

聴覚過敏対策グッズに関するアンケート調査報告書

—「苦手な音だけ下げたい」というニーズの整理—

感覚過敏研究所

作成日: 2026年2月5日

公開版 Ver.1.0

要旨

本報告書は、聴覚過敏を抱える当事者および保護者を対象とした、対策グッズの利用実態と課題に関する調査結果をまとめたものである。「必要な音は聞きたいが、苦手な音だけを下げたい」という切実な要求が、調査全体を貫く核心的なテーマとして浮かび上がった。

現在、イヤーマフやノイズキャンセリング機器などの「遮音系」対策が主流であるが、これらは「安全性の低下(必要な情報の遮断)」「装着による身体的負担」「周囲からの誤解」という構造的なトレードオフを抱えている。本調査の結果は、今後の支援や製品設計において、単なる遮音性能の向上ではなく、状況に応じた「運用可能な調整」と「社会的な理解」のパッケージ化が不可欠であることを示唆している。

1. 調査の概要と実施手順

本調査は、聴覚過敏に伴う日常生活の困難と、既存の対策グッズが抱える限界を可視化することを目的に実施された。

1.1 調査手法

調査時期: 2022年10月実施

手法: Googleフォームを用いたアンケート調査(選択式および自由記述式)

回答数: 336件

調査対象: 聴覚過敏の自覚症状がある事者、およびその保護者・家族(医学的診断の有無は問わない)

分析方法:

- 定量データ: 自動生成グラフを基にした集計

・定性データ：自由記述の内容をテーマ別に探索的に分類・コーディング

配慮事項：個人を特定できる情報の削除・一般化、引用の最小化による匿名性の確保

1.2 回答者属性の詳細

回答者の属性内訳は以下の通りである。

なお、本アンケートは当事者本人だけでなく、保護者による代理回答も受け付けている。

(1) 性別構成

女性の回答比率が高い傾向が見られた。

女性: **70.2%**

男性: **18.2%**

その他・回答しない: **11.6%**

【補足 回答層の背景】

女性の比率が約7割と高くなっている要因として、女性の当事者による回答に加え、聴覚過敏を持つ子どもの保護者（母親等）による代理回答が多く含まれていることが影響していると考えられる。

(2) 年齢層（当事者の年齢）

回答者の年齢ではなく、「聴覚過敏の症状がある当事者」の年齢分布である。

10代以下: **42.8%** (10代: 31.8%, 10歳未満: 11%)

20代: **23.8%**

30代: **18.5%**

40代以上: **14.9%**

【補足 若年層の比率について】

10代以下の割合が約4割を占めている。これは、学校生活での困りごとを抱える生徒・児童本人の回答に加え、保護者による状況報告（代理回答）が一定数含まれていることを反映している。

(3) 併存する特性・診断（複数回答可）

回答者が該当すると認識している特性・診断名は以下の通りである。

ASD（自閉スペクトラム症）: 54.9% (167件)

HSC・HSP: 41.1% (125件)

ADHD（注意欠如・多動症）: 35.2% (107件)

その他（精神疾患、APD等）: 多数

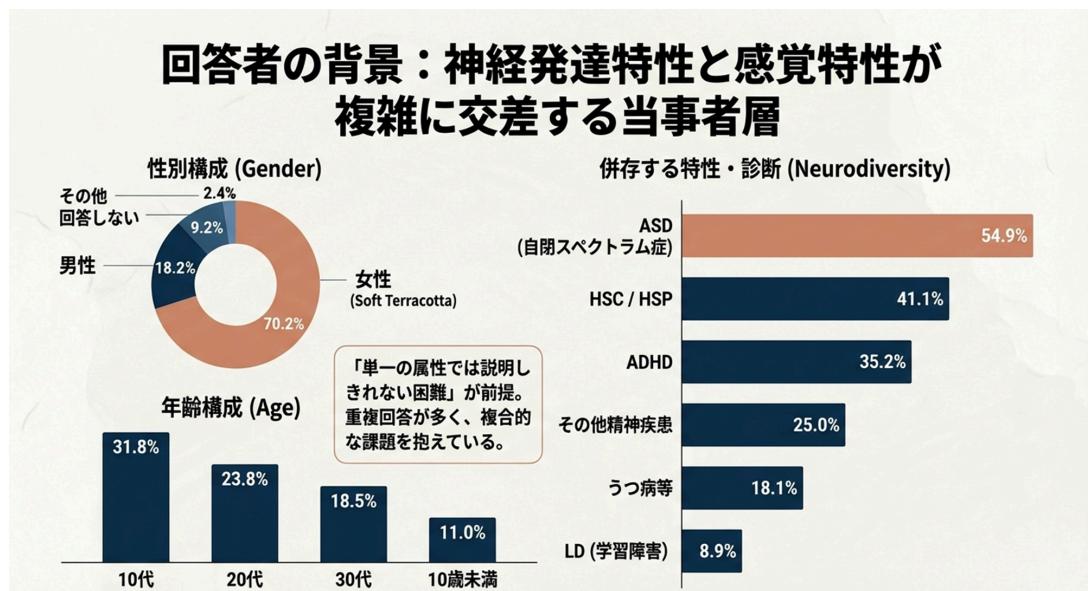
【補足 特性の定義と重複】

本項目は自己申告に基づくものであり、医学的な診断の有無を問わない。

HSC・HSPについて：

医学的な診断名ではないが、環境感受性の高さを示す概念として当事者の自己認識(アイデンティティ)に広く浸透しており、困りごとの背景を理解する上で重要な指標となるため選択肢に含めている。

多くの回答者において、ASDとADHDの併存や、発達特性とHSP気質の重複が見られる。



1.3 補足 特性の重複と支援の複合性

本調査の回答者は、聴覚過敏を単独で抱えているケースよりも、複数の特性が重なっているケースが目立つ。自己申告に基づく集計では、ASD(自閉スペクトラム症)傾向のある回答者の多くがADHD(注意欠如・多動症)やHSP(Highly Sensitive Person)の特性も併せ持っていた。また、うつ病や適応障害、パニック障害などの精神疾患、片頭痛やメニエール病などの身体症状を併発している記述も散見された。

このことは、聴覚過敏対策が単に「耳を守る」だけでなく、「脳の疲労を防ぐ」「メンタルヘルスを維持する」という広範な健康課題と直結していることを示唆している。

2. 対策グッズの利用実態

利用されているグッズは「物理的な遮音」または「電気的なノイズ低減」を主機能とするものに集中している。

2.1 主要な利用グッズ(複数回答可)

- イヤーマフ: 127件 (37.8%)
- ノイズキャンセリング機器: 116件 (34.5%)
- シリコン製耳栓: 93件 (27.7%)
- 音楽再生用イヤホン: 77件 (22.9%)
- ウレタン製耳栓: 73件 (21.7%)

2.2 「何も使っていない」層の存在

回答者の13.4%(45件)は「何も使っていない」と回答した。これは対策が不要なのではなく、既存のグッズを使用することで生じる「別の困難(痛み、蒸れ、不安)」が利用の障壁となっている可能性を示唆している。

【理由の深掘り なぜ使えないのか】

自由記述からは、単に「必要ない」のではなく、以下のような複合的な理由で「使いたくても使えない(対策の空白地帯)」に置かれている実態が明らかになった。

触覚過敏の併発:「耳の中に異物に入る感覚が耐えられない」「ヘッドホンの側圧で頭痛や吐き気がする」(感覚の重複)

社会的制約:

「職場で禁止されている」「学校で『音楽を聴いている』と誤解され、指導の対象になる」

身体的形状:

「耳の穴が小さすぎて、合う耳栓やイヤホンが存在しない(特に女性・児童)」

聴覚過敏対策グッズの利用実態 (n=336)

336名を対象としたアンケート調査に基づき、聴覚過敏対策の利用状況を分析。多くの人が「遮る」ための機器を活用する一方で、装着負担や安全不安などの理由から「何も使えない」層が一定数存在し、個人の努力だけでは解決できない構造的な課題が浮き彫りになっています。

対策グッズの利用実態: 遮音・低減が主流

イヤーマフとノイキャン機器が利用の半数以上を占める
外部の音を物理的・電子的に遮断する対策が最も一般的です。



「何も使っていない」層が示す支援のギャップ

13.4%が対策なしで過ごさざるを得ない現状
対策グッズの選択肢があっても、日常生活での「運用」が困難な層が確実に存在します。

遮音性能と副作用のトレードオフ

装着の痛みや、緊急音が聞こえない不安が利用の大きな障壁となっています。

必要なのは「遮断」ではなく「調整」

苦手な音だけを下げ、安全と社会参加を両立できる設計が求められています。

3. 困難の対象となる音の分類と性質

自由記述の分析により、苦痛の原因となる音は以下の4群に整理された。単なる「音量」の問題以上に、環境や音の性質が負担を増幅させている。

カテゴリ	具体的な音の例	負担増幅の要因
人の声・群衆	ざわめき、話し声、子どもの泣き声	反響する、音を避けられない
交通・街の突発音	電車、クラクション、踏切、改札	立ち上がりが急、予測不能
警報・通知・電子音	緊急地震速報、アラーム、放送	条件反射的な身体硬直
室内の環境音	換気扇、エアコン、PCファン、BGM	小さいが持続的、集中を削ぐ

結論としての核心

問題の本質は「大きい音」そのものではなく、「反響」「同時多発(多層化)」「予測不能(突発)」「必要音と苦手音の混在」という、本人の制御が及ばない調整不可能な状態にある。

3.1 自由記述より抽出した「具体的な音源」リスト

アンケートの自由記述では、単なる「騒音」ではなく、特定の周波数や性質を持つ音への強い苦痛が多数寄せられた。製品開発における「カットすべき帯域・性質」の検討材料として、具体例を以下に挙げる。

生活音・機械音(持続的・低周波・高周波)

- ・換気扇、エアコンの室外機、冷蔵庫のモーター音(低周波)
- ・スーパーのレジのスキャン音、駅の改札タッチ音、ネズミ除けの超音波(高周波・電子音)
- ・トイレのハンドドライヤー、自動洗浄の流れる音

人の声・身体音(生理的嫌悪感・予測不能)

- ・咀嚼音(クチャクチャ音)、鼻をすする音、咳払い
- ・赤ちゃんの泣き声、子どもの甲高い叫び声、女性の笑い声
- ・複数人が同時に話す環境での「声の混ざり」(カクテルパーティー効果の機能不全)

突発音・衝撃音(驚愕反応・身体硬直)

- ・運動会のピストル、雷、花火
- ・食器がぶつかる音、カトラリーが皿に当たる金属音
- ・黒板を引っ搔く音、発泡スチロールが擦れる音
- ・風船が割れる音(予期不安を含む)

低周波・振動音(回避困難な環境音)

- ・エコキュートや室外機の低音、トラックのアイドリング音
- ・上の階の足音(ドスンという衝撃音)、バスのエンジンの振動

高周波・電子音(可聴域上限の不快感)

- ・モスキート音(ネズミ除け)、充電器やLED照明のコイル鳴き(ジーという音)

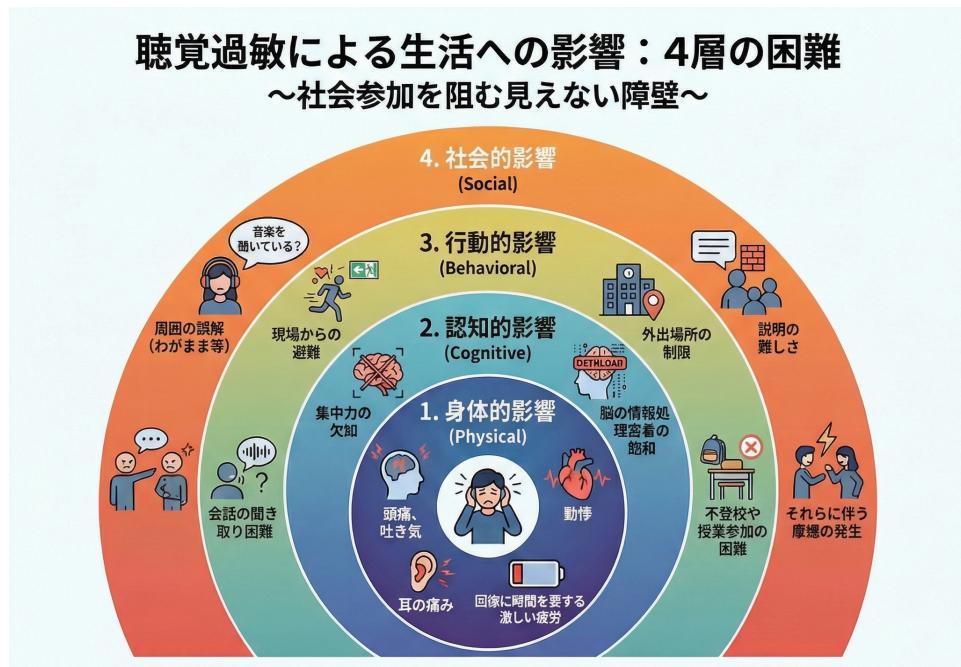
生理的嫌悪感を伴う音(ミソフォニア傾向)

- ・他人の咀嚼音、鼻をすする音、咳払い、爪切りの音

4. 聴覚過敏による生活への影響(4層の困難)

聴覚過敏は単なる感覚の過敏さに留まらず、社会参加を阻む構造的な要因となっている。

1. 身体的影响: 頭痛、吐き気、動悸、耳の痛み、疲労の蓄積(回復に長時間を要する)
2. 認知的影响: 集中力の欠如、会話の聞き取り困難、情報の処理容量の飽和。
3. 行動的影响: 現場からの避難、外出場所の制限、不登校や授業参加の困難。
4. 社会的影响: 周囲からの誤解(「わがまま」「音楽を聴いている」)、説明の難しさ、摩擦の発生。



5. 既存対策の限界とトレードオフ

当事者は常に、以下の3つの要素の間で困難な二者択一（トレードオフ）を迫られている。

遮音 vs 安全・会話:

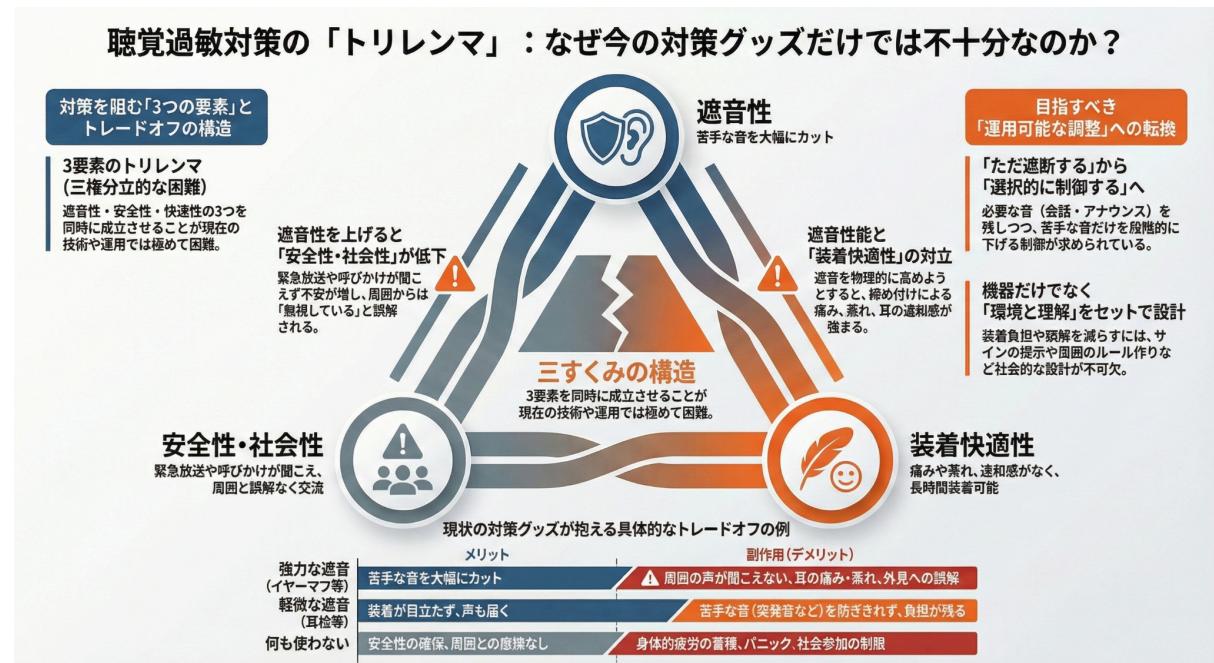
強く遮音すれば苦手な音は消えるが、緊急放送や呼びかけが聞こえず、不安が増大する。

必要音の維持 vs 負担の継続:

会話を聞くために遮音を緩めれば、苦手な音が残ってしまい疲弊する。

装着による対策 vs 身体的苦痛:

装着を続ければ音は防げるが、痛み、蒸れ、かゆみ、眼鏡との干渉が発生する。



5.1 グッズ別に見る具体的な課題(ユーザーの声による分析)

「トレードオフ」の具体的な現れとして、各グッズに対する不満・課題を以下に整理した。

■ ノイズキャンセリングイヤホン・ヘッドホン

制御の限界:「走行音などの雑音は消えるが、人の声や突発的な高い音は残り、かえって際立つて聞こえてしまう」

運用・身体負荷:「耳の穴が小さく合うサイズがない」「長時間使用による外耳炎のリスク」

デジタル処理への違和感:「特有の圧迫感(耳ツン)で酔う」「サーッというホワイトノイズが気になる」

システム音の恐怖:「接続時の音声ガイド(『Bluetooth connected』等)が爆音で流れる」「充電切れの通知音が心臓に悪い」

■ イヤーマフ

物理的苦痛:「側圧が強く、頭痛や眼鏡のツルとの干渉(痛み)が生じる」「夏場は蒸れて長時間使用できない」

社会的障壁:「見た目が目立ちすぎ、『音楽を聴いている』と誤解されて注意される」

睡眠時の不適合:「横向きで寝られないため、夜間の騒音対策に使えない(枕に干渉する)」

■ 耳栓(シリコン・ウレタン等)

閉塞感:「自分の咀嚼音や心音、呼吸音が体内に響いて不快」

操作性:「とっさの装着が間に合わない」「紛失しやすい」「洗って衛生を保つのが手間」

■ 全般(共通課題)

経済的リスク:「高価な機器を紛失・破損するリスク(特にADHD特性による不注意での紛失や、子どもの破損)」

6. 今後の支援・開発に向けた要件

調査結果から逆算される、真に求められる対策の要件は「運用可能な調整」である。

6.1 5つの技術的・社会的領域

- ・聴取の制御：苦手な音（帯域・タイプ）を選択的に低減、段階的な音量調整。
- ・安全性の確保：緊急音や呼びかけの透過、または視覚・振動への代替通知。
- ・快適性の追求：長時間使用を前提とした素材（蒸れ・圧迫の軽減）、軽量化。
- ・適合性の拡大：子ども向けサイズ、片手で可能な自己装着の容易さ。
- ・社会性のデザイン：誤解を防ぐサイン、周囲への説明を支援するツール（説明カード等）



6.2 役割別の実践的示唆

開発側：

「強く消す」から「選択的に下げる」へのシフト、運用コスト（充電・紛失防止）の低減。

施設・運用側：

音環境の選択肢（退避場所）の設置、イヤーマフ使用のルール化、情報伝達の多角化。

当事者・家族：

場面に応じた複数手段の使い分け、無理をしない「撤退・回復」の設計。

7. おわりに：共創でつくる「音のバリアフリー」

本調査から見えてきたのは、聴覚過敏を持つ方々が日々向き合っている「遮音と安全のトレードオフ」という、個人の努力だけでは解決できない構造的な課題でした。

「苦手な音だけを下げたい」という願いは、わがままではなく、社会に参加し続けるための切実な生存戦略です。これまで私たちは、当事者がイヤーマフや耳栓という「装備」で自らを守る姿を見てきましたが、真の解決は、個人の適応に委ねるのではなく、製品設計、空間デザイン、そして周囲の理解が三位一体となって初めて実現します。

調査結果の公開にあたって

感覚過敏研究所では、設立以来、当事者やご家族の声を集めるアンケート調査を継続的に実施してまいりました。これらのデータは、私たちの活動の原点であり、宝物です。

これまで内部的な知見として活用していましたが、社会全体で感覚過敏への理解を深め、より具体的な解決策(製品やサービス)を社会実装していくためには、これらの「生の声」を広く共有することが不可欠であると考え、この度、調査結果を一般公開することにいたしました。

2022年に実施した調査ではありますが、そこに綴られた困りごとや工夫の本質は、今もなお多くの当事者が直面している現実そのものです。

共同研究・調査に関する呼びかけ

私たちは、この調査結果が単なる記録に終わるのではなく、新しい技術やサービスの「種」になることを願っています。

- ・「選択的遮音」を実現する新しいデバイスの開発
- ・公共空間やオフィスにおける「静音設計」の検証
- ・感覚過敏に配慮した店舗運営や接客ガイドラインの策定

これらを実現するため、感覚過敏研究所では、当事者の視点を取り入れた共同研究や、特定の領域における深掘り調査を希望される企業・研究機関の皆様を広く募集しております。

音の課題を『個人の体質』から『社会の設計』へと再定義し、誰もが安心して外の世界へ踏み出せる『音のバリアフリー』な未来を、産学官の垣根を越えた連携によって加速させていきたいと考えています。

【企画・調査・発行】

感覚過敏研究所(運営:株式会社クリスタルロード) 代表:加藤路瑛

※共同研究・実態調査のご依頼、および本データ引用に関するお問い合わせは当研究所までご連絡ください。

<https://kabin.life/contact/>