

「カラーセラピーで自分を解放しよう！」

私たちは生まれてこの方、ずっと「色」に囲まれ「色」にどっぷりつかって生活しています。身の回りの色彩が私たちの心理や行動に何かしら影響しているだろうということは容易に想像できます。例えば、人によって好きな色、きれいな色は違います。また、好きな色からその人の性格がわかるとはよく聞く話です。

今回はきらめき講座「カラーセラピー」講師、浅田実果さんに色彩心理などについて教えていただきました。

■カラーセラピーとはどういうものですか

私たちは、意外と自分の性格を知らず毎日他人と接しています。しかし、もっと自分を知ること、自分を再発見したり、自分を解放したりできます。カラーセラピーとは、それを色彩という手段で行うものです。色を使って描くという体験によって、どのような気持ちになるか。また、描いたものを見てどう感じるか。さらに、それを他の人と比べてどのように感じるかななどを調べることにより、深層心理や無意識に直面し、自分が気付いていなかった自分を知り、自分を昇華する手助けにしてくれます。

絵を描くことで心理を分析する手法

にユングが始めた描画療法があります。これは人の心を分析してその人が抱えている心理的不具合の改善に役立てたり、どのような心理療法が必要かを見立てるものです。カラーセラピーはもっと自助的なもので、芸術療法の1つです。自分から生み出された色を手がかりに自分自身を再発見するための方法です。

講座では、「自分の木」「自分と人の地図」「カラー自分史（色で今までの人生を表わしてみる）」など、テーマに沿って着色してもらいます。着色のために色鉛筆やクレパス、水彩などいろいろ用意します。そのときの自分の気持ちによって好きな物を使ってもらいます。記憶を呼び覚ます、色を選ぶ、

色をつけるなど、全身を使ってやっていきます。たとえ嫌なことを思い出していても描いているうちに高揚感ができて、だんだんとリフレッシュしていきます。アート表現に集中することで自分を解放し、自由に楽しくさせてくれることがカラーセラピーの一番の良さです。

■好きな色から人の性格やそのときの気分を分析できるでしょうか

人それぞれに好きな色、心地よく感じる色があります。その色を主観色といいます。人が無意識に選んだ色には、その人の心が映し出されます。主観色を調べることで性格だけでなく、行動特性やコミュニケーションスタイルまで分析することができます。そして自分だけでなく他人を理解することへも繋がります。セミナーでは、4つの色のグループに分けて、好きな色の所に座ってもらいます。あるお題を1つ



浅田 実果（あさだ みか）

株式会社ASキャリア 取締役

大学や企業、自治体でキャリアデザイン講座やカラーセミナー、メンタルヘルスセミナーを担当。22年間の心理・キャリアカウンセリングの実践家。

カラーアナリスト、産業カウンセラー、キャリアカウンセラー
上級心理臨床カウンセラー



だして、「こういうときあなたはどうしますか?」、「どう言ってもらいたいですか?」ということグループで話し合ってもらいます。「私はこういう風に言ってもらいたい」、「こういう言葉が一番やる気が出る」、「はっきり言って欲しい」、「やんわり言って欲しい」など4つのグループで全然違います。それぞれが違うコミュニケーションパターンを好み、相手にも要求していることがわかってきます。その人のコミュニケーションパターンがわかることで、関係がうまくいくにはどうすればよいか、なぜぶつかってしまうのかと想像がつくようになります。そこで、むやみに傷つくことがなくなり、この人はこういう言い方をするんだ、こういう頼み方をしたほうがいいんだということがわかります。

■生活の中で色をどのように活用すればよいでしょうか

人は目でものを見ていると思いますが、実はその刺激が視神経を通して脳に伝えられて知覚しています。色についても同じように脳で知覚しますが、そのとき脳で生理的作用や心理的

作用を呼び起こします。例えば「赤色」を見ると体感温度が上がるという生理作用や興奮状態を引き起こすという心理作用がおこります。また、真っ白は人を非常に緊張させる色なので、不眠症の人が過ごす部屋の壁には適しません。白に見えても紫の粒子が入った壁紙や塗料を使うと、壁の色が白に見えても、脳は紫も認知するので不眠症の改善につながります。このような作用を生活に活かしていくと、生活をより豊かにすることができます。例えば「明るくになりたい」と思えば、赤やピンク、オレンジ、黄色のものを身につけたり、落ち着きがなく動き回るような子どもの部屋にはできるだけ青色を基調にしたカーテンやじゅうたんを選ぶとよいでしょう。ただ、このような色による生理的作用や心理的作用が人類共通といえるかという、そうでもなく宗教やその国の文化的な要素によってもかなり違いがあるようです。

■街中ではいろいろなことに色の心理的作用が利用されています

食品のパッケージに赤が使われることが多いのは、赤には食欲を増進させ、

「買わねば」、「食べねば」というような気にさせる効用があるからです。企業のロゴやゆるキャラ、商品パッケージ、看板にはすべてコンセプトがあり、デザイナーはそれを反映する色を使っています。特定の企業のロゴに使う特定の色のインキがあるくらいです。色の効果や役割を知ったうえで、街中をウォッチングすると楽しいです。「素敵な色だな」、「自分だったら何色にするかな」といつも考えてキョロキョロしています。すると不思議に感じる看板の色や形も、実は理由があつてのことだと気がきます。

このように、色と人の心には密接な関係があります。カラーセラピーは色というものをきっかけにして、自分と他人を知ることです。「自分はこういう風に思うが、他人は違うように感じているんだ」とか、「自分が逆の立場だったら、そのようにして欲しい」というように、自分を知り、相手のタイプを知ることで人とうまくつきあえるようになるということです。みなさんにも是非色について知って、楽しんでほしいです。



きらめき講座「カラーセラピー」受講生の作品