

「聞こえ」の講話

聞こえについて話をさせていただきます。

(自己紹介が必要ならここで自己紹介 本日、聞こえについてお話をさせていただきます、〇〇です。よろしくお願いいたします。)

今日、お話させて頂く内容として、1つ目は「ご自身の聞こえについての気づき」、2つ目は「聞こえないということが生活にどう影響するのか」、3つ目は「聞こえない(難聴)の予防と対策について」、最後に「お話をする時の一工夫について」、進めていきたいと思えます。

ではまず、ご自身の聞こえについて確認をしていきたいと思えます。

(自己チェックの紙を見てもらう)こちらの紙をみて頂いて、一つずつ上から読んでいきますので、普段の生活の中で当てはまることがあったらチェックを入れて下さい。補聴器をしていらっしゃる方は、外した状態の時を想定してもらってチェックを入れて下さい。

(上から読み上げて終わったら)皆さんどうだったでしょうか？

いくつか当てはまったという方、全部当てはまるという方は今、話している内容も聞き取りづらいかと思えます。

一つでも当てはまるものがあった方は、聞こえの力が少し落ちてきているなぁと思ってください。

こんなことはありませんか？

- ・会話しているときに聞き返す事がよくある
- ・相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で判断することがある
- ・電子レンジの音やチャイムの音が聞こえにくい
- ・家族にテレビの音量が大きいとよく言われる
- ・大勢の人がいる場所での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい
- ・受診などで名前を呼ばれても気がつかないことがある
- ・車の近づく音が聞こえない
- ・電話での話が聞き取りにくいことがある
- ・春のカエルの鳴き声、夏のセミの鳴き声や秋の虫の音等が聞き取りにくい
- ・耳鳴りがする



1

(1ページ目を見て下さい)

こちらは先ほど、皆さんにお答えにいただいた「耳の聞こえ」の自己チェックと同じ内容となっています。耳の聞こえのチェックをご自身でする時に、また家族の方に話をする時など参考にして下さい。

【指こすりテスト】

やってみましょう！

準備

- ・できるだけ静かにします。
- ・親指と人差し指を軽くこすり合わせます。
- ・「サラサラ」「カサカサ」という摩擦音を鳴らします。

方法

- ・まず片耳を塞ぎ、遮音します。
- ・開いている耳の側で指をこすり、聞こえるか確認します。
 - 60cm→肘を伸ばし手を真横に伸ばした位置
 - 30cm→手を真横に開き、肘を曲げた位置
 - 耳元→耳から5cmくらいの位置
- ・反対側の耳も同様に行います。

2

(2ページ目に移ります)

さて、ここで実際に自身の耳の聞こえがどのくらいなのか簡単にチェックしてみましょう。指こすりテストというものを行います。

できるだけ静かにしていただいてから、親指と人差し指をくっつけて軽くこすります(実際に指を合わせてこすり合わせます)。サラサラやカサカサと音が鳴ります。音が鳴っていることを確認出来たら、まず、片耳を手で塞いでください。塞いでいない開いている耳の方で先ほどのように指をこすって聞こえるか確認してください。

最初は、肘を伸ばして手を真横に伸ばした位置で鳴らしてみてください。耳からの距離は約60cmです。本当に静かな環境で耳の衰えがほとんどない方でないとも聞こえないかもしれません(5秒程待ちます)。聞こえますか？どうですか？

次は、手を真横に開いて肘を曲げた位置で鳴らしてみてください。耳からの距離は約30cmになります。この位置であれば聞こえるという方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか(5秒ほど待ちます)。どうですか？

最後は、耳から5cmくらいの位置で鳴らしてみてください。大体の方が聞こえると思いますが、もし聞こえない方がいましたら、かなり聞こえが悪くなっているなあと感じてみてください(5秒ほど待ちます)。

皆さん、どうでしたか？

終わったら反対側の耳も同様に行ってみましょう(皆さんが終わるまで待ちます)。

生活の中でこのようなことはありませんか？

- ・イライラすることがある（相手がイライラすることがある）
- ・家族との会話が減った、おっくうに感じる
- ・家族との外出が減った
- ・友人やその他、人との交流が減った
- ・地域の行事などに参加しなくなった
- ・趣味の活動が減った、意欲が落ちた
- ・外を歩くのが怖く感じる（1人での外出が減った）
- ・誰とも話さない日がある
- ・日々がつまらないと感じる



(3ページ目に移ります)

耳こすりテストで大まかにご自身の耳の聞こえがお分かりになりましたでしょうか
さて、耳の聞こえが低下していくと、日常生活にさまざまな影響が生じます。
皆様の中にもこのようなことはないでしょうか

会話をしていて聞き取れないことにイライラする、同じ話を何回も聞き返して相手をイライラさせている。
聞き取りにくいことで家族との会話がおっくうに感じて減った。

家族との外出が減った。

家族以外の人との交流が減った。

地域の行事などに参加しなくなった。

意欲が落ちて趣味の活動が減った。

車が近づいてきているのがわかりづらいので外を歩くことが怖く感じる。

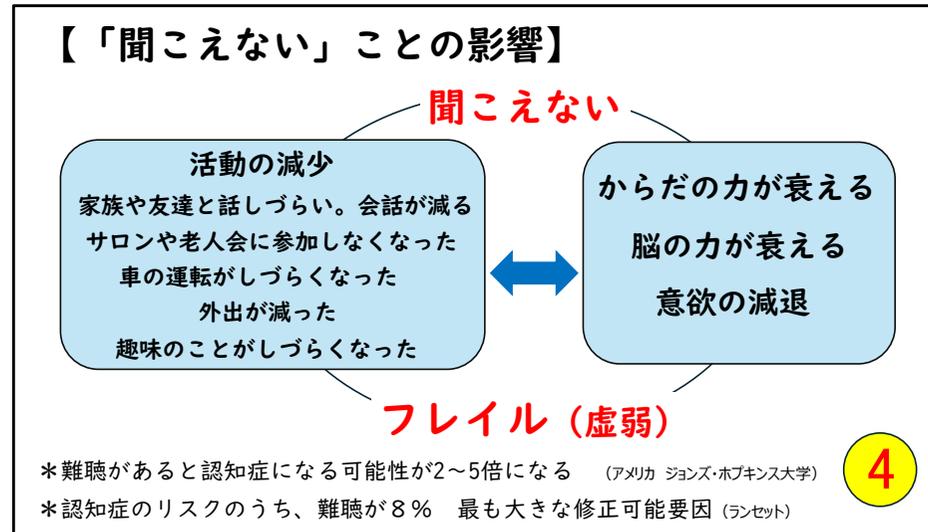
交流や外出が減って誰とも話さない日がある。

交流や趣味活動が減って日々がつまらないと感じる。

どうでしょうか。

聞こえにくさを抱えてそのままにしておくと、いろいろなことに影響を与えていきます。聞こえづらいことで会話がおっくうと感ずると人との交流や地域との交流の機会が減ります。外に出る機会も減り、意欲が減って趣味をしなくなり、毎日に張り合いがなくなつまらないと感じるようになってしまいます。

そうなる前に自身の聞こえがどの程度なのかを知り、取り組みをはじめることが大事です。



(4ページ目に移ります)

皆さんがどれだけ聞こえているかという目安を知ったところで、「聞こえない」ことの影響について詳しく話をしていきたいと思います。

話の始めにも少し触れましたが、聞こえない状況になると、人と話しづらいことで会話が減り、集まりの場へ参加しなくなり、外出が減り、趣味もおっくうになり、という活動の減少が起こります。

では！ 活動の減少が起こるとどうなるでしょうか？

外出しないことや趣味のために動くことが減ることで体の力が衰えます。

趣味のために考えることが減ったり、話を聞いて理解する事や考えて話すことが減るので脳の力が衰えます。

体の動かし難さや考える面倒くささからやる気がなくなっていきます。

この状態をフレイル-虚弱と言います。フレイルになるとますます活動量の減少が起こり、そして、また脳や体が衰えるという悪循環にはまってしまい、どんどん体も脳も衰えていきます。難聴があると認知症になる可能性が2~5倍になると言われています。

実は！ 脳や体が衰えないためには、耳の「聞こえ」がとっても大切なんです！

聞こえないことによって、様々な問題を背負うこととなりますので、ご自身の聞こえの変化に注意しましょう。

【加齢性難聴とは】

- 「年齢以外に特別な原因がない」もので、誰にでも起こる可能性がある。
- 50歳頃から始まり、65歳を超えると急に増加する
- 両耳で同じように起こり、**高い音**から聞こえにくくなる。
- ゆっくり進行するので自分では気づきにくい

*初めに難聴に気づくのは家族のことが多い

- テレビの音量が大きくなる
- 聞き返しが多くなる
- 家族との団らんの場を避ける
- 外出が減る

*難聴の自覚がある人は生活の中で、こんなことを感じている

- 何度も聞き返すのは申し訳ない
- 家族との会話に参加できていない
- 年だから仕方ないとあきらめている

5

R4第3回新潟県リハビリテーション専門職協議会研修会資料 改定

(5ページ目に移ります)

加齢性難聴について話をさせていただきます。

加齢性難聴とは「年齢以外に特別な原因がないもの」で誰でもなる可能性があります。50歳頃から始まって65歳を超えると急に増えます。両耳で同じように起こり、高い音から聞こえにくくなり、特に、力行・サ行・タ行の音が聞き取りにくくなります。ゆっくりと進行するので自分では気づきにくい特徴があります。

そのため最初に気づくのは家族であることが多いです。最初に行った自己チェックの中にもありましたが、テレビの音量が大きい、家族とのだんらんの場を避ける、聞き返しが多くなる、外出が減ることなどで気づかれます。

生活の中で、難聴の自覚がある方は、何度も聞き返すのは申し訳ないので家族との会話に参加できない、年のせいとあきらめている、ということがあります。

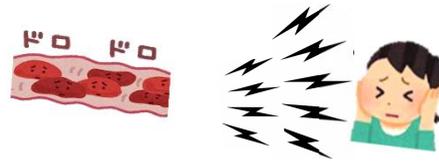
余談ですが、高齢者の3人に1人は難聴であるという報告があります。新潟県における65歳以上の人口は約72万2千人で、そのうち3分の1とすると24万人です。これだけ多くの方が難聴であると推測されます。

【加齢性難聴の原因】

実は 難聴は年齢にあまり関係がない

①動脈硬化 と ②騒音 によって起こる

糖尿病の人は2倍も難聴になりやすい
加齢とはあまり関係がない → **予防が可能**



①国立長寿医療センター研究所（2007年）
②米国衛生研究所（2007年）

6

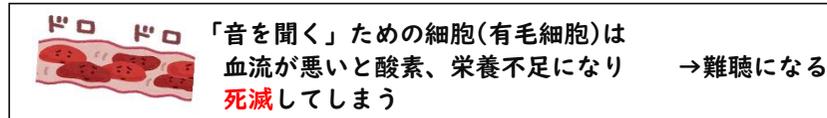
（6ページ目に移ります）
加齢性難聴の原因についてです。

実は難聴は年齢にあまり関係がないと言われていました。
動脈硬化と騒音によって起こりやすく、糖尿病の人は2倍も難聴になりやすいという報告があります。
加齢とありますが、諦めず、予防が可能ということです。これから予防の方法について説明します。

【加齢性難聴の予防】

1. 動脈硬化の予防

動脈硬化の原因となる生活習慣病（高血圧や糖尿病など）を予防する。



- ・バランスのよい食生活
- ・体を動かす習慣
- ・水分を十分にとる

に気をつける



(7ページ目に移ります)

今挙げた原因を予防することが、結果として加齢性難聴の予防にも繋がります。

動脈硬化があると、全身の血流が悪化します。音を聞くための細胞は血の流れが悪くなると、酸素や栄養不足になり低下してしまいます。その結果、難聴になってしまいます。ですので、動脈硬化の原因となる生活習慣病-高血圧や糖尿病、肥満などを予防することが大事になります。

体を動かす習慣を作り、運動中にしっかりと水分を摂って、バランスの良い食生活を築いていくことが動脈硬化予防、さらには加齢性難聴予防に繋がっていきます。

横になってばかりいるより運動を行い、血液がドロドロよりさらさらになるように心がけることが大切です。

聞こえを気にして集まりの場に参加しなくなったり、おっくうで趣味をやめてしまったりすることは運動の機会を遠ざける事になります。フレイルになってしまえばなおさらです。

家族と共に外出して、しっかりと体を動かし、栄養バランスを考えながらおいしいものを食べるということも動脈硬化予防の一つになります。

【加齢性難聴の予防】

2. 大きな音（騒音）をさける

- ・テレビやイヤホン等の音量に注意する。
- ・85dB以上の音のある環境に長時間居続けないようにする。
(掃除機の音、ドライヤー、トラックの音、大声で叫ぶ)



(8ページ目に移ります)

もう一つは、大きな音に注意することです。

テレビやイヤホン等の音量は大きくならないように注意してください。聞こえないからといって大きな音にすると知らないうちに、音を脳に伝えてくれる細胞がダメージを受けてしまいます。

85デシベル以上の音のある環境に長い時間、居続けないように注意しましょう。長い時間というのは1日8時間、それを5年～15年以上続けると難聴が発生・進行すると言われていています。仕事で大きな音のする工事現場やパチンコ店で勤めていた方や趣味でパチンコをされていた方などは難聴になりやすいです。85dBの音がどれくらい大きい音かというと、身近な物だとドライヤー、芝刈り機、バイクの音等があります。ドライヤーは1日15分程度、聞き続けると耳にダメージを与えてしまいます。

【補聴器の利用】

聞こえの低下を感じたら、補聴器を利用しましょう

- まずは、最寄りの耳鼻咽喉科を受診しましょう
- 自分ひとりで補聴器を選ばないようにしましょう
- 値段が高ければ良いわけではありません
- 定期的に補聴器専門医や言語聴覚士、認定補聴器技能者等にみてもらいましょう



補聴器を正しく使えるようになるには、適合や練習が必要です！

9

(9ページ目に移ります)

さて、耳の聞こえにくさを感じたら補聴器を利用しましょう。補聴器を買う前・使う前に、いくつか注意していただきたいことがあります。

まずは、最寄りの耳鼻咽喉科を受診しましょう。

自分ひとりで補聴器を選ばないようにしましょう。聞こえに不安がある状態で選ぶと説明を十分聞き取れないと困りますので、お一人では決めないようにしてください。

値段が高ければ良いわけではありません。使用する方に合ったものを選びましょう。

定期的に補聴器専門医や言語聴覚士、認定補聴器技能者等にみてもらいましょう

補聴器を正しく使えるようになるには、適合や練習が必要ですので次のページで説明いたします。

【時間に余裕があれば】

(集音器と補聴器の違いについて:よく「集音器」の販売を新聞の通信販売やネットショッピングで販売していることがあります)

ます。集音器は、小さくて聞こえにくい音を大きくするのですが、大きな音もさらに大きくしてしまうという特徴があります。個人の聞こえ方による調整が補聴器のようにできないため、大きすぎる音をうっかり聞いてしまい、耳にダメージを与える可能性があります。その点、補聴器には、必要以上に大きい音が入ってきたときに、不快に感じないように、また、耳を傷めてしまわないように、大きくなりすぎないように調整してくれる機能が備わっています。機能面以外では、専門家による継続的な調整やメンテナンスを受けられることも補聴器の特徴の一つと言えます。)

【補聴器を使用する際に大切なこと】

1. 常時使用する

朝起きてから寝るまでの間、常につける
つけている時間が短いと脳が慣れません。

→しっかりと聞き取る・聞き分けるために脳が慣れる必要がある



2. 最低3か月続ける

3か月続けることで、補聴器が使いこなせるようになります。途中でやめてしまわないことが大切です。

→補聴器に慣れるまでには時間がかかる。メガネとは異なる

10

R4第3回新潟県リハビリテーション専門職協議会研修会資料

(10ページ目に移ります)

では、皆さん、音を聞き取るのはどこだと思いますか？（耳？）そう思いますね。実は音を聞き取っているのは「脳」なんです！

補聴器を使用する際に大切なことですが、「難聴の脳」について簡単に説明します。私たちが「音」を理解しているところは「脳」です。難聴によって「音」がしっかりと届かない状態に慣れてしまった「脳」を、『難聴の脳』と言います。『難聴の脳』になってしまった脳が音の大きさを嫌がらずに「聞き取りに必要な音の大きさ」を聞き続けられるようになるためには、時間をかけて徐々に脳を慣れさせるためのトレーニングが効果的です。

『難聴の脳』のトレーニングで大事なことは、まずは常時使用することです。

朝起きてから寝るまでの間、常に補聴器を付けることです。つけている時間が短いと脳が変化しません。電池タイプの補聴器なら大体1週間のペースで電池がなくなると良いペースかなと思います。

次はその常時使用を最低3か月間は続けるということです。

3か月続けることで、聞こえないことに慣れてしまった脳である『難聴の脳』が変化し、補聴器が使い続けられる

ようになります。途中でやめてしまうと脳が変化しません。

補聴器とメガネはよく比べられることがあります。メガネは作ったらすぐに見えるようになります。しかし、補聴器はすぐに実感がわかない。買ったけど全然ダメだったという話はよく聞くかと思います。

補聴器はメガネと違って慣れるまでに時間がかかるということを、ぜひ皆さんに知っておいてもらいたい
と思います。

【コミュニケーション】

- ・ 言語的コミュニケーション（言語によるコミュニケーション）
- ・ 非言語的コミュニケーション（言語によらない行動）

言語コミュニケーション 35%

非言語的コミュニケーション 65% 1970年 レイ・バードウイステル（アメリカ）

- | | |
|------------------|-----|
| ①ジェスチャー（身ぶり、手ぶり） | ④視線 |
| ②表情（口の動き） | ⑤接触 |
| ③声の質、流暢さ、話の間 | ⑥距離 |

11

（11ページ目に移ります）

ここで、コミュニケーションについて少し考えてみたいと思います。

コミュニケーションとは送り手が受け手にメッセージを伝え、受け手がメッセージを受けとり、それを繰り返して成立するものと言えるかと思います。

メッセージの伝え方には大きく言葉によるコミュニケーションと言葉によらないコミュニケーションに分ける事が出来ます。どちらのコミュニケーションの割合が多いかというと、言葉によらない非言語的なコミュニケーションの方が多いと言われています。ジェスチャー（身振り、手振り）、表情 口の動き、声の質、視線などが非言語的コミュニケーションに当たります。ジェスチャーを交えて、表情も笑顔であったり、怒っている表情であったり、声の質を変えるだけでも伝わりやすさが変わってきますよね。私たちが普段の生活の中でも言葉以外の方法でコミュニケーションをとっていることが多いのは実感できるかと思います。

【ひと工夫】

1. 室内の静かな場所で話しましょう
2. 1mくらいの距離で近づいて話しましょう
3. 口元が見えるよう、正面から話しましょう
4. ゆっくりめに話しましょう
5. 少し大きめの声で話しましょう
6. 相手が気づいてから会話を始めましょう
7. 複数の時は、一人ずつ順番に話しましょう
8. 伝わっているか確認しましょう（繰返しも有効）
9. 言い方を変えてみましょう
10. 文字で書いてみましょう
11. ジェスチャーを使ってみましょう



大分県 介護予防活動支援マニュアル その6 聞き上手は「きこえ」にあり

(12ページ目に移ります)

聞き取りにくい・伝わりにくい時のひと工夫として、大分県の介護予防活動支援マニュアルのものです。非常によくまとまっていますので紹介させていただきます。

1. 室内の静かな場所で話しましょう
2. 1mくらいの距離で近づいて話しましょう
3. 口元が見えるよう、正面から話しましょう 口の動きから推測することで理解の手助けになることがあります。
4. ゆっくりめに話しましょう
5. 少し大きめの声で話しましょう はっきりと発話するとより聞こえやすいです。
6. 相手が気づいてから会話を始めましょう あらかじめ話題を共有していると良いかもしれません。
7. 複数の時は、一人ずつ順番に話しましょう
8. 伝わっているか確認しましょう 必要に応じて繰り返してみることも有効です
9. 言い方を変えてみましょう その方にとってなじみがあまりなさそうな言葉や聞き間違いが起こりそうな言葉は使わないようにしましょう。
10. 文字で書いてみましょう

11. ジェスチャーを使ってみましょう

一工夫とありますが、実際にはいくつもの一工夫が組み合わせてコミュニケーションをとることが重要です。

【サロンでひと工夫】

- ・近づいて話しましょう
- ・口元が見えるよう、正面から話しましょう（マスク外す）
- ・ゆっくりめに話しましょう
- ・大きめの声で話しましょう
- ・相手が気づいてから会話を始めましょう
- ・文字で書いてみましょう
- ・張り紙やチラシを活用しましょう
- ・ジェスチャー（表情で伝える）を使ってみましょう



13

（13ページ目に移ります）

皆様が参加されているこの教室のように、大勢が集まった場所ではどんな工夫ができるでしょうか。皆様が心掛けていることはありますか？

例えば、

近づいて話すだけでも聞こえやすいですね。

その時、感染の問題はありますが、マスクを外し、口元が見えるよう、正面から話しても、聞こえやすいかもしれません。

ゆっくり、大きめの声でお話する。早口では聞き取りづらいですね

相手の方が気づいてから会話を始めましょう。気軽にポンポンと肩を叩いで話しかけることもあるのではないのでしょうか

文字で書いてみるもの良いでしょう。

時間や場所などの重要なことは言葉で伝えるに加え、書かれた文字で確認したほうが安心ですよ。張り紙やチラシを活用する。今回もそちらに耳の聞こえの啓発ポスターを貼ってあります。みなさん、後でご覧になってくださいね。

ジェスチャーや笑顔などの表情で伝わることも多いです。

皆様はおそらく、このような工夫は自然に行っていると思います。教室の中ではみなさん朗らかに、楽しく過ごしていただきたいものです。

【やってみましょう】

何と言っているのでしょうか？

「じかいは ちじからです」

14

(14ページ目に移ります)

ここで、実際に先ほど挙げた方法をいくつか合わせて試してみましょう。

「じかいは ちじからです」(資料にある通り、空白部分に当てはまる『い』は声に出しません)

一文字、声に出さずに話しましたが、何時からかわからない方が多かったのではないのでしょうか。

では、近くの方にマスクをしたまま早口で小さい声で「じかいはいちじからです」と伝えてみましょう(30秒程待ちます)。

伝わりましたか？今度はそのまま大きな声でゆっくりと伝えてみてください(30秒程待ちます)。

伝わりましたかね？次は、マスクを外して、口元が見えるようにして「い」は発音せずに「じかいは ちじからです」と言ってみましょう(「い」を発音している方がいた場合は適宜、「い」だけを言わずにと促してください)(40秒程待ちます)。

伝わってますか？最後は、今と同じようにしますが、話しながら指を一本立てて「いち」をジェスチャーで行います(「い」を発音している方がいた場合は適宜、「い」だけを言わずにと促してください)(30秒ほど待ちます)。

どうでしたでしょうか？わかりやすいもの、わかりにくいものがありましたでしょうか？やはり口元が見えて、ジェスチャーがあると伝わりやすいですね。

サロンや集まりの場、家族の会話の中で、「あっ、この人、聞き取りづらそうにしているな」とか「聞こえているのかな」と感

じた時や自分自身が聞き取りにくいと感じたら、紹介したひと工夫を話をしている方に向かって「もうすこし大きな声でゆっくり話すと聞き取りやすいんだけど」とか「ジェスチャーをまじえてもらうとわかりやすい」とか「同時に話さないで」とかを言えると気楽に会話を行える環境に変わるかもしれません。

今日は「聞こえ」についてお話させていただきましたが、**聞こえなくなること、外出しにくくなったり、このような場に参加しにくくなったり、生活に様々制限が出てきます。そのことで体や脳が衰えやすくなります！**

皆さんがこれからも、体も脳も元気に過ごしていただけるように、ぜひ、今日聞いた「聞こえ」についての情報を家族なり、お知り合いなりに伝えていただいて、活用していただけたら幸いです。以上となります。どうもありがとうございました。