

ひとときを… Le café

Vol.11

私たち人間は生まれたときから色彩豊かな世界に住んでいます。普段意識していないかもしれませんが私たちの日常生活、衣・食・住に色は欠かせない要因となっているのです。そして、色が私たちの身体、心、そして健康に与えている影響というものは意外にも知られていません。そこで私たちの暮らしを豊かにしてくれている色の役割や効果についてみていきたいと思います。

「衣・食・住に秘めた色」

色彩はその使い方によって自分らしいファッションを展開したり、他者とのコミュニケーション・印象をよくしたりするために活用されている。もちろん配色や組み合わせ、デザインなどは考えなければいけないが、その日着る服は、

その日の感情や体調をも左右するので、自分の直感を大切にし、色彩感覚を持って、素敵な一日を過ごしてみたい。ときには、自分なりに必要な色を取り込んで気分を切り替えてみるのもひとつの手だ。

日本の食事は、皿の色や茶碗、おかずなどの色彩を愛でるのも楽しみの一つといえる。その色を見ることで、ますます料理の味わいや香りが心に響き、おいしく食事を味わえるのではないか。日本食には、食べたときの楽しみと同時に眼で見る楽しみがあるのだ。また、季節の配色という点にも心配りをしたい。大量生産によって画一化された食器が普及する現在では、食事の楽しみがあまり感じられないのも事実。日本に昔からある茶碗を使ったり、盛り付けを工

夫したりして、色彩によって醸し出された食卓の雰囲気を楽しんでみるのもいいかもしれない。

以前の建築物はたとえば、寒冷地には暖かさを感じるレンガ色を外壁に用いるといった、地域の気候や文化、景観に合った外装が多かったが、最近では鉄筋コンクリートのよきに地域の特殊性、風土色がどんどん薄れていって、個性の感じられない外装が多いように思う。日本人の暮らしは自然とともにあり、自然の美しい色彩によって築かれた歴史的街並みというものを再認識してみたい。また、室内装飾において色彩を取り入れることによっても、空間の広さやイメージ、雰囲気は大きく違ってくる。あるいは、色彩だけでなく、たとえば、室内照明を

工夫するだけでも効果がある。現在の日本では「LED」などを用いて、屋内全体を均一に明るくし、平面的な感じになっ
てしまいがちである。しかし、ヨーロッパでは、ランプを用いて、照明を一様にせず、必要な所だけに付け、陰影によって雰囲気を作り出している。このような空間も趣があつてよいのではないだろうか。

「色彩感覚をみがく」

社会状況によっては色彩に対する規制心理が働くこともある。とくに、職場や公共の場においては、良識の範囲内で色彩について配慮しなければならぬ。

色彩感覚をみがくと同時に、色彩が作り出す雰囲気を楽しみ、私たちの生活をより豊かなものにしてみたい。その豊

かさは外面的な部分において現れるのみならず、人間の内面性をみがくことにもつながるのではないか。

「色と健康」

最近では色を使って、心身を健康にしていく心理療法「カラーセラピー」も注目されている。色の持つイメージや心理的に与える効果を利用して心身のバランスを整えていく。これを応用して、ダイエットや安眠、冷え症、勉強・学習効率アップなどに効果がある色を使って、健康改善を促すこともできるようである。

色彩感覚を養いつつ、色を楽しみ、自分自身をみがきつづけたいものです。

参考文献

- 相馬一郎、読売新聞社、
『暮らしの中の色彩心理』
佐藤仁美、放送大学教育振興会、
『色を探究する』
武井邦彦、時事通信社、
『色彩と人間』

病院・薬・サプリメントの情報満載！ healthクリック、
二〇一七年六月三十日閲覧
『色で解決！？心と体のトラブル』
<http://www.health.ne.jp/library/5000/w5000465.html>

Meron・あなたの町のくすり屋さん。
二〇一七年六月三十日閲覧
『カラーセラピーとは』
<http://www.meron-net.jp/c/useful/feature/201610-1.html>



Let's Scan!



こばやし治療院

KOBAYASHI Clinic