



小さな成功に気づく春4月11日は「ガッツポーズの日」

新しい年度が始まる4月。環境が変わり、緊張や不安を感じる人も多い季節です。そんな中、4月11日は「ガッツポーズの日」。もともとは1974年(昭和49年)のこの日、ボクシングWBC世界ライト級タイトルマッチでガッツ石松がチャンピオンのロドルフォ・ゴンザレスと対戦し、KO勝利。その際、両手をあげて喜びを表したガッツ石松の姿を、新聞記者が「ガッツポーズ」と表現したことから広く知られるようになり、スポーツの世界で生まれた言葉ですが、実は私たちの日常にも、思わず拳を握りたくなる瞬間はたくさんあります。

たとえば、新しい仕事を覚えたとき、苦手なことが少しできるようになったとき、誰かに「ありがとう」と言われたとき。大きな成功でなくても、「できた」「乗り越えた」と感じるその一瞬が、私たちの前向きな力になります。新生活のスタートは、うまくいかないこともあります。小さな一歩の積み重ねが、

やがて大きな自信へとつながります。この春、自分だけの“ガッツポーズの瞬間”を見つけてみませんか。

■日常での「ガッツポーズ」の瞬間

●勉強・仕事編

目標の学校の入学式ガッツポーズ



その他に

プレゼン・商談が成功したとき

目標ノルマを達成したとき

懸賞・くじに当たった

欲しかった物が安く買えた等々

いろいろガッツポーズがあります



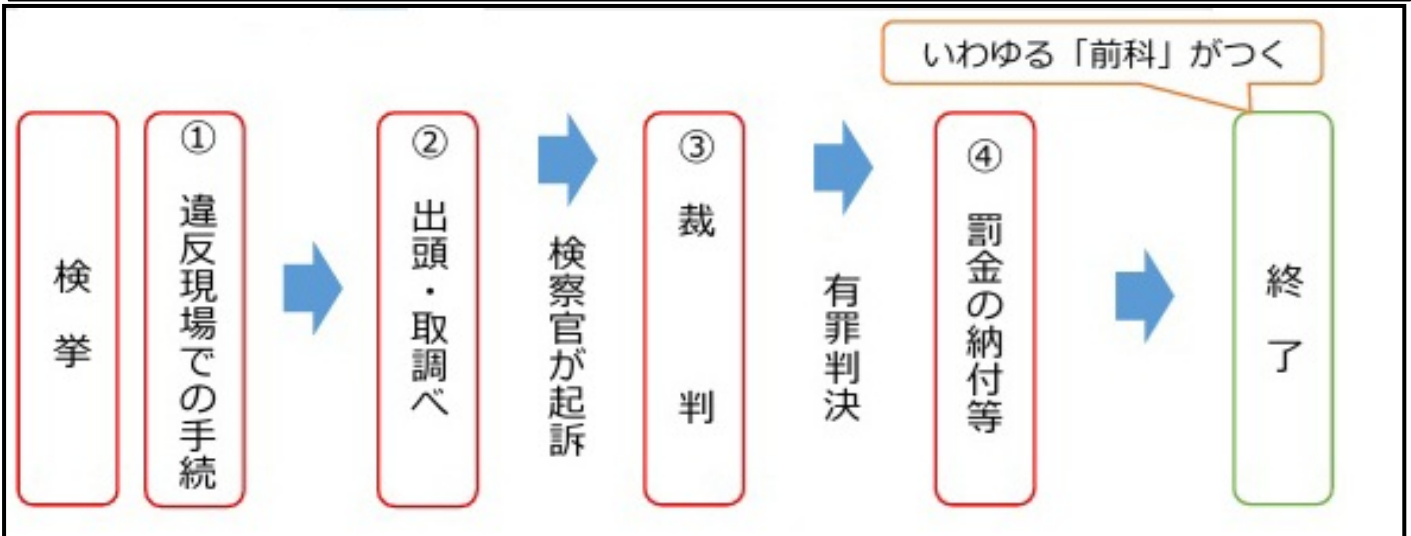
2026年4月1日から自転車への「青切符」制度の導入

自転車の交通違反に、今までは自転車には導入されていなかった「青切符」制度が2026年4月1日から導入されます。自転車の交通違反で検挙された後の手続きが大きく変わります。これまで、自転車の交通違反が検挙されると、いわゆる「赤切符」等を用いた刑事手続による処理が行われ、警察による捜査を経て、検察官が起訴・不起訴の判断を行い、起訴されると裁判を受けることになっていました。その結果、有罪となると、罰金を納付するなどする必要があり、いわゆる「前科」がつくことになりました。

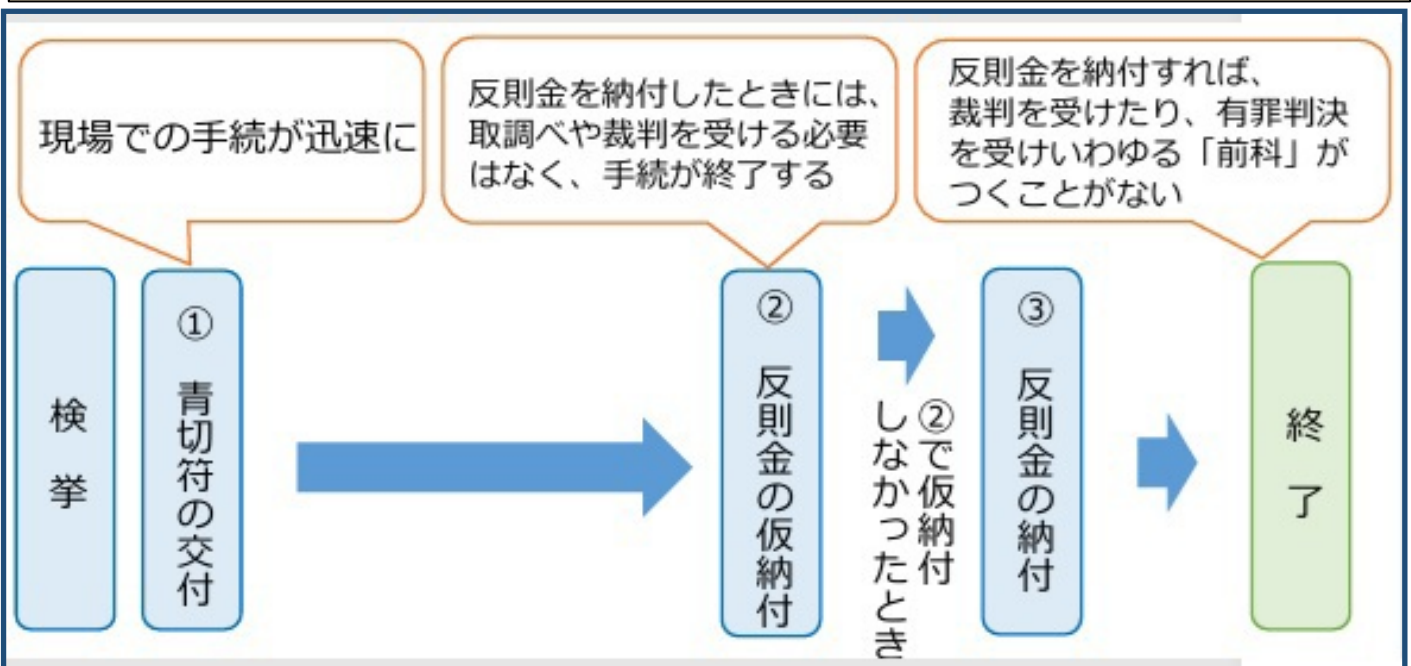
こうした刑事手続による処理は、青切符が導入されている自動車の違反処理と比べ、時間的・手続的な負担が大きいことや、検察に送致されても不起訴とされ、実態として違反者に対する責任追及が不十分であることが指摘されてきました。

しかし、近年、自転車側の法令違反が認められる場合が多い状況にあることから、警察では、自転車に対する取締りを強化しており、自転車の交通違反の検挙件数が増加しています。そこで、自転車も車両の仲間として、交通ルールの遵守を図るため、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反に対して、青切符を導入することとなりました。自転車への青切符の導入により、自動車と同様に、手続的な負担を軽減するとともに、違反者に前科がつくことをなくしつつ、実効性のある責任追及が可能となります。

「青切符」制度の導入前の手続き



「青切符」制度の導入後の手続き



青切符により検挙される違反例

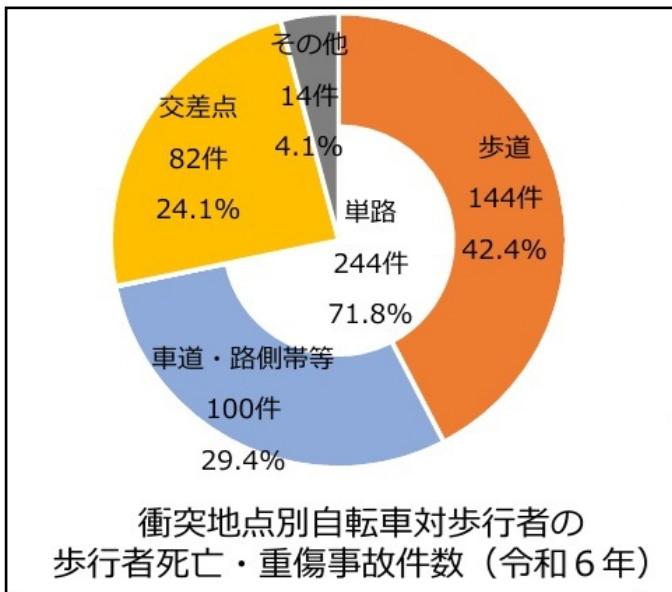
信号無視 6,000円 <small>点滅信号を無視した場合 5,000円</small>	一時不停止 5,000円	右側通行 6,000円
携帯電話使用等 (保持) 12,000円	遮断踏切 立入り 7,000円	制動装置 (ブレーキ)不良 5,000円

自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行。

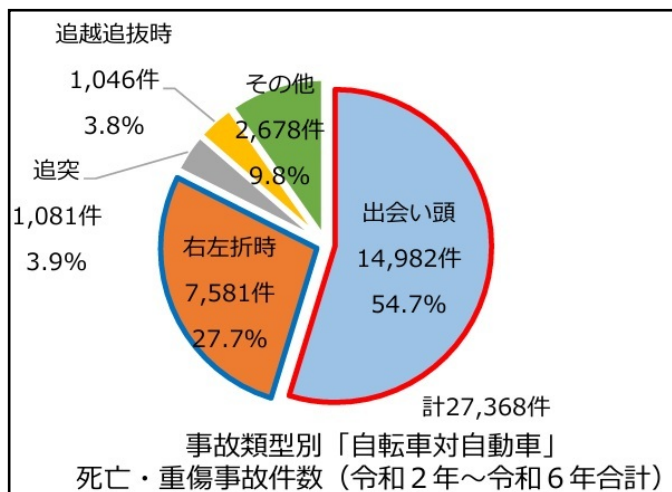
歩道は例外、歩行者を優先

自転車と歩行者事故のうち、歩行者が死亡又は重傷となった事故の衝突地点別では「歩道」が最多です。事故を起こさないよう歩道通行時の徐行の遵守等、通行する場所に関するルールを守りましょう。



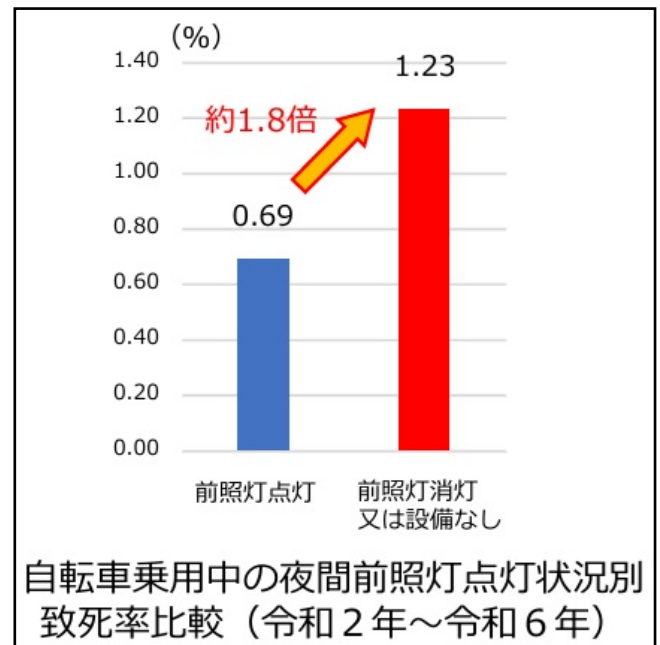
2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車と自動車事故のうち、事故類型別では「出会い頭衝突」「右左折時衝突」が8割以上を占めます。事故に遭わないよう一時停止の遵守等、交差点に関するルールを守りましょう。



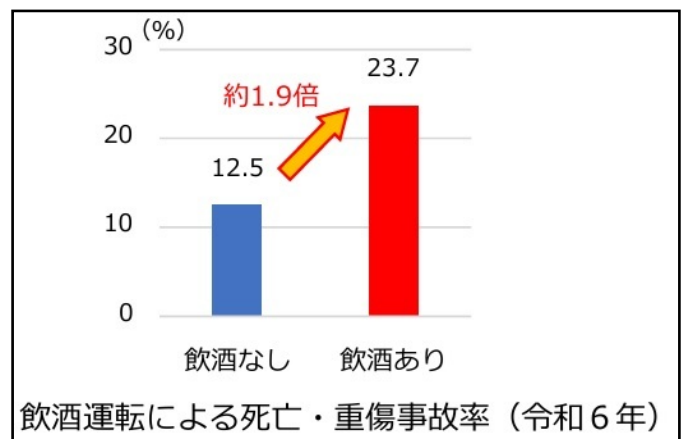
3 夜間はライトを点灯

自転車乗用中の交通事故における夜間前照灯消灯又は設備なしのときの致死率は、前照灯点灯のときと比較して高いです。夜間走行時にはライトを点灯して、前方を確認し、また、他の車両や歩行者から見えるようにしましょう。



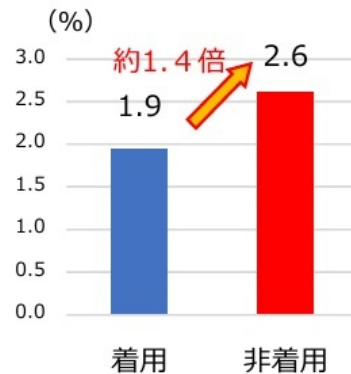
4 飲酒運転は禁止

飲酒運転に起因する自転車関連事故における死亡・重傷事故率は、飲酒なしのときと比較して高いです。飲酒運転は絶対にやめましょう。



5 ヘルメットを着用

自転車乗用中の交通事故におけるヘルメット非着用ときの致死率は、ヘルメット着用ときと比較して高いです。自らの安全を守るためにヘルメットを着用しましょう。



自転車乗用中人身損傷主部位「頭部」のヘルメット着用状況別致死率比較
(令和2年～令和6年合計)

Q&A 交通反則通告制度編

Q1 4月1日から何が変わるの？
A 自転車の運転者が交通違反をした後の**手続きが変わり**、交通反則通告制度(いわゆる青切符制度)が導入されます。自転車に関する交通**ルールは変わりません**。

Q2 交通反則通告制度ってなに？
A 運転者が反則行為をした場合、一定期間内に反則金を納めると、刑事手続きには移行せず刑事裁判や家庭裁判所の**審判を受けなくて事件が終結される**という制度です。いわゆる青切符制度とも言われ、前科もつきません。

Q3 何歳から対象になるの？
A 交通反則通告制度は、**16歳以上**が対象です。

Q4 青切符ってなに？
A 反則行為となる事実の要旨等が記載された、**違反者に交付される青色の用紙**です。正式名称は「交通反則告知書」といいます。

Q5 反則行為ってなに？
A 信号無視などの、**警察官が実際に見て明らかに違反行為を行ったと判断できるもの**です。

Q6 取締りを受けた後は、なにをするの？
A 警察官から交通反則告知書と納付書が交付されます。銀行や郵便局の窓口で納付書を持参して、**反則金を納付すると手続きが終了**します。

Q7 反則金を納付しないとどうなるの？
A 反則金の**納付は任意**です。納付しない場合は、刑事裁判などの刑事手続きに移行します。

Q8 なぜ交通反則通告制度が導入されるの？
A 自転車に関する事故が後を絶たず、自転車利用者のルール、マナー違反も大きな社会問題となっています。自転車の安全利用を促し、交通事故を減少させるため、自転車の交通違反の指導取締りを強化しており、これを迅速に処理することにより、**実効性のある責任追及を可能とし、自転車に関する事故の抑止を図るため**に導入されます。

Q9 運転免許を持っているけど、点数はどうなるの？
A 運転免許の**行政点数は付されません**。ただし、酒気帯び運転など、特に悪質・危険な違反をした場合は運転免許の効力が停止されることがあります。

Q10 交通違反を繰り返すとどうなるの？
A 青切符の交通違反とは別に、**自転車運転者講習の受講が必要**となります。(14歳以上が対象)3年以内に法律で決められた違反を2回以上繰り返すと講習を受けることとなります。都道府県公安委員会から受講を命じられたときは、必ず受講してください。