

あなたの聞こえはどれくらい？

日常生活の中では、自分が実際にどの程度聞き取れているのか、なかなか気付くことができません。

下記の聞こえの自己評価表を試してみてください。

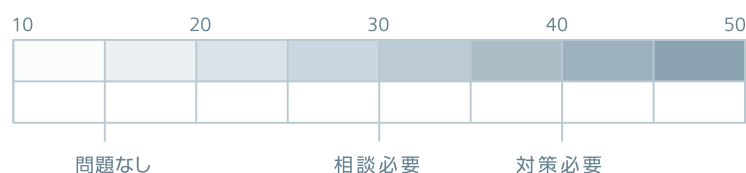
そして、この先数日間、下記の10個の項目について、意識しながら過ごしてみてください。

聞こえの自己評価表

次の①～⑩が、自分に当てはまるか答えましょう。
「はい」「そうかもしれない」「いいえ」の欄の
どれかに○をつけてください。

	はい	そうかもしれない	いいえ
① 二人以上の方が同時に話し始めるとよく聞き取れなくなる			
② 自動車の中での話が、よく聞き取れない			
③ 最近、周囲の人の話がモゴモゴとはっきりしないように感じる			
④ 家族や知人が、「補聴器をつけてみたら良いのでは？」と考えているようだ			
⑤ 騒音の多い職場など、騒がしい環境にいる(いたことがある)			
⑥ 相手にもう一度繰り返し言ってほしいと頼んだり、推測して判断することがある			
⑦ 話し相手の顔を見ている方が話がよくわかる			
⑧ テレビ・ドラマのセリフがよく聞き取れない			
⑨ 携帯電話の呼び出し音に気付かないことがある			
⑩ 集会、会議、授業などで、話の内容がわからなくて困る			
①～⑩までの数			
上の数字にかけてください	×5	×3	×1
計			
総点			

聞こえの改善対策の必要度



自分で採点してみてください。

15点以下なら特に問題はありません。

30点前後なら耳鼻科で聴力検査のご相談を。

40点以上なら耳鼻科で詳しい検査と共に補聴器の相談を、との目安になります。

◎東京大学 先端科学技術研究センター特任研究員 (元筑波技術大学学長)
医学博士 大沼直紀先生