

# ほけんだより 2月

令和8年2月



ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。

大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆にたとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。

ヘッドホン難聴は治療法はないため、予防がとても重要です。

## セルフチェックで確認しよう

当てはまる数が多いほどヘッドホン難聴の可能性が高くなります。当てはまる数が1つや2つでも油断は禁物です。早めに対策をしましょう。

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- ヘッドホン、イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブやコンサートによく行く
- ヘッドホン、イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 耳鳴りすることがある
- 耳が詰まった感じがする



## ずっと音を楽しむために (守ってほしい3カ条)

### ① 音量を上げすぎない

周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。

### ② 音を制限する機能を活用する

ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。

### ③ 1時間に1回は耳を休める

最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



## 「性的同意」って聞いたことありますか？

性的同意とは、性的な行為（性行為の他にも相手に触れたり、性的な話をしたりすること）の前に、それをしたいと思った側から相手に同意を求めること。

イギリスの警察が作った「TeaCONSENT」という動画を紹介し、性的同意を「紅茶のすすめ方」に例えたわかりやすい内容となっていますのでぜひ見てみてください。

以下は YouTube の日本語訳の引用です。



あなたは誰かに紅茶を淹れることにしました。「紅茶はいかが？」とあなたが尋ねたとき「飲みたかったんだ！ありがとう！ぜひ！」と答えたら、相手も紅茶が飲みたいことが分かりますね。

もし「紅茶はいかが？」とあなたが尋ねたとき、「うーん…どうしようかな…」と答えた場合、あなたは紅茶を淹れても淹れなくてもかまいません。仮に淹れたとしても相手が飲むとは限りませんよね。

もし相手がそれを飲もうとしなかったら、ここが重要です。相手に無理やり飲ませない。あなたがわざわざ紅茶を淹れてあげたとしても、相手がそれを飲まなければならない義務はないのです。相手が「要りません」と答えたなら、淹れるのをやめてください。少しも要りません。ただ、やめてください。

無理やり飲ませたり、それに対し憤ったり（怒ったり）、迷惑をかけたらしめないこと。紅茶は要らない。ただそれだけのことです。

「いただきます。親切にどうも。」と言ったのに、いざ紅茶を出したら要らないということもあるでしょう。「せっかく淹れたのに！」とイラつくかもしれませんが、しかし、やはりその場合でも相手にそれを飲む義務はないのです。先ほどは飲みたかったかもしれない。でも今は要らないのです。お湯を沸かしミルクを入れる間に気が変わるかも。しかしそれは全然かまわないのです。それを飲む義務も飲ませる権利もないのですから。

相手が先週紅茶を飲みたがったからといって、常に紅茶を淹れてもらいたがっている訳ではない。紅茶を淹れ突然相手の家に押しかけて、「先週飲みたいと言ってたろ」と無理やり飲ませたり、「でも昨日は欲しがってましたよね？」と寝ている相手の喉に無理に流し込んだりしないよね。

欲しくない人に紅茶を飲ませることがどれほどばかげたことが理解できて、相手が紅茶を飲みたくないことも理解できるのなら、同じことです。紅茶もセックス（性行為）も「同意・承諾・納得」がすべてなのです。