

Better Eyesight・1920年1月号から

「The Palming cure」

解説・「パーミングで視力を上げる」

確実に視力の上がるパーミングの仕方です。閉じた目の上に掌をのせて、眼球を押さないように気を付けて、1 から 60 まで数えましょう。たった一分間の休みですが、前に見ていた字が一段と黒さを増しハッキリ見えます。

その理由は目の緊張がゆるむためです。近視、遠視、乱視、老眼、等すべての屈折異常が軽くなり、目の痛み、涙目、白内障、飛蚊症など、パーミングだけで全快することも稀ではありません。目と脳がパーミングに慣れると、黒が目を閉じると簡単に見えるようになります。パーミングを、出来るだけ長い間、そして度々行い、毎日、目をリラックスさせて過ごしましょう。

ところが目を閉じても、黒が見えて来ない人がいます。その場合も練習を繰り返すと上達しますが、時には、他の方法を試して視力が上がってからパーミングで黒が見えた例もあり、時間の掛かる場合もあります。運よく黒い点がすぐに見えてきたら、視力向上への近道を歩み始めたこととなります。黒色を見ると目と脳が同時に休み、全身の機能にも良い影響が出ます。

目を閉じて黒を見ている時にも、目の動きを止めないように、黒い視野の上下左右を見ます。また黒い物を想像すると、視野にその形が見えてきます。次々にその形をなぞって行きます。

軽快な目でなぞる動きをシフティングと名付けていますが、慣れて来ると視線が自然に動きパーミングが楽しく長時間出来るようになります。

Better Eyesight・1920年2月号から

「Halos」

解説・「字が浮き出して見えてくる」

視力シートの大きな字を、正常な目の人が見ると、字の周囲も内側の線の間も、白い所が全部、明るく光っているように見えます。字の黒い線に沿って後光を浴びているかのように。そう見える距離は20センチ～6メートルと、人によって違ってきます。

また、本のページでも、正常な目には字が並んでいる行間の狭いところが、ページの周りの広い余白より白く感じられ、字の列が浮きあがって見えるのです。これが幻影だとは信じられない人もいます。でも、字を隠すと光が消えますから、間違いなく幻影なのです。目の良くない人もこの現象を見ることはありますが、実際に白さが強く感じられず気が付きません。

そこで、目の悪い人達も、行間の白さが光っていると想像してみましょう。見える人の真似をする訳です。

自分にも、黒い字が白い光の中に浮かび上がり楽に見えると、この想像ができると、実際に読み易くなると同時に視力が確実に上がります。これも本人は自覚していませんが、想像力の活用で視力を上げる方法です。

今度は、読みだす前に、目を閉じて、ページの白い所に光が差している、字が一段と黒く見える、とあるページを見ているかのように想像します。それから実際に本のページを見て、‘字の背景が一段と白くなった’と想像します。

各人によって白が光って見える距離が違います。マバタキをしながら距離を調節して白が光る距離を見つけましょう。近視の人は、目から数センチの所から段々とページを離して行きす。遠視、乱視、老眼の人は、腕を伸ばした状態から、ページを段々と顔に近づけます。後光の差す距離を見つけて下さい。

「Better Eyesight・1920年3月号から  
「Progressive myopia relieved」  
解説・「進行性近視が止まった患者の話」

私は8歳の時に担任の先生からメガネなしで学校へ来てはいけないと云われました。

私の目は短期間で近視の度が進み9年間に8回メガネを更新しなければなりませんでした。スペシャリストは、悪性の進行性近視で治る可能性はないと決めつけました。けれども、私は古いメガネで目を鍛えようとがんばって新しいメガネを作らないようにしていました。

また、よくなりそうな色々な方法を試しました。あるスペシャリストが屋外での生活が目の良いと云ったので、電信技士の仕事を辞めて西部へ行き屋外で働いてみました。屋外の生活で健康状態が向上しても目への影響はありませんでした。

オステオパシー、カイロプラクテックも試しましたが視力は少しも向上しませんでした。それから、医学的な知識が蓄積されていることで有名なミネソタにあるマヨ・クリニックを訪問しました。そこでも私の近視は治らないと繰り返し聞かされました。

偶然、リテラリーダイジェストの記事を読みました。編集者に問い合わせたベイツ博士の連絡先を知り、ベイツ博士と話すことが出来ました。ベイツ博士は私の近視が治ると云いましたが、ニューヨークへ行くのは大変な出費の上に、兄弟姉妹、知人、スペシャリストに至るまで全員が反対しました。理由は、近視を治すと云う者は詐欺師で、私に麻酔を掛けるのだと云いました。

その反対を押し切って、1919年12月17日、ベイツ博士に会いました。その時私は、視力シートが一番大きな一つの字だけが6行のところから見え、その下の文字列が1行30字まで近づくと読めましたが、それより近くても遠くても見えませんでした。

私は近視でも近くは見えません。ダイヤモンドタイプの小さな字は、紙をどう動かしても、私が動いても全然読めませんでした。

最初の週は、メガネなしで一日6時間、彼の事務所で視力シートを練習し、ただ失望して疲れただけでした。パーミングすると黒は見えぬ虹の色を見ました。完全に見える物は何もなく自分のサインした字も見えませんでした。目のシフトイングを練習したのですが、流れて見える筈の字の列は流れませんでした。

それでも、一週間の最後の日には、スウィングができました。見ている字だけがスウィングするのではなく、自分の身体も周囲の物も全部が動きました。360度身体を回すスウィングでは、自動的に全部のものが動いて止まりませんでした。

この回転を想像しながらパーミングをすると黒色が見え、目を開けても黒が見え続けました。歩きながらこの回転を想像した時です。急に雲が晴れて日が差したように道も周囲もハッキリ見え出しました。視力が突然良くなったのです。練習に興味湧き、退屈も疲れも過去のものとなり、今までにない生活が始まりました。

スウィングが出来て以来、数々の不思議な経験をしました。私は良く見えないので長い間、走ったことがありません。自分が走れるとは期待していませんでした。けれどもニューヨークで一週間に11マイルを走りました。息切れもせず疲れもなく、走った後の痛みは起きませんでした。しかし足の巻き爪が痛んだので専門医に行きました。最初に触られた時に激痛が走りました。医師が後ろを向いたすきにスウィングを想像した後で、また爪が切り始められましたが、今度は痛みを感じませんでした。スウィングのリズミカルな動きの想像が、私を痛みから解放したのです。

以前、私のまぶたはたびたび腫れて目を閉じているのかと友人に問われましたが、私の目は今、大きく開いているようになりました。

記憶力を良くするためのコースへ行ったことがありますが、無駄でした。けれども視力と一緒に記憶力も向上しているのは確かです。

12月31日、ニューヨークを発つ前の検査では、6メートルの距離から視力シートの最下段の幾つかの字が読め、ダイヤモンドタイプの字を10センチから4.5センチの間は、無理なく読めました。

## 「Better Eyesight」・1920年4月号から

### 「Rest」

#### 解説・「目を休ませること」

屈折のエラーをなくす方法は色々あり、それぞれが一見違って見えても、みんな目をよく休ませるための工夫を探し求めているのです。

「目を休める」という一つの目的のために人によって違った方法を選びます。或る人は、少しの間、単に目を閉じるだけで十分に目が休まり、目の屈折が正常になります。視力シートを見る時間を短く一瞬にして、チラッと見るだけにしたり、少し長く1、2秒にしたり、と目を休ませる時間を変えるのも良い方法です。

ところが、目を閉じている間も目を緊張させるケースがあります。普通は目を閉じて掌で覆い、光が入って来なければ目は休みます。しかし、それで目が休まない人は、パーミングをする前にどうすれば良いのでしょうか？

アドバイスは、これから見るのは真っ黒な物、例えば黒いドレスだと想像をすることです。何かを想像すると目がリラックスします。すると、屈折が正常になり見え方が良くなります。

或る人は思った通りにすぐドレスを想像出来るかもしれませんが、想像できない人もいます。単純に、自分の好きな物を想像する練習でも、「完全な休み」に到着するまでに時間が掛かるかもしれません。

シフティングも簡単に緊張を和らげる方法です。だれでも、字から字へと視線を動かすことは容易にできます。そして、その字の列の始めと終わりの両端を、右左、右左、と掛け声を掛けるように、調子良く顔と視線を同時に動かすと、字の列が視線の動きと反対に動きます。この動きが目を休めます。

この動きの調子をつかめない人は、目を閉じて、字の列を想像します。想像上の字の列を使って、字が目の動きと反対方向に流れることを想像すると、流れを感覚的に掴めるようになります。その感覚をつかむと、目を開けても実際に字の列が、視線と反対方向にいつでも流れます。

目を休めるためのベイツ・メソッドですから、もし、この方法が良く出来なかったら、これを止めて、他の方法を試みましょう。失敗する原因は緊張です。緊張を続ける練習は絶対に良くないので、すぐに止めましょう。

「Better Eyesight・1920年5月号から  
「Fine Print、 a Benefit to the Eyes」  
解説・「細かい字を読むのは目によい」

今まで、目に悪いと云われていたのとは正反対に、印刷された細かい字を読むことは目に非常に良い効果があります。近視の人にも、良い効果があるのは同じです。

印刷物の字が読めないほどに近い所まで、目を近付けてみましょう。すると目の痛みが不思議に和らぎます。その理由は、あなたが読める筈がないと思うと、即座に目が読むことを諦めて本当にリラックスするからです。

もし、あなたがその近さから細かい字を完全に読めるようだったら、行間の白い線が、余白の白さより輝くように白いと想像してみます。すると以前より読み易くなります。

読めない人は、「行間の白い線がもっと輝くように白くなった」ともう一度、本当にそう思いながら、黒い字を想像しましょう。その想像ができた時には視力が上がって読める可能性があります。それから徐々に目と印刷された字の距離を離していきます。

以下の字を近くから読んでみましょう。

- 1 正常視は常に良い条件下で正常であると証明できる。
- 2 中心視をすると、見ている字またはその字の部分がハッキリしている。
- 3 シフティングでは、見ている点を速く続けて変えて行く。
- 4 スウィングは、ゆっくりシフティングをすると字や物が、振り子のように行ったり来たりするように見える。
- 5 完全な記憶は、字の色と字の背景、その他に見えた物は即座にそして継続的に記憶に留まっている。
- 6 良く想像出来る人は、字の白い処を実際より一層白く、黒い字は離れても同じ黒さで、明るさ、大きさ、形は変らない。
- 7 目と心のリラックスが完全であるというデモンストレーションは何時でも出来る。

以上の7項目が完璧である時には、全てが良く見える。

「Better Eyesight・1920年6月号から」

「A Lesson from the Greeks」

解説・「ギリシャの彫刻から学ぶ」

文明社会に住む人の身体の筋肉は正常に働いていないと云われますが、目の筋肉だけではありません。ダイアナ・ワッツが1914年に出版した素晴らしい本「ルネッサンスにおけるギリシャ人の理想像 (The Renaissance of Greek Ideal)」の中で以下のように指摘しています。

「現代人の全身の筋肉構造はギクシャクした不調和のまま、或る筋肉だけを酷使している、そのために全身の筋肉が正常に働いていない。その状態では、古代ギリシャの彫像のポーズを真似ることが不可能なので、物語に出てくる英雄たちの身体描写は詩的な作りごとであると解釈された」

ところがワッツ女史は実際に、肖像の通りに構えた姿を再現し、ギリシャの彫刻、絵画ともに空想の世界でないことを証明した。ギリシャのアスリートたちは、現代のテクニックで訓練を受けた体操選手やダンサー達よりもはるかに力強い洗練された動きを見せています。

この本によれば、ギリシャの運動選手たちは筋肉を発達させることは意識していなかった。トレーニングの目的は、全体の筋肉が調和して即座に動き、その人の欲するままに、最小のエネルギーで最大の効果を発揮することにあるとのこと。

ここで彼女は隠れていた大切なことに気付きます。それは身体が、動いている時も静止している時も完璧なバランスが保たれていること、そのために重心が足に掛かっていることです。完全に均衡のとれた状態、即ち身体が正しい位置にある場合は、重心を動かすと、その重さが動く力のエネルギーに変化する。その時には、小さな動きや反応は消えて、筋肉の全ては身体の一点に繋がりに、必要な目的に向かうということでした。

ギリシャ人の立ち姿は、背骨がまっ直ぐで、ウエストの筋肉はしまり、体重は両足のかかとに落ちている。こうして美しい正確な動きをすると、身体のどこも特に疲れない。良いバランスを常に保つには、努力と学びが必要だと思われるが、単に背骨を直立にしておく、体重が足に落ちて行き、座っている場合は坐骨に落ちて行く、これでリラックスが得られると著者は書いています。

このようにして得られたリラックスの効果は目にも影響します。黄斑変性症の男性が歩く時も座っている時も背中を真直ぐにしている限り視野を正常

に保つことができました。そして視野が広がっただけでなく、夕方から見えづらくなる症状は無くなり、うす暗い所も見えてきました。

また極度の近視だった女性は視力シートの最下段の字を直立の姿勢を保った時に読めることを経験し、身体を曲げてふらつかせる今までの癖を止めることで視力を上げました。

第三の人は目を閉じてパーミングをしても目が休めなかったのが、姿勢をなおした途端にリラックスが得られて顔の表情が良くなりました。

背骨を真直ぐにして仰向けに寝ることで視力の上がる場合があります。網膜狭窄症の患者の例は、前日の正午過ぎは正常に見えていた視力シートが、毎朝、最大の字も見えなくなる。字を思い出そうとしても記憶力も働かないので半日無為に過ごさなければならなかった。

背骨に注意して眠ることを聞いた彼は、全身の力を抜き、足をダラリと伸ばし、手も身体の傍に延ばして寝ることを実行してみたら起きた時に見え方がこうも違うかというほどの効果があったと報告して来ました。

### 「Better Eyesight・1920年6月号から」

#### 「Light」

#### 解説・「ひかりの効用」

光は目を健康に保ちますが、暗闇は視力を損ないます。いつも日よけ帽子やサングラスを掛けて外出し、光を遮った薄暗い部屋に居る時間が長いと、目が化膿し易くなります。

どんな症状の場合でも、目が回復する時にはいつでも光が必要です。十分な光を得る機会は実に少ないので危険です。陽に当たるように心掛けましょう。



「Better Eyesight・1920年7月号から  
「See Things Moving」  
解説・「物が動いている、と思いながら見る」

正常な目は、いつでも物が動いているように見えるのです。近くに見える字だけでなく遠くの字も、かすかにあらゆる方向へ向けて振動しているように見えます。

歩いていると道が自分に近づいて来て、家並みが自分の後ろへ離れていきます。本を右から左へ読むと、字が左から右へ、目の動きと反対方向に流れます。

物は絶対に動かないのだと想像すると、途端に視力が下がり、目が痛み、頭痛だけでなく身体の痛みを感じることもあります。字の動きはホンの少しなので、云われるまで気がつかない人もいます。けれども時によっては目の悪い人でも顕著な動きとして感じられます。

もしこれが理解できなかつたら、自分の手を顔の前15センチに置いて、リラックスして頭を左右に速めに動かすと手が頭と反対方向に動きます。

それでも手の動きが見えないと云う人は、目の中心ではなく網膜の端で見るエキセントリック・フィクセーションのような見方をしていることになります。

反対方向に「動きが見えると想像する」を練習し、目の自由さを取り戻してください。何でも何時でも動いているのが当然、と一日中思い続けて、目を正常にした人がいます。

世界中が動きます。動くのが当然です。そう思っていると何でも全部動きます。動きの邪魔をしないで受け入れます。物の動きを止めようとしてはいけません。努力して止めようとする目と心の自由さがなくなり、目と心の効率の良さがなくなります。

「Better Eyesight・1920年8月号から  
「The Cure of Imperfect Sight in Schoolchildren」  
解説・「児童の不完全な目の治療方法」

視力向上のために「いろはシート」を毎日読んでいると、メガネを掛けたことのない12歳以下の子供は、いつの間にか正常な目になっていきます。以下のような練習で速く目が回復します。

- 1) シートの前で、子どもの目を数分間、或いは少し長めに、閉じて休ませます。  
目を開けたら、シートの字を眺め、また数分間目を閉じます。これを交替で繰り返します。これをするだけで多くの子供達の目が急速に回復します。
- 2) 子ども達が目を閉じたら、両手で目を覆い、完全に光が入らないようにします。  
手で目球を押さないように注意します。目を覆った方が単に目を閉じるより効果があるでしょう。その後で、1) でしたように、目を開けたり閉じたりする事を繰り返します。
- 3) 子ども達に視力シートの一文字を一生懸命、マバタキをしないで見つめ目が悪くなる経験をさせましょう。すると一分間以内に目がかすんで見えなくなります。  
近くの小さな物を使っても同じような経験が出来ます。このような経験で子ども達は、一生懸命に見つめる行為を避けるようになります。

教える先生がメガネを掛けていない方が良いのです。

少なくとも一年に一度、メガネを掛けない正常な目の人で、ベイツメソッドを理解している人が教室を訪ねて質問に答え、子ども達の目をテストし、学校の責任者に報告するのが良いのでしょうか。

視力シートは、読んで行くと、字のサイズが下に行くに従って小さくなります。もともとは目の検査用に作られましたが、視力を向上させる方法の為に、応用されています。

「Better Eyesight・1920年9月号から

「Make your sight worse」

This is an excellent method of improving it

解説・「目を悪くすると、良くする方法がわかる」

一風変わった視力向上法ですが、現在の良くない目を、意識して更に悪くすること、それが出来れば、これ以上の良い方法はありません。

既に視力が低く、見えない状態なのに、これを一段と見えにくくするためには、向上させる場合以上の頭脳と気持ちのコントロールが必要になります。この事実は非常に重要なことになります。

患者が意識してマバタキもせずに物をジューっと見つめ、自分の視力を下げる経験をすると、その後は、無意識にする凝視を避けるようになります。

エキセントリック・フィクセーションの人も、見る気がない物を、無意識の内に見てしまうと分ったら、その状態を、意識して一層ひどくしてみる。これが出来るようになると、症状を軽くするためのコントロールが分るようになります。

視力で云える真実は、記憶力、想像力にも共通する真実です。もし記憶力と想像力が充分でないならば、この二つの能力を更に不完全にすることを試すと、二つの能力が逆に向上します。

視力の弱い人達は、見たことがあるのに、視力シートの字が完全に黒で明確に見える事実を記憶していません、想像することも出来ません。

そして字はグレイで、その上に雲がかかっているように見えます。グレイの字やボヤけた状態を想像することは、普通の人にはむずかしいし、不可能かもしれません。

けれどもこのむずかしいことをしたり、試したことのある人は、実際に黒く、明確に見えることを妨げているのは、無意識の緊張であると気がつきます。

既に悪い目をもっと悪くするのは普通の視力を悪くするよりむずかしい、別の言い方をすれば、グレイでぼやけて見える字をもっとボンヤリさせるのは、クッキリしている字をぼやけさせるより大変です。

両方の練習は、より多くの努力とやり辛さを乗り越えなければなりません。しかし成功した場合には必ず、記憶力と想像力が、視力と一緒に上がっています。

「Better Eyesight・1920年10月号から

「Go to the Movies」

They can help you to improve your sight

解説・「映画を見に行きましょう！映画は目が良くなる助けになります」

映画は目を痛めると一般的に思われています。事実、映画観賞がもとになって、目の不調がおき、視力が低下することがあります。けれども、映画は、視力が上る方法にすることが出来ます。

映画が目を痛める時は、見ようとして目を凝らすからです。もし目を凝らす癖を止められれば、視力は常に上がります。そして、練習をしながら映画観賞を続けていけば近視、乱視その他の症状が改善します。

もしあなたの目が良くないならば、そのために、頻繁に映画へ行くことは、特権であると分る時が来るでしょう。目をリラックスさせたままで画面を見ることを学ぶからです。

見ている目が痛くなったら、目をそらして暗い闇に瞬時視線を置き、それから画面の隅を見ますが、またすぐに目を反らします。もう一度画面の隅に視線を戻します。そして、すぐにまた目をそらしてから画面の中心近くまでを見ます。このようにして何回かこれを繰り返します。

間もなく、直接、画面を見ても不快感が起こらなくなります。この方法がうまくいかなかったら、パーミングを5分、或いは長めにしみます。要は、痛みを避けることです。継続したシフティングとパーミングで目を緊張から守ります。

不快感なしに映画が楽しめるようになると、どんな条件下でも目がすぐに慣れて働くようになります。

ベイツメソッドに関する質問と答え

Q・・・パーミングの時間の長さ、回数を教えてください。

A・・・出来るだけ長く多くの回数でパーミングをして下さい。

Q・・・ベイツメソッドは何歳から始められますか、何歳まで効果がありますか？

A・・・年齢には関係ありません。理解力、思考力の問題です。82歳の患者が視力を向上させました。子どもは話が出来れば練習できます。字ではなく小さな玩具が使えます。

Q・・・このメソッドはいつから使われていますか？

A・・・開発されたのが1896年で、それ以来、経験を増して向上を続けています。

「Better Eyesight・1920年11月号から

「Make your squint worse」

This will help you to cure it

解説・「貴方の斜視をもっと悪くしなさい」

悪くする方法が分れば、自分で斜視を治せます

斜視を治すのに、それをもっと悪くするか、それと違った種類の斜視を作りだして見ることに、それ以上に良い方法はありません。 次のような方法で出来ます。

\*\*\*\*\*

- ① 寄り目の斜視を作るには、目から7センチくらいの位置にある点、例えば自分の鼻の頭を無理して一生懸命に見つめます。
- ② 離れ目の斜視を作るには、片側の少し離れた所にある物の一点を決めて、その側の片目で横目をする。もう片方の目と顔は正面を見ます。
- ③ 縦に左右の差がある斜視を作りだすには、少し離れた所にある物の下方の一点を片目で見つめながら、他の片目はその物を見る。
- ④ 両目の位置が揃わない離れ目を作るには、片目でななめ下にある物の一点を見、同時に他の片目でその物も見ようと努力します。

\*\*\*\*\*

以上の4種類の目の動かし方に成功すると、二つの虚像が平行に、縦に、または斜め方向にと、それぞれに並んで見えます。

寄り目の斜視が他の3種類の斜視に比べると一番作り易いものです。又、見る対象が字や絵よりも、光るものを使うと成功率が高くなります。

「Better Eyesight・1920年12月号から

「Glaucoma its cause and cure」

解説・「緑内障」

急性緑内障では、白目が充血で真っ赤になると、瞳が緑色に見えたことからこの病名が付けられました。見た目だけで病名を付けていた頃に、瞳が白く見えた白内障、瞳が黒いのに視力の無い場合は黒内障と呼ばれ、三種類の恐ろしい眼病とされていました。

緑内障は、眼球内に栄養を運ぶ液体（房水）が多くなり過ぎ、中心から外側に向けて溢れだしそうになって、眼球に圧力（眼圧）が掛かります。この圧力が高くなり過ぎると、眼がガラス玉のように硬くなり激しい痛みが起ります。そして視神経が圧迫されて段々に枯れて、回復不能な状態になります。

「Stories From the Clinic」

「クリニックでの出来事」

ベイツ博士の助手のエミリー・リアマンの投稿

数か月前のある日、79歳の女性が来診しました。一瞥で、彼女が相当に裕福な婦人であったという印象をうけました。他の患者たちと違って周りで起きていることに全然注意を払っているようには見えませんでした。時々痛みをこらえているような微かなうめき声が私に聞こえました。

彼女の順番が来てドクター・ベイツが診察し、両目が緑内障であり、右目は光も見えない完全な盲目であることが分かりました。彼は私にこの人の痛みを止めるために何か出来ることをしてあげるようにと云いました。

幸い、背の高い椅子が、誰にも使われていなかったの、それをテーブルのそばに寄せ彼女の肘をテーブルの上に置いてパーミングをするように云いますと彼女は喜んで目を覆いました。数分後に痛みが弱くなり、眼球が柔らかさを取り戻したので、目を覆っている手を目から取りましたが、目はそのまま閉じたままでした。

目を開けるようにと私が云わなかったと思ったので、目を開けて下さいと云うと彼女は「目を開けても痛みが戻って来ないかしら、ここ数日間、痛みが続いて夜も眠れなかったけど、今は安心して目を閉じていられるので此のままでいたい」との返事でした。

私は、「痛みは戻って来ませんよ、もし痛くなったらまたパーミングをできますからね」と云いました。そして私は視力シートを彼女から約60センチの所へ持って行き、そこから良い目を掌で覆い悪い右目で見えるかと訊きました。

その日は丁度、クリニックを見学に来ている数人の医師がいました。ドクター・ベイツは彼女の緑内障について彼らに話してありました。医師達はみんなドクター・ベイツ

と並んで立っていました、私がこの患者にシートを読めるかと訊いた時には、皆が興奮しました。彼女は、トップの大きな字が見えると答えました。

「見えますよ、ほんとに見えますよ」ともう一度云ったが、彼女は自分の云っていることが分らない興奮状態でした。

その後少し練習をした後で、私は彼女に、家にいる時は出来るだけ目を閉じること、そして一分でも時間があつたらパーミングをする必要があると云いました。

また、どこを見る場合でも、絶対に一秒以上は目を止めないで、視線を動かすことをつけ加えました。彼女は痛みがなくなったので満足してお礼を云いながら帰りました。

次に彼女が来診した時はドクター・ベイツが指導し、右目は2,7メートルの所からトップの字が見え、良い方の左目は1,2メートルの所から上から5段目の字が見えるまでに視力を上げました。ドクターはその後、彼女を引き継ぐようにと私に云いました。彼女は如何にも幸福そうで私に話したがっていました。彼女は一人で住んでいて、盲目になることがどんなに心配かだれにも想像できない程であったと云いました。それから続けて

「しかし今は、ドクター・ベイツとあなたのお陰で、私の目に希望がもてるようになって心配が軽くなった。パーミングが本当によく効いて夜も眠れる。痛みを取り去ってくれるので私は何時間でも続けたい気持ちになる」と云った。

今回は、想像力を使って視力を上げて痛みを軽くする方法をわたしが話した。大概のクリニックへ来る患者達は、私がこの話をすると混乱するがこの老婦人はむしろかしいとは云わなかった。彼女にパーミングをして、花の咲き乱れている花屋の窓を想像し、次に彼女が実際にその店に入って、赤いバラと白いバラ、カーネーション、スマイレを思い出すことを試した。それから彼女に田舎の緑の野原に雛菊が咲いているのを想像出来るかと訊ねると、

「勿論、そこで自分が花を摘んでいるのも想像できる」と云った。

ここで、私が目から手を外すようにと云った時に、3メートルはなれた視力シートの下から4段目の字が見えると云って、ドクター・ベイツを驚かせた。彼女は声をたてて笑い、「私も信じられない」と云った。

彼女は暫くの間、週に3回クリニックに通っていた。いつも少しずつ確かに視力が上がっていくので喜んでいた。

私は落ち込んでいる彼女に会うとは期待していなかったが、或る日憂鬱そうだった。発端は彼女を訪ねてきた人が2時間も長い間、くだらないことを話し続けた。これが彼女の神経に障り、視力が下がった。私は自分が2時間も噂話をきかされたらどうなるか、視力も下がるだろうと思ったから、彼女にとっても、これは拷問のようなもの

で、これを許すのは危険であると告げた。そして友達が喋り続けるようなら、出来るだけ目を閉じていなければならないのだ、そうしないと彼女は目が見えなくなってしまうと云った。暫く経つと彼女は元気を取り戻した。

それから私の待ちかねていたホリデイ中は町を離れていた。そして町へ帰って来た時に彼女の調子が良くないと聞かされた。彼女はクリニックに来ることが出来ないというので、私が訪ねて行った。私を見るやいなや彼女は、

「右目がすごく痛いので、死ぬこと以外は考えられない」と云った。彼女の顔は痛みのために深いしわが刻まれていた、痛みが激しいのだと理解できた。

私は彼女の痛みがなかった頃のこと、また、雛菊を思い出して痛みをストップした日のことを話し始めた。私に云われたからではなく彼女はパーミングを始めた。そして雛菊がそよ風に揺れているのを想像できた。彼女の身体も花と一緒にゆれていると思って下さいと云った。彼女がそうして2,3分経った。それで、痛みがなくなって彼女は微笑した。

「まあ、なんて奇妙なんでしょう」とつぶやいてから「私は想像力のことをすっかり忘れていたの」と云って、私は魔法使い扱いにした。

私は想像力を使う時には目の緊張を緩めなければならない訳で、それが痛みを止めたのだと説明した。良く聞く意見や批評は「この人は私を病気にする」とか「あの人は私を神経質にする」等であるが、緑内障の患者が文字通りに真実を述べていると私が気付くべきであった。

彼女の小さな部屋は清潔で光が入って明るい、壁には彼女の子供達とその家族の写真が貼ってあった。彼女は誇らしげに順に名前と呼んだ。しかし他の写真から離れて貼ってある男女の写されている一枚に来た時、彼女の声の調子が変わった。

「これは私の娘です」と云った時の様子から彼女が娘を愛していることが見えた、しかしその写真の男を指して彼女は「この人には堪えられない、彼がいると私は落ち着けないで気持ちが悪くなる。彼は良い人ではない」と云った。

彼女の目は直ちに緊張しはじめて、私は帰る前に痛みを軽くするために、パーミングをしなければならなくなった。目の緊張を避けたいならば、嫌いな人から離れていなければならないし、その人達のことを出来るだけ考えないようにすることが確かに重要なことである。

私はその後も2,3回彼女を訪問した。そして視力シートの列の間に来たら休むようにして3メートルの距離から、全然見えなかった目が、下から3段目が読め、他の目は最下段が読めるようになった。最後に会った時には彼女は幸福で、気持ちが安定していた。