

2025年12月号

あっという間に師走となりました。今年は年女でしたが、もうすぐ午にバトンタッチです。カスタネット通信12月号はデフリンピックと先月の日本聴覚医学会の話の続きです。

## デフリンピック



2025年11月15日(土)～26日(水)の12日間、きこえない・きこえにくいアスリートによる国際的なスポーツイベントである「第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025」が開催されました。今回のデフリンピックは100周年の記念大会で、日本での開催は初めてだそうです。70～80の国と地域から約3000人のアスリートが参加し、21の競技が行われました。

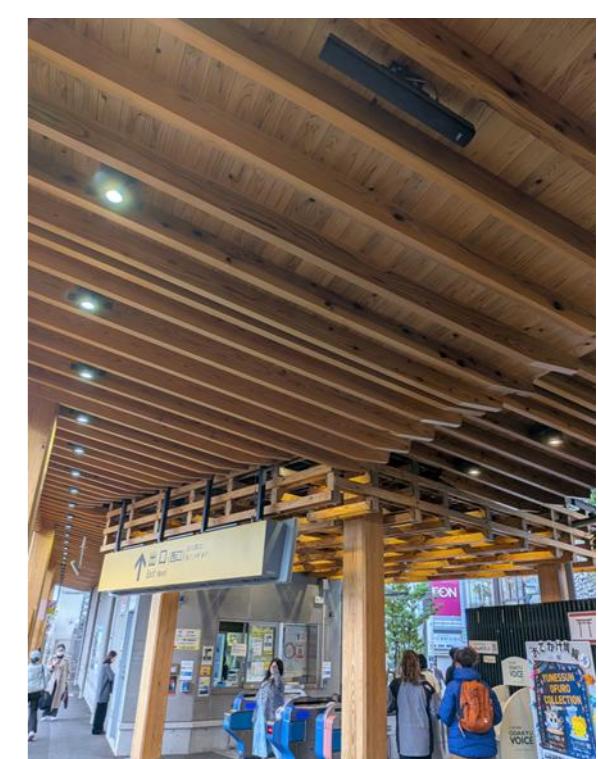
競技は駒沢オリンピック公園総合運動場、大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場、東京アクアティクスセンターなど都内各地、および静岡県、福島県で開催されました。競技と同じ、21もの会場があったようですが、大会運営本部が置かれていたのが参宮橋にある国立オリンピック記念青少年総合センターです。私はそこに2日間、聴力検査に行ってまいりました。

[国立オリンピック記念青少年総合センターの入り口→](#)



参宮橋駅はこれまで小田急線の車窓から数え切れないほど見ているのですが、降り立ったのは今回が初めてだと思います。2020年(2021年)の東京オリンピックを機にリニューアルしたという話を小耳に挟んだのですが、2020年11月25日に工事完了とのことなので、予定通りオリンピックが開催されていたら間に合っていないので、噂なのか?工期が遅れたのか?と思いました。ともあれ、明治神宮の最寄り駅ということで「木と緑に溶け込む『杜』の玄関口」をコンセプトとし、神社建築をモチーフに木材をふんだんに使用した駅舎となつたようです。

[東京の木 多摩産材を使用→](#)

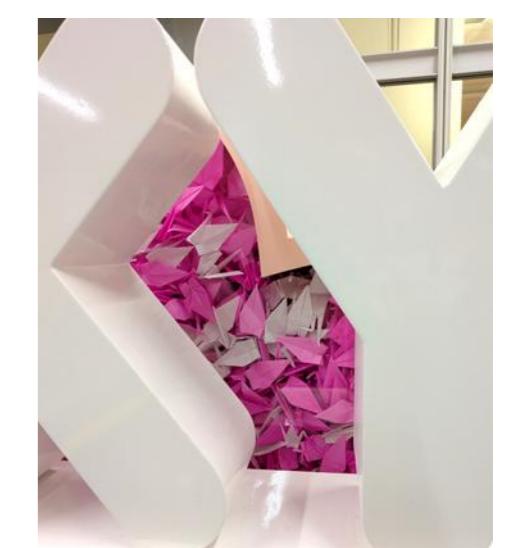


さて、国立オリンピック記念青少年総合センターには、さまざまな企業が製品を展示するコーナーがありました。音声を文字に変換し目の前のパネルや眼鏡に表示するといった、難聴のある方のコミュニケーションを支援するツールが紹介されていました。他にはVR(バーチャル・リアリティ、仮想現実)でスポーツやゲームをする機械も置かれていました。展示は盛況で各ブースに列ができるおり、残念ながら体験はできませんでした。ひとつだけ「缶バッヂの部品を集めよう!」というイベントに参加し、競技イラストが描かれたオリジナル缶バッヂを作製しました。

聴力検査を通して、各国のアスリートと関わるということはもちろん、大きな競技会の運営やそれに伴うイベントなどを垣間見ることができ、とても良い経験でした。



← 公式マスコットキャラクターの「ゆりーと」のバッヂ。もともと東京都のスポーツ推進大使を務めていたそうです。



↑ 文字の後ろの桜の部分には折り鶴が詰まっています

# リスニング・エフォート



先月開催された日本聴覚医学会の話の続きです。学会では一般の演題発表だけでなく、講義形式の「ランチョンセミナー」というものがあります。その名の通りお弁当を食べながら、新しい研究成果や話題となっている事柄についての話を聞く時間です。

先月の学会のランチョンセミナーでは「リスニング・エフォート」の話を聞きました。リスニングは「聞き取り」、エフォートは「努力」という意味なので、直訳すると「聞き取りの努力」となります。つまり、聞き取りが難しい状況で、注意や集中力を高めたり、聴覚以外の認知機能も使ったりして話を理解しようとする、心的な労力を表します。難しい講義や外国語を一生懸命聞き、内容を理解しようとするとどっと疲れるという経験は皆さんにもあると思います。それがリスニング・エフォートです。だれでも経験するリスニング・エフォートですが、難聴のある人では特に経験しやすいということでした。

## 個人要因

## 環境要因

## モチベーション



疲労度



騒音



対話者



聞くことへの意欲

上のイラストはリスニング・エフォートを生じ易くする要因です。つまり難聴がある人は、騒音がある場所、声が小さい人や早口の人との会話、疲れているときなどにリスニング・エフォートが生じ易いということです。また、「この人の話を聞きたい」という気持ちが強い時にもリスニング・エフォートが生じるとのことでした。



リスニング・  
エフォートが  
少ない状態



リスニング・  
ファティーグ  
が蓄積

ではリスニング・エフォートが高い状態が続くと、どうなるのでしょうか。左のイラストの男の子が抱えている箱を脳の容量だとします。●はリスニング・エフォート、●は集中力・理解力・記憶力を表しています。個人の脳の容量は決まっているので、リスニング・エフォートの量●が増えると、集中力・理解力・記憶力のための容量●が減少してしまうというわけです。

これをリスニング・ファティーグが蓄積した状態といいます。ファティーグは「疲労」を意味することばで、リスニング・ファティーグは、精神的・肉体的・感情的な疲労感を伴う「聞くことの疲労」です。

リスニング・ファティーグを蓄積させないためには、リスニング・エフォートを生じさせる要因を解消すれば良いということになります。つまり、適切に調整した補聴機器を装用し、静かな場所でゆっくりはっきり話すなど対話者に配慮してもらいます。文字の積極的な利用も良いでしょう。適度な休憩も重要です。

ただし、リスニング・エフォートは一概に悪いこととはいえず、避けられるエフォート／避けられないエフォートを判断し、重要な話はより良い環境でしっかり聞くということが大切である、ということでした。



おぎはら耳鼻咽喉科

OGIHARA E.N.T Clinic