夜間モード

WINDOWS10には夜間モードという、ブルーライトをカットする機能があります。

早速設定してみましょう。

**手順**

|  |  |
| --- | --- |
|  | タスクバー一番右の**アクションセンター**から、**夜間モード**をクリックしましょう。  これだけで夜間モードが適用されます。 |
|  | 次は夜間モードの強さを設定していきましょう。  **夜間モードの上で右クリック**し、**設定を開く**  をクリックします。 |
|  | **夜間モードの設定**をクリックしましょう。 |
|  | **「強さ」のバーをドラッグ**し、好みのブルーライトカット率に調整しましょう。  右に行くほどカットし、左に行くほど弱くなりますが、左にしすぎると効果が薄くなってしまいます。 |

これにて設定は完了です！ブルーライトがカットされ、長時間作業した際の目の負担が軽減されます。

ダークモード

次はパソコン全体を、黒を基調とした設定にするダークモードをご紹介します。

**手順**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **デスクトップを右クリック**して、  **個人用設定**を開きましょう。 |
|  | **色＞色を選択する＞黒**  と設定しましょう。  これにて、全体的に黒色となります。 |
|  | エクスプローラーを開きましょう。  画面が暗くなっているか確認しましょう！ |
|  | Chromeを開きましょう。  全体的に黒くなっているのが確認できるかと思います。  ※黒くならない方はテーマが設定されている可能性があるので、  Chrome右の **設定(…)** ＞**デザイン**＞**テーマ**＞**デフォルトに戻す** を選択しましょう。 |

全体的に暗くなったことにより目に優しく、さらにはバッテリーの節約にもなります！

YouTubeダークモード

最後は動画が見られるサイト、「YouTube」をダークモードに設定する方法をご紹介します。

**手順**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Chromeを立ち上げます。  **右上のアイコン**＞  **ダークテーマ：オフ**  と進みます。 |
|  | ダークテーマ横の**スイッチをクリック**して、**オン**にしましょう。 |
|  | **お好きな動画を検索**して、再生しましょう。 |

周りが黒くなり、まるで映画館のような気分で見る事が出来ます！

|  |
| --- |
| **最後に今までのすべての設定をもとに戻しておきましょう！** |