

# 道民の健康情報



色の効果で心身ともに健やかに過ごそう!!

皆さんは色彩心理という言葉をご存知でしょうか？ 色には人の心の働きに影響を与える効果があり、色に対して感情が生まれ影響を受けるなど、心と色には密接な関係があると言われています。またその時の場所や場面、状況、気分によって選ぶ色を変える行動をとっていませんか？ それは色に影響を受けた心理が行動につながっているからです。このようなことから色の効果を知り、効果的に日常に取り入れることで毎日の生活を豊かにし、心身ともに満ち足りた日常を送ることも夢ではありません。

今回は代表的な色のイメージと心理的効果について紹介します。

赤 →生命力、活動性の象徴。ストレス発散、仕事や勉強の効率アップ、食欲を沸かせるなどの効果がある。



黄色→希望、幸福の象徴。肯定的、楽観的な気分を促進する。プレッシャーを軽くし緊張や不安を和らげる効果がある。

緑 →公平、調和の象徴。心理的な安定、心地よさなど相手をリラックスさせる効果がある。

青 →男性的、爽やかさの象徴。感情よりも冷静さ、理論と関連し論理的な考え方、頭の整理を助ける効果がある。

白 →善、神聖、純粋の象徴。清潔なイメージを最も伝える。気分を一新させる効果があるが、緊張感を高める効果もあり、使い方によっては心身の調子を乱す原因となる。



色が持つイメージや効果をうまく活用し「きれいなものを素直にきれいと感じとれる」心と身体を目指してみませんか？

参考文献：南涼子(2023)今と未来がわかる色彩心理 ナツメ社

