

衣服の色でカラーヒーリング

株式会社ハーツ 代表取締役 カラーコンサルタント 高坂 美紀

1. 「カラーヒーリング」は楽しい健康法

「カラーヒーリング」とは、色を使って心身を癒すことです。具体的には、日常生活のあらゆる場面で色を見たり、着たり、食べたり、色彩空間でもある部屋の中で暮らしたり、化粧をして顔に色を塗ったりすることをしています。

ごくあたりまえの生活の中で、誰もがしていることばかりですね。でも、何となく「この色でもいいや」というのではなく「こんな心理をつくりたいから、この色にする」というように意識して色を選んでいくと、意図的に自分の心をコントロールしやすくなるのです。

また、色はそれぞれに体調に対しても影響を与えることが分かっています。一人ひとりがそれを知り、自分の体調を整えるために「色」を栄養補助食品を選ぶように選択的に使えば、薬のような副作用の心配をせずに、自身の健康をつくりだしていくことができやすくなるということです。

カラーヒーリングとは、お金をかけずに、誰もが自由におしゃれを楽しみながらできる、楽しい健康法です。

高校生も下着やパジャマを使って、すぐにカラーヒーリングを体験できます。そして服をつくる実習では、ヒーリング効果を考えた色柄選びをすれば、さらに実用的で楽しい、わくわくする学習になることでしょう。

2. なぜ「色」は癒しにつながるのか

衣服には「色」がくっついてるように見えますね。確かに染料などで着色されているわけですが、本当は、その色に見えているという感覚を呼び起こす光が反射して、それが目から入り、目の奥で電気信号に変わり、脳のさまざまなところへ、その刺激



が伝わっているのです。

なかなか実感できないことではありますが、赤く見えているものは、見えるものの中では比較的ゆっくりとした回転をしながら振動している、「長波長の光」の波です。緑色に見えているものは、中位のサイクルで波動する「中波長の光」。そして紫色に見えているものは、短いサイクルで伝わる「短波長の光」で、目に見えない紫外線に近い振動を持っているのです。

こうした光の差によって、それぞれが違う色に見える、心と体に対しても異なる刺激となっています。だから「色」によって血行が変わり、血圧も変わります。そればかりか、筋肉の緊張度やホルモン分泌のレベルまで変わってしまうのです。

また、人は目で見ただけでなく、皮膚を通過させるかたちで、周囲にある色の影響も受けることが分かっています。つまり、寝ていても、肌にくっついていなくても影響があるということです。したがってインテリアや寝具などの色は、衣服と同じぐらいに重要なのです。

3. 暖色と寒色によるヒーリング効果の違い

およそどんな傾向の色が、どんなヒーリング効果を持つのでしょうか。

まず、色はその癒し効果の違いによって、大きく三つに区分できます。

その一つめは、赤・ピンク・オレンジ・黄色などの「暖色系」です。これらの色は、主に交感神経という神経のネットワークに作用して、人を活性化します。エネルギーを燃やし、精神的な高揚感をもたらす、運動機能を高める色です。ちょうど昼の「太陽」に似ています。

二つめは、青緑・青・青紫などの「寒色系」の色。これらの色は、副交感神経という神経系とのつながりが密接な色で、人を休ませ、回復させます。精神的に落ちつかせ、ゆっくりと静養したり、静かに考えさせたり、何かに集中させたりするのを助ける色です。どちらかといえば静かな作用のしかたで、夜の「月」に近いですね。

三つめは、暖色系と寒色系のバランスをとる働きをする色で、緑色の「中間色」です。

緑色は、高くなりすぎた血圧を下げる一方で、低くなりすぎた血圧を上げるような働きをします。やせている人は緑色を見ると食欲が出て、太りすぎている人は、緑色によって食べ過ぎにブレーキがかかります。

つまり、緑色は人の治癒力に対して忠実なのです。すべてを良い方へ変化させてくれるヒーリングカラーというわけで、ありがたい色ですね。

4. 衣服の色別、ヒーリング効果

具体的に、一つ一つの色ごとのヒーリング効果を知って、毎日の生活に役立てましょう。

「赤」

- ・人を元気にしてくれる色です。
- ・積極的で強いイメージをつくります。
- ・意識をはっきりさせ、今やるべきことをすぐにサッと実行させます。
- ・視覚を敏感にしてくれます。
- ・記憶しやすい色です。
- ・早起き、居眠り防止、無気力な人の強壮剤代わり、寒がりな人の毛布代わり、受験勉強のパワーアップにおすすめです。

「ピンク」

- ・人を幸せな気分にしてくれる色です。
- ・優しく、生き生きとしたイメージをつくります。
- ・B-エンドルフィン、ドーパミンなどのホルモン分泌を促し、若々しく美しい体をつくるのを助けます。
- ・若く、元氣になりたい人におすすめです。

「オレンジ」

- ・人を明るく積極的にしてくれる色です。
- ・明るく元気で、親しみやすいイメージをつくります。
- ・心身のショックを和らげ、腸の働きを整えてくれます。
- ・何にでも積極的にチャレンジしたい人、人気者になりたい人におすすめです。

「黄色」

- ・人を明るく素直にしてくれる色です。
- ・若々しく楽しい人というイメージをつくります。
- ・孤独感を和らげ、ことばによるコミュニケーションを助け、胃の調子を整えます。聴覚を敏感にしてくれます。
- ・国語、英語、音楽の学習を助け、休み時間を楽しみやすくして、友達をつくるのを助けてくれるでしょう。

「緑」

- ・人をおだやかにしてくれる色です。
- ・優しく、おっとりしたイメージをつくります。
- ・心をなだめ、心臓の働きを助けてくれます。
- ・臭いに敏感になりやすい色です。
- ・協調性がなく、ついカッとなってしまう人、自己主張が強すぎる人、肩こりのひどい人、寝不足の人、貧血ぎみの人におすすめです。

「青」

- ・集中力を高め、やるべきことを達成するのを助けてくれる色です。
- ・知的で冷静で、控えめな人というイメージをつくります。
- ・分析力、論理的な思考、数や形の理解を助けてくれます。
- ・味に敏感になる色です。
- ・しっかり勉強したい人、進路を決めたい人、暑がりの人（体感温度を1～3度下げられる）におすすめです。

「紫」

- ・精神的な強さを与え、美的センスを高める色で

す。

- ・静かで個性的な人というイメージをつくります。
- ・理想的な生き方をしようとする気持ちを高めてくれます。
- ・アーティストになりたい人、自分を大切にしたい人におすすめです。

「白」

- ・心身をスッキリさせる色です。
- ・明るく素直で、若々しく、さわやかな人というイメージをつくります。
- ・意識をはっきりとさせ、体が軽いつきと感ぜさせ、イヤなことを忘れさせ、サツと行動させてくれます。
- ・スローな人、運動が苦手な人、暗いイメージを変えたい人、正直になりたい人におすすめです。

「黒」

- ・何かに耐えることを助け、自信を与えてくれる色です。
- ・個性的で強い人というイメージをつくります。
- ・恐怖心を和らげ、創造力を高めてくれます。
- ・一人でクリエイティブなことをしたい人、プレッシャーに負けないで、安心して過ごしたい人におすすめです。

「茶色」

- ・ゆつくり努力し続ける力を与えてくれる色です。
- ・落ちついた人というイメージをつくります。
- ・不満を和らげ、節約したい気持ちををつくります。
- ・そそっかしさをなくしたい人、ムダづかいをなくしたい人、便秘ぎみの人におすすめです。

「グレー」

- ・あいまいなこと、やり甲斐のないこと、認めてもらえないことに対して、あきらめたり、がまんしたりするのを助けてくれます。
- ・自分を主張しない人というイメージをつくります。
- ・人から言われたことなどによるダメージを和らげてくれます。
- ・気力、体力が無く、何もやる気がしない人が一時的に心身を休めるために使うだけなら良いでしょう。

以上のように、すべての色が何らかのヒーリング効果を持っています。

しかし、黒、茶色、グレーは、他の色にくらべて

ヒーリング効果が弱く、使い過ぎると「うつ傾向」があらわれたり、無気力になったり、マイナス思考になったりしやすいので、毎日続けてたくさん使うことを避けた方が無難です。

5. 理想的な衣服の色は「虹の色」

理想的な衣服の色は、明るく澄んだ色です。イメージとしては「虹の七色」ですね。

虹以外の色の中では、自然界にある空と海の「青」。そして植物の「緑」。それから、さまざまな花の色も、すべて理想的なヒーリングカラーです。

また、フルーツの色も癒しに役立ちます。

逆に、いくら流行していても、モードとしては格好が良くても、黒、にごった色、グレー系統の色は、ヒーリング効果の点では、心身の健康に貢献してくれる度合いがきわめて低いということです。下着からコートまで、できるだけ明るくきれいな色を日常的に使って、生活しながら心身を癒しましょう。

6. 「好きな色」が1番

たとえヒーリング効果があまり期待できないグレーや黒でも、大好きならば少しは使って良いのです。しかし、その色だけににならないよう、他の色と組み合わせることが大切。特に、パジャマや部屋着のように、毎日長時間身につけるものは、できればピンクや水色のようなふんわりとした色にするのが望ましいのです。明るい色の中から「好きな色」を選ぶと良いでしょう。

「好きな色」は、その人の個性の良いところを周囲の人に伝えます。そして「好きな色」は、その人の精神を安定させ、その人が落ちついて自分らしく居られるようにしてくれるのです。だから誰でも「好きな色」を使ったほうが実力が発揮できるというわけですね。

また「好きな色」を使うことで、人は幸福感を感じます。その時、その人の体内では老化を防ぎ、ストレスを和らげ、病気になりにくいように助けてくれるホルモンが分泌されているのです。つまり、ハッピーになるほど健康になるということ。だから、いくつになろうと男性がピンクを身につけても良いし、90歳を過ぎた女性が赤いドレスを着るのも、とても喜ばしいことなのです。

「好きな色」は、その人の心身の変化に応じて自然に移り変わるもの。だから「今日はコレが好き」

という感じ方を大切にしていけることをおすすめします。

7. 素材・形・柄と「色」のヒーリング効果

衣服の素材によってもヒーリング効果は異なります。ヒーリング効果が最も高くなる素材はシルクです。次に木綿やウール、麻など。全体として、自然素材のほうが自然な「気」を持っているので、ヒーリング効果をさまたげないのです。

形は、できれば曲線的なほうが良いでしょう。曲線のほうが、やわらかい気を持っているから人を癒す力があるのです。

柄は、花、水玉、タテ方向のストライプ、流れるうずなどが良いですね。これらの柄は、いずれも人を優しくおだやかにしたり、しっかりとさせたりするからです。迷ったら「見ていて幸せな、明るい気持ちになる柄」を選べば良いでしょう。

8. 生活の場面ごとに活用するヒーリングカラー

家庭生活の中では、たとえば手ぎわ良く朝食のしたくをするには「赤」を活用して、スピーディに決断し、行動するといった工夫ができます。調理用のはしやボウルを「赤」にしてみましょう。

同じ食事でも昼のお弁当の包みは「緑色」にするのがおすすめ。気分を変え、リフレッシュしつつ疲れを和らげることができます。

もし、制服が紺色なら、帰宅してからは紺色以外の色、たとえばオレンジや黄色などを身につけ、1日の中で使う色のバランスに片寄りが無いようにした方が健康的に暮らせます。

また、勉強する時は、青、黄色、赤が時々見えた方が好都合です。集中力と判断力を高める「青」、ことばを読み書きする力をつける「黄色」、やる気を出させる「赤」の助けを借りるわけですね。机の前に、これらの色で書いた方程式や年表、英単語を貼るだけでもOKです。

教室に不足しがちな色を補うという目的から考えると、学校の先生方がいつもグレーや黒、白を着ているというのは、あまり理想的ではありません。できることなら春にはオレンジ、ピンク、黄色、黄緑を身につけ、生徒も先生も、やる気を引き出しましょう。夏には、白、青、水色、青緑、うす紫で涼感を演出しながら気分を引き締め、疲れも和らげることができます。秋になったら、オレンジやベ

ージュ、紫をプラスして、夏の疲れをとりつつ落ちついて学習に取り組めるようにします。冬には赤で体を暖めたり、金色や白をプラスして心身に活力を与えましょう。

9. 「似合う色」もヒーリングカラー

その人に似合う色は、その人の顔色を良く見せ、顔だちの良いところを引きだてるので、その人に「自信」を与えます。そういう意味では、自分でも「似合っている」と思える色を知り、周囲の人からも「似合うネ」と認められる色と出会うことが、そのままヒーリングになるのです。

もちろん正確に見きわめるには「パーソナルカラー（人に似合う色）診断」ができるプロのアドバイスを受けた方が良いのですが、自分でもコツを知っていれば、ある程度は「似合う色」を判断できるようになります。

似合う色のセルフチェックでは、ある色をつけた時に、顔がどう見えるかについて、次の五つのポイントをチェックしてみるといいですよ。

チェックポイント1

顔が明るく輝いて見えたら「似合う色」

チェックポイント2

若々しく、元気そうに見えたら「似合う色」

チェックポイント3

シミ、毛穴、ニキビあとが目立ちにくいほうが「似合う色」

チェックポイント4

顔は小さく、目は大きく見えるのが「似合う色」

チェックポイント5

頭が良く見えるほうが「似合う色」

10. ベストカラーを探そう

自分が「好きな色」の中から、自分の長所を伝えたり、自分の体調を整えたり、自分のやるべきことをサポートしてくれる「役に立つ色」を探してみましょう。さらにその中で、自分に「似合う色」があったなら、それが、あなたのベストカラーです。

一般に考えられているように、たとえば「赤が似合わない人」というのは居ません。ただ、どんな赤が似合うかという個性が、一人一人違っているだけなのです。顔だけでなく、心や生き方に合った色が探せたら、それこそが真のベストカラー。その人を輝かせる色です。