

## 色で乗り切る！？心と体のトラブル(カラーセラピー)

## 色が持つ意味と心身への作用

どの色がどんなはたらきを持つのだろうか。色の意味や、それぞれの色が象徴する心身のトラブルを紹介しよう。

## 赤

|            |  |
|------------|--|
| 色の意味       | 情熱を象徴する。足と生殖機能に関係。   |
| 赤が象徴するトラブル | 可視光線で最も波長が長い赤は、交感神経を刺激する。情熱や動的なエネルギーを象徴しているため、足りないとエネルギー不足で五感が低下する。無気力。憎悪、嫉妬の感情を呼び起こす。 |

## オレンジ

|               |   |
|---------------|---|
| 色の意味          | 社会性の色。競争意識や認められたいという意識を表す。腸に関係。               |
| オレンジが象徴するトラブル | 体の消化器官で発生する活発な生命力を供給していて、不足するとインシュリンの分泌が悪くなる。 |

## 黄

|            |   |
|------------|---|
| 色の意味       | 知性の色。こだわりのなさや能天気さを表す。胃、脾臓に関係。                                       |
| 黄が象徴するトラブル | 足りないと、くよくよしたり、不安になりやすい。神経質になり、完璧を求める。心臓や肝臓のはたらきが弱り、胃腸の調子が悪くなっている状態。 |

## 緑

|            |  |
|------------|--|
| 色の意味       | バランス感覚や平和を象徴する。心臓に関係。                  |
| 緑が象徴するトラブル | 森林やお茶の色であり、鎮痛、沈静、殺菌が必要な状態。睡眠不足になりがちとき。 |

## 青

|            |  |
|------------|--|
| 色の意味       | 冷静沈着を表し、体と心を穏やかにリラックスさせる色。喉から顔の下半分に関係する。   |
| 青が象徴するトラブル | 波長が短い青は、内面に向かうエネルギーでメンタリティに関係。人間関係に疲れ、体と心を穏やかにリラックスさせたいと感じている。副交感神経の活動が弱まるので、呼吸・脈拍・血圧・体温が上がりやすい。 |



|                |   |
|----------------|---|
| 色の意味           | 信頼、内面性を表現する色。脳や目に関係する。                                |
| 紫が象徴する<br>トラブル | 可視光線の中で最も波長が短い紫は、副交感神経を刺激する。自分や人を信頼することができない状態に陥っている。 |

## 色を使った健康法

このように、色にはさまざまな作用があり、体や心のトラブルと密接に関係している。昔、日本で下着に赤い腰巻やふんどしを使ったのも、腰まわりを温める意味が込められていた。もちろん、病気は専門の医師にかかる必要があるが、ちょっとしたトラブルのときには、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。

### ●洋服など身につけるものを色で選ぼう

例えば、なんだか仕事がうまくいかない、周囲に認められていないと思えば、オレンジ色の洋服や小物を選んで身につける。誠実さを見せたいければ青を選ぶとよい。また、なんとなく今日はこの色を着たいと思うときは、その色を必要としている可能性が高い。自分の直感を信じてみよう。

### ●日光に当たろう

生きるものすべてにエネルギーを注ぐのが太陽。私たちは太陽の光を浴びることで、生きるエネルギーをもらっている。しかし、昼夜逆転した生活や、一日中室内に閉じこもって働く人も増えた現代社会では、太陽の光を十分浴びないために、心身の不調に陥る人が少なくない。これから夏本番。朝夕の涼しい時できれば1日最低30分、太陽の下で過ごすことを心がけよう。ただし、帽子やサングラスなど紫外線対策もお忘れなく。

<取材協力> ColorWorks 色彩心理アナリスト 堀木れい子さん