、しっかりとおじぎをし、感謝を伝えたいと思います。

他にも、私はあおり運転などのニュースが気になります。あおり運転は、大きな事故につながってしまうかもしれないし、それ以上にあおり運転をされた被害者の人は、怖くて仕方がないと思います。私は、実際にされたことはないけれど、車に乗っているときに、隣の車線であおり運転が起きていて、見ていた私も、事故になってしまわないかとヒヤヒヤしていました。私は、あおり運転のような相手が危険な目にあってしまうようなことは、あってはならないと思います。ですが、あおり運転などの世の中でひんぱんに起きていることは、私の力だけでは解決することのできない問題なので、家族と話し合ったり、あおり運転が起きている現場を見たら、警察署に連絡したり、小さなことでも役に立てるようになりたいです。

私は、みんなが交通ルールを守れば事故を今より防ぐことができると思います。なぜなら、一つ一つのルールを守れば、全ての人が車を安全に運転できると思うからです。私は、まだ車を運転することはできませんが、自転車には乗ります。自転車でも、事故が起きてしまう可能性もあります。自分自身が巻き込まれてしまうこともあります。それだけではありません。私が事故を起こしてしまうことだってあるということを理解して、信号を守って乗ることや、飛び出しをせずに左右の確認をするなど、誰もが守ることのできる交通ルールをしっかりと守って運転していきたいです。事故が起きないようにするためには、私ができることとして、シートベルトの着用を徹底し、運転中の人にはできるだけ話しかけたりせずに、安全運転を心がけてもらいたいです。止まってくれる車が増えることを願って、まずは横断歩道を渡るときに、止まってくれた車に対して頭を下げた感謝の気持ちを示し、少しでも止まってくれた人が良い気持ちになってくれると良いと思います。

みんなが笑顔で、安全な生活ができよう私にも、自分でできることをしていきたいです。

# みんな笑顔に交通安全

銀賞 内郷第一中学校 2年 山内 義士

交通安全作文コンクールの募集要項を見て僕は、小学生の頃にあった出来事を思い出した。それは、習い事が終わり、施設の目の前にある駐車場で待つ両親の車へ向かう途中のことだった。開放感から何の確認もせずに道路へ飛び出してしまった。幼い頃からいつも呼びかけをしてきたのに

「止まる、見る、待つ」という大切な行動をし忘れてしまったのだ。

「危ない。」

と姉の声がした。その瞬間、目の前を車がかなりの速度で通り過ぎていった。僕はとてもビックリしたのを今でも鮮明に覚えている。あの時、姉がいなかったらと思うと、鳥肌が立ってくる。軽いけがですむならよいが、もうこの世からいなくなっていたかもしれない。そう考えるとぞつとする。そして、今ここに生きていることに改めて安堵する。

中学生になった僕は思う。いつも通っている場所だから当たり前のように道路を横断していた。しかし、子供の横断が多いが施設から目の前の駐車場の間に横断歩道はない。そこをよく通る車や施設を利用している人達は減速して通過している。そして、そこには危険で勝手な思い込みがあることに気づいた。「この道路を通過する車は、減速してくれる。止まってくれる。」横断歩道のない道路を平気で歩きそれを当たり前だと勘違いしてしまっていたのだ。もしあの時、車と衝突していたら、狭い道路を加速して走る車も悪いが、幼い僕は安全確認をきちんとせずに道路に飛び出してしまった。今になって、そこに勝手な思い込みがあり、自分にも反省すべき点があると気づいた。

その施設の近隣には、駐車場に入りきらない送迎の車がたくさん路上駐車している。これもまたすごく危険だ。歩行者が車のかげになって見えなくなり対向車と衝突したり、後方車が路上駐車の車を追いこそうとした時に、車の付近から人が現れ衝突したりする可能性がある。危険はいつも隣り合わせだ。だからこそルールがあるのに、ルールを守らずにもし事故に遭ってしまったら、どうするのだろうか。事故というのは、起きる瞬間まで誰も気づく事が出来ない。だからこそ常に確認することは大切だと思うし、一人一人が注意して生活をし、ルールを守ることで防げる事故もあるのではないだろうか。

小学校五年生の頃に、学校でこんな話を聞いたことがある。少年A君は自転車に乗っていたそうだ。楽しく乗っていたのであろう。そんなA君が坂道を下っていた時の事だった。道を歩いていたおばあさんに衝突してしまったのだ。そのおばあさんは亡くなってしまったらしい。A君にけがは無かったが…

「あの時、注意していれば。」

という後悔だけが残ったはずだ。それから、A君の家族には多額のお金が請求されたそうだ。家族はとても困ったらしい。この話を聞いてみんなはどう思うだろうか。きっと…自分は大丈夫だろう、自分には関係ないことと思った人もいるだろう。僕は気をつけようと思った。事故を起こした時に幸せになれる人なんて一人もいない。何気なく乗っている自転車、ヘルメットはしているか、交通ルールは守れているか、自分自身を守ることも大切だが相手をけがさせてしまっはいけない。楽しく乗ること、そのためには何が大切か、正しく安全に気をつけて、交通ルールを守り、乗るたびに初心に戻り、「慣れないこと」が大切だと思う。

「事故」テレビの報道で目にしたり、時折現場に遭遇したり、聞いたりしてその恐ろしさは、知っているつもりだ。道路はみんなが通る。命が通る。あおり運転、飲酒運転、ながら運転、信号無視、飛び出し、一人の行動がみんなを不幸にしてしまうことをみんなに理解してほしい。そして、一つでも事故が減ってほしい。一人の油断がみんなを悲しませる。そういう世の中に僕たちは生きている。大切な人を悲しませたくはない。だからルールは守り、安全であることを確認して進みたい。幼い頃に教わったように。交通安全を願い、みんなが笑顔でいることはみんなの心の現れだと僕はそう思う。

それから、あの時、ひかれそうになった僕をものすごく叱ってくれた家族に感謝している。

## 「交通安全と命」

銅賞 小名浜第一中学校 3年 福田 春菜

交通は、守れば人の命を救える行為です。赤信号だけど急いでいるから、気をつけなくても自分は大丈夫などと、そのような考えで行動していると、誰かの命が失われてしまったり、誰かの人生を悪いものへと変えてしまったりすることもあります。

今の時代は遠くの場所に行くときや通勤、買い物などで自動車は不可欠だという人もいます。だからどれだけ注意をしても交通事故は起こってしまいます。しかし恒常的に交通ルールを守れば、どこかの誰かの命を守り、救うことができます。

最近では、歩きスマホをしている人が事故に遭ったり、自動車を運転しながらスマートフォンを使うというながら運転による事故も多発しています。私は歩きスマホを体験してみようと思い、家でやってみましたが、物にぶつかったり壁にぶつかったりしました。私は、前から歩きスマホは危険なのでしないようにしていましたが、このことにより、歩きスマホを二度としないと思いました。歩きスマホやながらスマホは、歩いているときの時間がもったいないなどの理由もあります。その少しの時間に、スマホをいじってしまったことにより事故に遭ったら、人や自分の長い時間、または一生の時間を奪ってしまうかもしれないのでやめてほしいです。

他にも、最近のニュースでは飲酒運転による事故が起こり小学生数名が犠牲になってしまった事故がありました。飲酒をしているときと、していないときでは、判断力、注意力が違い、飲酒をしているときの方が下がります。それに飲酒運転は法律で禁止されており、罰せられます。だから飲酒運転もやめてほしいです。

私がなぜここまで交通安全のことを気にしているかという、私は小さいときから右目が悪く、私自身もあまり自覚していなかったため、早期発見ができませんでした。そして、眼鏡などで矯正しても視力が一・〇に満たない弱視になってしまったからです。左目はしっかり見えるので、生活しているときは、左目に頼っています。そのため、右側が見えづらく、右側に人が歩くとぶつかりやすいです。このようなことがあるので、外出時は首を左右に動かして自分の右側の視界も左目で補っています。私のような人もいますが両目がしっかり見えている人は、周りをしっかり見て行動してほしいです。

自動車による事故は多いです。自動車の免許は誰でも取れるわけではありません。視力が足りなかったり目が見えない人は、免許を取得できません。そんな人がいる中で免許をとろうと思えば、取得の費用、技能、試験を合格する、この三つにより取れる人がいます。免許を取ろうと思っても取れない人は、私が例に挙げた目以外にも理由があります。免許が取れることはあたりまえではありません。だから、安全に運転してほしいです。

交通事故は、車と車との衝突もありますが私は、人と車との衝突が悲しいものだと思います。事故の内容にもよりますが、生身の人間に巨大な金属である自動車が時速数十キロでぶつかってくるのを想像したら恐怖でしかありません。事故は、誰も幸せにはしません。歩行者の方が悪く事故を起こしても、運転していた方は、過失運転により逮捕されたり、お金を多く払わされたり、逆の立場で、運転している方が悪くても大けがを負ったり、最悪の場合、どちらも大きな怪我をしたり死んでしまったりします。そうすると、残された家族、友人は悲しくなってしまいます。

このような事は誰も起こそうとは思いません。こんなことを起こさない、起こらないように、一人ひとりが交通ルールを守るように意識して、みんなが思いやりをもてば、被害者も加害者も減り、よりよい世の中になると思います。私はそのような世の中になってほしいと願います。



# 安全運転を心掛けることの大切さ

銅賞 小名浜第一中学校 3年 藤村 斗翔

最近の交通事故の原因は、自動車が多いですが、歩行者側のせいで事故が多発しているのです。例えば、歩行者からすると、よくあるのが歩道で自転車用のベルを鳴らして歩行者を蹴散らすような走り方をする人がいます。しかし、本来そのようなことは違反です。また、乗用車で走っていると信号を無視したり、友人と並走したり一時停止はしないのは当たり前のようにです。右左折する時、本当は合図を出すルールがあるのにもかかわらずほとんど実行していないと友人から聞いたときがあります。その他にも大型車による自転車の危険性があることで大型車を運転していると乗用車とは違って大きくても止まりにくいハンドルでかわす俊敏性も欠けています。そして死角にも入りやすい危険性を持っています。乗用車や人も死角に入ってしまうのは同じですが、入る場所は違いますし、ミラーで写っても大きさは異なります。危険性は変化します。

車の事故でも「だろー運転」という周囲の状況を楽観的に都合よく予測して運転するということが急増しています。信号のない横断歩道にさしかかったときに「近くに人がいるけど渡らないだろー」と思いスピードを緩めずに横断歩道を通ったり、交差点で右折する際に「対向車が譲ってくれるだろー」と周囲の動きを自分の都合のいいように予想したりして運転することがあたりします。しかし、横断歩道のそばで人を確認した場合には、すぐに停止できるまでスピードを落とし、もし人が見えなかったとしても突然飛びだしてくるかもしれないと意識することが大切です。また、交差点で右折する際に対向車が譲ってくれるだろーと思っても、対向車にその気がなければ衝突事故になってしまいます。このように事故相手の存在に気づいていだけれど危険性を軽視し、その動静の注視を怠ったことを「動静不注視」といい交通事故の要因として非常に大きな割合を占めています。「だろー運転」は運転免許取り立てのドライバーよりも、運転に慣れたドライバーが起こしやすくなります。運転に慣れると、ついつい気を緩めて周囲への注意が疎かになり「だろー運転」を行ってしまうのです。特に気をつけたいのが通勤や業務で毎日同じルートを運転している場合です。「この時間帯に歩行者はいないだろー」「この交差点はほとんど車が通行しないだろー」などと、毎日通るうちに楽観的予測が当たり前になり、突発的な出来事に対する危機意識をもたず運転をしてしまうのです。しかし、ある日思わぬところで衝突事故ということにもなりかねないので通り慣れた道こそ最も注意すべきだということが分かりました。

「だろー運転」に対して「かもしれない運転」というのがあり常に高い安全意識をもち、危険な状況になることを予測して運転することをいいます。道路は予測不能な出来事が必ず起こる場所です。信号が赤なのに突然人が飛び出してきたり、前方を走行する車が突然止まったりと、いつ何時どんな突発的な出来事が起こるかわかりません。事故の多くは安易な予測から引き起こされることを忘れてはいけません。信号のない横断歩道にさしかかったときは、たとえ人の姿が見えなくても「人が飛び出してくるかもしれない」と常に周囲を注視しながら運転する必要があります。

その他にも「漫然運転」というものがあり集中力や注意意識が低下した状態で車を運転することをいいます。前方を見ながら運転しているものの、考え事をしていたりして運転に集中できていない状態のことをいいます。他の車や歩行者、信号などに気付くことができず交通事故を起こす原因となってしまいます。また漫然運転の状態ではハンドル操作も鈍くなります。そのためまっすぐ走行ができなくなり、センターラインからはみ出したりしてカーブを曲がる際に大きく膨らんだりする可能性があることもあります。スピードを意識できず、気づかないうちに制限速度を越えてしまうことがあります。

その日の予定や体調などにより運転中に集中力を失ってしまうことは、ベテランドライバーでもあることです。だからこそ決して油断や過信することなく十分注意して運転してほしいです。

## 「信じたくない事故」

銅賞 植田東中学校 3年 小宅 佑人

中学校生活も、早いもので三年になり、僕にとって最後の夏休みです。ある日、テレビのニュースを見ていたら驚いてしまいました。

「昨夜、いわき市内で十八歳の少年が運転する車が重大事故を起こし、一人死亡、五人が重傷です。」と、ニュースでアナウンサーが伝えていたのです。テロップに、亡くなった人の名前が出た瞬間、僕も母も、言葉を失いました。同じ小学校・中学校に通った、学年は違うけれど、お世話になった先輩だったのです。

「どうしてこんなことになってしまったのだろう。」考えても考えても分かりません。事故当時の車を見ると、大破していて、猛スピードで走っていたことが分かりました。事故で大事な命を失ってしまうこと、本当にそれが恐怖です。車は便利な物でもあるが、一つ間違えれば、凶器になってしまいます。母から、このような話をされました。

「今から十四年前に、私の同級生も車の事故で亡くなったの。それも、ニュースを見て知って、二度とこのようなことが起きてもらいたくなかったのに。」と。安全運転をしていれば、事故を起こさず誰も悲しむことないのにねと、二人で話しました。

車を運転する全てのドライバーさんに伝えたいです。みんな、大切な家族がいるのです。その家族が元気だったのに、事故で亡くなって帰ってきたら、どう思いますか。大切な人が急に目の前からいなくなったらどう感じますか。ハンドルを握ったら、自分の命、同乗者の命を預かっているということを決して忘れないで下さい。悲しむ人をこれ以上増やしたくないのです。

僕の先輩は、十八歳という若さで亡くなってしまい、本当に残念でなりません。この先の未来、まだまだ色々あったのに、それが閉ざされてしまったことが、本人やご遺族にとって深い悲しみであり、一生忘れることのできない心の傷を背負わされて、この先もそれを抱えながら生きていくのだと思うと、胸が張り裂けそうです。

あの事故から一週間経ち、ニュースを見ていたら、また県外で死亡事故があったようでした。毎日、事故が絶えないなと思いました。どうしたら、事故が減るのでしょうか。事故は、ドライバーさんの不注意で起こることなのです。一人一人が、安全運転を心がけることが一番重要なのです。事故を起こすと、誰かが被害者になって、誰かが加害者になってしまうのです。そのようなことにならないためにも、他の車への思いやりの気持ちを持ち、譲り合いをし、相手の方にも気遣いができるドライバーさんになって欲しいです。

また、煽り運転をして逮捕される人も後を絶ちません。何故、そのようなことをするのでしょうか。煽り運転をされた人は、不快な気持ちになり、恐怖を覚えます。そんなに急ぎたいなら、時間にゆとりを持って行動して下さい。車は、そういうふうに乗るものではありません。

最後に、全国のドライバーさんに伝えたいです。交通事故が起きないように、安全運転を心がけて下さい。一人一人、気をつけることで、事故に遭わず助かる命があり、家族を失わずに済むのです。もう、悲しむ人を増やしたくありません。交通事故が一件でも減ることを願っています。

# 交通事故などをなくすために

佳 作 小名浜第一中学校 1年 万崎 蒼太

交通ルールを遵守するためには、どうすればいいのでしょうか。一つは、横断歩道があるなしに限らず、左右の確認をすることです。左右の確認を怠ると、事故に巻き込まれる危険があるので、左右の確認をして、車がないことを確認したら渡るようにしましょう。もう一つは、横断歩道は歩行者優先ということです。横断歩道は、歩行者が優先です。歩行者がいるのに止まらないのはいけないことです。なので、歩行者がいるときは、しっかり車は止まって歩行者の人を渡らせないとけません。

次は運転マナーの向上についてです。最近、運転中にスマートフォンを見る「ながら運転」や、急にアクセル・ブレーキをして、進路妨害をする「あおり運転」、他にも自転車で両手を離して運転するのがあります。また、アクセルブレーキの踏み間違いもあります。

まず一つ目は、「ながら運転」です。最近日本中でスマートフォンが使われています。しかし、運転中にスマートフォンを見てよそ見をして、それが事故に繋がることもあり、死傷者も出ました。これは車だけではなく自転車でもありえます。

二つ目は、「あおり運転」についてです。あおり運転は、車が割り込んできて、急なアクセル・ブレーキを繰り返し、車の進路妨害をすることです。あおり運転をしていた運転手が車から出てきて、言いがかりをつけたり殴ったりすることもあります。

三つ目は、自転車のハンドルを離して運転することです。自転車のハンドルから手を離して運転したり、スマートフォンを見ながら運転したりするというのがあります。近くに人がいたら、両手を離しているのでもうまくコントロールできずに事故になってしまう可能性があります。

四つ目は、アクセルとブレーキの踏み間違いです。車のアクセルとブレーキを踏み間違い、コンビニエンスストアやお店などの建物に突っ込む事故があります。その事故でケガ人も出ています。

次は、自分で交通安全について体験したことです。一つ目は、左右確認をせずに横断歩道がないところを渡ろうとしたことです。近くの店で買い物をして、その帰りにそのまま左右確認をせずに飛び出し、車にひかれそうになったときがあります。それからはしっかり左右確認をしてわたるようにしています。二つ目は、ハンドルから両手を離して運転をしていて、転びそうになったことです。今はもうしていませんが、自転車に乗っているときに、ハンドルから両手を離して運転していたときがあり、ペダルをこごうとしたら、バランスを崩して転びそうになりました。すぐにハンドルを持ったので転びませんでした。それからは絶対にしないようにしています。

次は社会で起きた交通ルールや運転マナーに関する出来事です。一つ目は、アクセルとブレーキを踏み間違い大事故を起こし、二人が亡くなったものです。ケガ人が多数出た東京の池袋で起こった事故でした。現在は裁判をしています。二つ目は、高速道路であおり運転をしたドライバーがあおり運転をされた側の車のドライバーに殴られる事件がありました。これも今は裁判中です。

これらのことから考えたことは、必ず左右確認をし、大丈夫だと思ったら横断歩道を渡ることです。車はスマートフォンなどでよそ見をしない、横断歩道は歩行者優先である、あおり運転で進路妨害などの危険運転をしない、自転車のハンドルから手を離して運転をしない、車のアクセル・ブレーキの踏み間違いをしない、この六つです。この六つさえ守れば安全であるし、一つでも怠れば、事故などの危険に繋がります。最近特にこの六つの中のどれかでの事故が相次ぎ、死傷者も多々います。だからこそ、いま交通ルールや運転マナーなどを守り、交通事故をなくし、事故が少なくなっていけばいいと思います。



# 将来でも守るべき事

佳作 植田東中学校 2年 渡邊 陽太

僕が小学一年生の時には、なにげなく交通安全に気をつけていました。ですが、四、五年生になって自転車に乗っていた時に、前は見ていたけれど横をしっかり確認していなかったので、車にひかれそうになりました。だから僕は交通安全が大切だと感じました。

僕は交通安全や安全運転はなぜ大切か、調べてみました。調べたら「防衛運転」という言葉ができました。

防衛運転とはドライバーが、交通事故を回避するために行う運転のひとつです。「他者が原因の事故に巻き込まれる確率を減らし、事故被害を最小限に抑える。」ことや、「自ら心身の状態をチェックし、時間と心に余裕のある運転を心がける。」などのことが書いてありました。

他には目的なども載っていました。交通事故は、加害者になるだけでなく、被害者として巻き込まれる可能性もあります。防衛運転は事故を防ごうとする意識と運転方法によって、「自分が原因の事故を起こさない」ことに加え、もらい事故など「他者が原因の事故に巻き込まれる確率を減らし、事故発生時の被害を最小限に抑える」ことなど、あらゆる事故を遠ざけながら、自らと他者を守ることが目的となります。

また事故を起こさないためには運転前の準備も大事です。「自分が原因の事故を起こさない」ための防衛運転は、運転前の準備や心構えから始まります。例えば、体調管理を考えると、体調が悪いときに運転を行えば判断力が低下し、安全走行に支障が出るかもしれません。病気、服薬、アルコール（身体にアルコールが残っているときは絶対に運転をしない）、疲労の程度などを自分でしっかりチェックし、安全運転を意識した体調管理を行います。体調不良時は運転を控えるという判断も防衛運転と言えます。また、目的地までの所要時間を長めに想定し、精神的にも余裕のあるドライブプランを立てることも危険から身を守る防衛運転のひとつです。降雪や豪雨など、天候にも注意が必要です。行き先の交通状況に大きな影響を及ぼすような天候が予想された場合、不要・不急の運転を避けることは防衛運転になります。

さらに車の発進前の防衛運転には、車周辺の安全確認があります。車には運転席から見えない死角があるため、乗車前に車を一周し、周囲に人や障害物がないかを確認します。後退時は、バックモニターだけに頼らず、積極的に降車して後方を目視で確認します。

「事故発生時の被害を最小限に抑える」ための防衛運転では、シートベルトの着用が挙げられます。具体的には、高速道路に限らず、一般道でも全席でシートベルトを着用し、六歳未満の幼児を同乗させるときはチャイルドシートを使用します。

どんなことも繰り返し実践して「習慣」にすることが大切です。

「他者が原因の事故に巻き込まれる確率を減らす」ための防衛運転は、走行中の安全意識がポイントになります。例えば、十分な車間距離の確保も防衛運転のひとつです。走行時に前を走る車と十分な車間距離を保つことで、たとえ前走車が急停止したとしても、ゆとりを持って対応することができます。車間距離が短いと、とっさの回避行動がとれず、事故を未然に防いだり、事故被害の拡大を防ぐことが難しくなります。

交差点を通行するときは、一時停止や赤信号を無視して進入してくる車があることを想定して交差点を安全な速度で通過するなども、他者が原因の事故に巻き込まれる確率を減らすための防衛運転となります。

道路付近に子どもや高齢者、自転車などがいるときは、急な飛び出しや転倒によって事故の原因になることがあります。歩行者や自転車とは十分な距離をとり、予測できないいかなる事態にも対処できるように準備をしておくことも防衛運転のひとつです。

薄暮の時間帯は早めにヘッドライトを点灯する、夜間走行は対向車が存在する場合等を除いて原則としてハイビーム（走行用前照灯）で走行するなども、走行車や障害物を早めに発見し、事故を未然に防ぐ防衛運転の方法と言えます。

防衛運転について調べてみましたが、頭で理解しているだけでは意味がありません。自分がドライバーになったら運転前や運転中に繰り返し意識し、実践して「習慣」にすることが大切だと思います。