

聴覚刺激を調整する

目を瞑ってしまえばなくなる視覚刺激と違って、常時耳を塞いでいることは難しく、聴覚刺激（音刺激）を減らすためには工夫が必要です。一番わかりやすい方法は「耳栓」ですが、他にどのようなものがあるのか本Tipsで紹介したいと思います。

耳栓、イヤーマフ

最も手軽に聴覚刺激の低減ができるもので、すべての音に対して音刺激を減らすことができます。他の音と等しく話し声も聞き取りにくくなるので、必要に応じて周りに装着していることを伝えておくとう安心です。

耳栓：形状や素材も様々あり、使い捨てのものもあります。

イヤーマフ：耳全体を覆うタイプの防音保護具です。ホームセンターなどでも購入することができます。

デジタル耳栓

ノイズキャンセリング（空調等の低周波の連続音をカット）に特化した電動タイプの製品です。環境騒音のみをターゲットにするため、突発的な物音や人の話し声などはカットしません。防滴・防塵設計のものやケーブルのない完全ワイヤレス型のものもあります。※音楽は聞けません。



キングジムWEBサイト

ノイズキャンセリング機能付きヘッドフォン

本来は音楽をよりクリアに聞くための機能ですが、一般製品のヘッドフォンにも環境ノイズをカットする機能を搭載しているものがあります。一方で、それらのほとんどがスマートフォンなどの電子端末との接続することが前提となっています。そのため、端末に接続されていない状態では、数分後に電源がオフになってしまう製品があるので気を付けましょう。

※端末接続をせずに、ノイズキャンセリング機能のみを使用できるものとして、「アクティブノイズキャンセリングヘッドホン」（audio-technica）があります。

また、BOSEやSONYなどの製品は、アプリの使用によってノイズキャンセリングの強度を調整できるものもあります。



audio-technical
WEBサイト

ホワイトノイズを聞く

ホワイトノイズがあることで集中できる人もいます。動画再生サイトでホワイトノイズを試聴してみてもよいでしょう。ホワイトノイズを発声させる専用機器もあります。



Dreamegg
amazonWEBサイト

デジタル補聴援助システムの利用する

デジタル補聴援助システム（ロジャー）は一般的には聴覚障害学生支援に利用するものですが、この機器（発信機：マイク）を通して聞こえる音は、環境音（ノイズ）を軽減して聞こえます。発信機からの音のみを聞くことで注意がそれにくくなる、またノイズが軽減されることで音に集中しやすくなる人もいます。



フォナック
WEBサイト