



▶▶ 6 VDT作業



まこと…中学1年生。パソコン歴3年。



ノリヒロ…中学1年生。まことの同級生。パソコン初心者。



よしえ先生…28歳。まこととノリヒロの担任。独身。

パソコン初心者のノリヒロ。ちょっと、目の調子が悪いようです。
ノリヒロ なんかさあ、このごろ黒板の字が見えにくいんだよね。

まこと ノリ、パソコン買ってからディスプレイばかりみてるだろう？もしかして、暗い部屋で長時間使ったり、居間でごろごろしながら使ったりしてない？

ノリヒロ なんて、分かるんだ。まこと見てたのか？

まこと パソコンには正しい使い方があった。え～と……VTR? VIP???

よしえ先生 VDT作業のことね。(※1)ディスプレイなどの表示装置を使って作業をすることなんだけど、目が悪くなったり、肩がこったりすることもあるわ。さらに文章によるコミュニケーションであるため、場合によっては人と会うのが億劫になったり、感情が過敏になって過大な反応をしてしまったりと、心身に影響を及ぼすことだってあるのよ。みんな

※1：VDT=Visual Display Terminalの略。コンピューターシステムを構成する機器のうち、表示機器のこと。長時間のVDT作業により、目や体や心に影響のでる病気のことをVDT症候群と言う。

※2：コントラスト=カラーモニターなどで、色の暗い部分と明るい部分との対比のこと。

ぐらいの年齢のときは身体も成長する大事な時期だし、きちんと理解して正しく作業することが大切ね。気をつけるのはだいたいこんなところかな？

1. 椅子を調節して正しい姿勢で作業を行う習慣を身につけること。
2. 画面の明るさなどを自分の好みにあうよう調節すること。
3. 画面の汚れをきれいにする。

4. 長時間作業をする場合は、休憩をとり、遠くに焦点をあわせて、目の筋肉を動かすようにすること。

5. 作業による手、肩の緊張状態をやわらげるため、適度に体を動かしたり、使用機器の工夫をすること。

6. 作業の最中はまばたきをするように心がけ、異常を感じる時は眼科医に相談する。

7. パソコンに長時間没頭しないで、まわりにいる家族や友達に積極的に話しかけて気分転換を行う。

ノリヒロ いろいろあるんだね。

よしえ先生 そうね。日本IBMのホームページにVDT作業に



よしえ先生のマメ知識

VDT(表示装置)をカスタマイズしよう。(ウィンドウの色を変えてみる)

本文中では明るさの調節をしましたが、同じ「デザイン」の表示の右下にある「詳細設定」をクリックすると「デザインの詳細」のウィンドウが開きます。たとえば、Wordを起動したときに開く画面はデフォルトで白ですが、これを自分の目が楽なように色を変更することも可能です。「指定する部分」をクリックして「ウィンドウ」を選択します。その横にある「色1(L)」をクリックするとカラーパレットが表示されますので、自分の好みの色を選んでクリックします。

また、行った設定を規定値に戻す場合は、再度「画面のプロパティ」を開いて、「テーマ」のタブをクリックし、「テーマ(T)」のところで「Windows XP」をクリックすると初期設定に戻すことができます。

ついて詳しく掲載しているページがあるから見てみるといいわよ。

(<http://www-6.ibm.com/jp/vdtwork/>) 色の設定はWindowsで調節ができるから好みの色や強さを試すことも大切ね。そうそれと、見やすくするには、配色を変えてみるのも効果的ね。

まこと じゃあさ、配色の設定をしてみようよ！大切なのは好みのレベルに調節することだろ。まぶしくなく、読み取りにくくならない程度がベストだね。

ノリヒロ 設定ってどうするの？

まこと 簡単だよ。デスクトップの何も無いところで右クリックをして「プロパティ」をクリックするんだ。「デザイン」のタブをクリックして「配色」のところで自分の好みに設定できるんだ。それからフォントサイズの指定も標

準から特大フォントまで選ぶことができるし、デスクトップ型の場合にはメーカーにもよるけど、たいていはディスプレイの下に設定ボタンがあってそこでいろいろな調整ができるよ。

ノリヒロ へえすごいや！僕はこの色に決めた!!

よしえ先生 調節ができたらあとはパソコンを置く場所よね。「写り込み」って言って、まどからの光や天井の明かりが画面に反射するのもよくないのよ。それにね、昼間と夕方とでは部屋の明るさもぜんぜん違うじゃない？本来は周りの照度に合わせてコントラスト調節(※2)をすることが大切ね。

取材協力 日本IBM

監修 日本IBM PSサーバー&PWS事業部事業企画

布施川徹

正しい姿勢で画面の明るさを調節しよう

休憩など、気分転換も必要



イラスト・山村コウイチ

日本パソコン能力検定委員会・吉田 真/内藤 典宏