

2023年4月25日
大和ハウス工業株式会社

<全国の戸建住宅購入者/検討者 1,000名への"音ストレスに関する調査">

生活様式の変化などが影響する新たな現代病に！？

家の中で感じる音によるストレス＝「音ストレス」を7割以上が実感！

家の中で本当は楽しみたい音は「カラオケ」がTOP という結果に

～音のプロフェッショナル 廣津留すみれさんが音ストレス緩和法をご紹介します～

大和ハウス工業株式会社（本社：大阪市）は、住宅事業にて、実現したいライフスタイルを「生き方」からデザインする「LiveStyle Design（リブスタイルデザイン）」をビジョンとして掲げ、お客さまの変化する価値観に寄り添い、お客さまの生活を豊かにする「Live Style Solution」の提案を行っています。

テレワークや共働きに代表される働き方や、家族や近隣の方との関わり方など、様々な変化が起こっている現代の暮らしにおいて“家の中での音”は生活に影響を与える一要素となっているのではないでしょうか。

今回は全国男女 20～69 歳の戸建住宅購入者/検討者で、音に関して興味関心のある計 1,000 名を対象に、家の中で「気になる音」、または「気を使う音」に関する調査を実施。音によるストレス＝「音ストレス」を感じている人が非常に多くいることが分かりました。聞きたくない音によるストレスや、出さないように気を遣ってしまうストレスなども影響を与えています。結果を受けて、ヴァイオリニストとして活躍されている音のプロフェッショナル 廣津留すみれさんに「音ストレス」を解消する方法などについてコメントを頂いています。

また、「音ストレス」を解消するための新しいライフスタイル提案として、2023年4月20日より「音を自由に、音から自由に」をコンセプトにした快適防音室&静音室『音の自由区』を販売開始しています。

大和ハウスの快適防音室&静音室『音の自由区』

・ URL : <https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/lifestyle/otonojiyuuku/>

【調査結果サマリー】

TOPIC①

「音ストレス」が深刻化、生活に大きな影響を与えていることが判明

- ・ 家の中の音環境に不満を持っている人が52.8%と半数以上
- ・ 音に対して「疲れ」「ストレス」を感じ、心身に影響があった人は72.8%、病院で受診した人は25.6%

TOPIC②

「音ストレス」に繋がる“聞きたくない音”と“出したくない音”は異なる結果に

<聞いて負担に感じる音 TOP3>

- ・ 「アイドリング・空ふかしの音（41.6%）」「選挙や商業宣伝のスピーカー音（32.7%）」「交通機関の音（26.6%）」

<出さないように気を使っている音 TOP3>

- ・ 「テレビやスマホから出る音（22.4%）」「楽器の音（18.7%）」「アイドリング・空ふかしの音（17.6%）」

TOPIC③

「音」が気になってできていないことは「安眠・快適な睡眠（10.3%）」がTOP

- ・ 「楽器演奏」「カラオケ」「動画鑑賞」のような音を思いきり出せる「防音ニーズ」だけでなく、「安眠・快適な睡眠」「テレワーク」「勉強」など音を入れない「静音ニーズ」があることが判明

TOPIC④

防音室ができればやってみたい、家の中で本当は楽しみたい音は「カラオケ（17.6%）」がTOP

- ・ 1位「カラオケ（17.6%）」2位「楽器演奏（ピアノ・エレクトーン・キーボードなど鍵盤楽器）（16.7%）」、3位「映画鑑賞（14.1%）」

【調査結果詳細】

TOPIC①

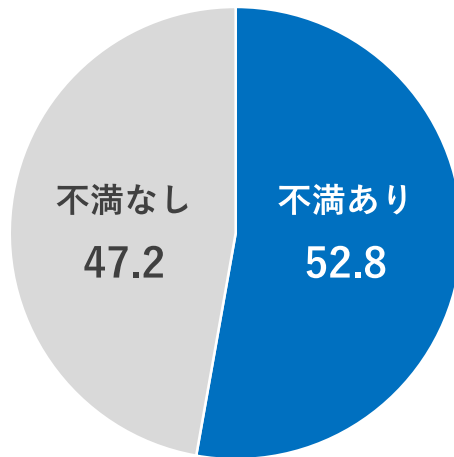
「音ストレス」が深刻化、生活に大きな影響を与えていることが判明

現状の音環境への「不満」をもっていると回答された方が52.8%で、つまり音環境への改善意向を持つ方が戸建て購入者/検討者の半数以上という結果となりました。(図1)

また、音に対して「疲れ」「ストレス」を感じ、心身に影響があった人は72.8%(図2)、病院で受診した人は25.6%。音に対して「イライラする・イライラした」と回答した人は約半数にのぼりました。(図3)

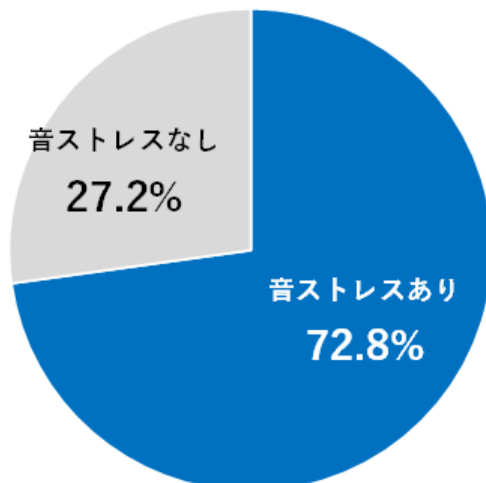
生活の中で目に見えず気づきにくい「音ストレス」ですが、過半数以上の心身に影響を及ぼしていることから、対策をしていくべき問題の一つであることが調査からも明らかになりました。

[図1] 現在、家の中で「音」が気になってできないこと、
集中できないこと、取り組めないことがある



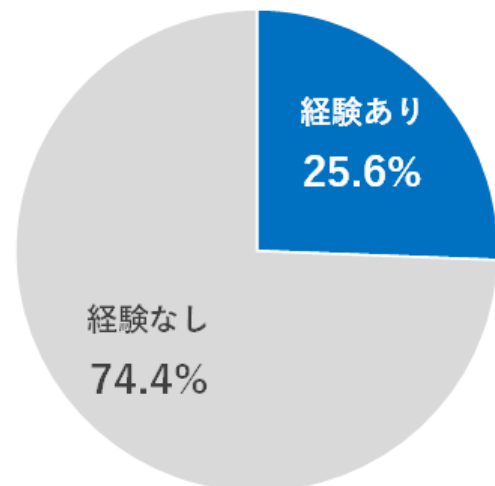
[図2]

家の中の音や外からの音で、
ストレスを感じたことがある



[図3]

音でストレスを感じて、
病院受診経験がある



TOPIC②

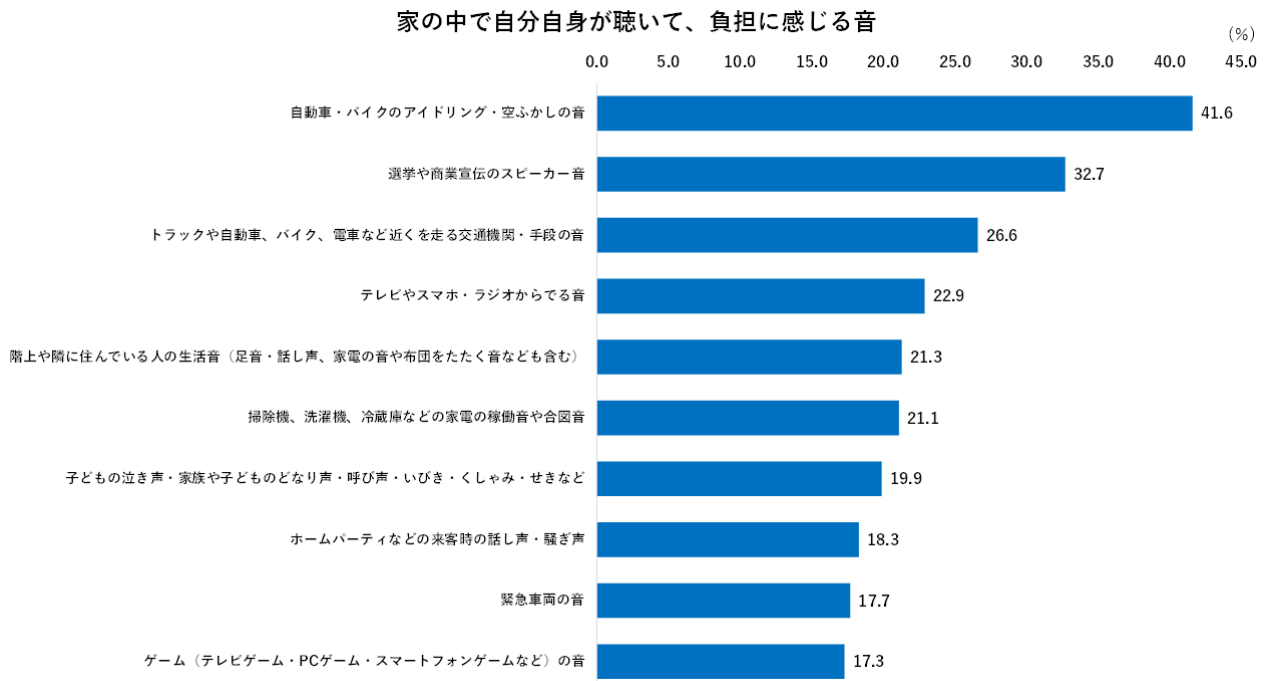
「音ストレス」に繋がる“聞きたくない音”と“出したくない音”は異なる結果に

聞いて負担に感じる音のTOP3は、「アイドリング・空ふかしの音（41.6%）」「選挙や商業宣伝のスピーカー音（32.7%）」「交通機関の音（26.6%）」と屋外からの騒音で、家庭内で発生する生活音のようなパーソナルな音ではない傾向があります。（図4）

逆に、出さないように気を使っている音TOP3は、「テレビやスマホから出る音（22.4%）」「楽器の音（18.7%）」「アイドリング・空ふかしの音（17.6%）」と家庭内で発生するパーソナルな音が多くなる傾向が見えました。（図5）

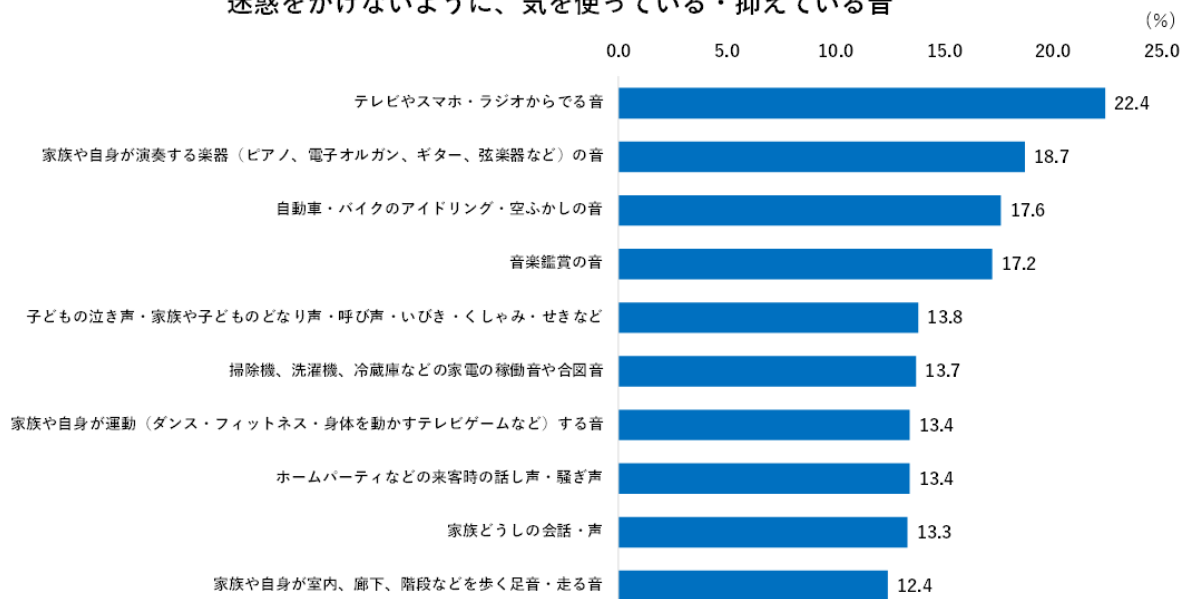
上述の通り、音の聞き手になった時にストレスを感じる音がそのまま出し手になった時に気を使う音ではないという結果がでました。自分が音の聞き手の場合は、自分ではコントロールできないような外部からの騒音がストレスになり、自分が音の出し手の場合は、周囲の人を意識することでストレスを感じているようです。

[図4]



[図5]

あなたやあなたのご家族が、隣近所や家庭内の同居人に対して、迷惑をかけないように、気を使っている・抑えている音

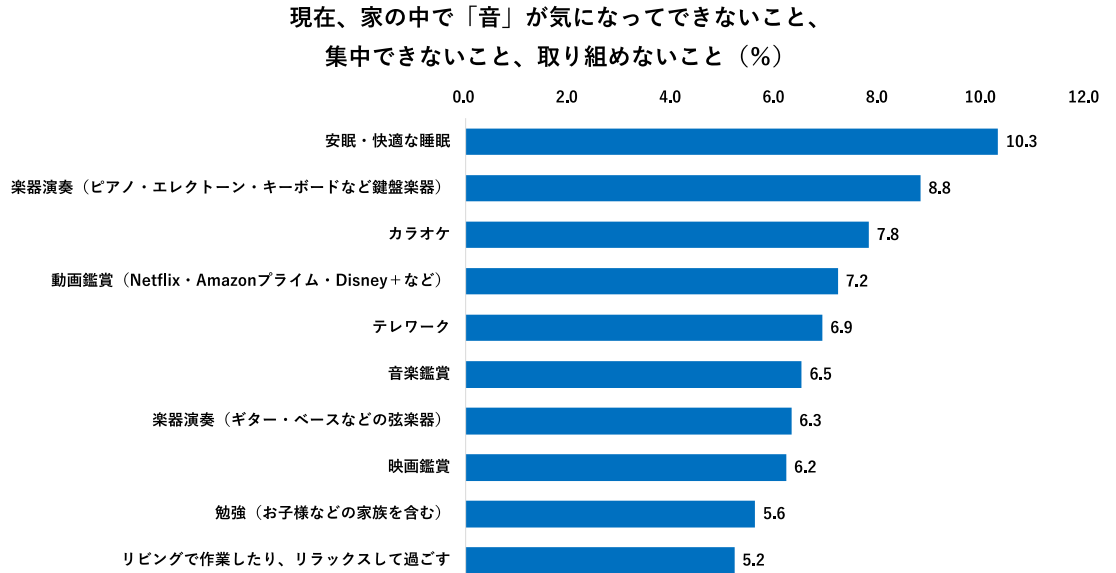


TOPIC③

「音」が気になってできていないことは「安眠・快適な睡眠（10.3%）」がTOP

現在、家の中で「音」が気になってできていないこと、集中できないこと、取り組めないことTOPは「安眠・快適な睡眠（10.3%）」(図6)。屋外からの騒音だけでなく、家庭内で発生する生活騒音が「音ストレス」となって、質の高い睡眠を阻害していることが推察されます。「楽器演奏」「カラオケ」「動画鑑賞」のような音を思いきり出せる「防音ニーズ」だけでなく、「安眠・快適な睡眠」「テレワーク」「勉強」など音を入れない「静音ニーズ」があることが調査結果からわかりました。

[図6]

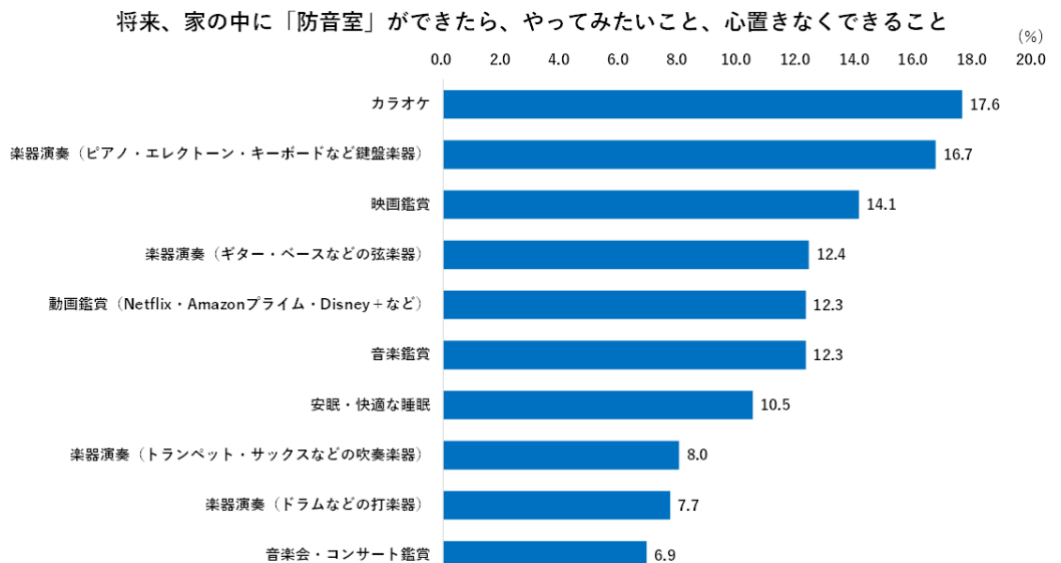


TOPIC④

防音室ができればやってみたい、家の中で本当はもっと楽しみたい音は「カラオケ（17.6%）」がTOP

「防音室」ができれば、やってみたいこと、心置きなくできることTOP3は、1位「カラオケ（17.6%）」2位「楽器演奏（ピアノ・エレクトーン・キーボードなど鍵盤楽器）（16.7%）」、3位「映画鑑賞（14.1%）」と防音室には音を思いっきり楽しめる環境を求めていることが垣間見られます(図7)。隣近所や同居人に対して、テレビや楽器の音で迷惑をかけないように気を使っている一方で、本当は家でもっと音を楽しみたい、そんな生活者の本音がはっきりとわかる結果となりました。

[図7]



【廣津留すみれさん】**<プロフィール>**

大分市出身。ヴァイオリニスト。高校在学中にNYカーネギーホールにてソロデビュー。ハーバード大学（学士）卒業、ジュリアード音楽院（修士）修了。世界的チェリストのヨーヨー・マと度々の共演を経て、米国にて演奏活動を拡大。The Knightsのメンバーとしてグラミー賞2022にノミネート。日本でも東京フィルハーモニー交響楽団との共演や『徹子の部屋』『題名のない音楽会』などに出演。成蹊大学客員講師、国際教養大学特任准教授。『羽鳥慎一モーニングショー』金曜レギュラー。著書に『超・独学術』など多数。CD「メンデルスゾーン/ヴァイオリン協奏曲+シャコンヌ」発売中。

**<廣津留すみれさんコメント>**

幼少期から音には敏感でした。勉強に集中するためには、静かで音に敏感になれる環境が必要なのですが、家の中で環境を整えるのはなかなか難しいです。いちばん集中しているときは、どんな些細な音でも集中がプツンと切れてしまうので、「音ストレス」のない環境は大事だと思います。

また、ヴァイオリニストとしてのお仕事で言うと、私はあくまで一人のヴァイオリニストであって、オファーをくださる方は、私の音が必要だから仕事をオファーしてくれるわけです。ですから「どういう音を出すか」が勝負の世界。音が響きすぎる環境だと「あれ、私って上手いかも」と調子に乗ってしまいますし（笑）、音が響かなさすぎる環境だと力みすぎてしまう。ちょうどよい音の響きをしてくれる環境が理想の練習場所ですね。

防音室ができたならやってみたいことは、友達とのジャムセッションです。クラシックだけでなくジャズやポップスなど、友達と楽器を持ち寄って即興演奏をすることは私のニューヨークでの楽しみの一つでした。複数人で演奏する時でも音の大きさを気にすることなく様々なジャンルに挑戦できたらとっても幸せです。周囲の環境を気にせずに、自分の好きなことに好きな人と没頭できることも「音ストレス」がない状態と言えるのではないのでしょうか。

今回、大和ハウスさんの快適防音室「奏でる家」と静音室「やすらぐ家」で、思いきり自分らしい音を奏でることができたり、静けさの中で自分の世界に没頭できたりと、「音ストレス」のない暮らしを体験することができました。ぜひ皆さんも展示場で体感してみてください。

【調査概要】

対象者：全国に住む20～60代の戸建住宅購入者/検討者（音に関する興味関心あり）

集計対象数：1,000名

調査手法：インターネット調査

調査期間：2023年1月23日(月)～2023年1月25日(水)

【本リリースの引用・転載時のお願い】

調査結果を引用いただく際は【「大和ハウス工業」調べ】を引用元として記載ください。

【音の自由区について】

様々な「音」が家の中に溢れるようになった今。「音」を区切るという考え方を。

気兼ねなく思いっきり楽器を演奏したり、大好きな曲を熱唱したり。音を自由に楽しみ、生きる。

静かにくつろぎリモートワークしたり、勉強に集中したり。音から自由になって、生きる。

それは、家族一人ひとりがみんなの時間とひとりの時間、どちらも大切に生きていくということ。

家族を大切に思うからこそ、自分を大切にすること。これからの時代の新しい生活スタイルへ。

大和ハウスの快適防音室&静音室『音の自由区』

・ URL：<https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/lifestyle/otonojiyuuku/>