

聞きまちがい、聞きもらし

よく、話を聞きもらしたり、聞きまちがいや聞き返しが多かったり、そういうことが時々あるな、と感じたことはありませんか。

それは APD/LiD（聞き取り困難症）と言われるものかもしれません。

人間の脳には「カクテルパーティ効果」と言って、一度にいろんな音が入ってきても、聞き取りたいことだけピックアップして聞き取る能力があるのですが、APD/LiD の人はこの能力が弱いのではないかと考えられています。



通常の聴覚検査で難聴などの問題を指摘されないと、自分を基準に捉えるため周りの人も自分と同じだろうと思い、自分にこういう特性があることを気付きにくいようです。もし聞きもらしや聞きまちがいが多いようなら、その傾向があることを疑ってみましょう。

聞き返すことが面倒で大事な情報を想像で補うとミスにつながりかねませんし、トンチンカンな答えを返して人間関係に響くこともあります。

子どもの場合は、発語が遅れたり、大人の指示が伝わらず勉強や集団行動で苦勞することもあられるようです。

日本にはまだ専門に扱う医療機関が少ないのですが、耳栓やノイズキャンセラーイヤホンを使ったり、以下のような工夫で負担を減らすことができます。

APD 当事者のサイトや本も参考になさって、いろいろお試してください。

- 騒がしい場所をなるべく避ける（自宅でも TV などなるべく消す）
- 疲れると症状が増すので、早寝早起きしストレスを溜めない
- APD/LiD の人に話しかける時は近くに行行って名前を呼んでから話しかける
- 早口は聞き取りにくいので、ゆっくり話す
- 耳からの情報が受け取りづらいので、メモやメールなどを使う など

参考：APD 当事者会 APS Web サイト <https://apd-peer.jimdofree.com>

