



あなたのそれ **いはん 違反** です!

じてんしゃ 自転車ルール新時代へ



自転車は、通勤・通学・買い物、そしてちょっとしたお出かけなど、使う人が多い乗り物のひとつ。ただ、2026年4月から自転車のルールが新しくなることをご存じですか？実は道路交通法が変わり、自転車でも青切符を切られるようになるんです！もしかすると、今の自転車の乗り方がアウトになるかも…。「え？それも違反なの？」と、新しい発見があれば嬉しいです。

2026年4月から自転車ルール、こう変わります。

ルールが変わる理由はとてもシンプル。それは、「事故を一つでも減らしたいから」「自転車に乗る人も、歩く人も、運転する人も、安心の道にしたいから」です。道を使うすべての人を守るために、考え方がちょっぴり変わります。

BICYCLE RULES	これまで(～2026年3月31日)	これから(2026年4月1日～)
青切符での処理が変わる!	その場での注意だけ	青切符で正式な処理に
対象年齢が具体的になる!	ルールなし	16歳以上が対象に*1
対象となる違反が広がる!	主に危険運転が対象	よくある行為が違反に*2
安全装備がルールになる!	安全装備は努力義務*3	安全装備が「義務」に*3

※1 16歳未満は「安全指導」が中心 ※2 信号無視、逆走、無灯火、スマホ操作、傘さし運転など ※3 安全装備:自転車用ライト・子ども用ヘルメットなど ※出典:警察庁「道路交通法の改正について(青切符についても含む)」 https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/cycle_kaisei.html

特に気をつけたい違反行為と反則金一覧

自転車に乗るとき、ふとした瞬間に間違ってしまう違反行為をまとめました。日常的にやっていないかチェックしてみてください。※掲載しているのはあくまで一例です。

左側通行をしない 反則金 6,000円	横断歩道を渡る歩行者を無視 反則金 6,000円	自転車と並進する 反則金 3,000円	一時停止で止まらない 反則金 5,000円	携帯電話の使用 反則金 12,000円～

これも違反? 自転車通行のよくある勘違い

- 歩道は絶対に走ってはいけない → 交通状況に応じて歩道の通行がやむを得ない場合はOK!(徐行必須)
- 自転車のライトは点滅式でもいい → 点滅ではなく常時点灯できるライトが必要です!
- 自転車は免許がないから赤切符を切られない → 悪質な行為の場合は赤切符になる場合があります!



あなたのタイプは? **30秒** でわかる 自転車運転“性格”診断

- 「自転車は守られる存在」と思っている
- 一時停止を“ゆっくり進む”で通過したことがある
- 右側の車道を走ったことがある
- 赤信号でも周りを見て渡ったことがある
- ライトは「暗くなってからで十分」と思っている
- 歩行者の間を“スイスイ”すり抜けることがある
- 雨の日に傘を片手に走ることがある
- 飲んだ後に「近いから大丈夫」で乗ったことがある
- 音楽やスマホを操作しながら走ったことがある
- ブレーキやタイヤを点検した記憶があまりない

8~10人の人 なんとかなる “おきらく型”	5~7人の人 わかってるつもり “チャレンジャー型”	2~4人の人 ばっちりチェック! “安全防御型”	0~1人の人 真のヒーロー! “超安全マスター型”
直感とスピードがあなたの武器!ただし、自転車は「相手も動いている」乗り物。スリルよりも1秒の安全確認が、ヒーローの条件です。	ルールは知ってるけど、“ゆるく”守るタイプ。周りを見て判断できる力はあるけど、「見えない危険」に気づくと一気に安全度UP。	しっかり確認、しっかり停止。それ、普通じゃなくてすごいことです。胸を張ってOK!あとは“やさしさ”を続けるだけ。	安全の達人!あなたは「めんどくさい」ではなく、「気持ちいい」から守るタイプ。今のまま、周りへのやさしさを広げてください。

編集部より **自転車ルールは「知ること」が、一番の安全です。**

自転車に乗るとき、私たちは毎日「習慣」でハンドルを握っています。そしてその習慣が、知らないうちに“危ないクセ”になっているかもしれません。今回の自転車ルール改正は、「罰金を増やすため」でも「ルールを重くするため」でもなく、“小さな事故”を減らすための改正です。ルールは“守られるため”のものではなく、誰かを守るためのもの。自分のためにも、大切な人のためにも、今日からできることを1つだけ覚えてみてください。「まず左側」「まずライト」それだけで、あなたの毎日はきっと安心になります。一緒に、やさしい運転をはじめましょう。



あなたも今日から「温活びと」



寒い日が続くと、なんとなく体が重かったり、やる気が出なかったりすることはありませんか？ それは「冷え」が関係しているのかもしれません。今号では、今日から無理なくできる「やさしい温活」をご紹介します。



そもそも温活ってなに？

温活とは「体を温めることを意識した生活習慣」のことです。ただ暖房器具で体を温める、という意味だけではありません。入浴や服装、食事、運動などを通して、自分の力で血流を良くし、体の内側から温めることを大切にします。体を温めることで、冷えを感じにくくなったり、日々の体調を整えやすくなると言われています。こうした温活を日常に取り入れている人、それが「温活びと」です。今日からあなたも「温活びと」になってみませんか？

始めてみよう！「3つだけ温活」

できた日は、そっとチェックを入れてみましょう。

温かい飲みものを選ぶ

冷たい飲みものは、体の中を一気に冷やしてしまいます。白湯やお茶、スープなど、「温かいものを選ぶ」だけでも立派な温活です。朝起きたときや、仕事の合間に1杯。無理に続けなくても、思い出したときに取り入れるだけで十分です。



☐ 今日温かい飲みものを飲んだ

体を冷やさない工夫をする

首・お腹・足首は、冷えやすいと言われる場所です。マフラーや腹巻き、靴下など、ひとつ取り入れるだけでも体は楽になります。「全部やらなきゃ」ではなく、できるところから一つだけOK。自分に合った方法を見つけてみてください。



☐ 体を冷やさない工夫をひとつした

体を温めてから眠る

夜、体をしっかり温めると、リラックスしやすくなり、眠りの質も上がります。38～40℃くらいのお風呂に、10分ほどつかるのがおすすめです。難しい日は、足湯やシャワーでも大丈夫。



☐ 体を温めてから休んだ

少し慣れてきたら、こんな温活も…

できそうなものにチェックを入れながら、無理のない範囲で試してみるのもおすすめです。

- ☐ 朝、白湯をゆっくり飲む
- ☐ 食事に生姜や根菜を取り入れる
- ☐ 寝る前に軽く体を伸ばす
- ☐ 湯船につかる日を増やす
- ☐ 冷房・暖房の風を直接当てない



最後に

温活は、がんばる健康法ではありません。できた日も、できなかった日も、どちらもあなたの大切な一日です。少しでも体が楽だな、気持ちが落ち着くな、そう感じられたら、それで十分。温活を意識しはじめたあなたは、きっともう「温活びと」。

ワンダー大運動会 ~Wonderful Day~ 2025

2025年10月9日（木）開催！

ワンダー大運動会 — Wonderful Day —

メンバー様と一緒に大運動会を開催しました！

10月9日（木）にエディオンアリーナ大阪第2競技場にて開催された「第2回ワンダー大運動会 ~Wonderful Day~」では、ドミノ倒し、台風の目、ウルトラクイズ、四方つな引きといった多彩なプログラムを実施し、すべてのメンバー様が楽しめる内容となりました。

今年も紅組と白組に分かれて全体で対戦し、応援合戦も行いました。昼休み明けにはスタッフによるバンド演奏もあり、会場はさらに大盛り上がり！



みんなでラジオ体操



ドミノたおし！



台風目



台風目

多彩なプログラム

1. ラジオ体操
2. ドミノたおし
3. ウルトラクイズ
4. ワンダーバンド
5. おうえん合戦
6. 台風の目
7. 四方つな引き



楽しくおしゃべり！



かみかみ



ジャンケン



四方つな引き



全員で記念撮影！

競技に真剣に取り組むメンバー様の姿や、チームで声を掛け合う様子はとても印象的で、スタッフも一緒になって競技や応援に参加し、会場にはたくさんの笑顔と歓声があふれました。

最後は「くま社長」から各事業所へ終了証を授与。事業所単位での達成をお祝いし、参加したメンバー様からは、「前よりもっと笑えた」「また来年も出たい！」との声が多く聞かれ、笑顔あふれる楽しい一日となりました！

今回ご参加いただいた方も、参加できなかった方も、来年の開催を楽しみにお待ちしております！

「こちよい自分」を育てるワーク

自分自身と向き合って「こちよい言葉」を書くことで、自分が整い「こちよい自分」を育てることができるよ。ワンダーステップ通信では毎月ワークをご紹介！できそうなところから、気楽に書いてみてね！



2月のワーク

気持ちの色を見つけるワーク

このワークの目的

自分の気持ちを言葉にするのが難しいとき、色を使って気持ちを表すと整理しやすくなります。色は感情と深くつながっていて、なんとなく選んだ色にも意味があります。今の自分の気分や、これからなりたい気分を“色”で表してみよう！

✓ **今の気持ちに気づく**

☞ 言葉にしにくい気持ちも、色なら表しやすい！

✓ **気分に合った過ごし方が分かる**

☞ 「今の色」に気づくことで、自分の心に合った行動が見えてくるよ。

✓ **なりたい気分や方向性に気づく**

☞ 「なりたい色」を考えることで、自分が求めている心の状態がわかるかも！



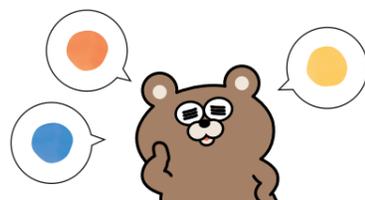
ゆっくり心の声を聞くように、色を通して今の自分と向き合ってみよう。

ワーク: その1

今日の気持ちに近い色を選んでみよう！

(たとえば…)

- * ぼかぼかしたオレンジ
- * 静かな青
- * 元気な黄色



イラスト/福井事業所 H.Y.さん

ワーク: その2

その色を選んだ理由を書いてみよう！

(たとえば…)

- * 安心する感じがする
- * ちょっと疲れていて落ち着きたい
- * ワクワクして前向きな気分



イラスト/天王寺北事業所 T.K.さん



イラスト/福井事業所 H.Y.さん

ワーク: その3

次、なりたい気持ち(色)と、それに近づくためにできそうなことを書いてみよう！

(たとえば…)

- * 晴れた空みたいな水色 → 好きな音楽をかけて過ごす
- * やさしいピンク → ゆっくりお風呂に入る
- * キラッと光る黄色 → だれかと話してみる



イラスト/たによん事業所 S.M.さん

さいご最後に

気持ちはいつも同じじゃなくてOK。色のように変わっていくものです。今の自分を責めず、「今日はこの色なんだね」と受けとめることから、自分との距離がぐっと縮まります。色を使うことで、自分の心の動きに気づけるようになると、毎日がちょっと優しく、ちょっと楽しくなります。今日もあなたのペースで、心が心地よい色に染まる日が増えますように…。

就職へのワンダーステップ

ワンダーフレンズでの就労支援や就職までのさまざまなステップなど就職に関する情報をご紹介します！



就職へのワンダーステップを支える新しい場所 ～ WonderKEAで見つける自分らしい一歩～

就職を目指すとき、「何から始めたらいいのかわからない」「自分に合う仕事ってどこだろう」と迷うことも多いでしょう。ワンダーフレンズでは、そんな方々をサポートする「就職へのワンダーステップ」を提供しています。そして、このステップをさらに実践的に進めるために誕生したのが、就職特化型B型事業所「WonderKEA（ワンダーケア）」です。

Wonder KEAとは？

WonderKEAは、就労継続支援B型の“居場所”としての安心感に、就労移行支援の特性とカリキュラムを組み合わせた新しい形の事業所です。

Wonder KEAでできること

WonderKEAでは、就職に向けた準備を具体的に進められるよう、カリキュラムと支援体制が整っています。

- 作業を通じて収入を得ながら、働く力や自信を育む
- 個々のペースに合わせた丁寧な支援で、社会復帰や就職への準備をサポート
- 「履歴書よりも、その人らしさ」「過去よりも、これからの可能性」を大切に作る伴走型支援

ハワイ語で「白い・高らか」を意味する“KEA”には、真っ白なキャンパスに自分の未来を描き、高く羽ばたいてほしいという思いが込められています。

- ソーシャルスキルトレーニング（SST）：職場でのコミュニケーション力を育む
- ビジネスマナー研修：挨拶や報告・連絡など、働く基本を学ぶ
- パソコンスキル習得・応募書類作成・模擬面接：実践的に就職活動の力をつける
- 在宅支援・eラーニング・資格取得支援：自宅でもスキルアップできる環境を提供

働きながら収入を得られるので、安心して就職に向けたステップを踏めます。

ワンダーステップとのつながり 「就職へのワンダーステップ」は、働くための力を少しずつ積み上げていくプログラムです。



全国3拠点で展開

WonderKEAは、以下の3拠点で利用可能です。

- 博多オフィス（福岡市博多区）
- なんばオフィス（大阪市浪速区）
- 沖縄オフィス（沖縄県糸満市）

地域に寄り添い、個々のペースに合わせた就職特化型支援を提供しています。

WonderKEAは、ワンダーフレンズの「就職へのワンダーステップ」をより実践的に進めるための場所です。

安心して居場所で、働く力を育てる

個々の希望に合わせたカリキュラムで、自信をつける

就職後もつながりを続けられる伴走型支援

就職を目指す方が、自分らしく一歩ずつ進める環境として、新しい可能性を広げます。

おうちにもわくわくを！

ワンダーステップ通信、定期購読開始のお知らせ

手に取ってくれて、ありがとう。いま、どこで読んでくれているのかな。そんなふうに想像すると、なんだかうれしくなります。

きっとこれも、なにかのご縁。あなたが1歩を踏み出すためのきっかけづくりになれたらいいな。あなたのペースで、ゆっくりで大丈夫。この一冊が、そっと寄り添えますように…。



- 料金** 無料（送料も無料）
- お届け方法** 郵送
- 申込方法**
- 1 QRコードを読み取る
 - 2 申込フォームに必要事項を入力して送信
 - 3 毎月10日までの申込で、最新号を翌月10日頃にお届けします
- 発行元** ReSowホールディングス株式会社



申込はこちら▲

『7DAYS ワークブック』

ひきこもり支援の現場から生まれた、やさしく始める7日間ワーク

この『7DAYS ワークブック』は、がんばるためではなく、「自分を理解するため」に作られました。毎日少しずつワークに取り組むことで、自分の中の気持ちや思いに気づき、心がふわっと軽くなる、そんな構成になっています。

- こんな方におすすめです
- 誰かに話すのが少しこわいと感じるとき
 - 気持ちを整理したいけれど、うまく言葉にできないとき
 - 自分のことを、ちょっとだけわかってみたいとき

- 料金** 無料（送料も無料）
- お届け方法** 郵送
- 申込方法**
- 1 QRコードを読み取る
 - 2 申込フォームに必要事項を入力して送信
 - 3 内容確認後、順次発送いたします
- 発行元** 株式会社ワンダーフレンズ



申込はこちら▲

ReSowの仲間たち ～ひとしごと～

谷口さん（訪問看護ステーション COCOna大阪）

ReSowグループでは、事業所スタッフと本社スタッフが丸となって、メンバー様のサポートを行っています。私たちの仕事内容や大切にしている思い、そして読者の皆様へのメッセージをお届けすることで、ReSowグループをもっと身近に感じてもらえたらうれしいです！

- Q. 入社のきっかけはなんですか？**
- A. 前職は大学病院で看護師として、がん患者さん専門の相談対応をしていました。延べ5,000人の患者さんのお話を聞き、そろそろ次のステップを考えようかなと思っていたタイミングで、熊野社長に声をかけられたことがきっかけです。
- Q. 現在のお仕事内容について教えてください。**
- A. 訪問看護と電話応対（ご利用者様・主治医・薬局・相談員・ケアマネ等々）が主です。あとは毎月1回、主治医、相談員に対して報告書作成、請求作業などです。毎月いろいろなことが起こるので、書類作成が地味に大変です。
- Q. メンバー様との関わりで、普段から意識していることはありますか？**
- A. 「でも」等、否定と受け取られかねない単語を口から出さないように気を付けています。そのためによくやるのは「air 印字」です。話しながら、空中に自分の言葉を書きます。これをするのと話しながら自分の言葉を目で見ることが可能になり、不適切な単語がないか、事前に意識しながら話せると思っています。
- Q. お休みの日は、どのように過ごされていますか？**
- A. 漫画が大好きです。映画も大好きです。ちなみに呪術廻戦は映画館で35回見ました(笑)。将棋も好きです。基本インドアです。



「協賛企業のご紹介」書籍を全国へ届けるプロジェクトにご賛同・ご協賛いただいた企業の皆さまをご紹介します。

manaby

うまく生きるのではなく、らしく生きるための学びを。manabyはITと対話で障害のある方の就労を支援します。

TAKAYO 乳腺クリニック

TAKAYO breast clinic

神戸三宮で2025年6月にオープンした女性医師による乳腺クリニックです。乳腺に関することは何でもお気軽にご相談下さい。

株式会社八木萬

YAGIMAN Co.,Ltd.

耐火煉瓦のことなら八木萬。販売から施工まで！工業炉のことならお任せください。緑化事業部ではスナゴケを販売。

※クラウドファンディングでご支援いただいた資金は、書籍の寄贈費や講演会の運営費、広報活動などに大切に活用させていただいております。