



香りと味がグレープのゼリーをオレンジ色に着色したものを食べた殆どの方が、それをオレンジのゼリーと思うそうです。口にしたときの香りと味よりも、色のイメージによって判断が変わる例の1つですね。このように色は私たちの感覚や認識に、意外と大きな影響を与えています。今回はそんな色についてとり上げます。

色の好みは、地域・文化・人種・環境・年齢・性差・個人の体験によって異なり、同様に色のイメージもさまざまな影響を受け、異なっています。また一つの色には常に相反するイメージ（ポジティブとネガティブ）があります。ここでは、一般的な色のイメージと、それを役立てた日常生活の使い方の一例を挙げてみました。

色	イメージ	日常生活での使い方
赤	愛情・歓喜・明るい	自分自身を鼓舞する色として効果的なので、ここぞという時に身に着けましょう。
	嫉妬・怒り・怖い	赤で適度な体の緊張を促すことにより、会議や試合に向けての準備ができます。
ピンク	優しい・健康的な	体の筋肉をリラックスさせ、イライラをやわらげます。女性ホルモンの分泌が促され、美容の効果が得られます。服や小物に取り入れてみましょう。
	意地悪な・いやらしい	
黄色	明朗・幸福・躍動	相手との距離を近く感じさせ、コミュニケーションを活発にする力があります。
	幼稚・臆病・嫉妬・騒々しい	また、勇気や元気が湧いてくるので、自信をつけたい時に身につけましょう。
青	知的・誠実・信頼・爽やか	相手に好感を与え、集中力・創造性を高める色です。疲れた時に心地よい眠りへ導いたり、食欲を抑えるのにも効果的です。
	冷たい・孤独・憂鬱	
白	清潔・神聖・純粋	気持ちを切り替えて前に進みだしたい時、生活を一新して始めたい時、白は新しさを見える形で表してくれるので、インテリアなどに取り入れてみましょう。
	緊張・無・空虚・霊	
黒	強さ・高級感・おしゃれ	心を支え、気持ちを引き締めます。自信が無いのにやらなくてはいけないことがある時など、外に向けては防御する鎧のような使い方が出来ます。
	恐怖・不吉・威圧的・邪悪	

この他にも、安心感を与える茶色や緊張を緩和する緑色をインテリアに使ったり、体調や精神が不調な時に紫色の花に癒されるなど、日常では様々な場面で様々な色が持っている力を発揮しています。

- まわりを見渡してみると、社会や家の中でも、色の持つ効用に着目して様々な使い方や作り方がされています。例えば・・・
- * 青の持つ、血圧を下げて筋肉を弛緩する効果を街や駅の照明に利用して、転落や犯罪の防止に役立てています。
- * ロゴに信頼・誠実を伝える青とやる気を伝える赤を用いる企業もあれば、緑とオレンジという親しみやすさを前面にした配色を用いた企業もあり、それぞれの企業のコンセプトを私達は無意識にキャッチし反応しています。
- * 赤には時間を短く感じさせる効果があるので、内装に赤を多く使い回転率を上げる工夫をしている飲食店もあります。
- * ダイニングにはあたたかみのある明るい照明を用いて、料理を美味しく見せるようにしてあります。
- * 壁と床を明るい色にしてモダンな住居にしたり、床を暗い色にしてクラシックな住居にしたりしています。

色には心をリラックスさせるものもあれば興奮させるものもあります。集中力や記憶が上昇するものもあれば、食欲が出たり、抑えられたりするものもあります。私達人間の、身体面、精神面、認知面、感情面に深くかかわっているのです。皆さんも色を日常生活に上手に取り入れていってくださいね。



カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、ぜひ一度足を運んでみて下さい。
 問合せ先：カウンセリングセンター
 10号館3階 TEL:03-3238-3559・
 受付：9:30～11:30, 13:00～16:30 (月曜日～金曜日)
 *新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受付時間にご注意ください。

参考文献：
 * 色彩心理のすべてが分かる本 山脇恵子 ナツメ社 2010
 * 絵本がひらく心理臨床の世界 前川あさ美 田中健夫 新曜社 2020
 * 知って役立つ色の事典 七江亜紀 宝島社 2013