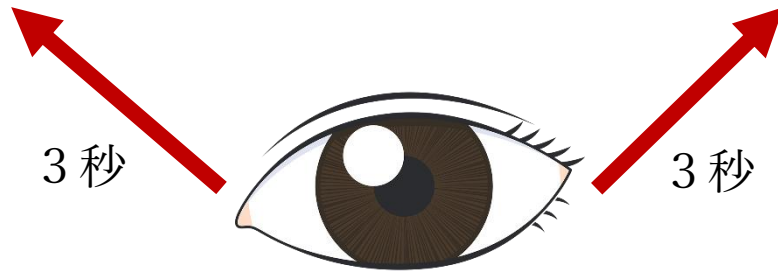
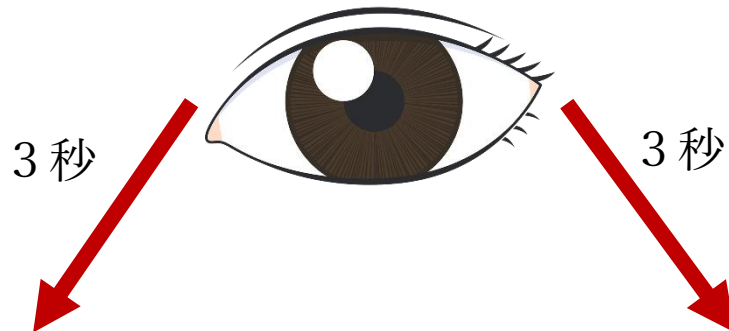


1 > 右眉の方向に視線を動かして 3 秒見つめ、視線を戻し、左眉に視線を動かして 3 秒見

つめる

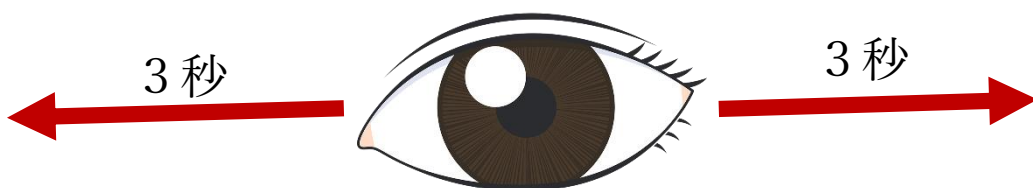


2 > 同様に、右頬の方向を 3 秒、戻して左頬の方向を 3 秒見つめる

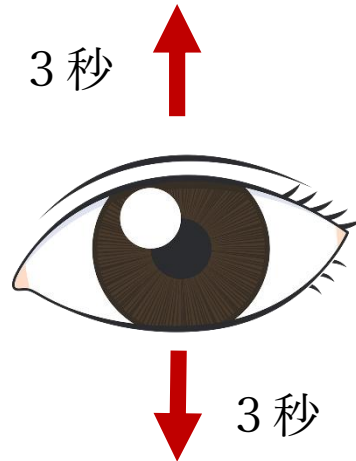


3 > 右（水平方向）に視線を動かして 3 秒見つめ、視線を戻し、左（水平方向）に視線を動

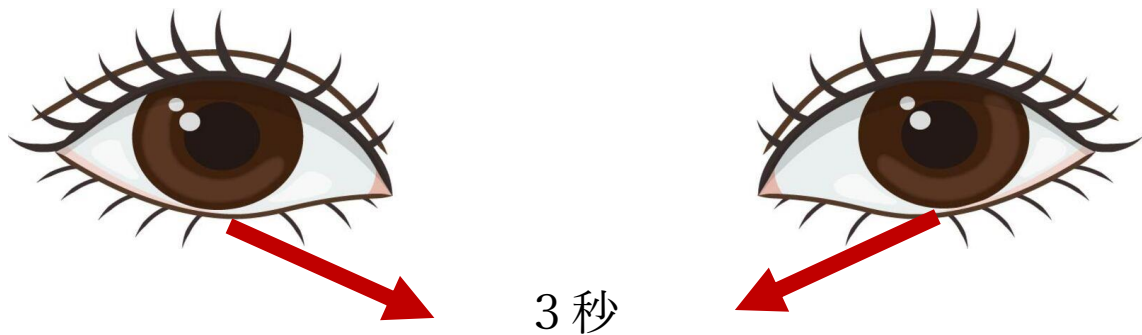
かして 3 秒見つめる



4> 真上に視線を動かして3秒見つめ、視線を戻し、真下に視線を動かして3秒見つめる



5> 両目で鼻を3秒見つめる



6> ゆっくりと右回りに眼球を回し (2~3周)、左周りに眼球を回す

7> 5秒寄り目にし、力を抜いてリラックスする

