

「Better Eyesight・目を良くしよう」1919年7月号から

Flashing

「チラリと見ること」

あなたは裸眼で物をハッキリと見ることが出来ますか？

明るくても、近く、或いは遠くの物がボヤケテ見えますか？

それでは、チラッと見た時に、文の始めの字よりも、見るつもりのないその近くの字の方が良く見えることがあるでしょうか？

そして、今度はその字を良く見ようと、一生懸命になると見えなくなる、そんな事実
に気が付いていますか？

自分の目の変化を客観的に観察することが視力をあげる第一歩です。

*閉じた目を休ませる方法を考えましょう。

目を閉じると何色が見えますか？黒を完全に思い出せますか？目が本当に休むと黒が見えます。黒が見えるまで暫く目は閉じていて、目を開けたら、先程の字を、チラッと見ます。リラックス出来ていたら、チラッと見た字が、前より良く見える筈です。視野を「小さく、せまくすると」尚ハッキリと良く見えます。

次に、一秒にも足りない短い間だけ開いた目をまた閉じます。そして今度も黒色を思い出しながら、目が本当に休むまで待ちます。

今度は1/4秒だけ目を開けて字を見、直ぐにまた閉じます。「目を閉じたまま休むことと、チラッと見ること」を繰り返した後では、目を開いている時間を少しずつ長くしていても、その字がぼやけずに見え続けるようになります。

遠くの物が見えにくい場合にも、この理屈を応用して遠くの字を見ることが出来ます。不完全に見える目を治す基本は、遠視、近視、乱視、老眼共に同じです。もし1回目がうまくいかなかったら、度々試します。

「Better Eyesight・目を良くしよう」1919年8月号から
家庭と学校で「視力向上シート」を使う

良い目を守る（予防）、悪い目を治す(矯正)、これら二つの目的のために、「視力向上シート」は、教室、居間の壁に常時貼っておいて、毎日、声を出さずに読みます。シートの前の好きな位置に立って、上から、読める限りの小さな字まで読みます。最初は両目で、次は右目で、続いて左目で、と3回シートの字を読みます。何回も、繰り返して読む必要はありません。5分位で終わります。但し、短時間ですが朝、夕2回の練習を毎日必ずします。

覆っている目を押さないように手にひらを軽く目に載せます。このような簡単な練習で視力が1週間で向上します。読めたら「シートから少しずつ離れて行く」を続けると数か月後には、3メートルの距離から読める良い目になります。遠距離が読めると手元の字も読めるようになり、悪い屈折が矯正されます。

記録を取る場合の参考（1週間に一度）

<u>月日・シートからの距離</u> ・	8月1日・	1,5メートル					
<u>両眼で見えた記録</u>	上からの段数・	5・	<table border="1"><tr><td>る</td><td>を</td><td>わ</td><td>か</td></tr></table>	る	を	わ	か
る	を	わ	か				
<u>右眼 見えた字の段</u>	上からの段数・	4・	<table border="1"><tr><td>と</td><td>ち</td><td>り</td><td>ぬ</td></tr></table>	と	ち	り	ぬ
と	ち	り	ぬ				
<u>左目 見えた字の段</u>	上からの段数・	4・	<table border="1"><tr><td>と</td><td>ち</td><td>り</td><td>ぬ</td></tr></table>	と	ち	り	ぬ
と	ち	り	ぬ				

目の機能について専門の知識がなくても、シートを読むことを続けるだけで視力が上がります。シートはこのサイトからダウンロードして下さい。いつも壁に貼っておくと、字に慣れて早く読めるようになります。

ご注意：

文中「視力向上シート」となっていますが、日本では「いろはシート」を使用します。

「Better Eyesight・1919年9月号から
「Vision and Education」・「視力と教育の関係」

目の悪い子どもは学校で「落ちこぼれ」になる率が非常に高い、特別学級の4分の1の子ども達は目が悪いといわれています。それでは子ども達にメガネを掛けさせれば、「落ちこぼれ」問題が解決できるのでしょうか？

目が悪くて黒板が見えない、或いは目が痛んで集中できないなどの問題解決には、重要な点が今でも見落とされています。それは、気持ちが落ち着かないから、良く見えないのです。目が悪くなる以前に、既に問題があると云う点です。

良く見えないのは、気持の不安定が理由で、子どもの気持がそこにある、それで聞こえない、よく見えない訳です。ですから、メガネを掛けさせても、何も変わらないかもしれません。

どうすれば心が落ち着くかを考えましょう。普段から、回りの人は出来るだけ口をださないで見守る環境、つまり、子ども達が自分で考えるように静かな時間を与えることが大切です。

正確に見えないと、全てのものに自信がなくなります。記憶も不正確になります。おおまかに云って、教育とは、事実を記憶しておき、頭脳がそれを活用することです。単純にメガネをかけさせるだけでは根本的な問題は解決されません。

現代人には考えられない程の勝れた記憶力を原始人は持っていました。筆記用具がなかったから、必要に応じて記憶を長く蓄える工夫をしたと推測されましたが、気持が平静だと視力が良くなり記憶力も強くなると判った今になって、原始人の記憶が長く残った理由は、心が落ち着いていたからだとは私は納得し、感心しています。

「Better Eyesight・1919年10月から
「The Swinging Cure」・「スウィングで目を良くする」

字が良く見える人は、字が生きているかのように、今にも動き出しそうに感じます。これが正常な目です。ハッキリ見えない人は、一字をみつめて、それが動かないでジッとしていれば見えてくると考えて見つめます。

動きそうに見えるというのは、もともと目の構造は、視線が常に動きまわり微小震動をし続け、一か所に長く留まらないように作られているからです。目を固定する癖は目を疲れさせます。健康な、いつも動き回って、見つめない、目の自由な動きを取り戻す習慣を次のようにして身に付けましょう。

まず、視力シートの前に立って鮮明に読める字の列を見ます。次に両手で両目を覆って光を完全に遮断し、今見たシートの字の列を思い出します。想像した黒い字の列を左から見ていくと字の列が右へ動き、右から見ると左へ流れていくように見えることを想像します。

今度は目を開けて、2～3個の字をよく見て読んでから目を閉じ、「字を順に見たら、視線を逆に折り返して、その字を見る」と想像します。この想像を繰り返すと、字の動きが規則的に左右に流れます。それが出来たら、目を開けて3～4個の字を見ながらそれをスウィングします。あなたの目の動きと反対に字が動きます。これを繰り返した時に、見え方が良くなってきたと感じますか？

字のスウィングが目を開けても閉じても同じように規則的に続けられる場合は、目がリラックスし続けているので、視力は正常になります。

「Better Eyesight・1919年11月号から

「The Memory Cure」

解説・「記憶力で目を良くする」

リラックスしている時は、見えた物の記憶が完全で長く残ります。
この記憶力を利用し視力を上げます。記憶する物は、黒い点です。形と大きさをあなたが自由に選びます。そして記憶を確実にするために、その黒を繰り返し思い出します。

こうして、よく覚えた筈の黒い形なのに、目を閉じた途端に思い出せないこともあります。その場合も、急がずにリラックスして、もう一度思い出します。

それが出来たら、次のことを試みましょう。

目を単調な平面（壁など）に向けて、そこで黒の形を思い出します。すると影のような黒い形が平面にみえます。

いつでも、この黒い点が見えるようになりましょう。視力シートの字を見る時も、他の字や物を見る時も、黒い点を見るつもりで黒を思いながら目を向けます。

「いつでも黒を見るつもりになる」その習慣が当たり前になると、いつの間にか正常な目になります。

目の悪い子ども達の多くは、この方法で非常に早く視力を回復します。黒を通して物を見る、重ねて見る感じです。一点から次の点に視線を動かしている間にも黒を見る気になりましょう。

そばにある黒い物は、何でもなぞります。即ち、常に黒い物のまわりをシフティングすることです。黒を考えても、視線を動かさないと目が緊張するので失敗します。現実に見える黒い物体と、想像した黒い点との間を視線に往復させることも試してみましょう。

「Better Eyesight・1919年12月号から

「The Imagination Cure」

解説「想像力、創造力で目を良くする」

リラックスしている時には、視力も想像力の働きも良くなります。そして知っている字を見ると緊張がゆるみます。ゆるんだ直後、リラックスが続いている間は、以前に見えなかった字がハッキリ見えるので読めます。知っている字をリラックスして見、直ぐに次の字を緊張して見ることは不可能ですから、知っている字から読みだすと、続けて読めるものです。

私はリテノスコープを通して多くの患者たちの目を見ていたので、問題のある目がイマジネーションの力で緊張からリラックスへと矯正される変化の状態を観察しました。

*想像（創造）力を使う方法を試みましょう。

- ① 視力シートの前に立って、簡単な字のひとつ「へ」を選びます。
- ② 閉じた目を掌で覆い、「へ」を思い出します。
- ③ 「シートの字を見、目を閉じてそれを思い出す」を繰り返します。
- ④ 目を開けてシートから 30センチ脇の所を見ます。
- ⑤ その場所で「へ」がハッキリと見えると考えます。（字の創造）
- ⑥ シートに目をもどし、また目を閉じて創造した字を確実にします。
- ⑦ 目を開き、創造した「へ」をシートの「へ」に徐々に近づけます。
- ⑧ 創造した「へ」をシートの「へ」へ重ねて見ます。
- ⑨ その時には近くの印刷してある字もハッキリと見えます。