

自分の耳を守り、音楽を楽しむための 3つの約束



安全な環境・場所で

ヘッドホンやイヤホンは、どこでも気軽に音楽を楽しむことができる一方、その遮蔽性や再生される音楽により、どうしても周囲の音は覆い隠されます。

会話や音楽鑑賞といった日常の意識的な行動で活躍するとともに、**耳には周囲環境の把握や危険の早期発見という無意識下での機能**を持っています。自分がいまどのような状態にあるのか無意識のうちに瞬時に判断することで、身の回りの危険から自分を防御することができます。

自転車などの運転中はもちろん、駅のホームや人ごみの中など、**自分にとって危険が生ずる可能性がある場所では、イヤホン・ヘッドホンの使用を控え、なるべくその耳の働きを邪魔せず、最大限その能力を発揮してもらうことが大切です。**



ボリュームに注意

耳には入力される音の大きさや種類に応じて、**無意識のうちに感度を調整する機能**があります。この「耳の感度調整」が、「騒音+ボリュームが上がった音」を「自分にとってちょうどいい音量」となるよう無意識のうちに調整してしまい、**大き過ぎる音に気がつくことなく音楽鑑賞を続け、聴覚に大きな負担をかけてしまっていることもあります。**

「**大き過ぎる音量は気がつきにくい**」。これを意識しながら、ボリュームの表示はどの位になっているのか、自分が音楽を聞く環境に今利用している製品が適しているのか、友達はどれ位のボリュームで聞けようかといったように、**少し音量について関心を持ってもらうことで、聴覚へのリスクをグッと低減させることができます。**



ときどき耳の休憩を

音は耳の奥、内耳にある聴毛(内有毛細胞/外有毛細胞)によりキャッチされますが、この聴毛は過度の刺激により機能低下や損傷おこし、小さい音が聞き取りにくくなるのと同時に、大きな音に耐えられないという「**ダイナミックレンジの狭小化**」が起こります。**適切な音量でも長時間聞き続ければ常に聴毛に刺激が加えられることとなり、聴覚器官への大きな負担となります。**

レコードの頃には片面聞いても長くて30分でしたが、CDになり、そしてデータ再生の時代となると、手軽にいつまでも音楽を聞き続けることができるようになりました。それだけにコーヒーやトイレで「**ちょっと一息**」を取ることを是非心がけて下さい。**音楽を楽しむ時には、時々耳にも休憩時間を!**

イヤホン・ヘッドホンで安全に音楽を楽しむために



SAFE LISTENING

<http://safelistening.net>