



# 親の心を傷つけない伝え方 免許返納を促すためのヒント

人は年とともに体だけでなく  
人格も変化する

高齢者による大規模な交通事故が社会問題化している。そもそも高齢者による運転はなぜ危険なのか。その理由として、高齢ドライバーによる事故は被害者が死亡に至るような大事故になる確率が高いということが言える。警察庁の資料によると、死亡事故の第一当事者（多くのケースにおける事故の主因）が65歳以上の割合は、2009年の20・4%から2019年には29・7%に増加している。高齢ドライバーによる大事故として記憶に新しいのが2019年4月、東京・池袋で当時87歳だった男性が運転する車が暴走し、母子ら12人が死傷した事故だ。去る6月に行われた刑事裁判で自動車運転処罰法違反の罪に問われた被告はブレーキの不具合を主張し、「私の記憶では踏み間違いはしておりません。私の過失はないものと考えております」と無罪を主張した。

さらにこの事件が起きる前年の2018年2月には当時78歳だった男性弁護士が運転していた高級車が暴走し、対向車線を歩いていた男性が死亡した事故が起きている。加害者が事故を起こした後、目撃者が彼に声をかけたところ、「早くここ（車内）から出してくれ」と言い放ち、「車がおかしくなった」と主張していたという。

このような事故が起きると、高齢ドライバーの免許返納の是非が話題となる。警察庁のまとめによると、2020年の1年間で運転免許証を自主返納した人の数は、過去最多だった2019年に比べ4万8641人少ない55万2381人だった。

新型コロナウイルスの感染防止の影響から免許返納の手続きに出向く高齢者が減った可能性があるとの指摘もなされているが、高齢ドライバーの免許返納の難しさはそれ以前から指摘されている。

高齢ドライバーの免許返納が論じられる際、公共交通機関が未整備な地域に暮らす



介護ジャーナリスト／介護福祉士  
／「免許返納サポーター」主宰  
小山 朝子

○ [こやま・あさこ] 20代から約10年間、祖母を在宅で介護。その後、介護ジャーナリストとして20年以上にわたり活動。児童書『介護というお仕事』（講談社）が厚生労働省社会保障審議会推薦児童福祉文化財に選ばれる。日本在宅ホスピス協会役員、東京都福祉サービス第三者評価者などもつとめる。現在、家族の運転に悩む人の相談に応じる「免許返納サポーター」事業を展開中。

高齢者の問題が論点となることが多いが、本稿のテーマは「高齢の親に対する接し方」であるため、このテーマから逸れない視点で論じてみたい。

高齢者とのコミュニケーションでまず心得ておきたいのが、人は加齢によりパーソナリティ（人格）の変化が生じることだ。

例えば、高齢の親をもつ子世代から「最近親がますます頑固になって、こちらの言うことをまったく受け入れてくれない」という不満を聞くことがある。ほかに、物事に慎重になる、内向的になり閉じこもりやすくなるなどの例もある。

運転能力の過信が  
大規模な事故を招くことも

このようなパーソナリティの変化は、脳の「古い」が無関係ではない。

長年にわたり高齢者の臨床上携わってきたある精神科医は、脳の老化は記憶力が低下し物忘れが多くなるというイメージがあ



## &gt;&gt;&gt; 親の心を傷つけない伝え方



るが、脳の記憶を司る部分（「海馬」と呼ばれる部位）が真つ先に萎縮するわけではなく、まず理性や感情を司る前頭葉の機能低下から始まると述べる。前頭葉の老化は早い人で40代、50代くらいから始まり、60代、70代になると確実に機能が低下するという。さらに、前頭葉の機能が衰え始めたときに起きることとして、以下のような点が指摘されている。

- ・意欲の低下
- ・感情抑制機能の低下（理性の低下）
- ・判断力の低下
- ・性格の先鋭化

感情抑制機能の低下とは、さまざまな欲求を我慢する、相手の気持ちを慮る（おもひはか）というコントロールができなくなることであり、性格の先鋭化は、その人が元来もつ性格がより顕著になって現れることを指す。

高齢ドライバーが事故を起こす要因として、「判断力の低下」があてはまることは明々白々であるが、「性格の先鋭化」も無関係とは言えない。自分の能力に自信があるタイプであれば、年齢とともにその傾向はますます強くなるというわけだ。

前述の高齢ドライバーによる2件の事故の共通点は、自らの過失を認めていない点だ。自分の運転能力を過信していたのではないかと推測される。

とはいえ、自分の能力に自信がある人ではなくとも、人は年を重ねるほど自己肯定感、自尊感情（Self-esteem：セルフ・エスティ

ム。自分自身を価値ある存在として捉える感覚）が高くなる傾向にある。

### 高齢になるほど 自分は若いと感じている

ある調査で主観年齢（自分が実感する年齢）と暦年齢とのずれを調べたところ、40代では4〜5歳、50〜60代では6歳、70〜80代では6〜7歳と、主観年齢と暦年齢の差が大きくなる傾向にあることがわかった。つまり、**高齢になるほど、「自分は若い」と感じている傾向にあるわけだ。**

この理由は、自身の「思い込み」だけではない。「エイジングパラドクス」と呼ばれる現象もその要因となっている。エイジングパラドクスとは、「心身の機能が低下しているはずの高齢者が、実際の生活では想定外の順応性のよさを示す現象」である。

過去の記憶は加齢とともに低下するが、「展望的記憶」と呼ばれる、予定を遂行するための記憶については、若年者よりも高齢者のほうが優れている、との研究は多い。例えば、日に3度の食事の後、電話をするよう求めたところ、大学生の達成率が約70%だったのに対し、高齢者は90%以上遂行できたという調査結果もある。

「自分は若い」という思いは、高齢者がこれから先、いきいきと暮らしていくための原動力になると言えるが、その一方で「自分はまだ運転能力が衰えていない」と思い込み、免許返納を妨げる一因になっている

と言える。それがひいては、子供を不安にさせる要因になっているのである。

### 人様のお世話になりたくない 介護保険の申請をしないケースも

高齢の親をもつ子世代の不安は、免許返納に限ったことではない。例えば、介護保険の申請やサービスの利用についてもしかりである。

「介護は家族だけでなく、社会全体で支える」という理念のもとに、我が国で介護保険制度が始まったのは2000年のことだ。介護保険のサービスを利用するにあたっては、申請した人のもとに調査員が訪れ、その調査結果をもとに要介護認定が行われる。「要介護認定」では、介護サービスをどの程度必要とするかを判断する。認定された段階ごとに限度額があり、限度額の範囲内であれば、現在はサービスを利用する人の所得に応じ費用の1〜3割のみの負担でサービスを利用できる。介護保険の財源は、利用者による負担分を除いたうち、約半分は国・都道府県・市区町村による公費（税金）で、残りの半分は40歳以上の被保険者が納める保険料で賄われている。限度額を超過したサービスの費用については、利用者が全額を負担することになる。

介護保険を利用しなければ10割の負担になるところを、1〜3割の負担のみで、ヘルパーによる訪問介護などが利用でき、自分の労力も軽減できるため、「サービスを使

「いたい」と望む家族は多い。しかし、高齢の親などが「まだまだ自分でなんとかできる!」と、介護保険の申請を拒むケースもある。なお、介護保険の申請ができるのは65歳以上の人(第1号被保険者)または、定められた特定疾病(初老期における認知症など)が原因で介護が必要になった40歳から64歳までの人である。

私は介護保険制度が始まる前から介護現場に身を置き、取材が続けてきた。介護保険制度が始まった当初は制度やサービスが理解されていなかったこともあり、上記のようにサービスの利用を拒む事例を聞く機会が多かったが、最近は「介護サービスは利用するもの」という意識が浸透してきたため、そうした事例を聞くことは減ったのではないかと感じている。

しかし、現在においてもなお、介護サービスを拒む高齢者はいる。「まだ人様の世話にはなりたくない」と主張する以外にも、「たとえ全額負担ではないにせよ、お金をかけたくない」「介護サービスの費用を捻出することで家族に迷惑をかけてしまう」と利用を控えるケースもある。一方、認知症の症状により、自分の状況や介護保険制度について理解することができずに、サービスの利用を拒むケースもある。

### 「もう年だから」はタブー 「説得より納得」と心がけて

では、高齢の親に運転免許の返納や介護

保険の申請を促したい場合には、どのように伝えるのが効果的なのだろうか。

ずばり、避けたほうがよいのは「もう年なのだから」と頭ごなしに主張することだ。老いを指摘されることで親は傷つき、怒りを招くこともある。伝え方を間違えるとトラブルに発展することもあるから、要注意だ。

過去にはこんな事件も起きている。2018年5月、愛知県一宮市で80代の男性が放火事件を起こして逮捕された。この男性は県警からの事情聴取に、「家族から運転免許を返納するよう言われて口論になった。自暴自棄になり、死んでやろうと思って放火した」と供述したという。

男性は家族から老いを指摘され、「この先どうなってもいい」と自暴自棄になったのではないかと。加えて、高齢期になると、家族や友人との感情的な対立による心理的な影響は大きくなる傾向がある。

自分の思いを効果的に伝えるためのポイントが「説得より納得」だ。「説得」は自分の意見を相手に押し付けけるニュアンスがあるのに対し、「納得」は相手が「なるほどね」と理解し、自発的に行動するイメージがある。

イソップ寓話の『北風と太陽』を思い出してほしい。北風と太陽が旅人のコートを脱がせる対決をする。北風は強い風で旅人のコートを吹き飛ばそうとするが、旅人は飛ばされまいと必死で踏ん張る。一方、太陽が燦々と照り付けると、旅人は自分から

コートを脱いだという話である。

相手が親であれ誰であれ、強引に自分の考えを押し付けようとすると、かえって相手は自分の考えにしがみつき、逆効果になることは往々にしてあるだろう。

ここで、親の心を傷つけることなく免許返納を促した好事例を紹介したい。

1つ目は70代後半の父親に50代の長男が免許返納を促した事例である。この長男は父親が節約家であるということに着目し、「お金」のことから話を切り出した。現在、車を所有していることで費用はどれくらいかかっているのか、支出しているガソリン代、オイル交換代、自動車税、任意保険料、車検代、駐車場代などをあげ、電卓を片手に具体的な数字とともに示した。その上で、「この古い車に、これだけのコストをかける価値があるのか」と疑問を呈した。

「年々リスクが高まることにお金を費やすなら、そのお金をほかの楽しみに使って年金暮らしを穏やかに過ごしてはどうか。息子の自分も不安がなくなる」と冷静に伝えたという。この息子の意見に納得した父親は、後日「車を売ることを決めた」とうた。

2つ目は70代半ばの母親に40代の長女が免許返納を促した事例だ。長女が母親と免許返納について話をしたのは、眼科クリニックの待合室だった。母親が緑内障などの診断を受け、その診察に同行していた。このとき、長女は「緑内障が進むと、視野が狭くなるなどの障害が現れる可能性がある





## &gt;&gt;&gt; 親の心を傷つけない伝え方

## 【図1】「免許返納サポーター」のウェブサイト



『免許返納サポーター』(<https://mujiko.support/>)では高齢の親の運転に悩む子世代の相談に応じるほか、免許返納の促し方について学べるオンラインセミナーなども開催している

と聞いた。将来的に事故を起こすのではないかと不安でならない」と伝えた。その後、母親は運転する機会がめっきり減ったという。2つの事例に共通しているのは、以下の3点だ。

- ① 親の性格や状態を理解し、どう伝えるかを事前に検討している
- ② 親を責めるのではなく「自分が不安」だと伝え、返納を勧める具体的な理由を示している
- ③ 親の年齢については触れていない

既に免許を返納した方々から話を聞くと、「子供が心配してくれたことが嬉しかった」「子供に心配をかけたくないので免許の返納を決めた」という意見が多い。

私が介護福祉士の資格を取得した際、指導者から「介護職に必要なのは、『熱い心

と冷たい頭 (Hot heart, cool head)』だと教わった。この名言は、高齢の親との向き合い方にもあてはまるように思う。

内閣府が2019年に行った運転免許証の返納制度に関する初の世論調査で、返納の動機として最も多かったのは「身体能力の低下を感じたとき」で64・8%、次いで「家族や友人、医師等から運転をやめるように言われたとき」で37・4%だった。この調査結果からも窺えるように、免許返納を促すにあたっては「親の友人や主治医など、第三者の力を借りる」のも有効だ。頼りになりそうな第三者が見つからない場合は、ウェブサイト『免許返納サポーター』をぜひ活用してほしい【図1】。

私が主宰する『免許返納サポーター』の事業では、親の免許返納や介護に関する相談についてオンライン上で展開している。以前は高齢の親の運転に悩む子世代から対面で悩みの声を聞いていたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響でそれが困難になったことから、オンライン上での展開を始めた。

### 免許返納はゴールにあらず 介護の前章だと心得る

高齢の親の運転が不安になってきたら、既に「プレ介護」、つまり介護の前章の段階にあると私は考えている。

免許返納を促す際の親への接し方が、今後生じるかもしれない介護に向き合えるかどうかの試金石となるように思う。

人は65歳以上の老年期になると、子供の独立、定年退職、配偶者や友人といった大切な人との死別などの「喪失体験」が増える。免許返納も喪失体験の一つだ。「これまで家族の送り迎えをすることで自分も役に立っているという思いもあったが、その役割さえ失い、自分が必要とされない人間になってしまった」と落胆する人もいる。このような場合は、いきなり免許返納を考えるのではなく、運転時間・場所・状況を選択し、気持ちに余裕があるときだけ運転する「制限運転」から始めてみることを勧めたい。

親との関わりは免許を返納したから一件落着きではなく、返納した後の暮らしをいかに支えていくかを考えることが大切だ。「自主返納をすることで、タクシーやバスの割引券配布などの優遇措置がある」といった情報をインターネットなどで収集して提供するほか、ウォーキングなどの新たな楽しみを提案してもよいだろう。

加害者を批判するだけでは、高齢ドライバーの運転事故という社会問題は解決しない。我が事として考え、親と接する子世代の姿勢が、今求められているのではないだろうか。

〈参考文献〉総務省「令和2年情報通信白書」、「困った老人と上手につきあう方法」(和田秀樹著、宝島社)、「老いのこころ 加齢と成熟の発達心理学」(佐藤真一、高山緑、増本康平著・有斐閣)