

色のおはなし

1年（春～冬）の出来事を色でめぐってみました。



第1回	ピンクのおはなし	2
第2回	赤と青のおはなし	4
第3回	緑色のおはなし	6
第4回	黄色のおはなし	9
第5回	紫色のおはなし	12
第6回	白のおはなし	14
第7回	オレンジのお話	17
第8回	茶色のお話	19
第9回	青紫色のお話	21
第10回	補色のお話	23

はじめに

皆さま、こんにちは。

カラーセラピスト&フラワーセラピストの Marin と申します。

私は、英国式カラーセラピー・オーラソーマを通じて

色の世界に興味を持つようになりました。

100本以上のカラーボトルの中から、気になる色を選び
自分の心を見つめていくというカラーセラピーです。

たかが色！ されど色！

「色」との出会いで、私の進む道は大きく変わりました。

この小冊子は

ブログに綴っていた色のお話を
少しだけアレンジして文書にまとめました。

どうぞ色の世界をお楽しみください。

第1回 ピンクのおはなし

私たちは、たくさんの色に囲まれて生活していますね(~o~)

部屋の中を見回してみてください。

赤、ピンク、オレンジ、黄、緑、青、紫、白、黒・・・

あなたの部屋には、どんな色があふれていますか？

無意識に見ている色には、さまざまな意味や効果があり
私たちの心と体は、自然に色に反応し影響を受けているのです。

そんな「色のお話」を気ままに語らせていただきたいと思います。

先日、トールペインティングの作品展がありました。

作品が展示されている部屋の中は、まるでお花畑のように
華やかな雰囲気に包まれていました。

どれも素敵な作品がたくさん展示されていましたが
私は 「親指姫」 という作品に惹かれました。



『親指姫は、チューリップの花から生まれた親指ほどの
大きさしかない小さな女の子です。お皿の海で泳ぎ、葉っぱの
舟をこぎながら、きれいな声で歌いました。ヒキガエルに誘拐され
たり、コガネムシに置き去りにされたりしますが
ある日、瀕死のツバメを助けたことから、花の国へ連れていって
もらい、めでたく花の王子様と結婚する』というお話です。

作者の長谷川俊子さんは

「穏やかでやさしい親指姫」を表現するために
淡いピンク、ブルー、グリーンなどの色合いを使われたそうです。

ピンクの花びらに抱かれている親指姫は、とても愛らしい
やさしい表情をしています

同時に凛とした芯の強さも感じられます。



ピンクという色は・・・

ピンクは、美しさと温かさをもった愛の色です。
私たちをふわっと、やわらかく包みこんでくれます。

思いやり、慈悲、配慮などを無条件に与えてくれる 「大いなる愛の色」

でも、やさしいだけではなく、内面には子どもを守る母親のような
強さも秘めているのですね。

現実に向けた、強くて深い愛の色なのです。

ピンクの呼吸法

ピンクは「若返りの色」とも言われています。
ピンクの色を思い浮かべ（手元にピンクの小物を用意してもいいですよ）

<美しくなりたい！> <若くなりたい！>
と願いながら深く呼吸をします。

すると

あら？ 不思議！！
自然と肌が輝き、愛らしく、美しくなってきます。

毎日、数分、楽しみながら続けてみてくださいね。



第2回 赤と青のおはなし

4月

春というと・・・

桜咲く新学期・新年度

何かを始めるには、とてもいい季節です。

私も、3日坊主で終わってしまった数々の習い事を見直して
気分も新たに、再開するぞ! なんて思っています。

スタンドグラスの作品に、こんな色お遣いがありました。



【猫のパネル】

青、赤、黄色、オレンジ・・・

様々な色の組み合わせで表現されている、猫のパネル

あなたは、どの猫がお好きですか？

背景、目の色、ネクタイの色を変えるだけでも、こんなに表情が変わってきます。

色の効果というのは、不思議なものですね(~o~)

私はこの猫のパネルを見ていて、特に「赤と青」という組み合わせが
とても印象に残りました。

今日は、この2色について“色のおはなし”をさせていただきたいと思います。

この2色は、相反する色の意味を持っています。

赤は、情熱的で外向きのエネルギー、青は、堅実的で内向きのエネルギー

アクセルとブレーキのような関係だとよく表現されます。

少しだけ比較をしてみると・・・



赤は

迷わず進め！ 食欲を促す 攻撃的 現実的 イライラ

青は

もっとじっくり考えよう！ 食欲を抑える 保守的 理想 冷静

人の感情は、環境や体調によっても日々変化しています。

今の自分に必要な「色の効果」を賢く生活に取り入れながら
快適な日常生活をおくっていきたいですね。

★青には、ダイエットの効果がある？★

サングラスをかけているだけで、食欲が減退するという「青色ダイエットめがね」
の記事を新聞で読んだことがあります。

そろそろ食べるのをやめたいな！と思った時に、青いサングラスをかけると
満腹感を感じやすくなるそうです。

なぜなら、自然界には青色の食べ物は存在しないので、人間の本能は
それを毒物と判断し、拒否するからです。

確かに、青いサングラスをかけて食べる料理は、すごく
まずそうに見えますものね。

きっと、お料理好きなタモリさんも食事中や台所ではサングラスを外すでしょう（笑）

第3回 緑色のおはなし

5月

新緑の季節

黄緑の若葉が美しい
私たちに、元気を与えてくれます。

家の小さな庭も、今は花盛り
赤、黄、オレンジ、ピンク、青、紫の花々が美しく咲き誇っています。

茨城に住んでいる友人から、こんな写真が届きました。



ボランティアで花壇作りを続けているそうです。
可憐な花たちを見ていると、心がほっとしますね♪

花の周りには、フェアリー（妖精）が集まると言われています。

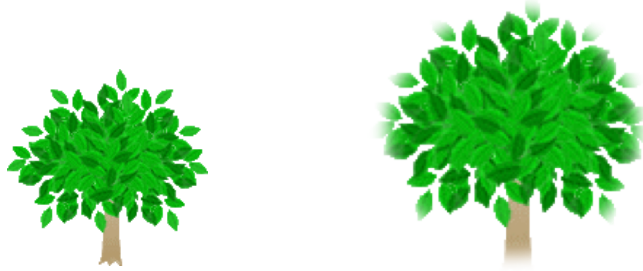
心が沈んだ時は、公園をゆっくり散歩してみたり、部屋にお花を飾ったり
積極的にフェアリーを招いてみてはいかがでしょうか？

さて、今月は「緑色」のお話をしたいと思います。

「葉っぱのフレディ」というお話があります。

大きな木の太い枝に生まれた、葉っぱのお話です。

このお話を読んでいるうちに、黄緑→緑→深い緑
そんな色の変化が目の前に浮かんできました。



春に生まれたフレディは、数えきれないほどの葉っぱに取りまかかれていました。

はじめは、葉っぱはどれも自分と同じ形をしていると思っていましたが
やがてひとつとして同じ葉っぱはないことに気がつきます。

フレディは親友で物知りのダニエルから、いろいろなことを教わります。
自分達が木の葉っぱだということ、めぐりめぐる季節のこと・・・

フレディは夏の間、気持ちよく、楽しく過ごしました。
遅くまで遊んだり、人間のために涼しい木陰を作ってあげたりしました。

秋が来ると、緑色の葉っぱたちは一気に紅葉しました。
皆、それぞれ違う色に色づいていきます。

そして冬。とうとう葉っぱが死ぬ時がやってきました。

死ぬとはどういうことなのか・・・
ダニエルはフレディに、命について説きます。

「いつかは死ぬさ。でも ”いのち” は永遠に生きているのだよ。」

フレディは自分が生きてきた意味について考えます。

「ねえダニエル。ぼくは生まれてきてよかったのだろうか？」



次々に仲間が散っていきました。

やがて、最後の葉っぱとなったフレディも地面に降り、深い眠りについたのです。



緑という色は・・・

自然の色、植物の色

私たちに安らぎや安心を与えてくれます。

癒しの代表色ですね！

一方で、平凡、つまらない・・・なんて印象も生んでいます。

昔は、自然に限りがあるなんて誰も思いませんでした。

常に、人間の身近にあったのですから。

緑が失われてきた今の時代だからこそ、大切に人を癒す色として
多くの人に必要とされているのかもしれない。

特に、黄緑は新緑の色です。

長く厳しい冬を越えて、暖かさがもたらされる春の訪れを
若葉の新鮮な緑が教えてくれます。

若々しくて新しいことをどんどん吸収していく色なのです。

森林浴を楽しんで、緑のパワーを思いっきり受け取りましょう。

第4回 黄色のおはなし

6月

そろそろ憂鬱な梅雨の季節です。

雨の日は、ついつい家にこもりがちになってしまいます^_^;

でも雨は、地球の浄化作用のひとつだそうです。

雨水は空気中のほこりやごみをまるごと包み、大地、川、海へと流れ込んで循環していきます。

雨が私たち自身も浄化してくれているのです。

雨音とともに、いらぬものがどンドンデトックスされていく。

恵みの雨♪

雨の日には、心静かに、音楽を聴いたり、本を読んだり
ゆっくりと贅沢な時間をすごしてみませんか？

数ヶ月前に、ふと書店でこんな本を見つけました。

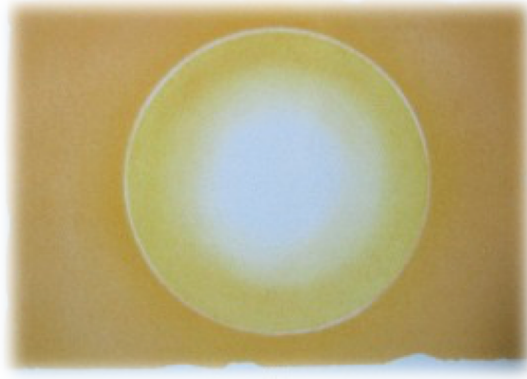
「幸せを呼ぶ・魔法の絵」

Chieさんという画家さんがパステルを指に取り、直接指先で紙に描いている絵です。

病院や施設に絵を飾ると、それを見た人から

癒された！ 元気になった！ 幸せになった！
などという大きな反応が出てきたそうです。

見る人の心をホッとさせてくれるのでしょう。



「ありのままで」

片意地を張らずに、自然体の自分自信で生きていく

大いなる光がそれを遠くから照らしてくれているような
とても不思議な絵です。

Chieさんの作品は抽象画なので、感じ方は人それぞれ異なると思います。

自分なりの解釈で、自由に味わってみてはいかがでしょうか？



黄色という色は・・・

太陽の光に近い色です。

日本では、太陽＝赤 というイメージですが、西洋では、太陽＝黄色です。

国や宗教によってイメージが異なるのも、特徴的です。

たとえば・・・

- ・ヨーロッパでは、イエスを裏切った“ユダの衣の色”として嫌われる傾向があります。
- ・中国では、“皇帝の色”として他を圧する力を持ちます。
- ・日本では、飛鳥時代、身分により着用できる色の4番目に黄色が入っています。

いずれにしろ、明るい黄色は、光や黄金のイメージにつながる人が多いようです。

幼児の絵にも、赤や青とともに黄色がよく使われるそうです。

明るさ、元気、楽しさ、幸せ、好奇心、学び・・・

「色々なことをやってみたい！ 知りたい！」
そんな前向きなエネルギーにあふれた色なのです。

また、「個性」というキーワードにもつながります。

・自分は、どういう人間なのか？

・何を求めているのか？

人と違うことを恐れて悩む人もいますが、それこそが「個性」です。

大勢の人と同じであることよりも、自分にしかできない何かを持っていることは
とても貴重で、誇るべきことだと思います。

黄色の前向きなエネルギーを積極的に取り入れて、

「オリジナリティーあふれる 素敵なあなた」に気づいてくださいね♪

第5回 紫色のおはなし

梅雨の季節の代表的な花というと
紫陽花（アジサイ）

花言葉を調べてみると

「移り気」「高慢」「辛抱強い愛情」「元気な女性」「あなたは美しいが冷淡だ」
「無情」「浮気」「自慢家」「変節」「あなたは冷たい」

こんなにたくさんの意味が紹介されていました。

美しいけれど高慢で、変わっていることを強調する解釈が多いですね。

私は、雨にぬれても美しく咲いているアジサイを見ると
心がほっと和みます。

雨はいやな部分を浄化する作用があると、前回の「色のおはなし」に書きましたが
雨の似合うアジサイの花は、そんな役目も引き受けてくれているような気がします。

アジサイといえば、「鎌倉」

明月院は、「アジサイ寺」として有名ですが、
最近では成就院の知名度が急上昇しているそうです。

参道の石段を紫、ピンク、白、水色のアジサイが咲き競っています。

アジサイを楽しみながら108段を上がって振り返ると、花の坂道の向こうには
海が広がっています。



紫という色は

花言葉にもあるように、高貴で非凡な意味合いを持っています。

ミステリアス、個性的、病気、高級感、ヒーリング・・・
などの意味があります。

少しだけ、歴史を確認してみましょう。

日本では、「紫草の根」が染料として使われていました。

染色に手間がかかり、揮発性があることから他へ色が移りやすく

「ゆかりの色」と呼ばれていたそうです。

また、染料としてだけではなく、薬としても使用されており
病人にとっては、高価だけれど必要不可欠なものだったのです。

時代劇などで、病気になったお殿様が紫色の鉢巻を巻いているのを
みなさんも見たことがあると思います。

当時の人は、薬として飲むだけではなく、染めたものを患部にまきつけても
効果があると信じていたようですね。

みなさんは、紫色の洋服をお持ちですか？

紫色の洋服は、着こなしが難しいですね。

身につけた人を、上品にも下品にも変えてしまいます。

でも、「うす紫色」は、ピンクに近いせいか、ふわっとした女性らしい
雰囲気を出してくれます。

どなたにも似合うやさしい色合いなので、ぜひお試しください。



第6回 白のおはなし

7月

本格的な夏がやってきます。

みなさんは暑い夏にはどんな色を身につけますか？

赤、黄色、オレンジ？

元気を与えてくれますが、ちょっと暑そうかな？

水色、薄い緑、白？

そうですね。こちらのほうが涼しそうです。

しかし、町で見かける夏色ナンバーワンは、「白」ではないでしょうか？

真白なTシャツ、スニーカー、白い綿のワンピース・・・

なんとも涼しそうで爽やかです(^_-)-☆

私も白は大好き！

新しい白の洋服を身につけると、気分がシャキッとします。



白という色は

純粹、清潔、無邪気、純真

イメージとして思い浮かぶものは、「ウェディングドレス」

ドレスを身につけている花嫁さんを、最高に、美しく輝かせてくれます。

新しい門出に、とてもふさわしい色ですネ！



一方で、完全主義、反射、浄化などの意味もあります。

—鏡のようにすべての色を反射してしまい、自分の色が見つからない!?

—今あるものをすべてクリアにして何もない状態にしたい!

「ゼロから出直し!」 そんな清算のエネルギーも持っています。

とは言え、白はどんな色でも引き立てて、輝かせてくれます。

カラーセラピーは光を通して、色を感じるセラピーです。

光=白

白は、あらゆる色の源、結合、集合。

全ての色を反射し、放射します。

白は、どんな色にでもなれると共に、あらゆる色のエネルギーを高め、その個性や働きを強くしてくれます。

まだ気づいていない可能性をたくさん秘めているのです。



こんな時には、白を活用しましょう♪

白は、色の特性から回復力を高める色です。

特に「風邪」の時には、その威力を発揮します。

体が必要とするすべての色の波長を栄養とする効果があるため
白い下着やパジャマを2日身につけただけで、風邪が回復した！

などという例もあるようです。

また、食欲がない時や病気の時には、白い食べ物がよいそうです。

おかゆ、ミルク、ヨーグルト、そうめん

弱った体をやさしく包んでくれます。

白の効果を最大限に活用し、快適な夏をすごしましょうね。

第7回 オレンジのお話

9月

季節は、「秋」へと移っていきます。

秋は、夏の疲れが出る季節です。

朝夕と日中の気温差が激しく、汗ばむような陽気の日でも朝夕がぐっと冷え込むことが多くなります。

冷え込むことで、皮膚表面の毛穴が閉じてしまうことも肺や呼吸器への負担になるそうです。

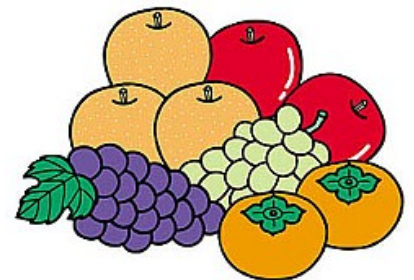
やがてやってくる冬に備えて、免疫力を高めておくことが大切です。



さて、今月は「オレンジ色」のお話です。

オレンジ色と言えば、ビタミンカラーの代表

果物の呼び名を、そのまま色の名前にした唯一の色です。



オレンジ、柿、ニンジン、トマト・・・

果物や野菜の色として、親しみやすく、安心感を与えてくれます。

朝食にオレンジジュースを飲むと、すっきりと体が目覚め元気に一日のスタートがきれませんか？

また、色の調査によると、一番「暖かさ」を感じる色だそうです。

焚き火のように、暖かい → 近寄りた → 親しみやすい

そんなことから、「カジュアルな色」として使用されます。

家族やお友達が集う場所に取り入れると、とても明るい雰囲気をかもし出し、おしゃべりもはずみます。

元気、明るい、社交的、楽しい、達成感、消化、吸収

とても前向きで、外へ外へと向かっていくので
ビジネスでも人間関係でも、グループ作りの見方になってくれそうです。



一方で、依存、ショック、トラウマなどの悲しみに結びつくような
マイナスの意味もあります。

何かをなくした辛さや寂しさに対しては、どの色よりも効果的です。

私は、普段あまりオレンジを身につけませんが、たまに
すご〜く気になることがあり、お財布やハンカチなどの小物に使います。

自分にとっての大切なものと、いらぬものを本能的に振り分け
本来の目標に向かって、まっすぐに進んで行きたい！

そんな精神状態なのかもしれません(^_-)-☆

この色が気になるのは何故？

自分の心と素直に向き合って、今必要な色を積極的に
取り入れること！

それがカラーセラピーです。



第8回 茶色のお話

10月

急に気温が下がり、季節は一気に秋へと移ります。

食欲・運動・読書・・・の秋！
色々なことが楽しめる季節ですね。

町で見かける服装の色も、黒・茶・グレーなどとシックで暗い色合いが多くなります。



さて、前は「オレンジ色」のお話をしましたがオレンジ色を暗くしていくと、「茶色」になります。

茶色というと、どんなものを連想しますか？

栗、チョコレート、あんこ、お茶・・・
食べ物ばかりになってしまいました^_^;



私たちの最も身近にある「茶色」は、大地

自然の中で裸足になり、しっかり大地を踏みしめると何だか地球とつながっているような、どっしりとした安心感を得ることができます。

茶色は、「安定」「安心」「落ち着き」の色です。
精神的な高まりを沈静化して、リラックスさせてくれます。



お茶の「茶」からできていて、茶渋などに見られるタンニンが染料の基本だそうです。

家具にもよく使われていますが、木や土を連想するせいかとても居心地がよくリラックスできますね。

茶色が好きな人は、温かい心の持ち主で、落ち着きのある大人という印象を与えてくれます。

ただ、「安定」を望んでしまうため、変化やチャレンジするパワーが不足しがち落ち着きすぎて、年齢よりも上に見えてしまう可能性もあります。

洋服の上半身に使う時は、肌の色をくすんだ色に見せてしまうことも多いので顔のすぐ下には明るめな色を用いて、顔から離れたところに茶色を使ってみては？

黄色やピンクなどで社交的な自分を演出すると気分も変わりますね♪

これからの季節には、スカーフやマフラーをさりげなく首元に巻いて小物のおしゃれを楽しむのもお勧めです。

身の回りにある茶色に注目して、美しい秋を満喫してくださいね(^^)

第9回 青紫色のお話

11月

だんだん秋も深まり、鍋料理が恋しい季節になります。

寒い寒いと肩をすぼめながら、ふと夜空を見上げると
月や星が美しく輝いています。



「青紫色」は、神秘の色、夜空の色
青に紫色を混ぜた色です。

藍色、ぐんじょ色、瑠璃色、インディゴ、ロイヤルブルー・・・
数多くの呼び名がありますが、私は、「ロイヤルブルー」の響きが大好きです。

「ロイヤルブルー」というと、皇太子妃・雅子様を思い出します。

積極的に外交に参加されていた頃の雅子様は、ロイヤルブルーのドレスと帽子が
とてもお似合いでしたね。

高貴で聡明、凛とした美しさと気品にあふれていました。

着こなしの難しい色なのに、さすが！と思ったものです。

この色を好む人は、直感力にすぐれ、非凡な才能が感じられます。

夜空、深い海、宇宙

人間には手の届かない大いなる存在です。
そんなことから“神秘的”なイメージにつながります。



直感力、予知、予測など、サイキックな能力、芸術的センス、洞察力
などという意味があります。

しかし、パワーが強すぎると

深く考え込み、悲観的に、孤独感を感じてしまう。
繊細さゆえに、自分の殻に閉じこもり、人に会うのが億劫になったりもします。

深い内省・深い悲しみ

一方で、強い鎮静作用もあるのです。

私は、無性にプラネタリウムに行きたくなる時があります。

輝く星座を見上げていると、自分の存在がちっぽけに感じられ
同時に、大きな存在に包み込まれているような安心感を覚えます。

そして、心を占めていた悩みがウソのように解消されて、すっきりします。

壮大でロマンティックなストーリーを思い浮かべながら、たまには夜空を見上げ
月や星をじっくり眺めてみるのもいいものですね☆彡

第10回 補色のお話

12月

ほんとに月日の経つのは速い！

1年の最後の月を迎えます。

最近、あちらこちらで、美しいクリスマスイルミネーションが見られますがLEDを使ったロマンティックな色合いが流行っていますね。

熊谷駅前にも幻想的なブルーのクリスマスツリーが、夜空に美しく輝きます。

とはいえ、「クリスマスカラー」と言えば

やはり、「赤と緑」を連想する方が多いのではないのでしょうか？



緑の大きなモミの木にソックス、星、鈴、ハートなどの飾りをいっぱいつけて赤いコスチュームを着たサンタクロースのプレゼントを待つ。

なあんて、楽しいクリスマスイブの象徴ですよ♪



「赤と緑」は、補色の関係にあります。
 相反する色ですが、実はお互いを補い合っている大切な色の組み合わせです。

緑の葉っぱにさりげなく乗せてある、赤身のお刺身
 ハンバーグステーキに添えられた、緑のブロッコリー、オレンジ色の人参、黄色のポテト



よく見かける付け合せですが、実は補色効果によるものなのです。
 両方の色を引き立たせて、とても新鮮で、美味しそうに見えますよね。

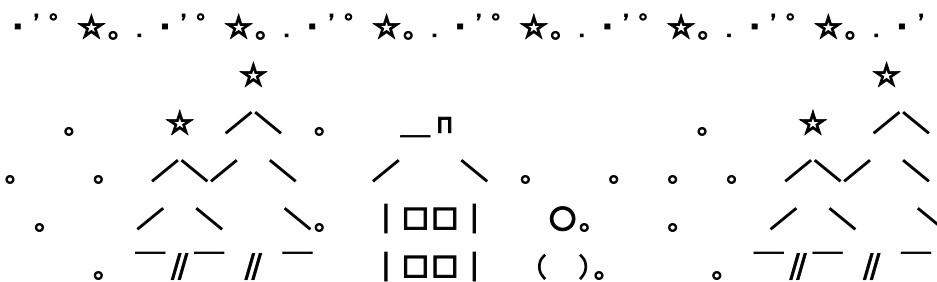
特に、赤やオレンジ、黄色などの暖色系の色は、食欲をそそります。

見ただけでも、胃腸の動きを活発にする効果があります。

また、料理のジャンルにもよりますが、レストランの内装は
 赤、オレンジ、茶色などの暖色系のイメージでまとめられていることが多く

牛丼、ハンバーガーショップ、ファミリーレストランといった飲食店の看板に
 暖色系のロゴが多いのも、見た人の食欲をかきたてる狙いがあるそうです。

身の回りにある色を楽しみながら、素敵な時間をお過ごしください。



色でめぐる1年（春～冬）のお話は、いかがでしたか？

私たちの身の回りにある「色」は、さまざまなものにつながっています。

見えるものばかりではなく、「想い」「気づき」「感動」「やさしさ」「しあわせ」

あなたの心は、今どんな色につながっているのでしょうか？

お読みいただきありがとうございました。

愛と光をこめて *Marin*

「ヒーリングサロン・りゅみえーる」 <http://lumiere-colors.com/mycolor/>