

眼鏡をかける子供が非常に多くなった昨今ですが実はいわゆる「視力」だけではなく「見る力」というのも重要だということをご存知でしたか？今回は吉祥寺の眼鏡店の店主でもあり目の機能について研究されている真野進方まの しんすけさんに記事をお願いしました。勉強にスポーツに頑張る子供たちにとても気になるお話ですので是非お読みください。



## 学習や運動に影響する

### 子供の「見る力」

～視力が良いのに見えにくいと

感じる子ども達～

「目が良い」＝「視力が良い」ではありません。

「目が良い」＝「視力」＋「見る力」が必要になります。

私たちの目はカメラやビデオで例えると、目はオートフォーカスシステムでピント合わせをし、右目と左目を連動して動かし、明るさに合わせて瞳孔の大きさを変えて物を見ています。

一般的な視力検査は、5メートル離れたところから一部が切れてい

る輪がどこまで見えるかを検査しますが私たちは5メートル先だけを見て生活しているわけではありません。10メートル先をみたり40センチのところを見たり、止まっているもの、動いているものいろんな距離や物を見続けています。それが「見る力」です。

例えば、授業中の板書は、数メートル先の黒板を見ます。そして30～40センチにあるノートにピントを合わせ書き写します。もし、視力検査1.0のお子さんならおそらく問題なく黒板に書かれている文字や図は見えるでしょう（これは視力に当たります）しかし、「見る力」が弱いとノートにピントが合わず、書き写しに時間がかかったり文字の大きさや形が整わなかったりします。

読書の場合は本にピントが合い、文字はしっかり見えていても両目がうまく連動して動かないと読み飛ばしや読み間違いをします。

「見る力」が弱いお子さんは、読み書きが苦手と感じ、学習につまづいてしまうことがあります。これはほんの一例です。

他に集中力が持続しない。ものや人によくぶつかる。ボール運動が苦手。手先が苦手で、お箸やはさみがうまく使えないなど、様々なつまずきを感じる場合があります。

「見る力」に必要な機能、つまり視覚機能は大きく 三つの働きに分けることができます。

★入力・・・目で映像をとらえる

★情報処理・・・見たものを認識する。

★出力・・・見たものに合わせて体を動かす。

今回は入力の部分を簡単に書かせていただきました。

「見る力」はどれも複雑なものです。

その「見る力」の弱さから困っているお子さんがいるのも事実です。

最後に簡単なチェックリストを紹介いたします。

特に、視力がよくても、ものが見えにくいという問題は、本人もまわりの大人も、そのことに気づきにくい問題です。

本人は他人との見え方を比べることができませんし、小さいころからその状態で生活していれば、見

え方がおかしいと自覚するのは難しいと思います。お子さんに気になる様子があれば、是非、チェックテストを行ってみてください。



## 子供の「見る力」を調べる 簡単チェックリスト

### 【見る】

1. 近くを見るとき、顔をそむけるようにして横目で見たり、片方の眼を手で覆ったりして、片眼で見ようとする。
2. 本やノートを見る時、眼との距離が近すぎる。
3. しきりにまばたきをしたり、眼をこすったりする。
4. 遠くを見るとき、眼を細める。
5. 黒板に書かれた文章をノートに写すのに、異常に時間がかかる。

6. 読んだり、書いたり、工作したりといった作業に集中できない。
7. 図形の問題が苦手。
8. 両眼が外側に寄っていたり、内側に寄っていたりして、左右の眼が別の方向を見ていることがある。
9. ものが二重に見えることがある。
10. すぐに眼が疲れる
11. よくものをなくす。また、探しものをうまく見つけられない。
12. 定規で長さを測るとき、目盛りを見るのが苦手。

### 【読む】

13. 文字の読み間違いが多い。
14. 教科書や本を音読するとき、行を飛ばしたり、読んでいる場所がわからなくなったりする。同じところを何度も読むことがある。

- 15.教科書や本を読むのに、異常に時間がかかる。
- 16.文章を読むとき、頭や体を上下、左右に大きく動かす。
- 17.算数の問題で計算はできるのに、文章問題になると問題が理解できず、答えられないことがある。

### 【書く】

- 18.漢字やひらがなの書き間違いが多い。
- 19.覚えた漢字やひらがなを思い出すのに時間がかかる。または思い出せない。
- 20.よく鏡文字を書く。
- 21.うまく描けない図形がある。または、お絵かきで描いたものが、周りの人に伝わらない。

### 【見たものに合わせて動く】

- 22.文字を書くとき、マスや行からはみ出す。また、読めないくらい形の乱れた文字を書く。

- 23.筆算で行をそろえて書くのが苦手で、書いているうちに位がずれてしまう。
- 24.はさみで切る、ボタンをはめる、ひもを結ぶといった、手を使った作業が苦手で、不器用。
- 25.ボールを投げたり、キャッチしたりするのが下手で、球技が苦手。
- 26.ラジオ体操やダンスを見て覚えたり、まねしたりするのが苦手。
- 27.鍵盤ハーモニカやリコーダーなどを演奏するとき、鍵盤や穴の位置をよく間違えてしまう。
- 28.右と左をなかなか覚えられず、よく間違える。
- 29.方向音痴で、よく道を間違ったり、迷ったりする。
- 30.家具や歩いている人などによく体をぶついたり、つまずいたりする。

## 『チェックテストの結果は？』

○の数が多ければ多いほど、視覚機能に問題があるということになります。3個以上あれば要注意です。また、どの項目に○がついたかによって、入力、情報処理、出力のうち、どの機能が足りないのかがわかります。

1～12に○がある場合、入力機能が不十分の可能性あり

13～17に○がある場合も、入力機能が不十分の可能性あり

18～21に○がある場合、情報処理機能が不十分の可能性あり

22～30に○がある場合、情報処理、出力機能が不十分の可能性あり。

支援として、「視力」が悪いお子さんには眼鏡などで視力矯正が必要となります。

次に「見る力」が弱いお子さんにはビジョントレーニングというものがありトレーニングにて足りない機能を伸ばしていくことができます。

『ビジョントレーニングは視力を回復させるトレーニングではありません。「見る力」を育てるものです。』



いかがでしたでしょうか。自分の苦手はそこにあったのか？！と驚いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「見る力」をもっと詳しく調べるには今回紹介したチャート以外にも様々な検査が必要になるのだそうです。