

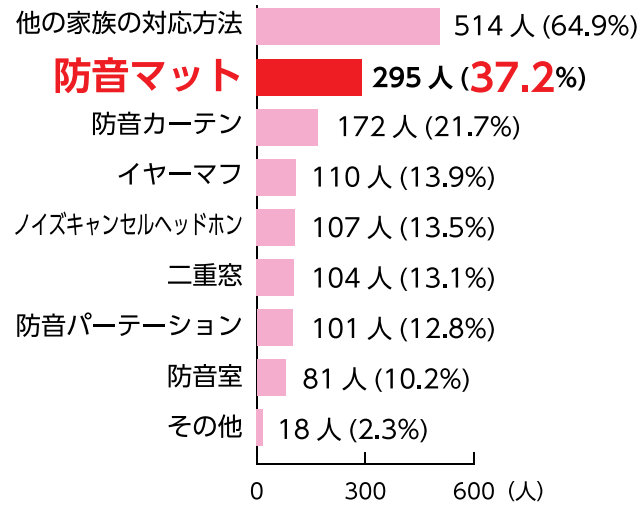
防音マット

横浜市総合リハビリテーションセンターでは、知的障害や発達障害のある人からの相談が多く寄せられます。中でも深刻な問題なのが、子どもが家の中で走り回ったり飛び跳ねたりする音です。

そこで当センターでは、建設会社や床材メーカーと共同で「防音マット」を開発しました。もっともよい効果が得られる防音素材の組み合わせを探るため何度も実験を繰り返し、約4年かけて製品化することができました。「防音あんしんYマット」です。

マンションなどで、階下への重量衝撃音（走り回ったり飛び跳ねたりする音）の伝わりを軽減する効果が期待できるマットです。工事は不要で、フローリングなどの上に敷くだけで簡単に使えます。

2020年に実施した住まいの音に関する調査でも、防音マットのニーズはとて高かったです。



音に関して欲しい情報 n=792 複数回答



【本ハンドブック著者組織との共同開発用品】



- ・サイズ：90×90cm 厚み 5.5cm
- ・重量：約 5kg
- ・メーカー：田島ルーフィング(株)
(国際福祉機器展 web2021 出展社)

参考文献：西村 顕、本田 秀夫：知的障害・発達障害のある子どもの住まいの工夫ガイドブック、中央法規出版、2016
西村 顕、野口 祐子、大原 一興：子どもといっしょに育てる住まい 知的・発達障害編（改訂版）、2021.3

このパンフレットで使用している写真の
無断転載・無断複製はご遠慮ください。

企画・作成：横浜市総合リハビリテーションセンター研究開発課
西村 顕（一級建築士・工学博士）

イラスト/うつみちはる 発行/一般財団法人 保健福祉広報協会 2021年11月

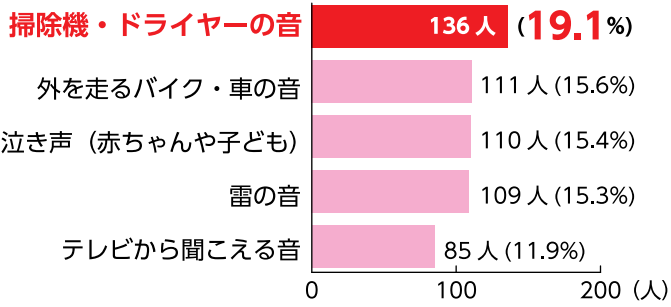
知的障害・発達障害の特性に合わせた



住まいの音環境 対策ハンドブック

本人が苦手な音

本人にとって不快に感じる音が家の中にはたくさんあります。例えば、掃除機やドライヤーなどのモーター音。私たちが感じる以上にその不快感は大い場合があります。苦手な音に慣れることはありません。大きな音や突然鳴り出す家電製品は、事前に音が鳴ることを本人に知らせたり、本人がいない時に対応するなどの生活上の工夫も必要です。



本人が苦手な音 TOP5 n=712 保護者の自由記入より抽出



感覚過敏がある人は試してみよう！

① 原因を取り除く



原因となる刺激を取り除くこと、遠ざけることがもっとも良い方法です。ただしそれができない場合は、②～⑥のような別の工夫が必要になります。

② 道具を使う



聴覚過敏にはイヤーマフやヘッドホン、耳栓など、視覚過敏にはサングラスというように、道具を使うことで楽になるのなら積極的に道具を使いましょう。

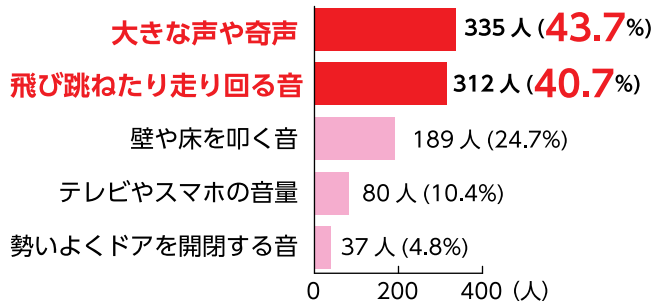
③ 気分を安定させる



気分が悪かったり、緊張していたり、イライラしていると感覚過敏が起こりやすくなります。体調を整えて、気分を安定させることが重要です。

家族が困っている音

子どもが家の中を走り回る音や、ドンドンと飛び跳ねる音、大声などは近隣からの苦情につながるが多いため、家族のストレスは増大します。二重窓や防音マットを導入するなど、住まいの工夫とともに音を出す行動の前兆やタイミング、時間、場所などをしっかりと把握し、本人と折り合いをつけながらルールを決めることが大切になります。



家族が困っている音 TOP5 n=766 保護者の自由記入より抽出



④ 不安を取り除く



不安が強くなると感覚過敏が起こりやすくなります。刺激が入ってくるかもしれない状況では、それがいつ頃なのかスケジュールをはっきりさせ、見通しを持つことが大切です。

⑤ 他に注意を向ける



例えば、大好きなテレビ番組を見ている時には、嫌な音もそれほど気にならなくなります。注意を他に向けると、嫌な刺激も受け入れられる場合があります。

⑥ 自分で刺激を入れる



自分の声や自分でくすぐることに過敏反応は起こりません。自分の体をブラッシングしたり、自分で音を出して楽しんだりすると、刺激の受け入れの練習になります。

〈住まいの音に関するアンケート調査の概要〉
 調査対象 ①(社福) 横浜市リハビリテーション事業団地域療育センター知的障害部門 (10施設) に通う幼児の保護者
 ②横浜市内の特別支援学校知的障害部門 (13校) に通う児童生徒の保護者
 ①②を合わせた配布数 3,246部、回収数 1,405部、回収率 43.3%
 調査期間 2020年9月～11月