

75 歳以上になると、3 年に 1 度の運転免許更新時に「認知機能検査」の受検が義務付けられている。先日、2 回目の検査を受けてきた。

前は、試験の内容や問題集等が警察庁のホームページで公開されていることなど全く知らずに白紙の状態でも臨んだため、途中記憶が飛んで頭が混乱しかなり戸惑った。この経験から、今回は自分なりの攻略法を考え準備して臨んだ。その結果、前は 87 点だったが今回は 100 点をとることが出来た。参考までにその攻略法を紹介しようと思う。

1. まずは「認知機能検査」の内容

(1) 検査項目

① 検査時の年月日、曜日及び時間を書く問題。(点数配分 17 点)

② 示されたイラストを記憶し、あとから回答用紙に書く問題。(点数配分 62 点)

覚えるイラストは 16 種類。まずはヒントなしで回答し、さらにヒントをもとに回答する。前はヒント無しでは半分も答えられなかったが、ヒントでかなり記憶が戻った。ただヒント有りは配点が半分になるので、出来るだけヒント無しで答えられるようにしたい。(ヒントなしで全部答えないと 100 点はとれない)

③ イラストを記憶したあと、介入課題として、たくさん数字が書かれた用紙に指示された数字を斜線で引く問題が出る。イラストを忘れさせるいじわる問題。点数には無関係なので適当にやればいい。その後に、イラストの回答用紙が配られる。前はこれを一生懸命やって、イラストの記憶がかなり飛んでしまった。

④ 時計の文字盤を描き、指定された時刻を表示する問題。(点数配分 21 点)

(2) 点数の分類

76 点以上 (第 3 分類)	「認知力・判断力に心配なし」として、その後 2 時間の高齢者講習後に免許更新。
49 点～75 点 (第 2 分類)	「認知力・判断力が低くなっている」として、3 時間講習。
48 点以下 (第 1 分類)	「認知機能が低下しているおそれがある」として、専門医の診断を受け、その結果、問題がなければ高齢者 3 時間講習後免許更新。専門医で認知症と診断された場合には、運転免許の取消しなどの行政処分の対象となる。

検査自体は、①の年月日時間の問題と、④の時計描画の問題は簡単なので、これで 38 点獲得可能。②のイラスト記憶問題は、最初のヒント無しで半分の 8 個しか出来なくても、ヒント有りでも 4 個出来れば、39 点で、計 77 点とれる。

普通なら特に問題ないかと思うが、当日何が起きるかわからないので準備はした方がいい。また、これを認知症予防の 3 年に 1 度の「脳活道場」ととらえ、100 点をとることを目標に「脳トレ」として挑むのもいいかと思う。

2. イラスト記憶問題の攻略法 (100 点をとるために)

イラストは、1 バターン 16 種類、全部で 4 パターン 64 種類ある。当日どのパターンが出題されるかわからない。64 種類のイラストを全部覚えるのは大変。

ヒント項目は 16 項目で、各パターン共通。前回の経験から、ヒント有りでもかなり記憶が戻り答えられたので、この 16 の「ヒント項目」を覚えて検査に臨んだ。

(1) イラストの順序と16の「ヒント項目」

① 戦いの武器	② 楽器	③ 体の一部	④ 電気製品
⑤ 昆虫	⑥ 動物	⑦ 野菜	⑧ 台所用品
⑨ 文房具	⑩ のりもの	⑪ 果物	⑫ 衣類
⑬ 鳥	⑭ 花	⑮ 大工道具	⑯ 家具

(2) ヒント項目の覚え方

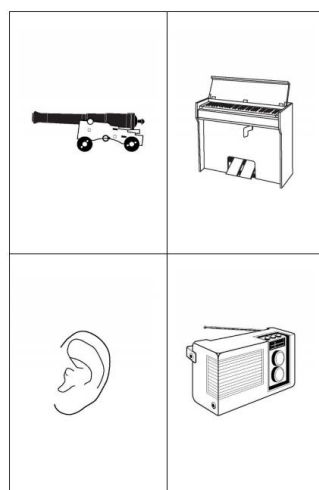
このヒント項目を単に覚えてもいいが、あとから思い出しやすいように、次の5つのグループに分けて覚えた。(グループ分けは適当に)

<グループ分け>	< ヒント項目 >			
1. 家の中にあるもの 4個	家具	電気製品	楽器	文房具
2. 生きもの 4個	動物	鳥	昆虫	花
3. 食べ物関連 3個	台所用品	果物	野菜	
4. 体関連と乗り物 3個	体の一部	衣類	のりもの	
5. 道具類 2個	大工道具	戦いの武器		

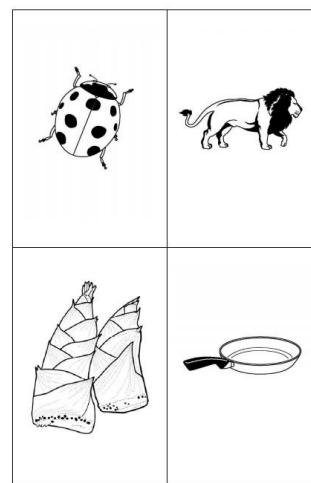
- このように、ヒントをグループ分けすると覚えやすく、思い出しやすい。

このグループ順にヒントを思い出した結果ヒントなしで全問回答することが出来た。

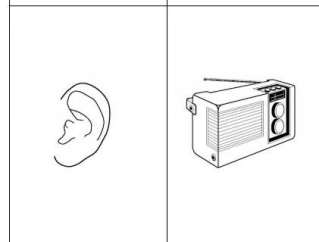
(3) 今回出題のイラスト問題 (Aパターン)



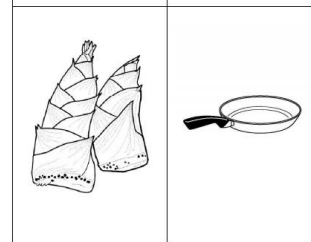
- ① 大砲
(戦いの武器)
② オルガン
(楽器)



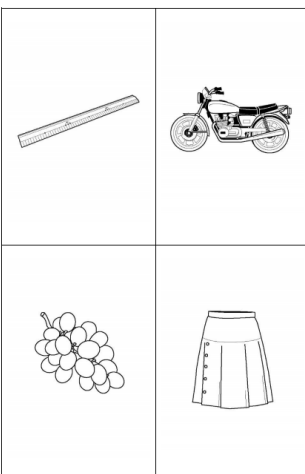
- ⑤ てんとう虫
(昆虫)
⑥ ライオン
(動物)



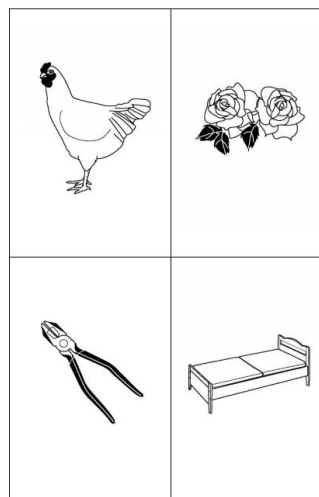
- ③ 耳
(体の一部)
④ ラジオ
(電気製品)



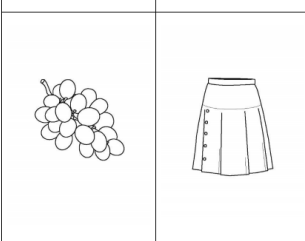
- ⑦ たけのこ
(野菜)
⑧ フライパン
(台所用品)



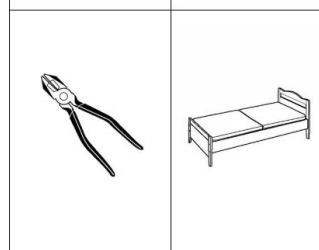
- ⑨ ものさし
(文房具)
⑩ オートバイ
(乗り物)



- ⑬ にわとり
(鳥)
⑭ バラ
(花)



- ⑪ ぶどう
(果物)
⑫ スカート
(衣類)



- ⑮ ペンチ
(大工道具)
⑯ ベッド
(家具)

(4) イラストの覚え方

いろいろな方法があると思うが、こんな方法を参考まで。

- ① 大砲・オルガン・・・大砲でオルガンが聞こえない
- ② 耳・ラジオ・・・耳でラジオを聴く
- ③ てんとう虫・ライオン・・・ライオンの上にてんとう虫が！
- ④ タケノコ・フライパン・・・フライパンでタケノコを焼く
- ⑤ 物差し・オートバイ・・・物差しでオートバイの寸法を測る
- ⑥ ぶどう・スカート・・・ぶどうの模様があるスカート
- ⑦ にわとり・バラ・・・にわとり小屋にバラが咲いた
- ⑧ ペンチ・ベッド・・・ペンチでベッドを補修した。

- 検査時は、ヒントと絵を一緒に覚えること。そして検査官の言う通りに、ヒントと絵をその都度口に出して言うと言記憶に残りやすい。
- なお、数字を斜線で引くいじわるの介入問題では、ヒントと絵を思い出しながら適当に斜線を引いていった。くれぐれも真剣にやらないように。

認知機能検査の問題や内容については、次の警察庁のホームページに公開されている。

https://www.npa.go.jp/policies/application/license_renewal/ninchi.html

この警察庁のホームページでは、検査の方法から検査用紙、4つのイラストパターン採点方法まで、事細かく掲載されている。プリントアウトして検査を体験できる。

今、高齢者の免許証返納が盛んに言われている中で、警察庁が認知機能検査にこれだけ親切に教えてくれるなんて、本当にこれでいいのだろうか、と不思議に思う。

また、YouTube 動画にも、たくさんの参考動画が投稿されている。

その中から、本番さながらの説明アナウンスで検査の疑似体験が出来る動画をまとめたので紹介します。

- 「認知機能検査」本番さながら・通し練習

<http://www.hishinomi-gunma.sakura.ne.jp/~hishimig/ninchi-k.htm>

<余談>

先日の検査で、隣にいた腰の曲がりそうなおばあさんが、検査直前まで問題集のプリントをこっそりと見ていた。警察庁のホームページは徹底されているようだ。

検査官の話では、先日94歳の男性が受検して、認知機能・実車教習ともにクリアしたらしい。免許証返納などまだまだ先。負けちゃいけない。

認知機能検査と高齢者講習は、慢性的に予約待ちが続いている上に、新型コロナの影響で輪をかけて混雑しているようだ。受講した教習所では一回の定員を増やして対応しているが、そのため高齢者講習の実車教習は、時間のかかる車庫入れとクランクを省略し、段差と踏み切り・信号一時停止のコース2周しただけ。その分、座学では高齢者の事故や注意事項をいやというほど聞かされうんざりした。

これからも自らの衰えを自覚し、緊張感をもって事故を起こさないよう安全運転に心がけ、少しでも長く運転していきたいと思う。

(2020/10/15)