

# 色使いで心にゆとり

暮らしを彩る「色」は意識しなくても人の心や感情を左右する。色彩心理研究家でカラーセラピストの堀木れい子さんに、シニア世代に役立つ色使いについて聞いた。

「人の感情を刺激する情報は8割以上が視覚から。そのうち9割以上が色彩の影響によるとの研究がある」。堀木さんが提唱し、実践するガラスアートは、ガラスやアクリル板などに専用のフィルムを張り、ステンドグラスと同じ色彩効果がある。光が直接通過することによって視覚に与える影響も大きい。堀木さんが力を入れ始めているのが、在宅介護や老人施設での色彩の活用。「特に在宅になると、介護される側、する側も心理的に負担が大きくなったり

悩みが出てくる。そんな時に色彩を取り入れることで気持ちに変化が見られる」と話す。  
**部屋ごとに色を変えて**  
色は大きく分けて三つ（左表「カラーパワー」の分類参照）。赤系には興奮作用があり、行動を促す。緑系はバランスを取り、調和させる作用がある。青系は抑制する働きがある。「介護の場合は、落ち込んだり、イライラする人もいる。そんな時は調和の色である緑を使うと良

## 調和の緑をベースに

い」と堀木さん。気分によって好みの色にも変化があり、「気がめいつている時は青系に目が行きがち。これは内向性が強くなる色で、逆効果。高揚感のある黄色を少し入れると良い」という。  
部屋ごとに色合いを少しずつ変えていくこともおすすめ。「リビングは調和の緑」「キッチンには楽しい会話とおいしい食事のために柔らかなオレンジや黄色」「トイレは排せつで体のバランスを整えるため緑」「寝室は気持ちが落ち着く青系」など。  
「色の好みには個人差があるが、色の持つ意味を知ることによって気持ちにも変化があり、ゆとりも出てくる」と堀木さん。暮らしに取り入れることができる色彩の魅力を多くの人に伝え

ガラスアート工房 色彩心理教室「Ray Colors」  
☎080 (3004) 5127 mail:salonese@raycolors.net  
※7月22日(金)までは海外出張のため、問い合わせはメールのみ。  
電話は7月23日(土)以降に受け付け。

定期的なセミナーを開き、作り方をアドバイザーする堀木さん(左)。左囲みのラムハウジングでも、ワークショップを開催している。次回は8月20日(土)。



### カラーパワーの分類

#### ●興奮作用



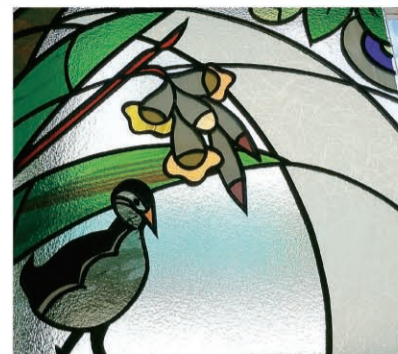
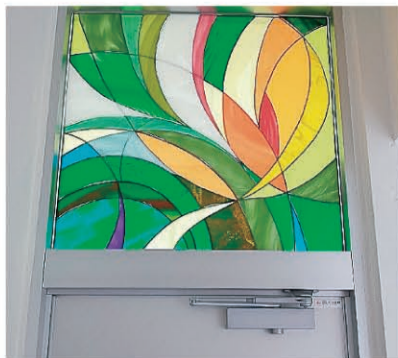
#### ●バランス作用



#### ●鎮静作用



色には上記にあるような「ポジティブキーワード」がある。しかし、過剰使用するとそれが減少してしまうことも。例えば、「興奮作用」の3色は攻撃、凶々しさ、不安などに、「バランス作用」は臆病、執着、頑固、「鎮静作用」は自己規制、理屈、高慢などになる。両方の作用があることを知って暮らしに取り入れてみよう。



ガラスアートで彩られた窓や室内。自然光が通過して色彩の力が伝わってくる

## 木のぬくもりと調和

### 健康住宅とコラボ



ている。保温効果や保水、殺菌効果があるといわれる音響熟成木材を使っているため、ガラスアートと組み合わせることでより快適さを増すというものだ。

光の具合によって色合いが変化し、木のぬくもりと調和するフィルムアート。双方の持つ力が融合することによって、さらに心地よさを増し、暮らしを彩ってくれる。

### ワンポイントがアクセント



木製ドアにはめ込まれたガラスアート作品(左)。部屋ごとに色を変え、異なる印象に(下)



自然素材を使ったりフォームを手掛けるラムハウジング(本社・北谷町)。快適で安全な住まいづくりを提案しているが、最近から取り入れたのがガラスアート。木製のドアにワンポイントで取り付ける。

10cm四方のアクリル板に、住む人がデザインし、色を選択。各部屋ごとにデザインを変えて、住む人の心を癒やし

#### ●健康住宅の見学会と勉強会

- 場所/ラムハウジング(北谷町宮城1-465)
- 日時/7月9日(土)15時~
- 展示内容/・天然の空気清浄器「**幻の漆喰**」
- ・素足に優しく心地良い床材
- ・「**音響熟成木材・うづくりの床**」
- ・マイナスイオン効果ですがすがしく「**竹炭入り清活量**」

※住まいと健康に関する勉強会も随時開催。

詳細はラムハウジングに問い合わせ。

☎098 (936) 8808

上/健康住宅として素材を展示 下/住まいと健康に関する勉強会も開催



住まいにやすらぎを

**有限会社 ラムハウジング**

〒904-0113北谷町宮城1-465 ■営業時間/8:00~17:00  
建設業許可(知事)般-19第11285号 介護福祉事業所4772400117

URL:<http://www.lamb-h.com> **ラムハウジング** 検索