

音と向き合うための ハンドブック

共同住宅で快適に暮らすための
音への気づきと工夫



目次

音について

1

みんなが安心して暮らすための「音」のはなし	4
ハンドブックの目的とねらい	4
「音」のこと、一緒に考えてみませんか？	8
生活音の対策がもたらす4つの効果	

生活音の基礎知識

生活音の定義と実態	10
生活音の種類と特徴	11
住まいの「音環境」の見える化	12
一住宅性能表示制度と遮音対策	
音の伝わり方	13
コラム①：数値で見る共同住宅での音の伝わり方	14

居住者編

2

遮音性能を見て選ぶ

入居前に確認したい遮音性能のポイント	16
自治体の「子育て世帯向け住宅」をチェックしよう	17
コラム②：「音とともに暮らす」	18
子育て世帯住宅の新しいかたち	

3

日常生活でできる配慮と工夫

活動時間・場所・家具配置による音の軽減（ハード編）	20
日常のコミュニケーションで	22
音のすれ違いを防ぐ（ソフト編）	

4

トラブルの予防と対応

トラブルに発展しやすいケース	24
トラブルが起きたときの対応方法	24

管理会社
大家さん編

5

遮音性能の把握と伝え方

図面・仕様書を活用しましょう	26
入居希望者から遮音性について聞かれたときの対応	26

6

遮音性能を高める工夫と支援制度

断熱リフォームとの相乗効果で快適性アップ	28
補助制度を活用して、お得に快適性と遮音性をアップ	28
コラム③：断熱改修で実現する、二重の効果	29

7

コミュニティ支援とトラブルの未然防止

入居者同士の思いやりを育てる、やさしい呼びかけを	32
居住者から音の相談を受けた時の対応ポイント	32

資料編

関連ガイドブックと住宅性能表示制度	37
自治体における子育て配慮等住宅認定制度	37
相談窓口	37

みんなが安心して暮らすための「音」のはなし

現代の共同住宅では、入居者の家族構成やライフスタイルは様々で、それぞれの日常生活にともなう音や、仕事や学校のスケジュール、食事や睡眠のタイミングなどのリズムが交錯する場面も増えてきました。

そんな中で、日々のちょっとした音が気になったり、悩んだりすることもあるかもしれません。

この冊子は、そうした背景の中で、誰もが少しでも気持ちよく暮らすための気づきと工夫を共有するために作成しました。



ハンドブックの目的とねらい

私たちの暮らしの中の「音」は、完全になくすことはできません。

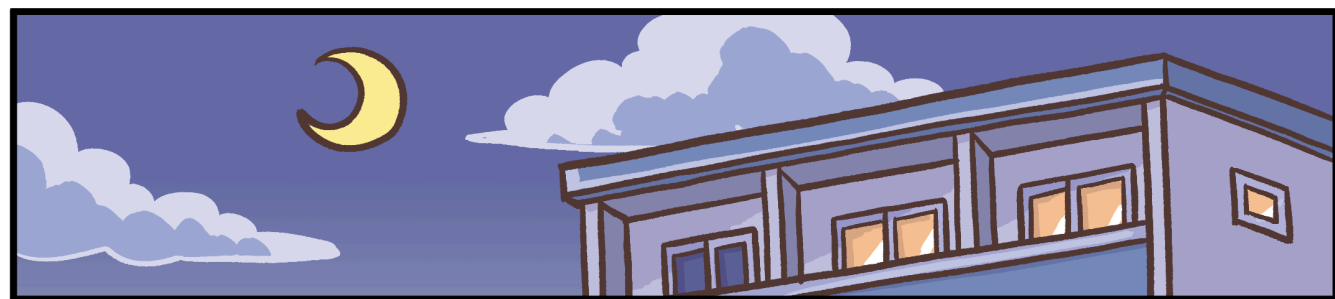
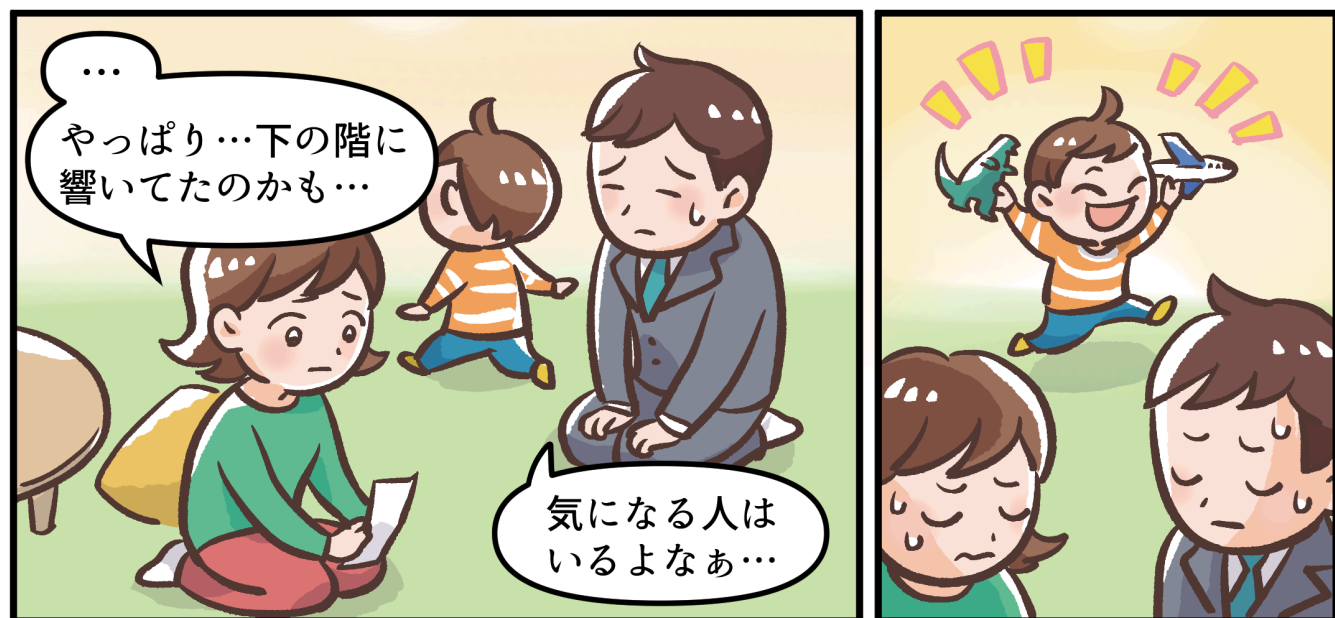
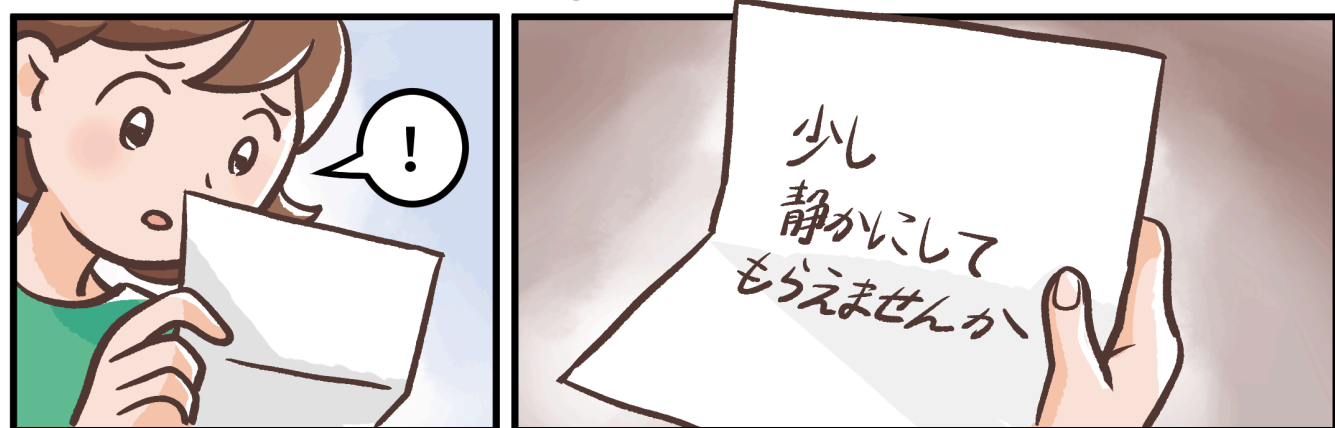
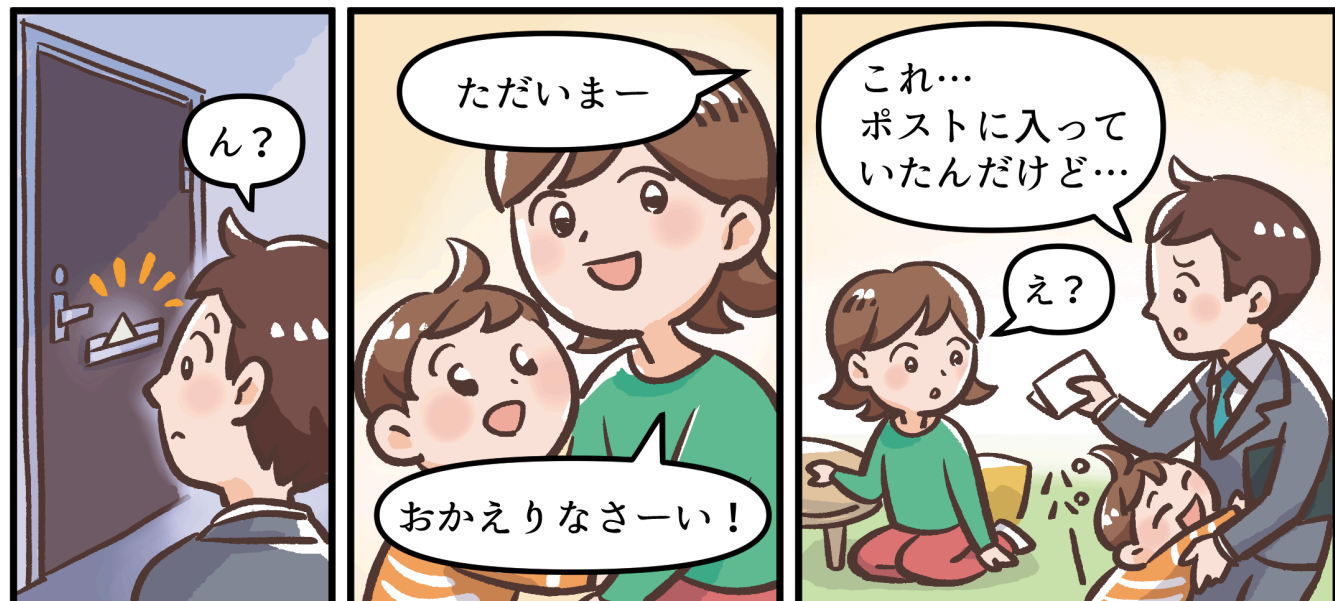
音のトラブルを未然に防ぐためには、まず、音の伝わり方や感じ方の違いへの理解が必要です。そのうえで、ちょっとした防音の工夫を知っておくと、家族の生活も快適になり、周囲への配慮や思いやりにもつながります。

また、もし音のことで困ったとき、焦らず冷静に対応できるように、あらかじめ相談先や相談方法を知っておくことも大切です。

快適な住環境は、入居者一人ひとりのちょっとした気配りと、管理会社や大家さんの温かなサポートによって支えられています。日ごろからお互いに声をかけ合い、問題が深刻化する前に情報を共有し、協力しあうことで、建物全体の住み心地も高まり、安心して長く住み続けられる関係性が築かれていきます。

この冊子では、家庭で発する様々な音がどのように周りに伝わっているのか、どんな工夫で音を軽減できるのかなど、共同住宅での暮らしに役立つヒントをご紹介します。





「音」のこと、一緒に考えてみませんか？

私たちが日常的に出している音、例えば、話し声や足音、家電の動作音、子どもの遊ぶ音などは、生活の一部であり、自然なものです。しかし、その音がまわりの人にどう聞こえるかは、その人の体調や気分、そのときの状況によって変わることがあります。

だからこそ、生活音へのちょっとした配慮によって、家族にも、ご近所さんにも、たくさんの良いことをもたらしてくれます。

生活音の対策がもたらす4つの効果

居住者にとってのメリット

①近隣トラブルを未然に防げる



ほんの少しの心くばりが、みんなが気持ちよく暮らせる環境づくりにつながります。

②子どもがのびのび育つ安心感



「音、大丈夫かな…？」と気にしすぎると、親も子どもも窮屈な気持ちになりがちです。防音マットを敷いたり生活リズムの工夫によって音の心配が減ると、子どもにも「安心して遊んでいいよ」と声をかけられますし、笑顔も増えます。

大家さんにとってのメリット

③良好な住環境は、空室対策・資産価値維持にもつながる



日頃から住民同士があいさつを交わし、掲示板や共用スペースがきれいに保たれている建物は、それだけで内見の時に良い印象を与えます。さらに、遮音改修をすれば、生活音を気にしている人の入居率増加も期待できます。

④入居者同士の信頼関係が育まれ、コミュニティが生まれる



掲示板での情報共有や、ルールづくりの話し合いなどを通じて、コミュニティが育まれ、ちょっとした会話や顔見知りが増えていきます。住民同士の距離が自然と縮まり、防犯や災害時の助け合いにもつながります。

1

B1

生活音の基礎知識

生活音の定義と実態	10
生活音の種類と特徴	11
住まいの「音環境」の見える化 —住宅性能表示制度と遮音対策	12
音の伝わり方	13
コラム①：数値で見る共同住宅での音の伝わり方	14

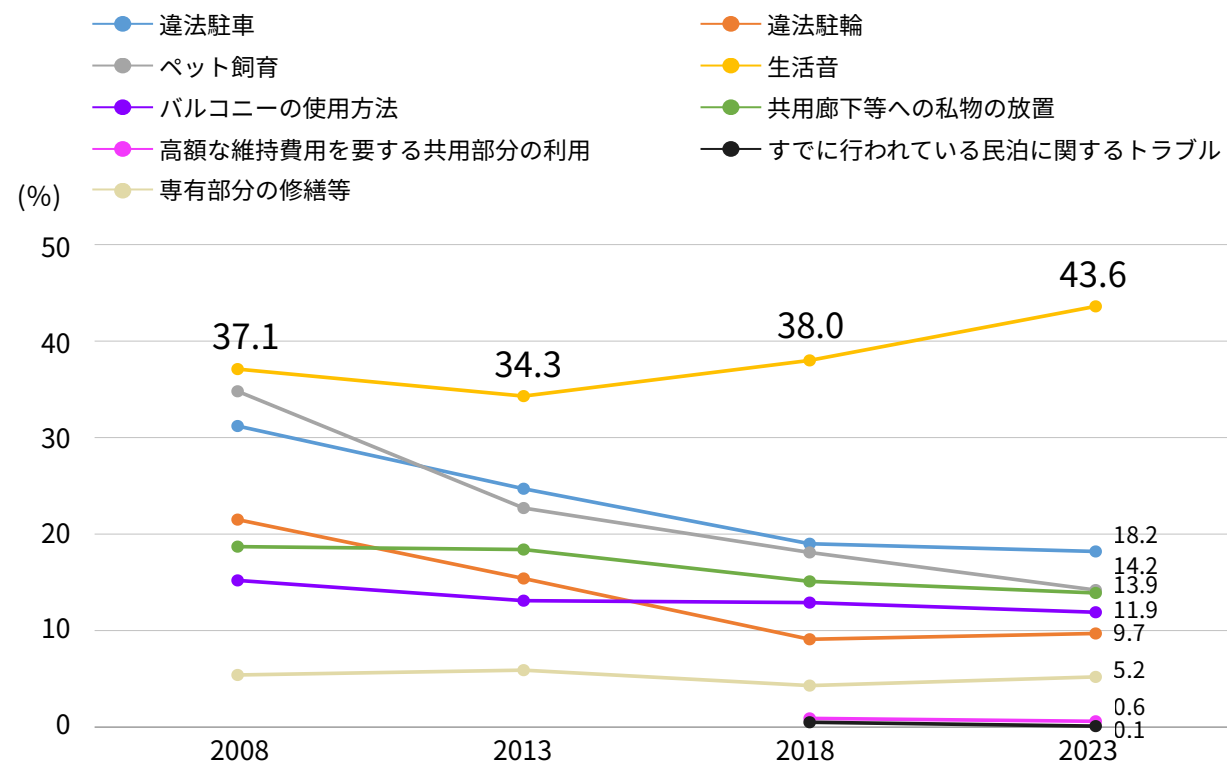
生活音の定義と実態



生活音とは、私たちの日常生活の中で、特に意識することなく発生している音のことを指します。例えば、掃除機や洗濯機、エアコンなどの家庭用機器の音、子どもの足音や話し声、テレビやピアノなどの楽器の音などがこれにあたります。これらの音は、生活に欠かせない行為から発生するものであり、出すこと自体が悪いわけではありません。けれども、その音が壁や床を伝って隣や階下の住まいに届いたとき、受け手にとっては「気になる」と感じることがあるのです。

実際の調査からも、生活音が多くに住まいで深刻な課題となっていることが分かっています。国土交通省が行った「令和5年度マンション総合調査」では、過去1年間に発生したトラブルのうち、住民同士のマナーや行動をめぐるものの中で、最も多かったのが「生活音」に関するものでした。その割合は全体の43.6%と、半数近くを占めています。さらに過去の推移を見ると、2008年以降、生活音に関するトラブルは年々増加している一方で、その他（ペット、駐車など）に関するトラブルはむしろ減少傾向にあります（図1参照）。つまり、近年の共同住宅では、「音」の問題がより大きな関心事になってきていると言えるでしょう。

図1 居住者間の行為、マナーに関するトラブルの発生状況



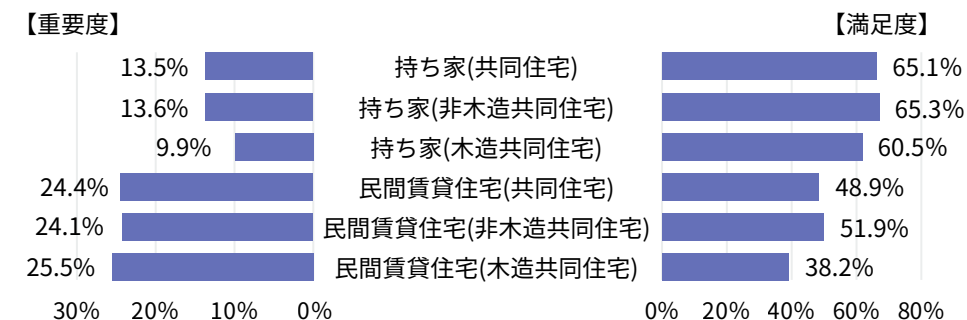
(出典) 国土交通省「令和5年度マンション総合調査結果」(2023年)

また、同年の「住生活総合調査」では、上下階や隣戸・隣室からの音に対する遮音性の「満足度」は、持家（共同住宅）で65.1%と高い水準だったのに対し、民間賃貸住宅（共同住宅）では48.9%にとどまり、特に木造の民間賃貸住宅では38.2%と際立って低い結果となっています。賃貸住宅では遮音性能に不満を持つ人が多く、生活音がストレスの原因になりやすい状況にあると考えられます。

一方で、「遮音性の重要度」についての調査結果を見ると、最も高かったのは木造の民間賃貸住宅で25.5%に達しており、満足度と真逆の傾向が見て取れます（図2参照）。民間賃貸住宅では遮音性が重要だと感じている人が多い一方、その性能に満足している人は少ない状況がうかがえます。

このように、生活音は単なる「音の問題」ではなく、住環境そのものへの満足度や、住宅選びの条件にも直結する重要なテーマであることが、調査結果からもはっきりと読み取れます。

図2 住宅タイプ別上下階や隣戸・隣室からの音などに対する遮音性の重要度と満足度



(出典) 国土交通省「令和5年住生活総合調査結果(確報集計)」(2023年)

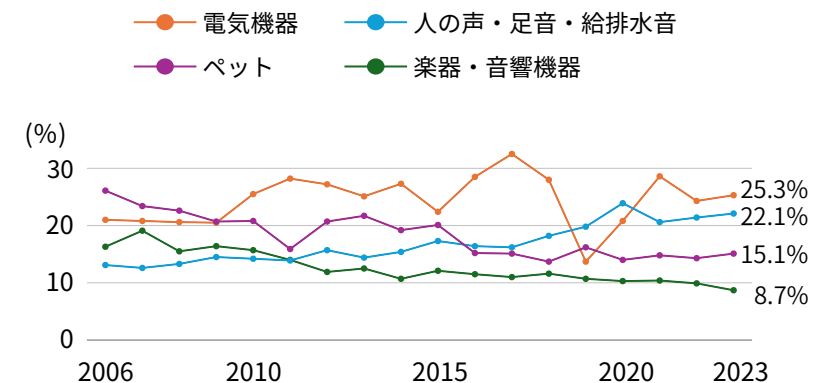
生活音の種類と特徴

どんな音が「気になる音」になっているのでしょうか？

環境省が行った「騒音規制法施行状況調査」によれば、2023年に自治体へ寄せられた家庭生活における音に関する苦情の中で、最も多かったのは「電気機器」に関するもの（25.3%）でした。これは、エアコン、換気扇、給湯器、洗濯機、掃除機などの生活家電の音が主なものです。次いで多かったのが、「人の声・足音・給排水音」で22.1%を占めています（図3参照）。これには、話し声、子どもの足音、トイレや風呂の流水音などが含まれます。

2006年から2023年の音の発生源の推移をみると、「楽器・音響機器」や「ペットの鳴き声」についての苦情は減少傾向にある一方で、「電気機器」や「人の声・足音・給排水音」に関する苦情は、ここ数年で増加しています。特に注目されるのは、新型コロナウイルスの流行以降、苦情が増加していることです。在宅時間の増加にともなってこれらの音がより意識されるようになり、周囲の音に敏感になる人が増えたと考えられます。以前より、ちょっとした生活音がトラブルのきっかけになりやすくなっているのだと思われます。

図3 家庭生活における音に関する苦情の発生源内訳（全国）



(注) その他の回答を除く。

(出典) 環境省「騒音規制法施行状況調査」(2006~2023年)

また、暮らしの中で出る音は、同じ音でも「出している人」と「聞いている人」とで感じ方が違います。例えば、室内や階段の足音、風呂やトイレの給排水音、ドアや窓の開閉音などは、自分が出しているときは気にならないのに、他の人が出すと少し気になると感じることがあるでしょう。音を出している人がそのことに気づいていないことが、生活音トラブルを生んでしまう要因のひとつなのかもしれません。

住まいの「音環境」の見える化—住宅性能表示制度と遮音対策

住まい選びの際、「どれくらい静かに暮らせるか」は、多くの人にとって大切なポイントです。上の階の足音や隣戸・隣室の話し声、外を走る車の音、こうした生活の中の「音」がどれくらい伝わりにくいかは、住宅の構造や建材によって大きく変わってきます。

住宅性能表示制度では、このような「音の伝わりにくさ」をいくつかの基準にそって数値で評価し、わかりやすく「見える化」しています。

音の種類によって、遮音対策がなされる住宅の部位や対策方法が異なります。ここでは、遮音性能に関する4つの評価項目について、新築住宅の例を簡単にご紹介します。

① 重量のあるものの落下や足音など「重たい音」の伝わりにくさ（重量床衝撃音対策）

上の階の人が歩いたり、物を落としたときの「ドスン」という重たい衝撃音などが、どれくらい下の階に伝わりにくいかを評価します。

● 重量床衝撃音対策等級（等級1～5）

等級が高いほど、重量床衝撃音について優れた遮音性能を確保するために必要な対策が講じられています。最も優れた等級5では、分厚い床構造や振動を抑える設計が採用されています。

● 相当スラブ厚（コンクリートの均質な床の厚さに換算）

実際の床の性能を、均質なコンクリートの床板に置き換えたときの厚みで示します。例えば27cm以上あれば、遮音性が非常に高いと評価しています。



② おもちゃの落下音や椅子を引く音など「軽い音」の伝わりにくさ（軽量床衝撃音対策）

日常生活で起きる小さな衝撃音、例えば、おもちゃを落としたり、キャスター付きの椅子を動かすときの音などが、どれくらい下の階に伝わりにくいかを評価します。

● 軽量床衝撃音対策等級（等級1～5）

等級が高いほど、軽量床衝撃音について優れた遮断性能を確保するため必要な対策が講じられています。最も優れた等級5では、分厚い床構造や衝撃音を抑える床仕上げ材が採用されています。

● 軽量床衝撃音レベル低減量（床仕上げ構造）

床仕上げ構造によって、どれだけ音が低減するかを数値で表示します。数値が大きいほどよく低減される床仕上げ構造であると評価され、30dB以上の低減であれば、特に軽量床衝撃音が抑えられた床仕上げ構造と言えます。



③ 隣の部屋の声や音の聞こえにくさ（透過損失等級（界壁））

隣家の話し声やテレビの音などが、壁を通して聞こえてこない構造であるかどうかを評価します。

● 透過損失等級（界壁）（等級1～4）

等級4がもっとも優れた遮音性能をもった界壁と言えます。壁の厚さや材料の組み合わせを適切に設計することで、音が伝わりにくい構造になっています。



④ 外からの騒音の入りにくさ（透過損失等級（外壁開口部））

車の音や工場の音など、屋外の騒音が家の中に侵入するのをどの程度防止できるかを評価します。特に音の出入り口になりやすい窓（サッシ部分）及びドアセットを評価することとしています。

● 透過損失等級（外壁開口部）（等級1～3）

方位ごと（東西南北）に、使用されているサッシ及びドアセットの遮音性能が評価されます。例えば、南側に幹線道路があるときは、南側の窓の遮音等級が高いことが望まれます。

音の伝わり方

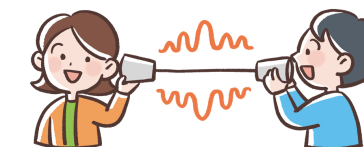
住宅内で聞こえる音には、大きく分けて「空気伝播音」と「固体伝播音」があります。

空気伝播音



空気中を伝わる音

固体伝播音

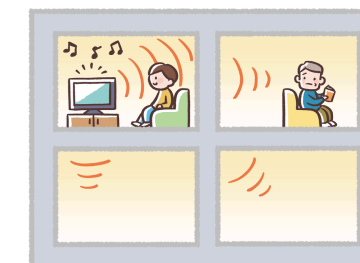


物体を通して伝わる音

空気伝播音とは？

音が空気中を伝わって耳に届くものです。例えば、人の話し声やテレビの音などがこれにあたります。音源から出た音は、空気中を進んで壁などの障害物にぶつかります。ぶつかった音の一部は、壁ではね返されて室内に戻ります。これを反射といいます。一方で、音の一部は壁の中に入っていきます。これが吸音です。壁が厚いほど、この吸音効果が高まり、通り抜ける音（透過音）は小さくなります。

空気伝播音の伝わり方

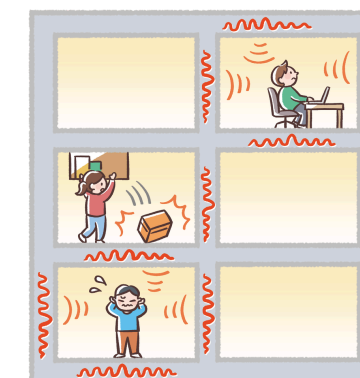


テレビの音（空気伝播音）は空気を振動させて隣戸との境の壁を透過し、隣戸に伝わる。

固体伝播音とは？

音が物体（床や壁、柱など）を通じて伝わるものです。例えば、洗濯機の振動や物を落としたときの「ズドン」という音などがこれにあたります。これらは空気よりも壁や床を通して直接伝わるため、対策をとらないと他の部屋まで響きやすくなります。洗濯機や冷蔵庫の下に防振ゴムやマットを敷く、間仕切り壁に吸音材を入れるなどの方法が効果的です。

固体伝播音の伝わり方



子供が走る音や、ものが落ちる音（固体伝播音）は壁や天井（躯体）を振動させて、躯体でつながっている他住戸へ伝わる。

（出典）井上勝夫「マンションの音のトラブルを解決する本」（2021年）

コラム①：数値で見る共同住宅における音の伝わり方

共同住宅では「音が聞こえた方向」と「実際に音が出た場所」が必ずしも一致しないことがあります。これは、音が空気中だけでなく、床や壁、建物中の配管などを通して伝わることもあるからです。例えば、お風呂の排水音や子どもの足音が、斜め下の部屋や思いもよらない場所まで伝わってしまうこともあります。

図に示されているのは、5階建てのマンションで1階の浴室で水を流したとき、その音がどの部屋にどれくらい伝わっているかを数値で表したものです。数字が大きいほど、音が強く伝わっていることを意味します。意外と遠くの部屋にも音が伝わっているのがわかります。特に水まわりの音は、配管を通じて建物全体に響きやすくなっています。

マンションでの音の伝わり方

		各部屋				各部屋					
502	×	25	26	27		31	30	×	501		
402		27	29	31	32		33	33	27	401	
302		27	30	33	34		36	36	29	301	
202		26	32	37	39		46	45	34	201	
102		29	36	44	51	浴室	67	62	42	101 号室	

(注) 数字の単位は騒音の大きさを示すデシベルA。デシベルA (dB(A)) とは、音の大きさを表す単位です。人の耳の感じ方に近いように補正して測った値で、数値が大きいほど音が大きく感じられます。

そしてこれは、足音や工事の音などについても同様です。床を伝って振動音が響くため、「上の階から聞こえるのかな?」と思っていた音が、実は別の場所から伝わっていた…なんてことも、共同住宅では意外とよくあります。



音の伝わり方は、私たちが思っている以上に複雑なことがあります。だからこそ、隣家からちょっと気になる音がしたときも、「もしかすると思い違いかも」と心にとめておくだけで、気持ちが落ち着いたり、受けとめ方がやわらかくなったりします。

(出典) 井上勝夫「マンションの音のトラブルを解決する本」(2021年)

2

遮音性能を見て選ぶ

入居前に確認したい遮音性能のポイント 16

自治体の「子育て世帯向け住宅」をチェックしよう 17

コラム②：「音とともに暮らす」子育て世帯住宅の新しいかたち 18

入居前に確認したい遮音性能のポイント

新しい住まいを探すとき、間取りや家賃が目がいきがちですが、「音の伝わりやすさ」も、実はとても大切なチェックポイントです。特に共同住宅では、遮音性能の違いが、日々の安心感やご近所との関係にも影響します。遮音性能は、「重量衝撃音」に対する性能をLH等級、「軽量衝撃音」に対する性能をLL等級で表し、数値によって評価されるものですが、実際に内見に行った際にそこまで確認するのは難しいと思われれます。そこで、入居前にチェックできるポイントをご紹介します。

(注)「LL/LH等級」とは、上階から発生する「音」を標準的な衝撃源で測定し、その遮断性能を数値化した等級です。数値が小さいほど、音が下階へ伝わりにくい=遮断性能が高いことを示します。

①建物の構造をチェックしよう

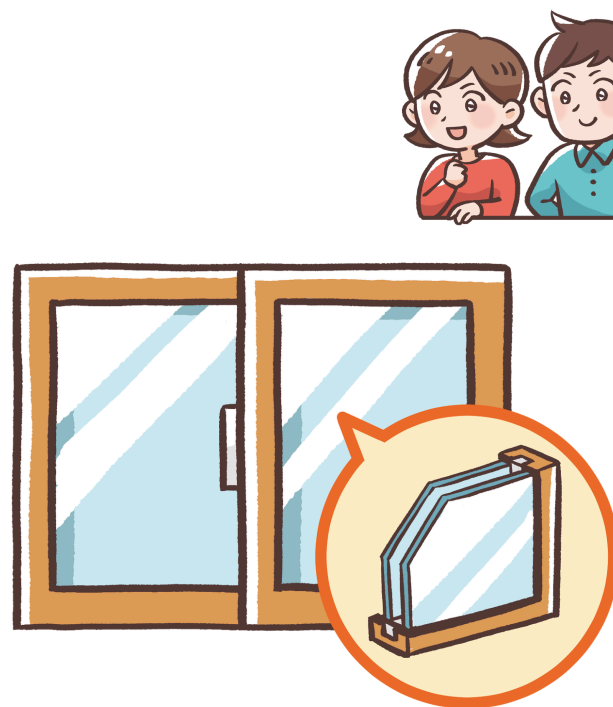
国土交通省が2025年に実施した「民間賃貸住宅の断熱性能・遮音対策に関する実態調査」によると、鉄筋コンクリート造（RC造）や鉄骨鉄筋コンクリート造（SRC造）の物件は、1996年以降に建てられたもののほとんどで、一定の遮音対策がなされていることが分かっています。一方、鉄骨造および木造の物件では2011年以降に建てられたものの約6割で遮音対策がなされています。物件によって差があるため、構造の違いを確認することが遮音性能を見極めるヒントになります。

(注)「一定の遮音対策」とは、概ね次のとおりとしています。

- ・木造・鉄骨造：重量床衝撃音遮断性能：LH-55以上（等級4相当）の床部材を使用している（実際の建物での測定でLH-55以上を確認している場合も含みます）
- ・鉄筋コンクリート造：コンクリートの床厚（スラブ厚）が15cm以上（重量床衝撃音対策等級3相当）

②窓に二重サッシまたは複層ガラス（ペアガラス）を使用しているか

道路沿いや駅近など、人の話し声や車の音が入りやすい場所では、窓からの音の入り込みも気になります。そんなときは「二重サッシ」や「複層ガラス」が使われているかをチェックしましょう。これらは外からの音を和らげる効果があり、防音性能を高めてくれます。



③壁や床の厚みも大切なポイント

壁や床の厚み、構造がしっかりしているほど、足音や物の落下などの衝撃音、話し声、外からの騒音などが伝わりにくくなります。一般的に、鉄筋コンクリート造の場合15～18cm程度の厚みがあると、一定の遮音性能を確保できる可能性があると考えられています。

④実際の遮音性能を数値で確認してみましょう

音の大きさを数値で確かめることで、気になる音の程度を客観的に知ることができます。自治体の中には、騒音公害の防止を目的に騒音計を無料で貸し出しているところもあり、これを使えば簡易な測定が可能です。ただし、こうした機器で得られる測定値は法的な証明や正式な評価には使用できないため、あくまで参考値として活用しましょう。

⑤トラブルを避ける間取りの選び方

間取りも、音の感じ方に大きく関係します。例えば、角部屋や最上階、1階などは、隣接住戸が少ないため、音の影響を受けにくい傾向にあります。

自治体の「子育て世帯向け住宅」をチェックしよう

入居者それぞれの生活時間帯が異なると、音に関するトラブルになりやすいかもしれません。最近では、子育てしやすい住まいを支援するために、いくつかの自治体で「子育て世帯向け住宅」の認定制度が始まっています。これは、住宅の広さや遮音性、子どもの転落防止、バリアフリーといった一定の基準を満たした物件に対して、自治体が「子育て世帯にやさしい住まい」として認定する制度です。さらに、保育園や一時預かり施設、広場などが共同住宅の敷地内や近隣に併設されている場合もあり、生活と子育ての両方を支えやすい環境が整っています。自治体のホームページや不動産会社を通じて、こうした認定住宅の情報を確認してみると、より安心して子育てできる住まいが見つかるかもしれません。



コラム②：「音とともに暮らす」子育て世帯住宅の新しいかたち

共同住宅で暮らしていると、「上の階の足音が気になる」「隣家の話し声が聞こえる」といったことがよくあります。夜勤と日勤、子育て世帯と単身世帯など、入居者それぞれの生活時間帯が異なることで、静かに過ごしたい時間と活発に動く時間がずれてしまいます。その時間のズレが、不快感や誤解を生み、やがてトラブルに発展するケースがあります。



ある自治体の認定を受けた子育て世帯向け賃貸住宅では、共用部にキッズスペースや中庭など、子どもが安心して遊べる場所を設けています。こうした空間の使い分けにより、「遊ぶときは共有スペースで、住戸内では静かに過ごす」という住み分けが自然に促され、入居者それぞれが気持ちよく過ごせる住環境が実現しています。

また、入居者アンケート調査によると、入居前後の意識変化に関する自由記述では、「入居前は、なるべく周りの人の迷惑にならないように気を遣っていましたが、入居後は入居者がほとんど子育て世帯なので安心してのびのび過ごせています。」「子どもの夜泣きなどによる近隣からのクレームもおそらくないであろうと思えているので、子どもをつくることに対するハードルは居住することにより、下がっていると思います。」との記述が見られました。音を気にせず暮らせる環境が、子育ての意欲や幸福感を高めていることがうかがえます。

一方で、管理会社によると、「全く音が聞こえないわけではない」とのことです。それでも、同じように子育てをしている家庭ばかりという安心感や、「キッズスペースで一緒に遊んでいたお子さんの足音かな」と思えるような状況が、音に対する不満やストレスを和らげていると考えられます。つまり、音を「消した」のではなく、音があっても気にならなくなるような関係性が、この住まいの中で育まれているのです。

音を完全に消すことはできません。しかし、音を「理解できる音」に変えることはできます。すべての入居者が子育て世帯であるこのマンションでは、子どもの声は「迷惑」ではなく「暮らしのリズムの一部」として受け入れられています。その結果、この賃貸住宅の居住者の6割以上が「住み続けたい」と回答しているように、安心して子育てができる持続的な住環境が形成されています。

3

2

1

B1

日常生活でできる 配慮と工夫

活動時間・場所・家具配置による
音の軽減（ハード編） 20

日常のコミュニケーションで
音のすれ違いを防ぐ（ソフト編） 22

活動時間・場所・家具配置による音の軽減（ハード編）

生活音を完全になくすことはできませんが、ちょっとした配慮や工夫によって「伝わりにくくする」、「気にならないようにする」ことは可能です。ここでは、建物や生活空間の使い方を工夫して音を軽減するためのアイデアをご紹介します。

カーペットで音を吸収し響きをやわらげる

フローリングなどの硬い床材は、足音や物を落としたときの衝撃を吸収しにくいいため、その振動が下の階まで伝わりやすく、音が響きやすくなります。床にラグやカーペットを敷くことで、衝撃音を吸収する効果が期待できます。特に子どもが走ったりジャンプしたりする空間には、マットを活用することで、階下への足音をやわらげることができますし、転倒した際のけがの軽減にも役に立ちます。



カーペットや防音マット類を選ぶ際には、以下のポイントに注目しましょう：

防音性能の等級表示（〇〇試験所測定、軽量床衝撃音低減性能等級ΔLL-〇など）が示されている商品を選ぶと安心です。ΔLL-等級は、床材や防音マットなどの商品が、床衝撃音をどの程度低減できるかを表す指標です。数字が大きいほど、防音効果が高いことを意味します。

（注）住宅用マットなどの商品では、子どもの足音などを模した軽量衝撃音試験LL試験によって遮音性能を確認するのが一般的です。

ΔLL等級に関する軽量床衝撃音レベル低減量の基準値

表記する等級	軽量床衝撃音レベル低減量の下限値				
	125Hz帯域	250Hz帯域	500Hz帯域	1kHz帯域	2kHz帯域
ΔLL-5	15dB	24dB	30dB	34dB	36dB
ΔLL-4	10dB	19dB	25dB	29dB	31dB
ΔLL-3	5dB	14dB	20dB	24dB	26dB
ΔLL-2	0dB	9dB	15dB	19dB	21dB
ΔLL-1	-5dB	4dB	10dB	14dB	16dB

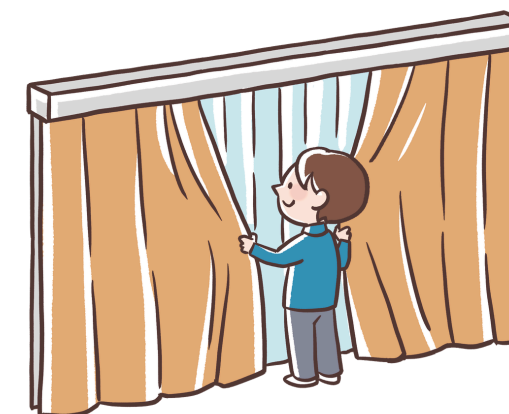
（出典）日本建築学会編「建築物の遮音性能基準と設計指針（第二版）」（1997年、技報堂出版）

マットは厚ければよいというものではありません。「G値」と呼ばれるマットの硬さを示す指標も参考になります。マットメーカーへのヒアリングによると、柔らかすぎるマットは、歩くときに沈み込みが大きくなりすぎて、かえって歩きにくさにつながることがあります。例えば、学校や病院などの施設では、日本建築学会の推奨値として「G値100以下」が目安とされています。つまり、「柔らかすぎず、硬すぎない」ちょうど良いマットを選ぶことが、安全性と快適性を両立させるポイントです。G値が明示されていない場合は、実際に触ってみて、安定して歩ける程度の硬さかを確認するとよいでしょう。

さらに、タイル型の商品であれば、必要な範囲にだけ敷くことができ、汚れた部分だけを交換することもできて便利です。

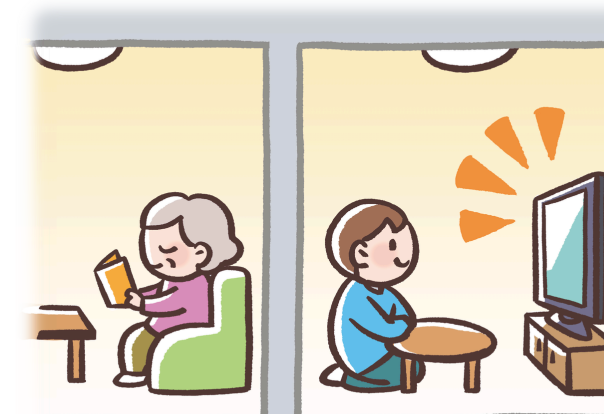
遮音カーテンで外からの音をやわらげる

窓や開口部は、外の音が入り込みやすい部分です。特に交通量の多い道路や鉄道沿線などでは、外部の騒音が気になることがあります。遮音カーテンを使用すると、窓から入る外の音を軽減し、室内での音の響きがやわらぐ効果が期待できます。遮音性能を高めるために、必要に応じて二重窓やすき間の少ないサッシなどを組み合わせると、より効果的です。



家具の配置で音の伝わり方をコントロール

家具の位置や置き方によって、生活音を抑える工夫ができます。例えば、隣家に接する壁に直接テレビやスピーカーを設置すると、音が隣の部屋に響きやすくなりますが、収納棚やキャビネット、ソファを挟むことで空気層ができ、遮音効果が期待できます。楽器などを演奏する部屋は、外壁に接していない部屋や隣家への影響が少ない部屋を選ぶとよいでしょう。また、椅子や机などの脚にクッションシールを貼ることで、移動時の音も軽減されます。

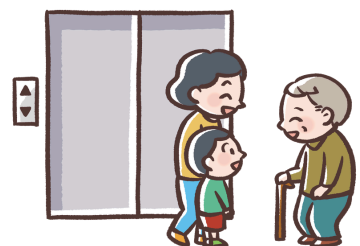


日常生活の中での住民同士のちょっとした関わりによって顔見知りとなると、同じ音でも感じ方や受けとめ方が変わります。

①あいさつが、暮らしの安心をつくる

朝や帰宅時の「おはようございます」、「こんにちは」といったあいさつは、気持ちの距離を縮める第一歩です。エレベーターやゴミ出しのときなど、日常の中でさりげなく言葉を交わすことで、「どんな人が住んでいるのか」がわかり、少しずつ顔見知りの関係ができていきます。

心理学や地域研究の分野でも、あいさつやちょっとした交流がある人同士ほど、相手の生活音を気になりにくく感じる傾向があることが指摘されています。反対に、まったく顔を知らない相手の音は、不安や不快感につながりやすいともいわれます。日常的にあいさつを交わすことで住民の顔が見えるようになり、安心感が生まれることで生活音に対する心の受けとめ方もやわらげてくれるのです。



②時間帯に合わせた「静音タイム」を意識する

音の感じ方は、時間帯によって大きく変わります。特に人の動きが少ない早朝や夜間は静かな環境となるため、普段は気にならない生活音が強調されて聞こえることがあります。例えば、「夜間（午後10時から翌午前6時）」は、建物の構造や近隣の生活環境に合わせて、少し早めの時間帯から静音を意識することも有効です。特に足音にも注意し、静かな歩き方を心がけることもよいでしょう。

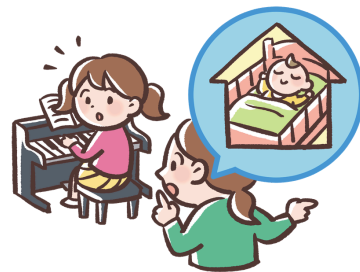
また、楽器の演奏やお子さんが走り回るような遊びは、「日中（午前9時から午後6時）」の時間帯に行うことで、音に関するトラブルを防ぎやすくなるでしょう。



③「おたがいさま」の気持ちを忘れずに

私たちは日々の暮らしの中で、話し声や足音、家電の音など、さまざまな音を出しながら暮らしています。そういった生活音が隣家やどこかの住戸に伝わっていたり、逆に、どこかから生活音が届くこともあると思います。自分の出した音を「隣に住んでいる人はどう感じるのかな」と少しでも意識してみることが、心地よい関係づくりの第一歩です。

ときには、「自分は気をつけているのに、あの人は気をつけてくれない」と感じることもあるかもしれません。そんなときこそ、相手の立場や状況を思い浮かべてみるのが大切です。生活の時間帯や家族構成、仕事の状況など、人によって環境はさまざまです。おたがいの暮らしを理解し合おうとする気持ちが、穏やかで安心できる住まいづくりにつながります。



4

トラブルの 予防と対応

トラブルに発展しやすいケース 24

トラブルが起きたときの対応方法 24

トラブルに発展しやすいケース

ちょっとした音でも、時間帯や状況によっては気になることがあります。ときには、同じ音でも受けとめ方に違いがあることで、思わぬすれ違いにつながり、入居者同士の関係に影響することもあります。特に以下のような場合には注意が必要です。

生活時間帯がすれ違う場合

夜間の足音やテレビの音、子どもの遊ぶ音が夜遅い時間まで響いてしまうと、まわりの人の眠りをさまたげたり、生活のリズムをくずしてしまうことがあります。また、相手の生活状況によって音の感じ方は異なるため、特に休日の早朝や在宅勤務中の時間帯などは、音の大きさや続く時間に気をつけることが大切です。

音の発生源を誤って特定し、入居者同士の不満の伝え方・受けとめ方で誤解が生じる場合

音の発生源は必ずしも隣接の部屋とは限りません。建物の構造によっては、離れている住戸から壁や共用部分を通じて伝わってくることもあり、原因を特定するのは意外と難しいものです。そのため、決めつけて相手の住戸に直接伝えた際に、事実と異なることで誤解を招きやすくなります。

また、音についての不満を伝える場面では、「何を伝えるか」以上に「どう伝えるか」、「相手がどう受けとめるか」が、後々の関係性に大きく影響します。例えば、「少し静かにしてほしい」という軽い要望のつもりでも、相手には強い非難として受け取られることがあり、かえって関係がぎくしゃくしてしまうケースがあります。

こうした誤解を避けるためにも、気になることがあれば、相手の住戸に直接訪ねるのではなく、まずは管理会社や大家さんに相談するとよいでしょう。

音に関するトラブルが近隣との長期的な争いに発展し、最終的に裁判や調停となった事例もあります。中には、警察が関与するような事例や、住み替えを余儀なくされた例もあります。音に関するトラブルを放置せず、早めに対応することが大切です。

トラブルが起きたときの対応方法

万が一、音に関するトラブルが起きた場合は、感情的にぶつかる前に次のステップで冷静に対応しましょう。

初期対応は冷静に、記録を残す

どんな音がいつ、どのぐらいの頻度で発生し、どのような影響があるかなど、状況を正確に記録することが第一歩です。記録があることで、後から状況を正しく伝えやすくなりますし、自分自身の感じ方も整理しやすくなります。

第三者（管理会社・大家さんなど）を通す

音に関することは、ちょっとしたことがきっかけで誤解が生まれやすいものです。いきなり感情的なまま相手に話しかけてしまうと、意図しない形で関係がこじれることもあります。こうした時は、まず管理会社に相談してみましょう。管理会社が入っていない物件の場合には、大家さんへ相談する方法もあります。匿名で注意喚起してもらえる場合もあります。

公的・専門の相談機関を活用する

もし管理会社や大家さんだけでは対応が難しい場合には、公的な相談窓口を利用する方法があります。自治体の消費生活相談窓口や、国土交通省が設置している住宅相談窓口「住まいるダイヤル」では、相談内容を整理したり、対応の方向性について助言を受けたりすることができます。弁護士や警察への相談に至らないためにも、日ごろからおたがいの生活を思いやり、音への配慮を心がけることが、最も大切な予防策です。

5

4

3

2

1

B1

遮音性能の把握と伝え方

図面・仕様書を活用しましょう 26

入居希望者から遮音性について聞かれたときの対応 26

物件選びの際に「音の伝わりにくさ」を重視する入居希望者が増えています。そこで、管理会社や大家さんにとっても、物件の遮音性能について把握することが重要になります。入居希望者に説明できることが信頼にもつながり、ひいては入居率の向上につながるはずです。

図面・仕様書を活用しましょう

住宅の遮音性能は、外から見ても判断しにくい「壁・床・界壁の構造」や「部材の厚さ・仕様」によって大きく変わります。物件建築時の図面や仕様書がある場合、以下の点が参考になります。

建物の構造：仕様書に「遮音対策仕様」の記載がある場合、一定の遮音効果が期待できます。また、一般的には、鉄筋コンクリート造は音が伝わりにくい傾向があります。最近は木造や鉄骨造でも遮音仕様を強化した物件もあります。

窓の仕様：二重サッシや複層ガラスが採用されている物件では、外部騒音の軽減に一定の効果が期待できるでしょう。

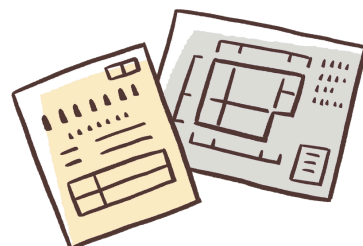
図面での確認が難しい場合は、自ら確認してみましょう

築年数が古い物件では、設計図書が残っておらず図面などを確認できないこともあります。その場合、管理会社・大家さん自身で次のような方法で現状を確かめてみるのも有効です。

空室時の日中体感による音環境の把握：空室がある場合、周囲の音や外からの音がどの程度聞こえるかを、実際に体感してみましょう。暮らし始めてからのイメージがつかみやすくなります。

身近な方法で簡易測定：自治体によっては、簡易的な騒音測定機器を無料で貸し出しており、これを利用して、上階からの足音や隣家からの話し声などの生活音が、どの程度の大きさで聞こえているかを数値で確認することができます。ただし、これらの方法は実際の遮音性能を直接示す情報ではありません。

より正確に知りたい場合は、建築士などの専門家に調査を依頼し、必要に応じて改善の方針を相談してみましょう。



入居希望者から遮音性について聞かれたときの対応

入居希望者から遮音性能について質問があった場合、建物の構造や窓の仕様などの特徴をわかりやすく伝えることで安心感を与えることができます。図面や建築時の資料に遮音関連の情報（窓仕様・フローリング仕様・遮音等級など）の記載がある場合には、その資料を一緒に見ながら説明すると、より具体的で説得力のある案内ができます。

その際に、遮音性能の感じ方は人によって異なることや、生活スタイル・上下階の居住状況によって聞こえ方が変わることも補足しましょう。



6

遮音性能を高める工夫と支援制度

断熱リフォームとの相乗効果で
快適性アップ 28

補助制度を活用して、
お得に快適性と遮音性をアップ 28

コラム③：断熱改修で実現する、
二重の効果 29

断熱リフォームとの相乗効果で快適性アップ

改善に向けた取り組み事例ー断熱性能向上との相乗効果

管理会社への聞き取りによると、騒音をめぐるトラブルは少なからず発生しており、重要な課題として認識されています。しかし現状では、当事者のどちらかが退去することで事態がいったん収束するケースが多く、結果的に経営面へも悪影響を及ぼすことが少なくありません。こうした中、入居者の音環境への関心は高まっています。国土技術政策総合研究所が2023年に実施した調査によれば、賃貸住宅において「現在の住まいよりも音環境性能の高い住戸」に対し、およそ3分の2の入居者が一定の追加負担を受け入れる意思を示しています。

さらに、「音が気になる」だけでなく、「夏は暑く、冬は寒い」「結露が気になる」といった住環境に関する悩みは、多くの共同住宅に共通するものです。そこで注目されているのが、断熱リフォームによって遮音性能も向上させる取り組みです。一つの工事で複数の効果（断熱・遮音・結露対策）が得られるため費用対効果の面でも注目されており、今後の住まいづくりにおいて重要な選択肢の一つと考えられます。

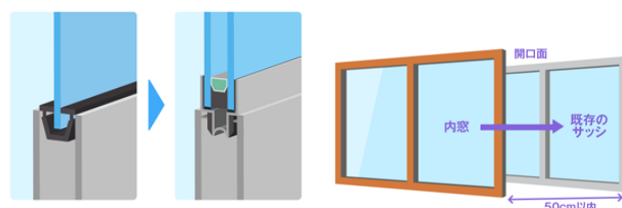
（出典）国土技術政策総合研究所「集合住宅における居住者の音環境評価に関するオンライン調査報告書」（2023年）

補助制度を活用して、お得に快適性と遮音性をアップ

内窓（既存窓の内側にもう一つ窓を設置する工事）やガラス交換・外窓交換は、遮音性や断熱性を同時に高められる有効な手段です。こうした工事を行う際に、国の補助制度を活用できると、費用負担を大幅に抑えながら住まいの性能を高めることができます。

環境省が実施している「先進的窓リノベ2025事業」では、内窓設置・ガラス交換・外窓交換に対して、工事費の一部が補助金として支給されます。補助金の額は、窓の性能やサイズ、設置する場所（戸建・共同住宅）などによって異なりますが、数万円から十数万円規模の支援が受けられるケースもあります。

制度の詳細や最新情報は、環境省「先進的窓リノベ2025事業」の公式サイトで確認できます。



ガラス交換

内窓設置

改修を検討する大家さんへ

断熱改修は、部屋の暖かさや涼しさを保つだけでなく、結果として音の伝わり方をやわらげる効果が得られることもあります。建物の構造や施工の方法によって効果は変わるので、まずは信頼できる専門業者に相談して、自分の建物に合った最適な方法を一緒に考えてみましょう。

改修を進める際は、まず建物の現状を確認することが大切です。外壁や床下、サッシまわりなどを点検し、熱や音が通りやすい部分がないかを確認してみましょう。そのうえで、リフォーム業者に「断熱と防音を同時に改善したい」と具体的に相談すると、より効果的な提案を受けることができます。

また、国や自治体が発している住宅改修の補助制度をうまく活用することで、費用の負担を抑えながら工事を進めることも可能です。工事が完了したあとは、「断熱・防音改修済み」といった情報を募集広告などに記載しておく、物件の魅力をより多くの入居希望者に伝えることができます。

コラム③：断熱改修で実現する、二重の効果

賃貸住宅、特に木造アパートでは、構造の特性上、音が伝わりやすいと感じる入居者も多く、居住満足度に影響することもあるようです。一方、断熱や気密の改修を行うことで、遮音性能が高まり、入居者の満足度と家賃収入の両方が向上したという事例が増えています。

ここでは、築およそ40年の木造共同住宅を対象に行われた3つの事例を紹介します。どちらも断熱・気密改修を実施したもので、改修によってどの程度住まいの静けさや快適性が向上したのかを検証しました。

物件A：二重窓の設置で、外の音と結露を同時に対策

築30年の鉄筋コンクリート造の建物に、開口部の既存のアルミサッシの内側に、樹脂製内窓（ペアガラス）を設置、さらに床・壁・天井に断熱材を充填しました。



改修後の効果：断熱性・遮音性の向上と入居者満足度の改善

大家さんによると、本物件では床・壁・天井に断熱材を充填し、内窓を設置することで、断熱性と遮音性が向上したとのこと。これにより、生活音が伝わりにくくなるとともに、室内の保温性が高まり、結露やカビの発生抑制にもつながっています。

入居者からは「築年数の割にあたたかい」といった評価が寄せられており、改修後は家賃を空室時の相場であった4万5千円から5万1千円へ引き上げても早期に満室となるなど、住環境の改善が入居者満足度と収益性の向上の双方に結びついています。

（出典）国土交通省「賃貸住宅の断熱性向上や遮音対策のための大家向けガイドブック」

単位：円

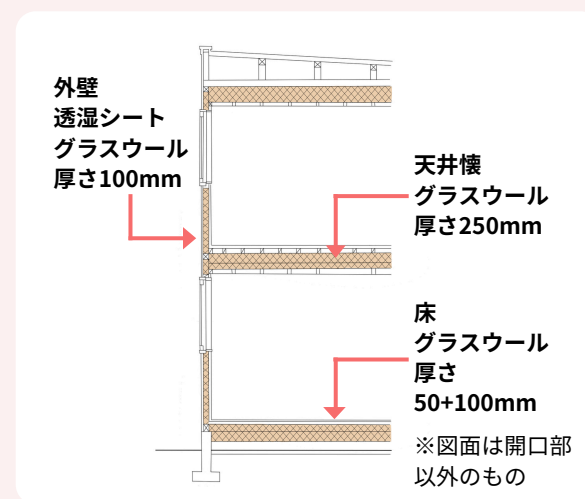
1住戸あたりの参考概算見積(税別)	
仮設工事	280,850
解体工事	490,000
内装工事	1,142,400
内窓工事	246,000
断熱工事	629,390
設備工事	190,000
現場経費	300,000
合計	3,278,640

（注）参考概算見積は、事例と同じ工事を現在(2023年1月時点)東京都内で行った場合の見積額です。

物件B：断熱材と気密施工で建物性能を底上げ

対象となったのは、築40年の2階建て・6戸の木造アパートです。改修では、外壁、床下、小屋裏、1階天井裏と2階床下の空間（天井懐）に断熱材を充填し、気密性を高める施工を実施しました。

開口部については、既存サッシとドアを撤去し、断熱性能の高いサッシ、ドアに取り替えました。また、小屋裏の外壁面は耐火ボードを二重貼りにしたり、1階天井裏と2階床下の空間に断熱材を充填することで、断熱性と遮音性の両方を強化しました。さらに、改修と同時に住戸内設備の更新や外観リニューアルを行い、見た目や居住環境も一新し、建物全体の性能が底上げされました。



改修後の効果：満室化と入居者の満足向上

単位：円

大家さんによると、「新築ほど費用をかけずに、見た目も住み心地も新築同等になった」とのこと。改修後は入居募集を開始してすぐに全戸満室となり、築40年ながらも周辺の新築物件と同等の家賃水準を得ました。この物件では、国土交通省の「既存住宅流通・リフォーム推進事業（既存住宅流通タイプ）」（※この事業は現在終了しています。）を活用され、1戸あたり100万円（6戸で計600万円）の補助金を受け、コストを抑えながら大幅な性能向上を実現しました。

総工事費のうち、断熱改修に要した工事費は右の表のとおりです。

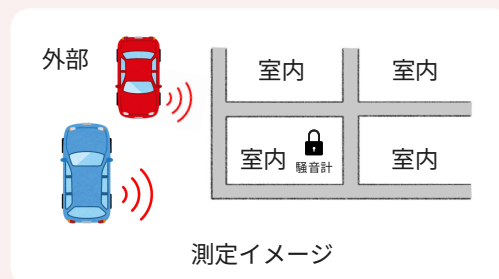
参考概算見積(税別)	
仮設工事	1,160,950
解体工事	1,842,300
サッシ工事	2,390,000
断熱工事	1,382,400
内装工事	5,125,000
電気設備工事	680,000
現場経費	1,200,000
合計	13,780,650

(注) 参考概算見積は、事例と同じ工事を現在(2023年1月時点)東京都内で行った場合の見積額です。

(出典) 国土交通省「賃貸住宅の断熱性向上や遮音対策のための大家向けガイドブック」

物件C：騒音測定で実証された静音効果

もう一つの物件は、築39年の3階建て木造アパートです。こちらの建物では、断熱改修の効果をより定量的に確認するため、改修前後に簡易騒音計を室内に1週間設置して音の測定を行いました。改修後は建物の断熱等性能等級が5から6に向上しました。この等級6は、省エネ基準と比べて一次エネルギー消費量をおよそ30%削減できる水準とされています。また、測定データでは、外部騒音レベルの平均値が最大で4 dB以上低下していました。(101号室リビング：37.5dB → 33.3dB) 一般的に、3 dB未満の騒音変化は多くの人にとって聞き分けが難しく、5 dB程度の変化で明確に静かさが違いが認識されるとされています(出典：米国連邦道路管理局(FHWA)「[高速道路交通騒音分析と低減対策ガイドライン](#)」)。このため、今回の結果は、以前より静かに感じられるようになった可能性があると考えられます。



各戸の断熱性能の測定結果

		101	102	103	201	202	203
改修前 (断熱等性能等級5)	Ua値	0.4	0.36	0.4	0.38	0.34	0.37
改修後 (断熱等性能等級6)	Ua値	0.27	0.24	0.28	0.26	0.22	0.26

外部騒音に対する遮音性の測定と評価

測定部屋	最小値	四分位25%	平均値	中央値	四分位75%	最大値
101号室 リビング (改修前)	31.6	36.2	37.5	37.2	38.2	74.3
(改修後)	31.6	32.4	33.3	33.2	33.9	60.3

(出典) 北海道R住宅ストック流通推進協議会による、令和5年度住宅ストック維持・向上促進業成果に基づき、ニッセイ基礎研究所にて考察。

7

6

5

4

3

2

コミュニティ支援と トラブルの未然防止

入居者同士の思いやりを育てる、
やさしい呼びかけを 32

居住者から音の相談を受けた時の
対応ポイント 32

入居者同士の思いやりを育てる、やさしい呼びかけを

共同住宅では、さまざまな世代や暮らし方の人が入居しています。だからこそ、「気持ちよく過ごせる環境を、みんなで作っていこう」という雰囲気づくりがとても大切です。管理会社や大家さんからの掲示物やお知らせで、「生活音の感じ方は人それぞれです。お互いに思いやりを大切に」などのやさしい呼びかけがあると、住人同士のマナー意識も自然と高まります。この際に、国土交通省が作成している啓発チラシなどを参考にすることも有効です。

生活音に限らず、共用部やゴミ出しなど他のマナーについても、定期的に周知を行うことが、入居者同士の信頼を築き、トラブルを未然に防ぐことにつながります。



居住者から音の相談を受けた時の対応ポイント

音に関する相談を居住者から受けたとき、まずは落ち着いて、丁寧に対応することが大切です。対応次第で、その後の関係性や建物全体の雰囲気にも大きな影響を与える可能性があります。

まずは話をしっかり聞く

居住者が困っていると感じた内容について、否定せずに受け止めることが第一歩です。「いつ頃、どのような音が、どの程度の頻度で気になったのか」など、事実を整理しながら丁寧にヒアリングしましょう。必要に応じて、簡単なメモを取っておくと、後の対応にも役立ちます。

必要に応じて簡易的な騒音測定機器などで音の大きさを測定する方法があります。

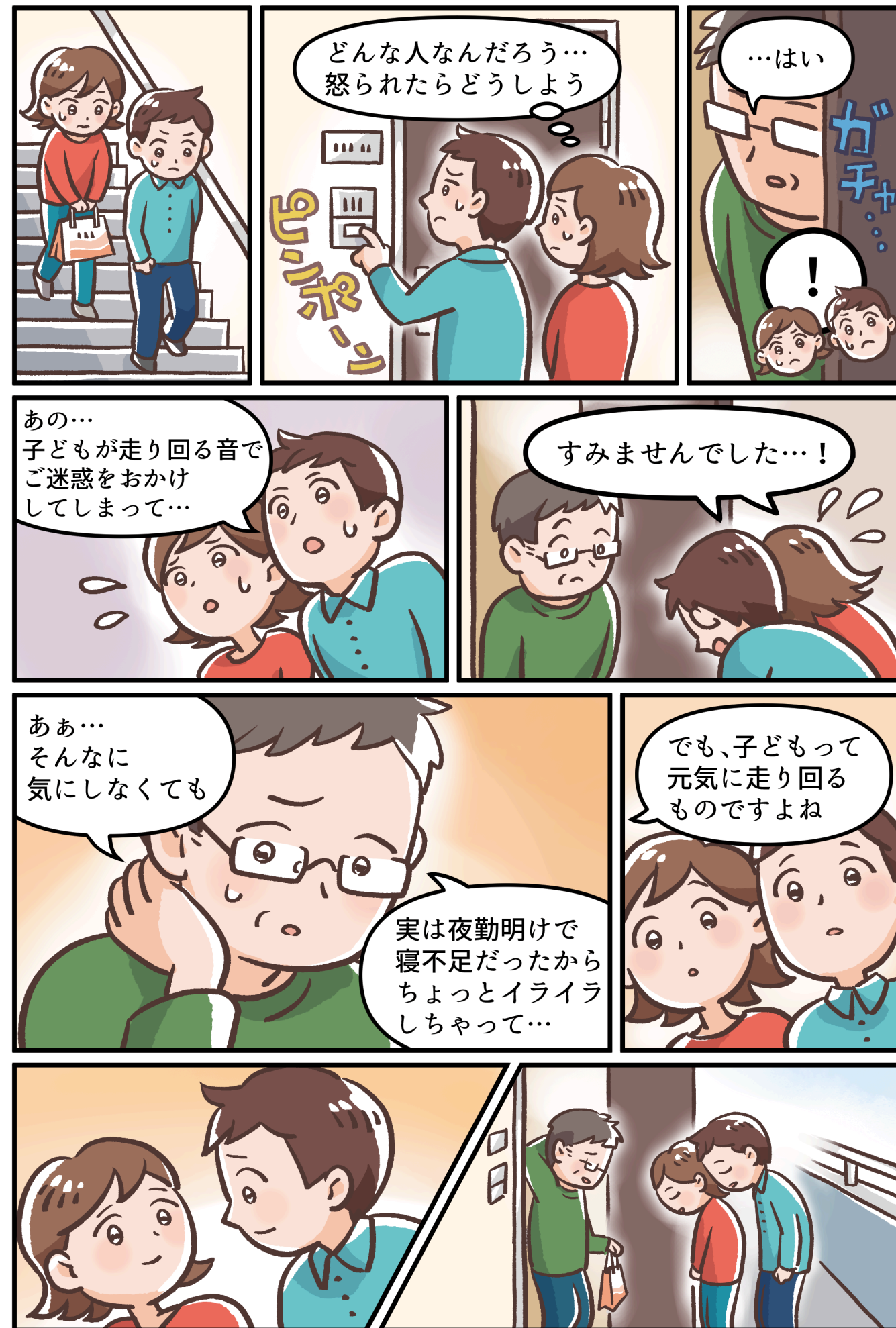


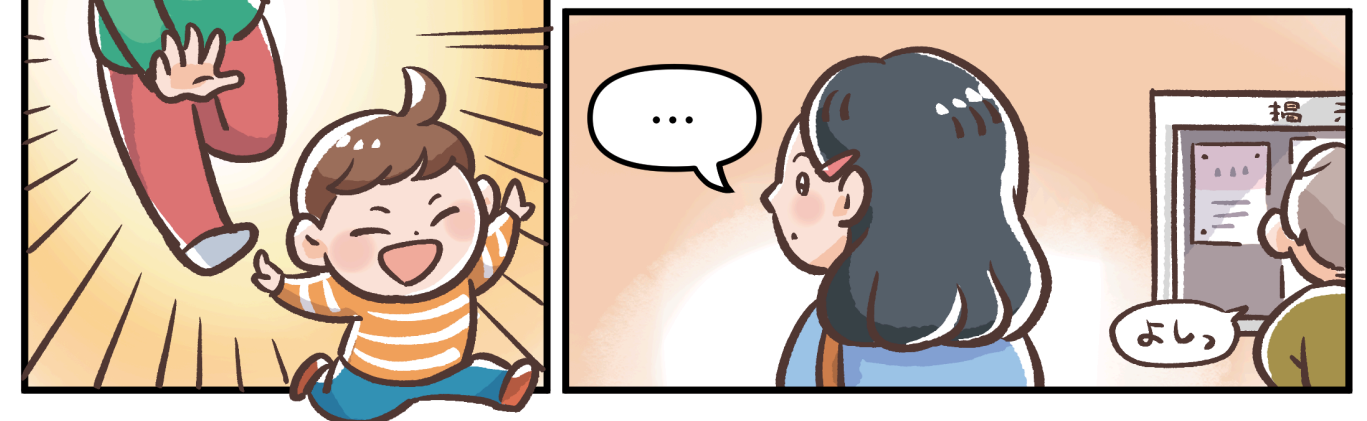
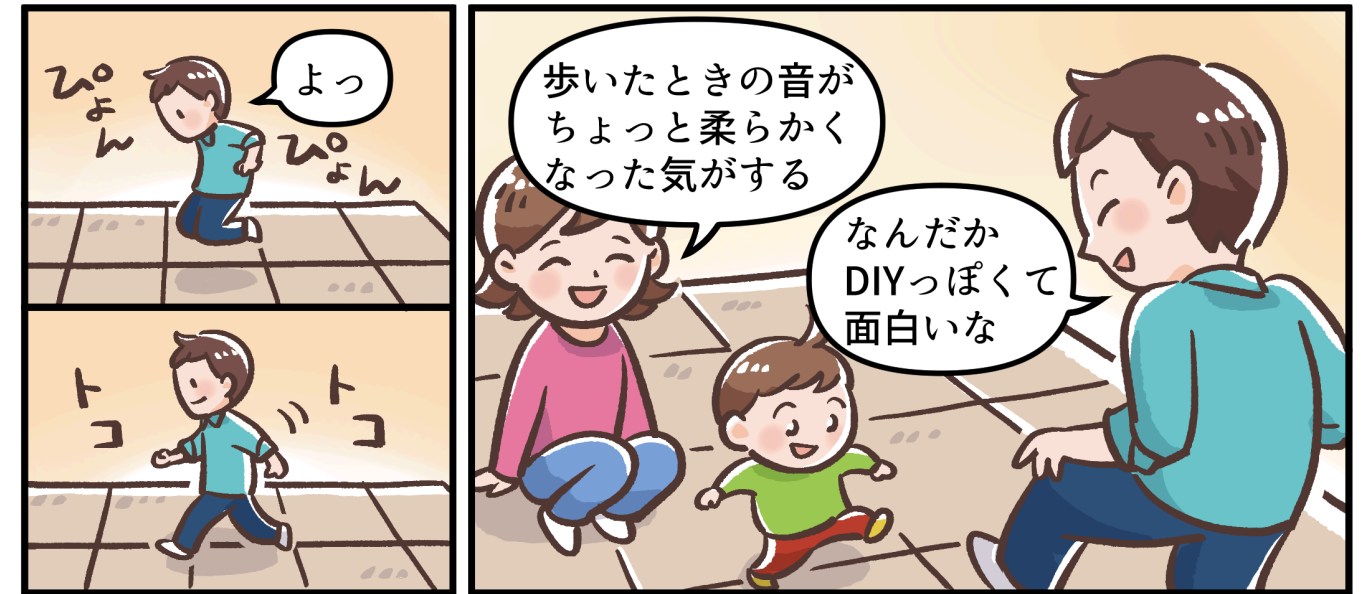
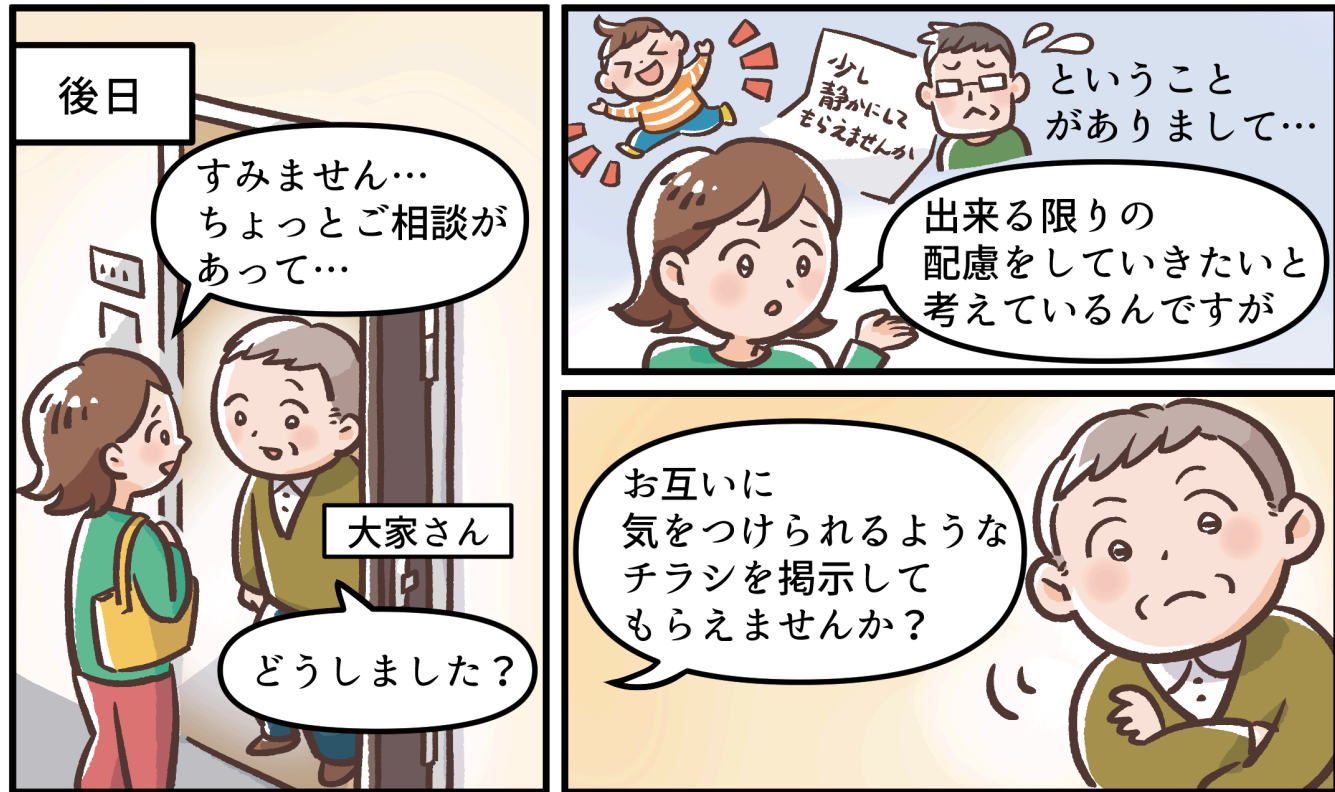
特定されないよう配慮したお知らせを

相談の内容を、該当住戸の上下・隣・斜めの部屋を含むフロア全体に向けて、さりげなくお知らせする方法もあります。例えば、「最近、生活音に関するご相談が寄せられています。皆さまのご協力をお願いします。」といったチラシを配布し、音への配慮を呼びかけるだけでも十分効果があります。チラシの中で、「防音マットの活用もおすすめです」などと、音をやわらげるアイテムや暮らしの工夫を紹介するのもよい方法です。

一人で抱えず、専門の相談先も活用を

話し合いが難しいと感じたときは、自治体の相談窓口や、国土交通省が住宅専門の相談窓口として指定している「住まいるダイヤル」などを紹介することも一つの手段です。管理会社・大家さんがすべてを解決しようとせず、「一緒に考えましょう」という姿勢が、住人にとっても心強いサポートになります。







資料編

関連ガイドブックと住宅性能表示制度

国土交通省「賃貸住宅の断熱性向上や遮音対策のための大家向けガイドブック」

環境省「生活騒音～互いの思いやりで騒音のない社会を」

一般社団法人住宅性能評価・表示協会 **住宅性能表示制度**



自治体における子育て配慮等住宅認定制度

- 埼玉県 「子育て応援マンション認定制度」
- 東京都 「東京都こどもすくすく住宅認定制度」
- 東京都墨田区 「すみだ良質な集合住宅認定制度（子育て型）」
- 東京都世田谷区 「子育て支援マンション認証制度」
- 神奈川県横浜市 「横浜市地域子育て応援マンション認定制度」
- 愛知県一宮市 「子育て世帯向け民間マンション認定制度」
- 滋賀県 「子育て応援住宅認定制度」
- 大阪府大阪市 「大阪市子育て安心マンション認定制度」
- 兵庫県神戸市 「こうべ子育て応援マンション認定制度」
- 広島県 「子育てスマイルマンション認定制度」

※2026年2月時点調べ

相談窓口

公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター
住まいるダイヤル（国土交通大臣指定の住まいの相談窓口）

