



目と身体と脳をつなぐ ビジョントレーニング

【第2回】目のカウンセリングとチェックの仕方

一般社団法人 日本ビジョントレーニング普及協会理事 横田幹雄

まずスタートは、
現在の目のチェックから

今回より子どものビジョントレーニングを始めていくにあたり、実際に何から始め、何に取り組んでいくか、トレーニングの流れや進め方について、一つずつ具体的に説明していきます。今日は「目のカウンセリングとチェックの仕方」です。

当協会の教室に入会されたお子さんたちに対して私たちがまず初めに行うのは、それぞれの子どもの現状を知ることです。現状把握は今後の評価比較において、とても重要な情報となるため、しっかりと観察・記録しておきます。

これは、子どもの状態に合ったトレーニングをするためにも大切。現在の状況を知り、課題や改善点を見つけ、解決に向けてサポートしていくためのプランを立てています。その情報から、保護者への支援策と取り組むべきことを含めたフィードバック、改善へ向けてのカウン

セリングを行います。

観察・記録で最初に行うのは

目のチェックです。トレーニング前の初期段階の状態を明確にしておくことで、トレーニング

を一定の期間実施したあとに、どのような変化があつたか、どのようなトレーニングに効果があったか、そして、どのようなあったか、追従するのに苦手な動きがないかなど、眼球の動きをしっかりと観察して記録します。

○片眼ずつの動きはどうか
○両眼視を使っての遠方視や近方視の見え方はどうか

○深視力や立体視など両眼の機能をしっかりと働かせて見ていているかどうか

こうした視覚状況をチェックするには専用の機器を用い、数種類のアセスメントを使いながら細かく観察します。

次は、実際に子どもの目を観察しながらのアセスメント。トレーナーと子どもが対面しながら、見る目標となる視点(指標)を注視させ、それがゆっくりと動くのをしっかりと追うことが

できるかどうかという「追従チェック」を行います。

具体的には、本人の目の前30cmくらいの距離に視点となる目標物の指標を用意し、左右、上下、斜め、逆斜めの方向へゆっ

くりと動かしたり、円、逆円、星型、8の字に動かしたりして、指標から視点が離れていないか、追従するのに苦手な動きがないかなど、眼球の動きをしっかりと観察して記録します。

視力検査ではわからない纖細な見え方を調べる

続いて、眼球の跳躍運動を観るために、本人の目の前30cmくらいの距離で肩幅程度に離れた指標を2本用意し、その2点を交互に眼球を動かして見る「跳躍チェック」を行います。

このチェックの方向は、左右、上下、斜め、逆斜めで、それぞれ30秒ほどの時間をかけて観察します。スマホを長時間視たり、

モバイルゲームをしている子どもは、このような跳躍性のある眼球運動がとても苦手です。眼筋が凝り固まっている子どもは、目が充血したり、途中で動きに耐えられなくなつて止めてしまつたりします。

次に、板書を見るときにとっても重要な遠近の眼球運動をチェックします。遠くから近くを見る視点の切り替えとして、30cmほど離れたところから指標を徐々に手前に移動し、指標を目の前5cmくらいまで近付け、両眼を寄せて見る「寄り目」をチェックします。

これらのチェックは、学校や職場での視力検査とは異なります。つまり、一定の距離においてどのくらいはっきりと目標物が観えているかというものではなく、視覚情報としてより細かく、距離感や立体感を含む繊細な観え方を観察するためのものです。このチェックをすることによって、視力検査ではわからなかつた視覚としての感覚情報、観え方による個人差が浮き彫りになります。

■社会生活を送る上で、「見るチカラ」は大変重要

こうした目の動きのチェックによってわかることは、「両方の目がうまく使っているか」「見るときに偏った癖ないか」「視点を指示通り切り替えることができるか」「言われた指示が頭で理解し行動に移せるか」などです。

さらには、集中力があるかないか、不安症や怖がり屋か、他人から良く見られたい頑張り屋か、など、目の動きをチェック

しての反応（行動や言動）に違

いが生まれます。

私たちが社会生活を送る上で、この「見るチカラ」は非常に重要。子どもにとっては学習能力であり方まで想像できたりします。「視覚」というものは単に物が観えているということではなく、視て認識したり、見て反応したりと、様々なことをまとめることができます。つまり、視力（物の形を見分ける能力）のほかに、

り、本人も気付いていない「視ること」に関する現在情報が明確になります。なお、目の動きのチェックを実施する際は必ずビデオを撮影し、のちに変化を比較できるようにします。

どう様々な能力を含む言葉で、視力検査はその一部にすぎません。距離感や立体感を含む繊細な視え方として理解するとわかることがあります。

視覚は情報として脳へ送られ、処理されますが、それをどのように認知・認識するかによって、あるいは脳内の情報処理のスピードによって、アウトプットとしての反応（行動や言動）に違

いが生れます。

大人も子どもも基本的に機能は同じなので、集中力や読み書きの力、記憶力、想像力、イメージ力、気分などに「見るチカラ・ビジョン」がとても大きな影響を及ぼしていることは間違ひありません。ビジョントレーニングは早い年齢の段階で行っておくことが非常に大事ですが、大人でも遅くはありません。今から始めて、すぐさま改善の方向へ向かいます。