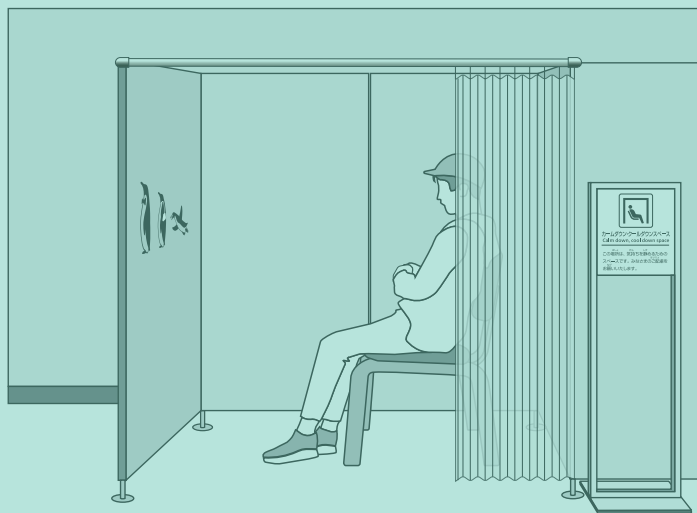




# カームダウン・クールダウン Calm down, cool down について



2023年 6月  
公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団

## はじめに

この冊子は、2018年10月に公開しましたピクトグラム「カームダウン・クールダウン」について、より多くの方のご理解を頂くために、解説することを目的にして作成したウェブサイトを元に、今後「カームダウン・クールダウン」の導入を検討されている公的施設事業者(公共施設、商業施設管理者等を含む)、設計者、交通事業者、管理者、行政の方々等のご参考いただけるよう、作成したものです。

今後「カームダウン・クールダウン」導入の一助になれば幸いです。

2023年 6月

公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団

## 目次

### 言葉の解説

- カームダウン・クールダウン(室)が生まれた背景と経緯 --- 3
- カームダウン・クールダウンの意味 ----- 4
- カームダウン・クールダウン(室)を利用する人々 ----- 4

### 標準案内用図記号(ピクトグラム)の解説

- ピクトグラムの検討経緯 ----- 5
- ピクトグラムとは ----- 5

### 標準案内用図記号(ピクトグラム)の表示例、使用例

- カームダウン・クールダウン室 (Calm down, cool down room) --- 7
- カームダウン・クールダウンスペース (Calm down, cool down space) -- 8

### 事例紹介

- 東京国際空港 (羽田空港) ----- 9
- 成田国際空港 ----- 13
- 中部国際空港 (セントレア) ----- 19
- 関西国際空港 ----- 23
- 新千歳空港 ----- 27
- 旭川空港 ----- 31
- さんふらわあターミナル (別府) ----- 35

### メッセージ

- 「カームダウン・クールダウンについて」 ----- 37

## 言葉の解説

### ■カームダウン・クールダウン（室）が生まれた背景と経緯

1.市川宏伸氏、内山登紀夫氏（一般社団法人日本発達障害ネットワーク）  
新国立競技場整備事業におけるユニバーサルデザインワークショップで、以下の点を求めました。

- 1) 視覚優位が多い発達障害者に考慮して、表示を簡単で分かりやすいものにする
- 2) 自閉症者などに多い「パニック、が生じた時に冷静になるためのスペースあるいはルームを設置する

「パニック、が生じた際には、「特に声を掛けず、静かなところで、一人または二人で黙って15～20分ほどすると落ち着く」ことが分かっていました。大勢人がいる、騒々しい、温度が高い、湿度が高いなどの場所は苦手です。災害時にも自閉症の人達は、避難所に行けず、家族と車の中で過ごすことが多いのです。家族が「うちの子どもがパニックを起こすだろうから、新国立競技場につれて行けない」と考えれば、当事者だけでなく家族も行かなくなる可能性があります。

会議でカームダウン・クールダウンのスペースが認められたことは、画期的なことでした。スペースは広くはありませんが、遮音されており、家族や同伴者と2人で暫く過ごすには十分だと思えます。

このようなスペースあるいはルームには2種類あり、「パニックが生じた時に冷静になるためのスペース」と、もう一つはパニックを予防することが目的の「静かなところに行きたくになったら過ごす場所」があります。特別支援学級などでも潜り込む場所やカーテンなどで遮られた場所があります。また、パニックが生じた時のスペースと、予防するためのスペースの両方を用意されている病院もあります。

## 2.橋口亜希子氏（橋口亜希子個人事務所）

大声で泣き叫ぶなどパニックになってしまった場合は、落ち着く場所として個室が有効です。大切なことは、パニックを未然に防ぐことです。パニックになって一番傷ついているのはその子・その人自身です。ですので、パニックを予防するためにカーテンやパーティションで仕切られ潜り込めるようなスペースや、成田空港が設置しているボックス型も有効です。

### ■カームダウン・クールダウンの意味

TEACCH※1という支援技法には「カームダウン」とありますが、わかりにくいので「クールダウン」ではどうかという議論もありました。  
※1：TEACCH（Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children（自閉症及び、それに準ずるコミュニケーション課題を抱える子ども向けのケアと教育））は、1970年代アメリカノースカロライナ大学で研究・開発された、自閉症当事者やその家族の生活を生涯にわたって支援していくための包括的プログラム

### ■カームダウン・クールダウン(室)を利用する人々

外部の音をなるべく遮り、外気温や湿度に左右されず、気持ちを落ち着かせることが必要になる方々で、発達障害の方、知的障害の方、精神障害の方、認知症者等が利用されます。

## 標準案内用図記号(ピクトグラム)の解説

### ■ピクトグラムとは

標準案内用図記号は、「対象物、概念または状態に関する情報を、言語や言語によらず、見て分かる方法で伝える図形」で、具体的には方向を表す矢印や男女を表す人の形、電話を表す図形等を示し、視覚によるコミュニケーションを図ることができる直接的な情報提供手段といわれており、「ピクトグラム」や「マーク」と呼ばれることもあります。文字情報に較べてひと目でその表現内容を理解できることから、遠方からの視認性に優れている、言語の知識を要しないといった利点があるため、視力の低下した高齢者や障害のある方、外国人等にも有効とされ、日本国内、あるいは世界各国の公共交通機関、観光施設、公共施設等において広く使用されています。

### ■ピクトグラムの検討経緯

エコモ財団は、2002年日韓ワールドカップ開催を控えた1999年～2000年にかけて、日本財団からの補助事業として125個の図記号を8つのカテゴリーに体系化した「標準案内用図記号ガイドライン」を作成し、公開しました。その内110個がJIS規格化され「JISZ8210案内用図記号(JIS)」として登録されるに至りました。その後、2020オリパラ開催に向けて、2015年から日本財団助成事業として図記号の検討を進め、新規作成した図記号が17個、見直した図記号が2個の他、カテゴリーが1項目追加(アクセシブル)し、「標準案内用図記号ガイドライン改訂版」として2017年7月に公開しました。さらに、2020オリパラ以降も視野にインクルーシブな社会構築の一助として残された項目を含め、改めて検討を進め、新たな図記号8項目を作成し、「標準案内用図記号ガイドライン2020(2020年11月)」として公開すると共に、「JISZ8210(2020年5月)」にも追加されました。現在は、感染症対策図記号を追加した「標

準案内用図記号ガイドライン2021 (2021年8月)]を公開しています。

今回作成した図記号については、例年の図記号作成と大きく異なる点が2点ありました。1点目は2020年オリパラ施設で必要とされる図記号を検討項目に加えて、施設建築に間に合うよう急ピッチで作業を行ったことです。2点目は、「男女共用お手洗」や「カームダウン・クールダウン」など、急速に変化する社会事情に適合するよう、今までにない概念の図記号作成に挑戦したことです。「男女共用お手洗」は、LGBTの表現で代表される性的マイノリティの中でも、特に性別違和を抱えるトランスジェンダーのニーズと、高齢社会をはじめとした介護の現場で必要とされる異性介助という要求が、内容的には異なるものの実際に必要とされる設備は同じであることから、一つの図記号としてまとめました。「カームダウン・クールダウン」は、公共空間では国内では成田空港で試行されている例があるのみで海外にも事例はなく、関連団体のご協力を得ながら手探りで策定しました。検討する際は、おそらく国内で考えられる限りの当事者の方々のご意見を伺い、最終的な合意形成に至った経緯があります。このように、今までは街中にあふれたバラバラの図記号を統一することを主眼としてきた活動が、未知のニーズを先取りする活動に変わってきた今年度は、図記号作成の大きなターニングポイントであると考えられます。

詳しい内容については、ウェブサイトをご覧ください。

<http://www.ecomo.or.jp/barrierfree/pictogram/calmdown-cooldown/>



## 標準案内用図記号(ピクトグラム)の表示例、使用例

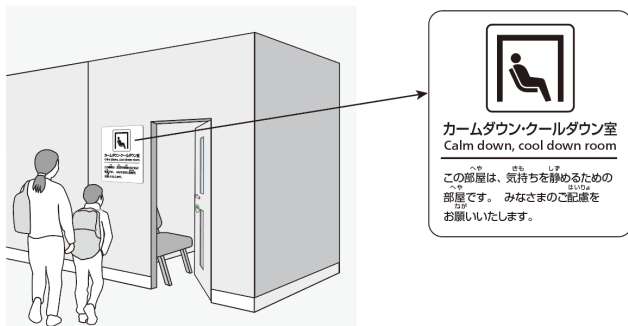
### ■カームダウン・クールダウン室 (Calm down, cool down room)

独立した部屋の場合は、「カームダウン・クールダウン室 (Calm down, cool down room)」として、必要な方の利用が優先できるようにすることが望ましいです。また、説明文として「この部屋は、気持ちを静めるための部屋です。みなさまのご配慮をお願いいたします。」などの補助表示 (ルビ付きが望ましい) をされるとよいと思います。

#### ・ポイント

- 1.部屋は空調を備えた個室とし、中から施錠できる方が望ましいです。
- 2.照明は、気分が落ち着くように少し暗めの間接照明とし、照明(調光や色調)をコントロールできることが望ましいです。
- 3.部屋の入口には案内サイン「カームダウン・クールダウン室 Calm down, cool down room」を設置します。
- 4.一点に集中し気分を落ち着かせるために、動物などのイラストやキャラクター、数字などの「アイキャッチャー」を設置することも効果的です。
- 5.部屋は既存のものを活用するなどの工夫でも十分対応できます。

#### ・参考イメージ





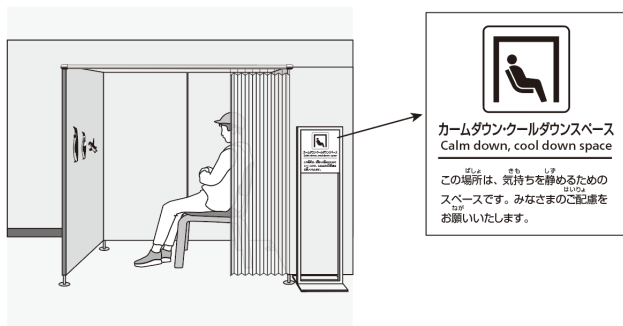
## ■カームダウン・クールダウンスペース (Calm down, cool down space)

簡易的に作られたスペースは、「カームダウン・クールダウンスペース (Calm down, cool down space)」として、必要な方が使うための場所であることをわかりやすく表示します。また、説明文として「この場所は、気持ちを静めるためのスペースです。みなさまのご配慮をお願いいたします。」などの補助表示 (ルビ付きが望ましい) をされるとよいと思います。

### ・ポイント

- 1.パーティション (間仕切り) などを活用し、部屋の中を部分的に仕切った事例です。この場合、防犯上の理由から足下が見えるカーテンやロールスクリーンで仕切るようにします (設置場所の要件によって変わる)。
- 2.照明は、気分が落ち着くように少し暗めの間接照明が望ましいです。
- 3.スペースの外側に案内サイン「カームダウン・クールダウンスペース  
Calm down, cool down space」を設置します。
- 4.一点に集中し気分を落ち着かせるために、動物などのイラストやキャラクター、数字などの「アイキャッチャー」を設置することも効果的です。
- 5.スペースは既存のものを活用するなどの工夫でも十分対応できます。

### ・参考イメージ



## 事例紹介

### ■東京国際空港（羽田空港）

#### □設置年数及び設置箇所数

- ・ 2020年度
- ・ 一般エリア：0箇所、制限エリア：4箇所  
（第1（T1）2箇所・第2ターミナル（T2）2箇所）

#### □設置担当部署

施設運営部 旅客サービス課

#### □導入の経緯

発達障害、知的障害、精神障害の方等で、出発の際、気持ちを落ち着かせることが必要になった場合にご利用いただくことを目的に設置。

#### □工夫した点

お客様のご意見等を元に柔軟に設置場所の変更ができるよう、簡易型のパーテーションタイプを設置。

#### □課題となった点

防犯上の不安、目的外利用、消防法対応等

#### □利用状況

保安検査場を通過する際にお子様がパニックになってしまったため、保護者の方より、「暗くて狭い所に入ると落ち着くので、こういったスペースを用意して頂けるのは大変ありがたい」とお言葉を頂戴した。利用件数等の調査は実施していない。

#### □今後の方向性

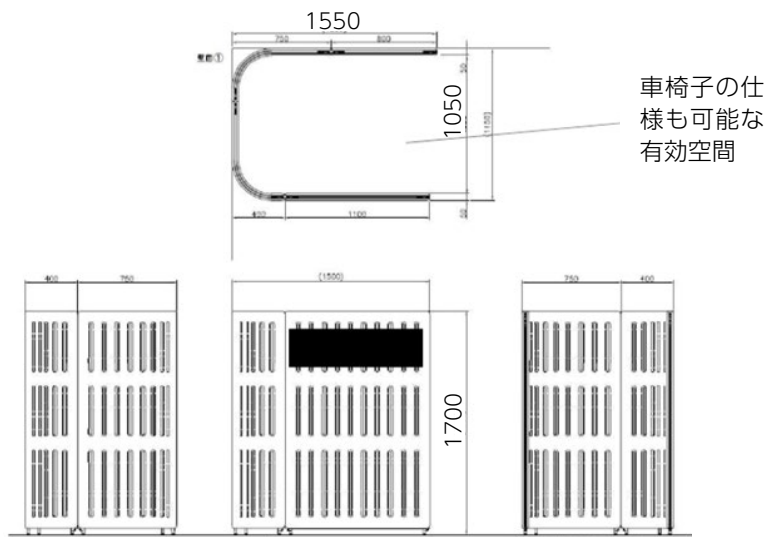
T1、T2各2箇所、計4箇所設置しているが、引き続き設置箇所等の検討も含め、更に利用しやすい環境作りに取り組む。

#### □管理体制

- ・ 安全確認：警備員の巡回
- ・ 清掃：館内清掃の一環で実施
- ・ 防犯カメラ：スペース内の撮影はなし。周辺はあり

□仕様等

- ・ 面積：1.78㎡
- ・ 仕様：W1,550×D1,150×H1,700、入口幅1,050

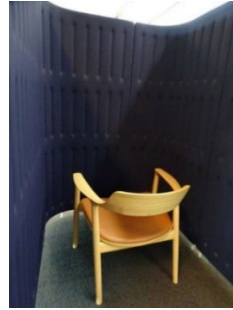


・ 写真：

T1保安検査A付近

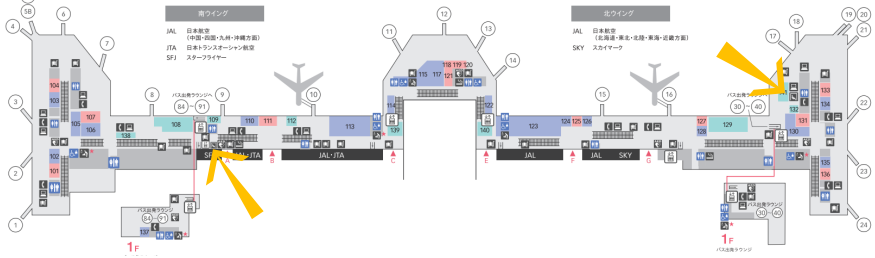


## T2保安検査C付近



### ・配置図

#### T1



#### T2



□照度と騒音値 ※数値はアプリ計測による参考値

	照度		騒音値	
	施設内	施設外	施設内	施設外
T1キッズエリア付近	100 lx	150 lx	65 dB	69 dB
T1保安検査A付近	100 lx	200 lx	61 dB	62 dB
T2保安検査A付近	100 lx	250 lx	76 dB	68 dB
T2保安検査C付近	100 lx	150 lx	72 dB	70 dB

## ■成田国際空港

### □設置年数及び設置箇所数

- ・2018年度～2022年度
- ・一般エリア：1箇所／制限エリア：6箇所  
(第3ターミナル 1箇所 2022年10月) /  
第1ターミナル 2箇所 2018年1月・2021年6月  
第2ターミナル 2箇所 2018年3月・2021年6月  
第3ターミナル 2箇所 2019年7月・2019年7月)

### □設置担当部署

CS・ES推進部、整備部

### □導入の経緯

- ・障害者、有識者、空港関係者等による「成田空港UD推進委員会(設立：2017年5月)」で検討を進め、成田空港UD基本計画と、具体的な取り組みを決定(2018年1月)
- ・非日常的かつ慣れない空間であることに加え、様々な人や音、光、においなどの情報が混在する場所のため、コミュニケーションに不安がある利用者の中には、ストレスに感じてしまい、場合によってはパニックを引き起こすこともあるため、未然防止を目的としたカームダウン・クールダウンスペースを確保(設置)。
- ・FSC(Full Service Carrier)よりLCC(Low Cost Carrier)、国内線より国際線の方がハードルが高いため、旅行経験のない方にとってはFSCかつ国内線がエントリーポイントとなることから、トライアルを行い他エリアへの展開を検討。
- ・入室する障害者にとっての心理的バリアを下げる内容を記した表示を設置。
- ・箱状のカームダウン・クールダウンスペースを整備するとともに、居室型のカームダウン・クールダウン室を整備。

### □工夫した点

- ・最初に設置した第1ターミナル国内線は1人用。その後、発達障害者等向け搭乗体験でのアンケート結果から親子で入室する場合を想定し、第2ターミナル国内線には面積の広いものを採用。その後、第3ターミナル国内線、第1～第3ターミナル国際線はより空間が広い形状のものを採用。

(立て看板)

- ・用途外の利用により本当に必要な方が利用できないことがないよう立て看板を設置。2018年10月の図記号採用時に概念自体の普及のため、「カームダウン・クールダウン」と国際シンボルマークを併記。「障害のある方など」と表記することで対象者を幅広く認知して頂ける内容とした。

(その他)

- ・箱型：防犯上の観点から、外から視認できるようロールカーテンは床上40cm程度の開口を確保。
- ・居室型：防犯上の観点から、外から視認できるよう出入口はガラス扉(引き戸)を設置予定だったが、当事者(代弁者)の意見で破損等によるケガ等のリスク回避のため扉は設置せず。
- ・前室の他、個室が二部屋あり、利用者の状況に応じ選択できるよう、内装の色合いや照明の暗さに違いをつけた。個室の照明は調光可能。
- ・設置家具は、パニック時に持ち上げて投げるなどのリスクを低減するため、可能な限り重量のあるものを選定。
- ・前室は個室への通路も兼ねるため、個室感が出るようにハイバックソファを設置。
- ・車椅子使用者も入室できるスペースを確保。
- ・天井が高いため、落下による事故防止、開閉及び緊急時の避難の容易さも踏まえカーテンを採用。
- ・壁床の境界・個室入り口等が視認しやすいよう、内装のコントラストに配慮。

課題となった点

- ・(箱型) 自動火災報知機の設置
- ・(居室型) 排煙口は前室にしかないため、前室と個室を仕切るカーテンは上部が網目状のものを採用

利用状況

※検討段階(UD分科会等)において、「自由に使用して良いという表示・雰囲気が必要」との意見を踏まえ、利用にあたっての手続き等は設けていない。

今後の方向性

- ・障害のある方だけでなく、慣れない環境で不安等になる方にも当該施設をご利用いただく考え。

- ・ 発達障害等特性と対応方法の理解を空港内事業者等に対し促進していく（ハード・ソフト両面から）。

□管理体制

- ・ 安全確認：警備員の巡回
- ・ 清掃：定期的に清掃
- ・ 防犯カメラ：設置予定共になし。警備員の巡回でカバー

□仕様等

- ・ 面積：

\*第3ターミナル（出発手続き前エリア設置）

前室：6.34㎡、個室1：2.91㎡、個室2：3.02㎡

上記以外は仕様参照

- ・ 仕様：

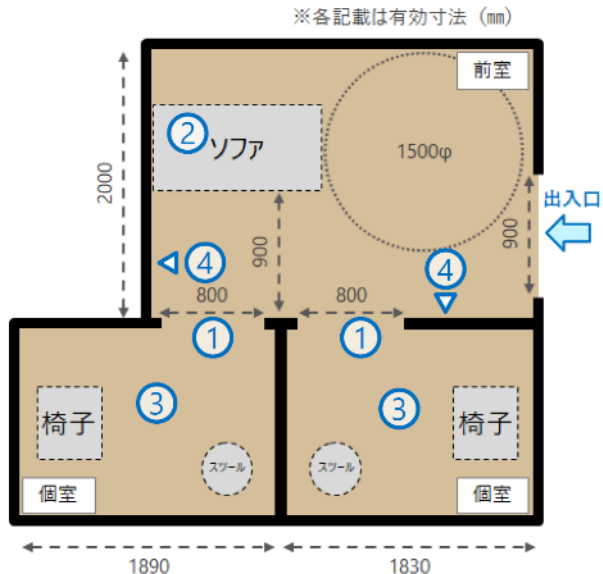
\*箱型

第1ターミナル国内線W1,520×D750×H2,080、入口幅700

第2ターミナル国内線W1,200×D1,840×H1,800、入口幅700

第1ターミナル国際線、第2ターミナル国際線、第3ターミナル国内線、国際線W1,200×D1,840×H1,800、入口幅700

\*居室型 第3ターミナル一般エリア





・写真：

第1ターミナル国内線（箱型）



第1ターミナル／第2ターミナル国際線（箱型）

第3ターミナル国内線／国際線（箱型）



第2ターミナル国内線（箱型）



### 第3ターミナル一般エリア（居室型）



### ・配置図：

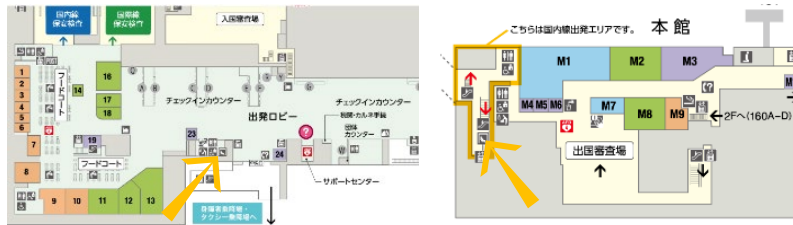
### 第1ターミナル(2階 バスゲート)



## 第2ターミナル（2階（国内線から国際線への乗り継ぎ施設））



## 第3ターミナル（1階／3階(国内線出発エリア)）



□照度と騒音値 ※数値はアプリ計測による参考値

	照度		騒音値	
	施設内	施設外	施設内	施設外
T1国内線（箱型）	10 lx	90 lx	57 dB	57 dB
T1国際線（箱型）	10 lx	150 lx	49 dB	48 dB
T2国内線（箱型）	10 lx	100 lx	未計測	未計測
T2国際線（箱型）	10 lx	600 lx	65 dB	73 dB
T3国内線（箱型）	20 lx	100 lx	66 dB	66 dB
T3国際線（箱型）	20 lx	600 lx	未計測	未計測
T3一般エリア（居室型）	20 lx~100lx (調光)	150 lx	52 dB	61 dB

## ■中部国際空港（セントレア）

### □設置年数及び設置箇所数

- ・2021年度（2022年3月22日）
- ・一般エリア：0箇所、制限エリア：1箇所  
（第1旅客ターミナル国内線）

### □設置担当部署

空港運用本部空港運用部CX推進・ターミナル運用グループ

### □導入の経緯

- ・建設当時より様々な障害を考慮した施設を実現。近年発達障害と思われるお客様のトラブル発生等も見られ（発達障害の男性が母親を探しに女性トイレに入り込む等）、他空港に設置された段ボール製のカムダウンルームメーカーに聞き取りし、対応について検討していくこととした。
- ・国内主要航空会社への聞き取りで、東京オリパラを契機に発達障害やそのご家族に対するサービス拡充方向である事がわかった。
- ・ハード面整備事前段階として、空港職員向けに当事者家族による講演会や接遇研修、航空会社による当事者の体験搭乗会の実施による啓発、知識習得を進めた（コロナ禍で約2年かかった）。その後、ハード面の整備として、第1旅客ターミナルビルの国内線出発ゲートエリア（1か所）に設置。

### □工夫した点

- ・当事者家族の専門家により設置場所や内外装仕様を決定（パニック発作時、危なくないよう内装を柔らかな素材とし、防犯対策に足元の木材に間隔を開け隙間を作り、利用の有無が外から確認できるような仕様としている等）。
- ・地元県産品(木材)振興を兼ね、生産団体や木材会社の協力、補助金を活用し設置が実現した。
- ・自閉症や発達障害認知度向上に繋げるため、世界自閉症啓発デーに向けた3月22日を運用開始日とした。

### □課題となった点

- ・木材を使用しているため防火上の対策が必須（天井部開口、難燃性材質使用が必要であり、完全密閉はできない）。

- ・動線確保、防災(地震の揺れ等による転倒防止) 措置の必要性もあり、検証も含め仮設的な設置としたが、最終的には動かせない仕様となった(キャスト付きの提案もあったが不採用)。
- ・立ち入り制限エリア内での設置作業は、制約が大きかった。

## □利用状況

- ・特になし(予約制ではないため集計が困難)。
- ・県内の発達障害者団体広報誌で取り上げて頂き、ホームページでも紹介し、安心できるとの声はあるようである。

## □今後の方向性

- ・2023年度内に、第1旅客ターミナルビル3F国際線出発ゲートエリアに1か所設置予定(仕様はカジュアルタイプとする予定)。
- ・空港従業員啓発を継続して取り組んでいく。
- ・搭乗体験会や、事前学習用のツール(搭乗までの流れをわかりやすく示す冊子等)を計画していく。

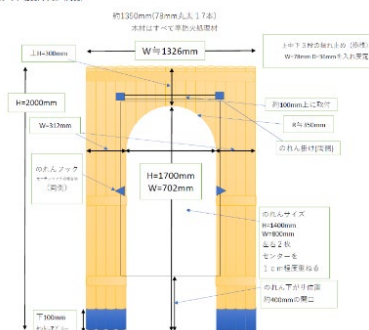
## □管理体制

- ・安全確認：警備員による出発制限エリア全体巡回に加え、案内スタッフ、施設メンテナンススタッフは巡回時に点検も実施。
- ・清掃：通常の清掃と一緒にを行う。
- ・防犯カメラ：エリアカメラはあるが注視はなし。

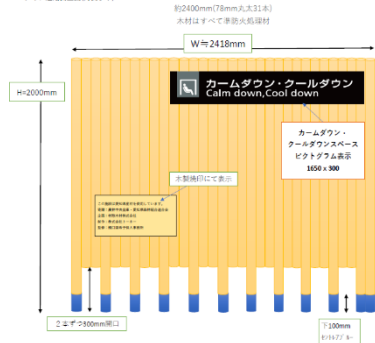
## □仕様等

- ・面積：3.21㎡
- ・仕様：H2,000×W1,326×D2,418 入口幅702 入口高さ1,700

Aタイプ北側入り口(内側)



Aタイプ通路側壁面(外側より)



・写真



・配置図



□照度と騒音値 ※数値はアプリ計測による参考値

	照度		騒音値	
	施設内	施設外	施設内	施設外
T1国内線	60~80 lx	200 lx	62 dB	62 dB



## ■関西国際空港

### □設置年数及び設置箇所数

- ・2022年度
- ・一般エリア：1箇所、国内線制限エリア：1箇所  
(第1ターミナルビル 2箇所 2022年10月26日)

### □設置担当部署

関西空港運用部カスタマーサービスグループ

### □導入の経緯

- ・第1ターミナルビルの大規模改修を契機に、障害当事者/有識者等からご意見をいただき、外見からは分かりにくい障害をお持ちのお客様へのサービスを拡充した。

### □工夫した点

- ・障害当事者にヒアリングを行い、一番不安や緊張が大きくなりやすいという“保安検査場”前後に設置。
- ・お客様のご意見等を元に柔軟に設置場所の変更ができるよう、簡易型のパーティションタイプを設置。
- ・パーティションは吸音素材、柔らかい素材を採用(遮音性を確保し、衝突への緩衝機能を備えた)。
- ・二人掛けベンチを設置し、足を延ばしてリラックス出来るスペースや付き添い人のスペースを確保。
- ・車椅子の方もご利用いただける幅を確保
- ・用途外の利用を防ぐため、ピクトグラム付サインと利用目的を記載した立て看板を設置。

### □課題となった点

- ・照度や騒音の指標がないため、ハードや場所の選定が難しかった。
- ・一般エリアの設置は、目的外使用の発生率が高まるため対策が必要だと感じている。
- ・設置が安心感につながるものと認識しているので、利用状況等によって設置数や場所を変更して良いのか悩ましい。

### □利用状況

- ・予約制ではないため集計が困難。
- ・当事者の方から空港にあることで安心できるとのお声をいただいた。



## □今後の方向性

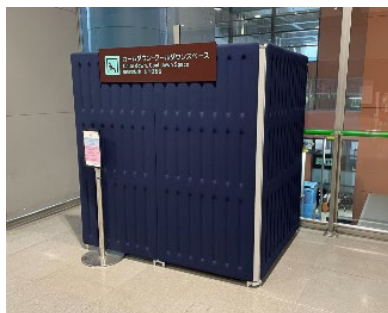
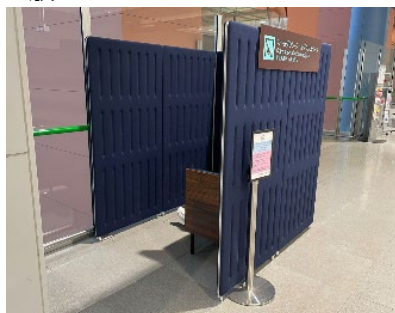
- ・第1ターミナルビルの大規模改修にあわせて、当事者や有識者、お客様等にご意見をいただきながら、設置数や仕様のアップデートを行う。
- ・空港従業員啓発を継続して取り組んでいく。

## □管理体制

- ・安全確認：警備員の巡回
- ・清掃：館内清掃の一環で実施
- ・防犯カメラ：スペース内の撮影はないが、エリアカメラはあり

## □仕様等

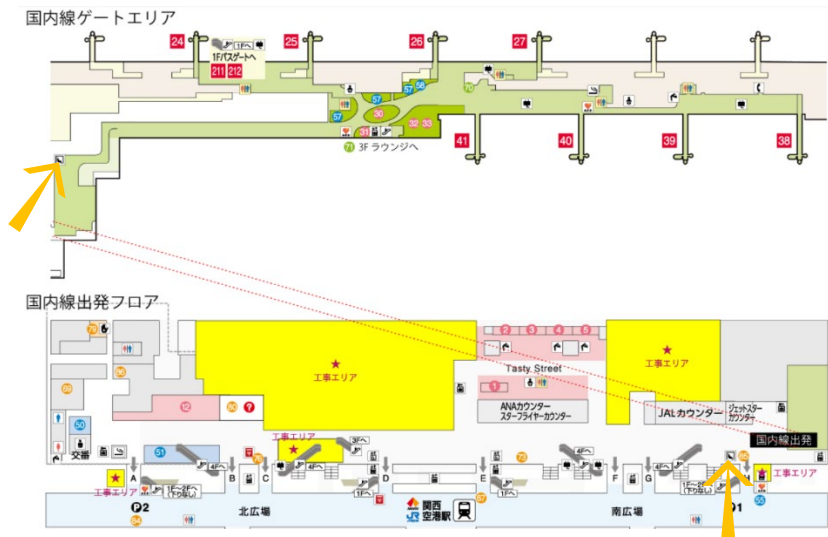
- ・面積：1.92㎡
- ・仕様：パーティションH1,700×W1,200×D1,600、入口幅1,000
- ・写真  
一般エリア



## 制限エリア



・配置図



□照度と騒音値 ※数値はアプリ計測による参考値

	照度		騒音値	
	施設内	施設外	施設内	施設外
国内線一般エリア	150 lx	250 lx	63 dB	65 dB
国内線制限エリア	250 lx	350 lx	63 dB	67 dB



## ■新千歳空港

### □設置年数及び設置箇所数

- ・2022年度（2023年3月）
- ・一般エリア：2箇所(国内線、国際線各1箇所)、制限エリア：2箇所(国内線)

### □設置担当部署

新千歳空港事業所 施設部施設課

### □導入の経緯

- ・有識者の方から設置事例の紹介を受け、「発達障害、自閉症、感覚過敏等のお客さまにとっては、施設が整備されていないこと自体が障壁（バリア）を生み出している」という見解を伺い、設置の必要性を強く感じたことが契機となった。

### □工夫した点

- ・混雑し騒がしい場所が多いため、比較的静かで極力周囲からの視線を遮りながら車いすでも移動できる動線を考慮し選定。  
(特に国内線センタービル1階は静かな場所で、JR新千歳空港駅や一般車降車レーンからの動線上にあり、2階出発口へも最短ルートでエレベーターを利用できる等、移動の連続性を考慮し設置)
- ・壁の内側に吸音パネルを貼付、外部からの音は抑えながらアナウンスが聞こえるよう配慮、また吸音パネルはアイキャッチャーとしての役割も兼ねるよう優しいデザインのものを採用。
- ・入口のロールカーテンは、車いす利用者の手が届くよう全開時は床から140cmまでの設定とし、防犯上の観点から下ろした時は使用者の足元が見えるよう床上40cmの開口を確保。
- ・照明は、直接光源を遮断し、国内線については壁高を調整することで周囲の明るさのみを利用し照度を抑えた。国際線は更衣室と兼用のため、元々の照明配線を利用し照度調整が可能な調光式とした。
- ・国際線は既存の更衣室と兼用のため、鏡に飛散防止シートを貼り破損時の飛散リスクを低減した。

### □課題

- ・設置場所によりアナウンス音などが届きづらく、利用者が不安になる可能性もあるので、インフォメーションや空港従業員との協力体制の構築が重要であると考えている。
- ・予約制ではないため、目的外使用への対策や利用状況の把握が今後

の課題となる。

□利用状況

- ・2023年3月供用開始で、それほど使用頻度は高くないと思われるが、巡回時等に使用している状況が確認できている。
- ・ツイッター発信等ではとても反響が大きく、「非常にすばらしい取り組み」、「こういう施設があると安心」、「感覚過敏は見た目ではわからなく理解が得づらいので助かる」との声が寄せられている。

□今後の方向性

令和5年度において対外的な周知活動を進め、並行して利用動向等を把握し、機能強化（増設や内装設備・備品等増強）を進める予定。

□管理体制

- ・安全確認：巡回警備の際に使用状況等を確認
- ・清掃：日常の館内清掃の一環で実施
- ・防犯カメラ：現時点での設置なし（今後周辺エリアへ設置を検討）

□仕様等

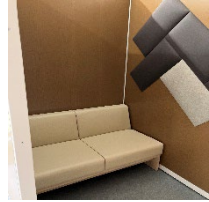
- ・面積：約3㎡
- ・仕様：国内線センタービル1階ロビー  
W1,900×D1,300×H2,100、入口幅800  
国内線搭乗待合室搭乗口19番付近  
W2,370×D1,500×H2,100、入口幅800  
国内線搭乗待合室101・102ゲート付近(バスラウンジ内)  
W2,100×D1,300×H2,100、入口幅800  
国際線3階出発ロビー  
W2,300×D1,700×H2,700、入口幅950
- ・写真  
国内線センタービル1階ロビー



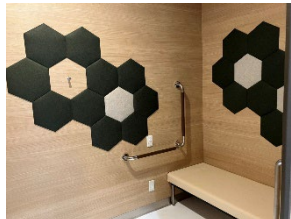
国内線搭乗待合室  
搭乗口19番付近



101・102ゲート付近（バスラウンジ内）



国際線3階出発ロビー（更衣室と用途兼用）



・ 配置図

1F 国内線センタービル1階ロビー



1F 国内線搭乗待合室

101・102ゲート付近（バスラウンジ内）

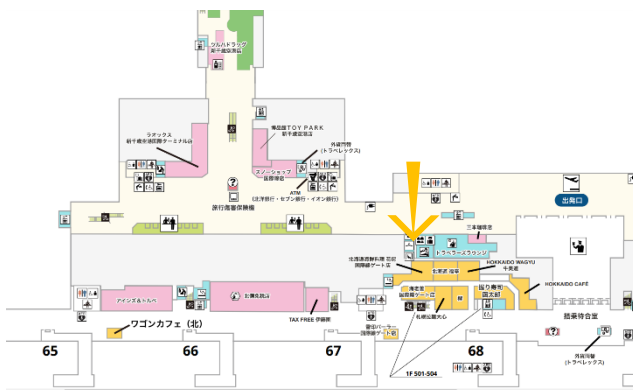


2F 国内線搭乗待合室

搭乗口19番付近



3F 国際線3階出発ロビー（更衣室と兼用）



□照度と騒音値 ※数値はアプリ計測による参考値

	照度		騒音値	
	施設内	施設外	施設内	施設外
国内線センタービル 1階ロビー	40 lx	100 lx	59 dB	62 dB
国内線搭乗待合室 搭乗口19番付近	40 lx	150 lx	58 dB	64 dB
国内線搭乗待合室 101・102ゲート付近（バスラウンジ内）	200 lx	450 lx	未計測	未計測
国際線 3階出発ロビー	20 lx~40lx (調光)	400 lx	未計測	未計測

## ■旭川空港

### □設置年数及び設置箇所数

- ・2019年度（2020年3月）
- ・一般エリア：1箇所、制限エリア：0箇所

### □設置担当部署

管理部施設課

### □導入の経緯

- ・2019年度空港UD診断において、空き区画であったエリアの活用として提案いただいたもので、エリアの形状からあまりコストをかけずに導入が可能であった。

### □工夫した点

- ・防犯上、部屋を完全に仕切るのではなく、カーテンにより部分的に仕切るようにし、奥までできるだけ人の視線が届くように。
- ・投げたりしないように重さがある既存の椅子を設置。
- ・照明は既存ダウンライトに透明のクリアファイルを貼付し柔らかい光とし、少し暗くした。
- ・一点に集中することで、気分を落ち着かせることができるアイキャッチャーを設置。
- ・カーテン上部は空調や排煙などの理由から格子としている。
- ・設置にあたり、既存のものを活用して費用を抑えた（カーテンレール＋カーテンのみ購入）。

### □利用状況

- ・予約制ではないため集計が困難。

### □今後の方向性

- ・コロナ禍で空港利用者が少ない状態であったが、旅客数が回復してきた今、まずは様子を見ていきたい。
- ・新千歳空港でも設置したので、情報共有しながら展開していきたい。

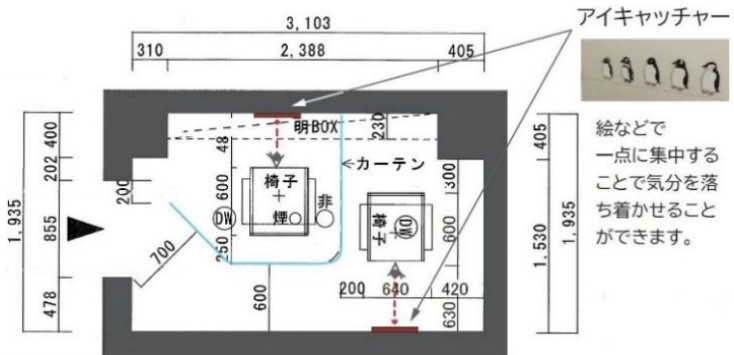


□管理体制

- ・安全確認：警備員が巡回、清掃スタッフによる確認も実施。
- ・清掃：館内清掃の一環で実施。
- ・防犯カメラ：あり。

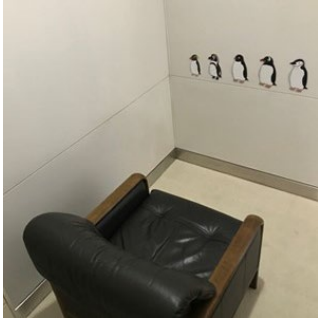
□仕様等

- ・面積：約6㎡
- ・仕様：天井高2,400 入口H2,100×W850

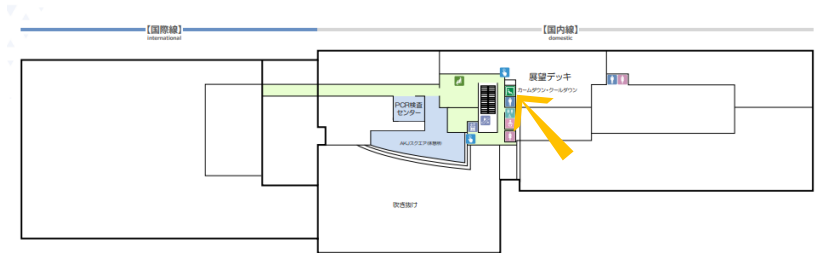


・写真





・配置図 3階



□照度と騒音値 ※数値はアプリ計測による参考値

	照度		騒音値	
	施設内	施設外	施設内	施設外
国内線	100lx	850lx	60 dB	62 dB



## ■さんふらわあターミナル（別府）

### □設置年数及び設置箇所数

- ・ 2022年度
- ・ 一般エリア：1箇所、制限エリア：0箇所

### □設置担当部署

経営企画部

### □導入の経緯

- ・ 大阪～別府航路への新造船就航(大型化)に伴う新ターミナルの整備で「別府港UD ターミナル推進協議会」を設立。当事者へのヒアリングを実施したところ、カームダウン・クールダウンスペース設置の要望があり導入に至った。

### □工夫した点

- ・ 音の静かな場所とするため、スペースではなく部屋を設置。
- ・ 安全を配慮し、係員の目が届く場所に設置。お客様のご意見等を元

### □利用状況

協議会委員視察時の評価

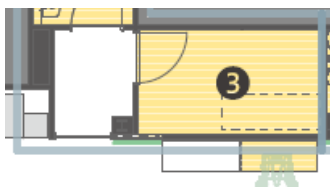
- ・ 照明の調光が可能ならなお良い。
- ・ 壁と床はもう少し落ち着いた色合いが良かった
- ・ 使用されているところは見かけていない。

### □管理体制

- ・ 安全確認：係員の目が届く場所に設置（発券カウンターに近い場所）
- ・ 清掃：毎日清掃を実施している。
- ・ 防犯カメラ：設置ない

### □仕様等

- ・ 面積：6.9㎡
- ・ 仕様：W1,850×D3,350×H2,700、入口幅900



・ 写真



・ 配置図



□ 照度と騒音値 ※数値はアプリ計測による参考値

照度		騒音値	
施設内	施設外	施設内	施設外
700 lx	550 lx	41 dB	51 dB

## メッセージ

### ■カームダウン・クールダウンについて

以下の方々からメッセージをいただいております。

- ・市川宏伸氏（一般社団法人日本発達障害ネットワーク）
- ・内山登紀夫氏（一般社団法人日本発達障害ネットワーク）
- ・高橋儀平氏（東洋大学）
- ・橋口亜希子氏（橋口亜希子個人事務所）
- ・公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団

詳しい内容については、ウェブサイトをご覧ください。

<http://www.ecomo.or.jp/barrierfree/pictogram/calmdown-cooldown/>



## ■照度と騒音値について

騒音値：RION SOUND LEVEL METER (NL-52)、Sound Meterアプリにてカームダウン・クールダウン内外で高さ100cm程度、約10分間計測した平均値

照 度：QUAPIX Liteアプリにて、カームダウン・クールダウン内外で高さ100cm程度として計測

## ■作成協力

中央大学研究開発機構 秋山・丹羽研究室  
株式会社 アイ・デザイン

## ■お問い合わせ先

公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団  
バリアフリー推進部

〒112-0004

東京都文京区後楽1丁目4番14号 後楽森ビル10階

TEL : 03-5844-6265

FAX : 03-5844-6294

email : bari\_info@ecomoo.or.jp

---

第1版 2023年3月

第2版 2023年6月

