



Please



クワイエットアワーの実施

私は、節電対策として、**クワイエットアワー**を提案いたします！

つい先日、ニュースで初めて知ったのですが、発達障害などが理由で感覚過敏を持つ方、音や光・においなどに敏感な方が数多くいらっしゃいます。世の中に溢れるそれらの様々な刺激により疲れてしまうそうです。クワイエットアワーとはその方々に配慮し、施設などで照明を暗くしたりアナウンスや音楽を止めたりする時間を設ける試みのことで、2017年からイギリス等から始まり、その後、各国で実施されており、日本でも一部企業や市町村で実施され始めています。



Ssssh.....

Do not disturb

実際に、私も仕事で集中している時、雑音等で集中出来ない時がありますが、障害を持った方は、それ以上にかなり敏感に頻繁に感じる事かと思いき、大変な事だと思いました。

今回の提案ですが、**可能な部屋に限り、一定の時間を定めて、照明を落とす**などして静かに休憩を取るようにする、既に実施している部署もあるかと思いきすし単純な事ではありますが、すぐに実行出来て、全体で行えば少しは**節電効果がある**と思いきすし、リラックス効果もあると思いきす。さらに感覚過敏に苦しんでいる方がいらっしゃる事実が認識されるだけでも良いと思いきす。

節電と言うと、マイナスなイメージがあるように思いきすが、このような効果があれば一石二鳥、良い効果を生み出されれば幸いです。例えばお昼休みだけでも照明や電化製品を落とすなどをして、**目や心、体を休めましょう！**



Thank you!