



私たちの生活には「色」があふれています。なぜ、今日あなたはその色の服を選びましたか？好きな色だから？自分に似合っているから？なんとなく？もしかしたら、私たちは無意識に色に誘導されているのかもしれない。今月は「色」について調べてみました。

色の正体

色の正体は「電磁波」です。電磁波は目に見えず、色は目に見えるので、同じものとは思えないですね。しかし、可視光線（電磁波の380nm～780nm）が色の世界で、目に見える紫色の隣（紫の外側）には紫外線があり、目に見える赤色の隣（赤の外側）に赤外線があります。色は目に見える電磁波と言えます。



赤い色を見ると暖かく感じるのは、赤外線と波長が近いからです。

色が持つ不思議な力と効果

暑い夏に赤いソファには座りたくないと思ったり、青色を見ると少し涼しく感じることはありませんか？研究により、色は人体の中樞神経系に影響を与えることが分かっています。驚くべきことに、視覚に障害があり色の認識が出来ない人にも、色による影響が現れます。色は目から脳へのルートだけでなく、皮膚も色を認識し、色の影響を身体に伝えているのです（個人差があります）。

「大きさ」「重量」の効果



同じ重さのものを持ち比べると、明るい色ほど軽く、暗い色ほど重く（ブラックはホワイトの1.87倍）感じます。また、明るい色は大きく見え、暗い色は小さく見えます。

「時間」の効果

暖色（赤みの多い色）の部屋での1時間は実際より長く（75～80分）感じ、寒色（青みの多い色）の部屋だと早く（40～45分）感じます。時間が長く感じる上に食欲が増加するレッドは、飲食店でよく使われています。

「距離」の効果



暖色は「進出色」で、寒色は「後退色」です。実際の位置よりも後ろ（遠く）に錯覚するブルーの車は、事故率が高いと言われています。

「温度」の効果



暖色は暖かく、寒色は寒い・涼しいと感じます。暖色と寒色では心理的な温度感が3℃違うと言われ、中性色（パープル系）は温度を感じにくい色とされています。赤いウェアで運動すると燃焼率が上がるそうですよ。

色が与える影響

色は人々にパワーと癒しを与えてくれます。特定の色を身につけたり見たりすると、その影響を受けて行動することがあります。もちろん個人差はありますが、参考にしてはいかがでしょうか。

アイデアが欲しい時は、ひらめきのイエローの小物を持つ

謝罪をするときは、相手が諦めたり許す心境になれるグレーの服を着る

喧嘩をした時は、短時間に言いたい事が言えるレッドを目に見えるところに置く

仲直りをしたい時は正直に言えて素直に謝れるホワイトを身につける

若々しさが欲しい時はやる気と活力を与えるイエローグリーンを洋服の刺し色に



<色がチャクラを活性化させる>

人間の体には「チャクラ」と呼ばれるエネルギーの出入口があると言われています。左の図のようにチャクラは全身に7つあり、それぞれに色があります。エネルギーがチャクラをスムーズに出入りしていると健康で、チャクラの状態が整っていないと不調が生じます。よくしたいチャクラの色を意識して身につけたり食べたりすると自然治癒力が高まるそうです。頭痛がひどい時は紫色のハチマキを巻いたら治るかも？