

「Better Eyesight・1923年10月号から」

「MULTIPLE VISION」

「一つの物が、多数に見える目」

テストシートの一文字や、印刷された細かい字の一つに視覚の不完全な人が目を向けた時、その字が一つだけ見えるのではなく、2個、3個、4個、それ以上の数があるように見える状態になります。同じ字が横に、時によると縦に並びます、場合によっては様々な角度で、斜めに並びます。一つの字や物が多数に見える症状、多視症は、無理な努力をすると、誰でも自分で作り出してしまいます。これはリラックスすると常に修正されます。最高の修正方法の一つはパーミングで、光が入らないように閉じた目の上を手でカバーします。5分とか30分とか、正常な目に戻る為の必要な時間を掛けて下さい。多視症は自然に回復します。

ロング・スウィングを繰り返すことは視覚を整える助けになります。正しいロング・スウィングをした時は常に「見える字」の数が減ります。間違った方法でロング・スウィングをしている場合は、「見える字」の数を増やすことがあります、気を付けて下さい。

ロング・スウィングの良い所は、正常な目が見るように、ゆっくり動きながらも、次々に短い間隔で連続して色々な物を見ていくことです。視覚の正常な人が、いつも字の列を見ると、その列は左右または上下の方向に6、7ミリ動いているように見えます。そのスピードは、ゆっくり歩いている足の動きとほぼ同じ位です。

ショート・スウィングをする時に最も大切な点は、目を楽に動かし続けることです。スウィングの仕方を変えようと考えたり、力んだりして、努力することでショート・スウィングの調子が変わったり止まったりします。そして見つめ始めると多視症が戻って来ます。

どうすれば多視症を意のままに作り出せるかを研究することは有益です。研究をする過程で、多視症を作り出すには、努力と緊張が必要なこと、正常な方法で一つ一つの物を順番に見るより絶対に難しいことが分るでしょう。多くの物を一緒に、そして速く見ようと努力しなければ、いつでも正常に見えるので簡単で楽なのです。

多視症は、乱視、近視、ハイパーメトロピア、それに老眼の人も経験します。けれども、寄り目、離れ目の人が経験するダブル・ビジョンとは違うので混同しないで下さい。

Q&A

Q=映画観賞は目に良い筈なのに、なぜ私の目は痛くなるのでしょうか？

A=あなたは自覚していませんが、映画を見ながら目を緊張させています。ゆっくりと呼吸をして、画面を見つめないで、いつも画面全体を中心視で見まわします、そして、短いスウィングも忘れずに付け加えましょう。