

聞こえに困ったら

～聞こえにくさを感じ始めているあなたへ～



特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会

はじめに

耳が聞こえにくくなると、それまで当たり前のようにできていた友達との楽しいおしゃべりが難しくなってしまいます。電話が使いなくなったり、大切な会議の内容がわからなかったりもします。人とのつながりが途切れてしまうととても寂しいです。でも、どうすればいいかわからない……このパンフレットは、聞こえなくなったばかりの人や、聞こえにくさを感じ始めている人を対象に作りました。

自分の聞こえにくさがどのくらいか、周りにそれをどう説明して支援を求めていけばいいかがわかると、人とのつながりを保つことができ、より生きやすくなります。困ったとき、このパンフレットを開いてみてください。

目次

はじめに	2
1. 自分の聞こえを知り、説明する	3
ミニコラム「障害者差別解消法を知っていますか？」	9
2. 実践 職場	10
3. 実践 病院	12
4. 実践 防災	14
5. 聞こえの自己チェック	16
6. 各種窓口	18
ミニコラム「要約筆記って？」	19
おわりに	19

1. 自分の聞こえを知り、説明する

「人は人によって人になる」ということばがあります。人は、家族、友達、先生、同僚など、周囲の人と関わり合いながら成長していくという意味です。

人はひとりでは生きていけません。だれでも人と関わり、話し合い、理解したいと願う気持ちを持っています。

でもあなたは、聞こえないかもしれないという不安から、話したい気持ちを我慢してはいませんか？ 人と会うことが怖くなり、人間関係が希薄になり、引きこもったりしてはいませんか？

聞こえにくいことは、あなたの責任でも、あなたのすべてでもないのです。あなたの人間としての価値が下がってしまったわけでもありません。

聞こえにくくなっても、あなたには人と関わりたい気持ちを諦めずにいるほしいと願っています。

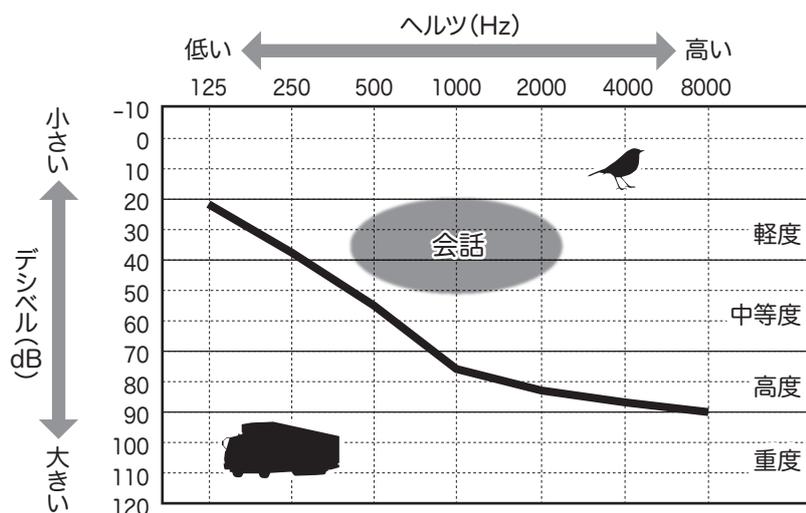


まずは病院へ

聞こえの低下は、ゆっくりだったり急だったりさまざまです。原因がわかることもあればわからないこともあります。自分の身に何が起こったのかとショックを受けることもあるでしょう。

まず、耳鼻咽喉科を早めに受診し、聴力検査と医師の診断を仰ぐことがなにより大切です。

聴力検査の結果は、オーディオグラムというグラフとなって出てきます。ぜひオーディオグラムのコピーをもらってください。次回の検査と比較して、自分の聴力の変化がわかる記録です。



図のオーディオグラムは縦軸が音の大小(デシベル=dB)、横軸が音の高低(ヘルツ=Hz)です。グラフは上にいけばいくほど小さい音が聞こえることを示し、逆に下の方は大きな音も聞こえないことを示しています。また左側が低い音、右側が高い音を表します。例えば折れ線グラフが右肩下がりの場合、低い音はよく聞こえても高い音は聞こえにくいことを意味します。

- 医師には、
- ◆聞こえの程度
 - ◆聞こえの低下の原因
 - ◆治療の可能性
 - ◆補聴器が必要かどうか

などを聞いてください。積極的な治療がなく、補聴器を勧められると「耳はもう治らないのか」と落ち込んだり、半信半疑で別の病院に行ったりすることがあります。しかし、まず医師から納得できるまで説明してもらってください。

何が聞こえて、何が聞こえないかを理解する

聞こえの程度を数値で知っても、あなたの聞こえづらさを周囲に説明して理解を求めることは難しいものです。周りの人にはあなたの聞こえにくさがわかりません。説明するためには、具体的にどの音が聞こえ、どの音が聞こえないのか、どんなときに聞こえにくいのか、自分の状況を自分で把握しておくことが大切です。(P. 16の「聞こえの自己チェック」を参照)



自分の聞こえにくさにとまどい、周りの人との関わり方に不安を感じるような体験が重なると、「友達と会って話したいけどできない」「家から出られない」といった深刻な状態に陥ることさえあります。

では、どうやってそこから一歩を踏み出して、社会とつながりを築くことができるでしょうか。

あなたをサポートしてくれる機器や人と関わるための工夫があります。

補聴器のこと

サポート機器の代表的なひとつが補聴器です。医師から補聴器の使用を勧められた場合は、思い切って挑戦してみてください。

補聴器をつけることは恥ずかしいことではありません。最近は色やデザインのきれいなものがたくさんあります。

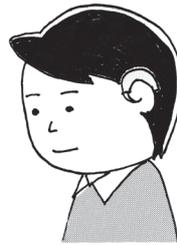
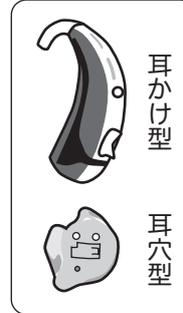
まず、設備の整った認定補聴器専門店(P. 18を参照)で相談しましょう。補聴器の調整には専門知識・技術が必要です。そして様々な形状や機能の機種を試聴したり、何日間か借りたりして、自分に合った補聴器をじっくり選んでください。慌てる必要はありません。

自分の耳で聞いていたときと、補聴器の聞こえは同じではないので、少しずつ補聴器からの聞こえに慣れていく時間が必要です。ときどき補聴器店に通って、補聴器をあなたの生活環境のなかで上手に使っていけるように調整してもらうことも忘れないでください。そして、補聴器を使って会話をするときは、相手に、正面から、少しゆっくりめに、大きすぎない声で、はっきりと話してもらうようにすると、聞きやすくなります。どうしても聞き取れないときは、筆談を頼みましょう。



認定補聴器技能者には遠慮なく相談しよう

補聴器の種類



字幕放送のこと

新聞や雑誌のテレビ欄の「字」マークは、字幕放送のマークです。最近は少しずつ字幕放送が増え、聞こえにくくても、テレビ番組を楽しむことができるようになりました。

地上デジタルテレビには字幕放送が見られる機能がついています。テレビ本体の設定メニューの中から設定するか、リモコンについている字幕ボタンを押せば、簡単に字幕放送に切り替えられます。



電話に代わるもの

離れた人との通信方法としては、メール、ファクス、LINEなど文字を使ってやり取りする方法があります。多くの人が文字でやり取りするようになりましたので、かなりのことをメールやファクスで済ませられるようになっています。

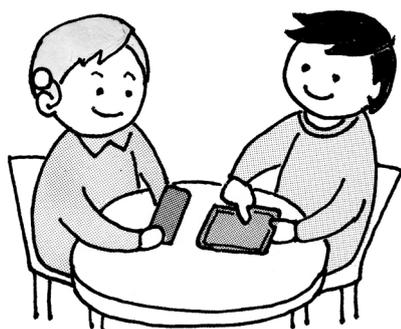


説明と確認を忘れずに

耳が聞こえにくいことは、外見ではわかりにくいものです。「聞こえにくいので、よろしくをお願いします」と言われても、相手は、どう対応したら良いかわかりません。

どのように話してもらったら一番わかりやすいのかを、まず、あなたから伝えてください。そうすると、相手も、あなたと話すときに気をつけることや、伝わりやすい方法がわかり、配慮しやすくなります。

場面や内容によって対応してほしい方法が違ってくると思います。「筆談をしてください」「ゆっくりはっきり話してください」などと、なるべく具体的に伝えましょう。

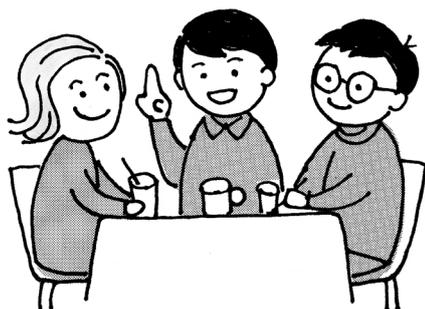


筆談、会話支援アプリなどを利用すると、よりスムーズに会話ができます

マスクを外して話していただけますか？



自分の聞こえにくさや、配慮してほしいことを相手に伝えるのは、あなたのためだけではなく、あなたと相手、あなたと周囲双方のコミュニケーションをスムーズにするためです。



何でも話せる友達を作ることが大切

聞こえにくいと、つい話がわからなくても、「わかった」と言ってしまうことはありませんか？ 早く話を終わらせてその場を離れたと思うからかもしれません。大切な話が正しく伝わらずに、後で誤解が生じることもあります。わかりにくいときは、気兼ねせず確認しましょう。

ミニコラム

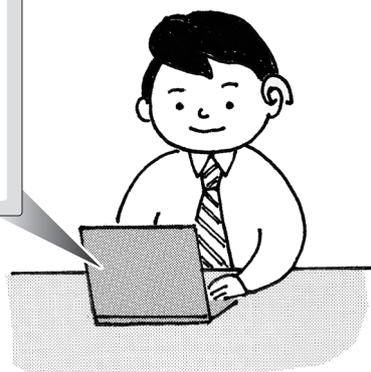
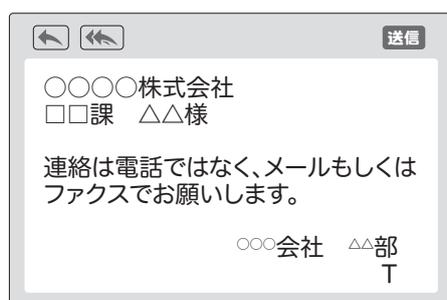
「障害者差別解消法を知っていますか？」

2016年4月に「障害者差別解消法」が施行されます。社会生活の多くの場面で障害を理由とする差別は禁止され、障害を持った人が何らかの必要なサポート(合理的配慮)を求めた場合、そのサポートを拒むとそれも差別に当たります。このパンフレットの中でも私たちからきちんと必要なサポートを「意思表示」することの大切さを述べています。もしも人との会話や会議などで困ったときは諦めないで勇気を出して相手に伝えましょう。

2. 実践 職場

職場では、バリアを感じていてもうまく自分から行動できないことがあります。そんなときには、ちょっとした工夫で周りからの配慮を得ることができます。

Tさんは積極的に周りに自分のことを伝えることで、職場環境を変えています。Tさんは前よりも聞こえが悪くなって、電話の音が聞きにくくなってきました。隣の人に代わってほしくても、忙しそうでつい遠慮することがありました。そこで次のような働きかけをします。

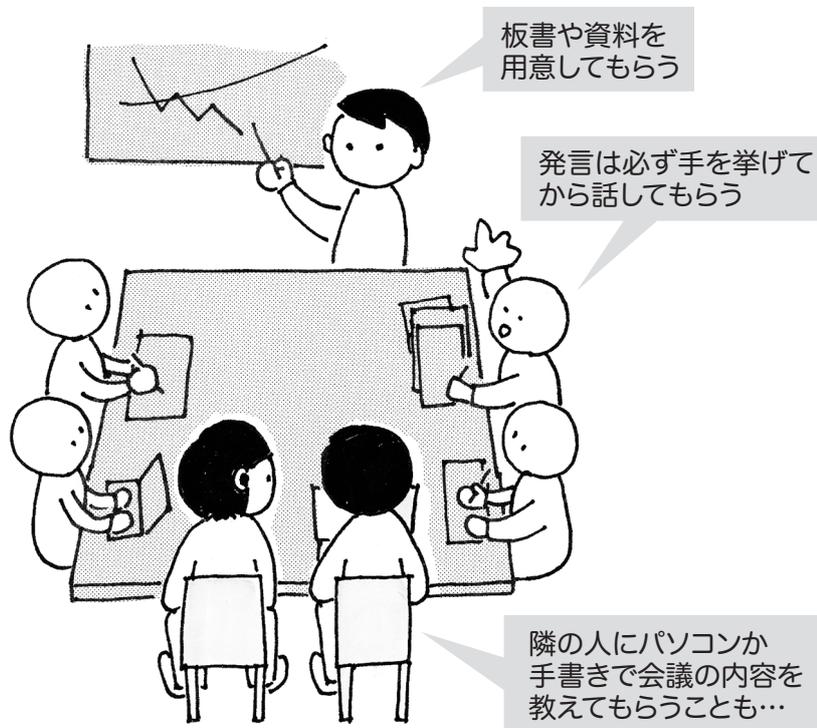


周りに自分自身ができることとできないことを具体的に伝えることが大切です。

会議に参加するときは、前もって工夫することで参加しやすくなります。例えば、発表資料が事前にあるかどうか確認し、ある場合は入手して目を通しておきます。また、会議の参加者の中から筆談などでのサポートをお願いできる人を見つけます。

会議では議論が白熱すると、同時に複数の人が発言して、誰が何を話しているのかわからなくなります。自分自身が会議に参加できるように次の

ような行動をとります。



全体の状況がわかりやすい席に座ることも、会議の進行を把握する工夫です。必要なサポートや配慮を自分で整理し、要望することで議論に参加しやすくなります。

会議を終えた後は、議事録があれば手に入れて内容を確認し、わからないところがあればすぐに上司や同僚に直接聞くことが大切です。

このように率直に話すと互いの理解が進み、職場の環境を変えることができます。

聞こえにくいことを相手に伝えるだけでなく、周囲の人や状況にも関心を持ちましょう。日常のことなどを話すことでお互いの理解が深まり、あなたが困っているときには気づいて助けてくれるでしょう。

3. 実践 病院

病院は意外にバリアが多いところです。

間違いが起きないように名前の確認を何回もしますし、医師や薬局の説明は聞き逃さない内容です。受付でも、診察でも、検査でも、ことばのやり取りなしには何も進みません。一人で受診することは緊張の連続でしょう。けれども家族と一緒に受診すると、医師と一緒にいる家族に説明をして、病気の当人の理解が後回しにされることもあります。聞こえにくいことを伝えて配慮してもらうことで、一人でも安心して受診することができます。

要約筆者(P. 19ミニコラムを参照)を同行して、話の内容が文字でわかるようにするのも安心して受診するための方法のひとつです。

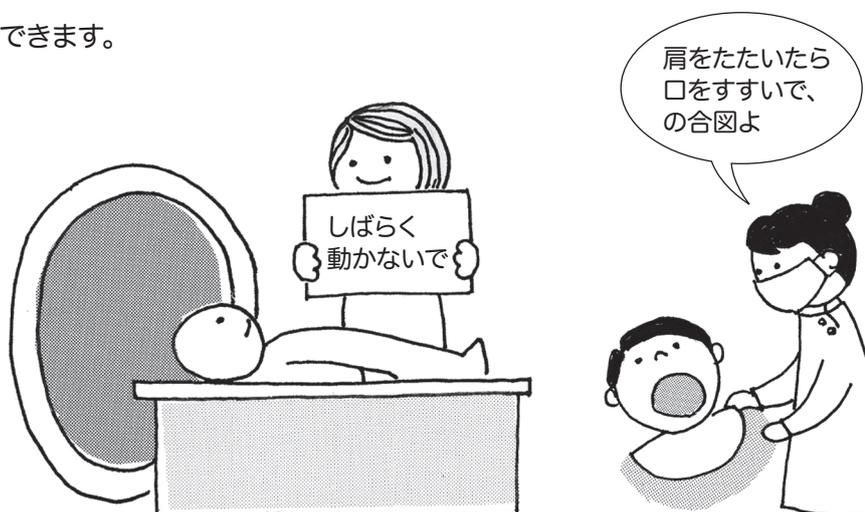


Kさんは、大事なことは自分の聞き取った内容を「○○ですね」と復唱します。曖昧な理解をそのままにしておかないように心がけています。

Kさんは、その日に行う検査の受け方などをあらかじめ全部まとめて聞いておきます。次に何をするのか予想できるとちょっとしたヒントで指示の内容がわかり、安心です。



歯科や眼科の治療や手術、検査では医師と相談して合図を決めておくことができます。



4. 実践 防災

難聴者のための備え

災害はいつ起こるかわかりません。普段から寝るときには、補聴器やメガネ、懐中電灯、携帯電話を枕元に置くとよいでしょう。それから、近所の住民、消防団、自主防災組織、職場の人など、周囲の人たちにも日頃から耳が聞こえないことを伝えておきましょう。

外出先では、出口や避難ルートを意識するようにしましょう。

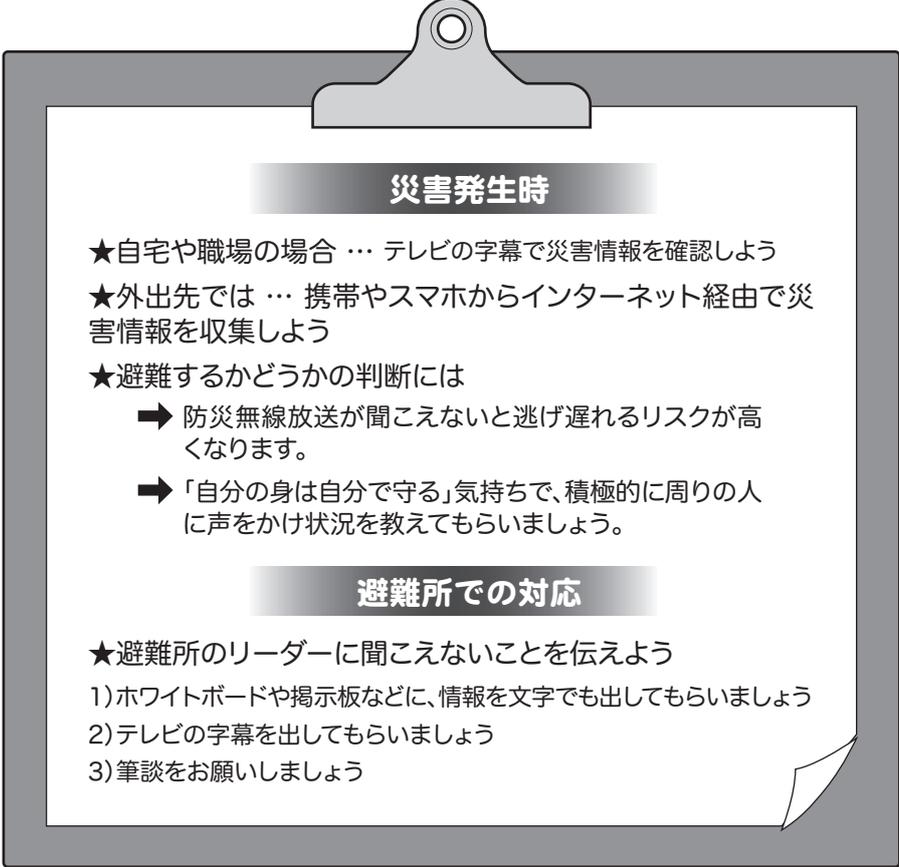
持ち物リスト

- 筆記具
- 補聴器用電池
- 携帯電話充電器
- オーディオグラムのコピー（あれば）
- 筆談お願いカード ← 筆談お願いカードを用意しておこう

「私は聞き取りにくいので、筆談をお願いします」と書いたメモなどを事前に準備しておくとなんて時にとても役に立ちます。

災害時にすべきこと

実際に災害が起きたときにはどうしたらよいでしょうか。下の表を参考にしてみましょう。



災害発生時

- ★自宅や職場の場合 … テレビの字幕で災害情報を確認しよう
- ★外出先では … 携帯やスマホからインターネット経由で災害情報を収集しよう
- ★避難するかどうかの判断には
 - ➡ 防災無線放送が聞こえないと逃げ遅れるリスクが高くなります。
 - ➡ 「自分の身は自分で守る」気持ちで、積極的に周りの人に声をかけ状況を教えてもらいましょう。

避難所での対応

- ★避難所のリーダーに聞こえないことを伝えよう
- 1) ホワイトボードや掲示板などに、情報を文字でも出してもらいましょう
- 2) テレビの字幕を出してもらいましょう
- 3) 筆談をお願いしましょう

【参考サイト】

気象庁・都道府県別情報提供サービス一覧(気象災害)

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/jichitai.html>

東京管区気象台・都内住民向け防災情報提供サービス一覧

http://www.jma-net.go.jp/tokyo/sub_index/jititai_link.htm

「Yahoo! 防災速報」(スマートフォン向け) …… <http://emg.yahoo.co.jp/>

5. 聞こえの自己チェック

あてはまるものをチェックして、今の聞こえの状況を把握して、周りの人に説明しましょう。

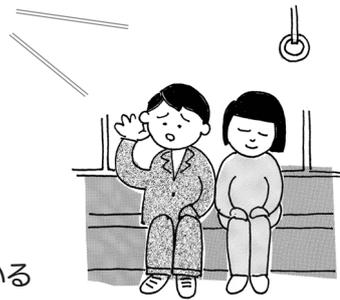
【周囲の音情報】

- 玄関チャイムの音が聞こえない
- 音の方向がわからない
- 近づいてくる車がわからない
- 放送が聞き取れない



【会話の聞き取り】

- 聞き間違いが多いと言われる
- 受付で呼び出されても気づかない
- 電話の内容が聞き取れない
- 会議の内容がわからない



【心理的抵抗】

- 自分の声が大きいと言われる
- 他人から「話しかけてこないで」と思っている
- 耳元で話してもらいたくない
- 聞き返したい



【周囲からの配慮】

- 筆談してほしい
- ゆっくり、はっきり話してもらいたい
- 電話を代わりにやってもらいたい
- ファクスやメールで連絡を取りたい

※チェックの数が多いほど聞こえないというわけではありません。

自由記述欄

1)いま、最も困っていて、他人には言いにくいことを書いてみましょう。



2)聞こえの状態をどうやって人に説明すればいいか、具体的に書いてみましょう。



6. 各種窓口

もしも自分の悩みについて相談したいときや同じ悩みを持つ人と話したいときは以下の団体や区市町村の福祉課、社会福祉協議会まで問い合わせましょう。

- ◆特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会
<http://www.tonancyo.org>
- ◆東京手話通訳等派遣センター(要約筆記の派遣などの依頼先)
<http://www.tokyo-shuwacenter.or.jp>
- ◆一般社団法人 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会
<http://www.zennancho.or.jp>
- ◆社会福祉法人 聴力障害者情報文化センター
<http://www.jyoubun-center.or.jp>
- ◆特定非営利活動法人 全国聴覚障害者情報提供施設協議会
<http://www.zencho.or.jp>
- ◆社会福祉協議会(都道府県・政令指定都市)
<http://www.shakyo.or.jp/links/kenshakyo.html>
- ◆一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会
<http://www.jibika.or.jp>
- ◆一般社団法人 日本補聴器販売店協会
<http://www.jhida.org>
- ◆公益財団法人 テクノエイド協会(認定補聴器技能者についての案内)
<http://www.techno-aids.or.jp>

ミニコラム

「要約筆記って？」

要約筆記は文字による通訳です。

専門の要約筆記者が、その場で話されている話の要点を手で書いたり、パソコンに入力したりして、聞こえない・聞こえにくい方に伝えていく通訳方法です。

生活の様々な場面で利用することができます。

病院の受診・教育・会社の面談や会議・財産に関する相談・裁判などに関わることから、聞こえにくいことが原因で不利な立場にならないために設けられています。

聞こえにくさがあってもなくても、誰もが同じように生きていけるよう、行動ができるよう周囲に適切な配慮と支援を求めることができます。

おわりに

みなさんに届けたいメッセージを以下の3つにまとめました。

- ◆自分のことについて勇気を持って知ろう
- ◆必要なサポートは自分から伝えよう
- ◆何でも話せる「友」を作ろう

耳が聞こえにくいかもしれないという現実に対しては受け入れ、これからどうすれば乗り越えられるか？を前向きに考えていきましょう。一人で抱え込まず、家族や専門家に相談することも大切です。



手話の「ありがとう」

発行日 平成28年3月31日

監修 馬屋原 邦博(大阪河崎リハビリテーション大学 准教授)

発行 特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会

〒160-0022 東京都新宿区新宿2-15-25 カテリーナ御苑202

FAX: 03-5919-2563

TEL: 03-5919-2421

E-mail: info@tonancyo.org

印刷 美巧社

「聞こえに困ったら」は、平成27年度公益信託オラクル有志の会ボランティア基金により作成しています。

内容の無断転載・コピー・引用を禁じます