



学生相談室だより 2022 年 10 月発行



朝夕の肌寒さや木々の彩りに、少しずつ秋の気配を感じる、今日この頃です。「秋」と言われるとみなさんはどのような色を思い浮かべますか。今回は色のもつ意味や効果についてのお話です。

こころコラム～色に意識を向けてみよう～

私たちは、さまざまな色に囲まれて生活を送っています。色は、私たちの気持ちや行動などに影響を与えます。色には“その年の色”があることをご存じですか？ここ数年不自由な状況の中過ごしてきましたが、少しでも人々が心軽やかに過ごせるようにという願いを込めて、2022年は「蛍光色のコーラルオレンジ（赤みがかった優しいオレンジ色）」が選ばれたそうです。コーラルオレンジは人々の心を癒し、前に進む力を与えてくれる効果があるとされています。

このように、状況に応じて色のもつ効果を日常生活に取り入れてみると、気持ちの切り替えがうまくできたり、有意義な時間を過ごす手助けをしてくれたりするかもしれません。参考までに次の4色を紹介します。

赤色

やる気を出したい時

やる気が出にくく行動が起こせない時は、手元に持っておくことが多い小物類に赤を取り入れてみましょう。やる気を引き出してくれ、物事に取り組もうとする気持ちを高めてくれる効果があると言われています。



緑色

気分転換したい時

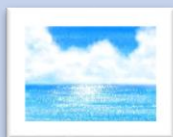
ストレスを和らげる効果があります。勉強や人間関係、アルバイトなどで心身の疲労がある時は、ご自宅の近くや移動中に見かける緑の草花などに目を向けると良いリフレッシュになるかもしれません。部屋に観葉植物を置くのもおすすめです。



青色

疲れをとりたい時

筋肉の緊張を緩め、神経を休める効果があります。気持ちが落ち着かない、疲れがとれにくいと感じている方は、海や空など自然の青さを感じられる景色や写真を眺めてみるのはいかがでしょうか。



茶色

じっくり考えたい時

じっくりと物事を考えたい時は、インテリアや家具に茶色が多く使われている空間に身を置いたり、考えていることを茶色のノートに書きだしたりしてみましょう。心を落ち着かせ、冷静に考える手助けをしてくれます。



参考文献：朝日新聞デジタル. (2021). 「2022年の色は蛍光色のコーラルオレンジ 日本流行色協会が発表」.
<https://www.asahi.com/articles/ASPDP5F27PDBUCVL00R.html>, (参照 2022-9-15)
ポーポー・ポロダクション(2020).『決定版 色彩心理図鑑』. 日本文芸社
佐々木仁美(2014).『色の心理学』. 柊出版

～閉室日のお知らせ～

10/24(月) 会議のため 10:00～12:00 閉室

※閉室日時が変更になる場合や
11月以降の閉室日時については
UNIPAでお知らせいたします。

【電話】092-851-5341

【メール】gakusou@nakamura-u.ac.jp

【開室時間】月～金曜日 10:00～18:00

【場所】中央本館2階(保健室のとなり)

基本的に予約制ですが、カウンセラーが空いていれば
お受けできます。お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

(QRコードを読み取ると、相談室の電話番号とメールアドレスが表示されます)

