



人の心をつかむ 色彩心理

文・イラスト 花岡 ふみよ

Vol.7

いきいき 色・彩・生・活

「色は口ほどにモノを言う」。12月号のタイトルどおり、色にはそれぞれ特有のカラーメッセージがあります。あれこれ言葉を使うよりも、イメージに合った色を選ぶだけで、気持ちがうまくなることもあるのです。

今月は、人間関係をスムーズにする、ちょっとした色使いの裏技をアドバイスしましょう。

まずは暖色と寒色の心理的作用から。文豪ゲーテは色の研究にも熱心で、暖色の黄色と寒色の青について、著書の「色彩学」の中でこう書いています。

黄色：暖かい、明るい、近い、動的、外交的、親近感、積極性
青……冷たい、暗い、遠い、静的、内向的、疎遠感、消極性

暖色と寒色では、まるで正反対。使い方をまちがえれば、相手に誤解を与えてしまうこともあるのです。例をいくつか挙げてみましょう。

紺色（寒色）のスーツは浮つかず、知的で信頼できるイメージ。ビジネスシーンにはぴったりですが、お見合いなど初対面の人に会う時には堅苦しく見られることも……。例えばページジュのような薄い暖色系に替えると、相手の心をなごませ、打ち解けやすい雰囲気。



体力的に元気がなりたい時は、赤のパワーを取り入れて。アピール効果も大きく、周囲から注目されることで自分自身のテンションも高まります。ただし、精神

的にストレスのある時は逆効果。赤の激しさにイライラして、些細なことにも腹が立ってしまいがち。そんな時は寒色の青、水色、紺色で冷静さを取り戻しましょう。

また、控えめにしたい時はおとなしい寒色やグレーを使いましょ。失敗をした時など反省の気持ちを伝えやすい色でもあります。

黒は威厳や存在感を表す色。相手に威圧感や陰気な印象を与えたくないなら、他の色物と一緒に使いましょ。「無難だから黒」という人が多いのですが、実は使い方が着こなしの難しい色なのです。

色の持つメッセージを、毎日のコミュニケーションに上手に活かしましょ。

※このコーナーのご意見・ご感想をお寄せください。あて先は〒530-8251 毎日新聞総合事業局「クレイ」色彩生活係まで。来月は「ストレス解消のカラーセラピー」がテーマです。どうぞお楽しみに。



Profile
カラーコンサルタント
花岡 ふみよ
(はなおか ふみよ)
幼児期より水彩画を始め、デザイン専門学校を卒業後、商品開発プランナーやデザイナー&イラストレーターとして活躍。1991年カラーアナリスト資格を取得し、カラーコンサルタントとして活動を始める。その後、色と関わる心理学・カウンセリングを学び、カラーセラピスト、イメージアナリストの資格を取得。パーソナルカラーや色彩心理に関するセミナーを大阪で開講。(有)ラピス代表取締役。
<http://www.lapis234.com>



ストレス解消の カラーセラピー

文・イラスト 花岡 ふみよ

Vol.8

いきいき 色・彩・生・活

今月のテーマは「ストレス解消」。人間関係や仕事など、現代人の生活はストレスの要因がいっぱい。感情や体調を自分自身でコントロールできなくなった時、人は病気になると言われてきます。心身を癒し、健康的な生活を送れるリラクゼーションカラーを紹介しましょ。

グリーン（心と体にやさしい色）

自然の植物の色、緑は心をなごませ疲労を回復してくれます。脳の興奮を静める働きがあり、目の疲れをやわらげる効果もあります。やすらぎや癒しの効果を得るには、森林や草木など自然に触れるのがベストです。都会の日常生活では、観葉植物を取り入れたり緑の風景画や写真を飾ったりするといいでしょ。カーテンやソファなどをソフトなグリーン系にするのもおすすめです。

ブルー（気持ちを落ち着かせる色）

青は血圧を下げ、神経の興奮を静める効果があります。疲れているのに気持ちが高ぶって眠れない時など、心身の回復力を高め、心地よい眠りを誘ってくれる色です。精神的に疲れている時や、イライラしたり怒りっぽくなっている時は、青い色を見つめて、ゆっくり



りと深呼吸するのが効果的です。青空や青い海を見ることで、青い時は、青い服や青いアクセサリ（宝石ではサファイア、ラピスラズリなど）を身につけると、

青の鎮静作用で気分が落ち着いてきます。眠れない夜は、パジャマやピロケース（枕カバー）などをブルー系にした枕もとに青いものを飾るのもいいでしょう。

ピンク（心がなごむ色）

刺激の強い赤は、神経を緊張させ興奮させるので、ストレスのたまっている時には逆効果。赤をうすくしたピンクは刺激をやわらげる優しい色。心に幸福感やくつろぎ感をもたらします。やわらかなピンクに囲まれた部屋はやすらぎの空間になります。ピンクの花を飾るだけでも、忙しくて疲れ気味の人は、ホッとするはずですよ。

※このコーナーのご意見・ご感想をお寄せください。あて先は〒530-8251 毎日新聞総合事業局「クレイ」色彩生活係まで。来月は「涼をよぶカラーコーディネート」がテーマです。どうぞお楽しみに。



Profile
カラーコンサルタント
花岡 ふみよ
(はなおか ふみよ)
幼児期より水彩画を始め、デザイン専門学校を卒業後、商品開発プランナーやデザイナー&イラストレーターとして活躍。1991年カラーアナリスト資格を取得し、カラーコンサルタントとして活動を始める。その後、色と関わる心理学・カウンセリングを学び、カラーセラピスト、イメージアナリストの資格を取得。パーソナルカラーや色彩心理に関するセミナーを大阪で開講。(有)ラピス代表取締役。
<http://www.lapis234.com>