

今回の「Healthy Concierge プロの人・匠の人」は、色彩プロデューサー、日本カラーヒーリング協会の理事長であり、癒し・色をテーマに設立した株式会社キュア・カラー 代表取締役の関口智恵先生を訪ねた。

「自己治癒力を高めて、心身のバランスを整えるために、色を使ってアプローチをすることをカラーヒーリングといいます。色そのものに、生理的効果・心理的効果が期待できます。例えば、鶯鴨で流行している赤いパンツ。赤色自体が、血行を促進し、体温を上げるといったデータがあります。冷え対策として、また、気持ちも元気になる赤いパンツが流行しているのは、うなずけます。色からのアプローチによって、病気が治るということではなく、予防医学的観点から、人間が本来持っている自己治癒力や免疫力を高めて健康維持を心掛けましょうというのが、私のカラーヒーリング理論です」と語る関口先生。

市や神奈川県川崎市なども、青色の街灯を取り入れ、より安全な町づくりを行っているという。実際に事故率や犯罪率が低下したというデータもあるので、信頼性も高い。

「またカラーヒーリングは、ストレスマネジメントにも有効です。ストレスの原因は、人間関係の悩みがとて多いためです。人間関係での悩みを軽減するために、まず自分と他人の価値観の違いを客観的に分析することが助けになります。そのためのツールとして色を通じて、自分のことを知りましょう、ということをご提案しています」と語る関口先生。

しかし、色を通じて自分のことを知るといったことはどういったことなのだろうか？

「メディアなどの取材でも、この色を選ぶ人は、こんな心理状態ですと、コメントすることがありますが、実は、これは、あくまでも一般論です。そんなに人間の心は、単純なものではありませんから。その時の心理状態や、その色自体の好き嫌いなども関わってきます。色を用いて自分の枠組み、価値観を知る方法を「カラーフレームワーク」と言います。その

自己治癒力を高めて、心身のバランスを整える

カラーヒーリング

色からのアプローチでできる
メンタルマネジメントと
セルフプロデュース



関口 智恵 (せきぐち・ともえ)

色彩プロデューサー。株式会社キュア・カラー 代表取締役。
一般社団法人 日本カラーヒーリング協会理事長。
広告代理店勤務時代、500人以上のアーティストの広告宣伝、プロモーションを担当。かねてから学んでいた色彩学、心理学を活かすため、癒し・色をテーマにした「キュア・カラー」を設立。個人を対象にしたカラーセラピーはもちろん、企業ブランドづくりのコンサルティングなども多数行う。色彩プロデューサー・監修としてテレビ番組出演、制作にも参加するなど、幅広く活動している。著書に、「心の三原色」(インフォレスト) など。



中の一つの方法として、好きな色と嫌いな色をひとつずつ選び、それぞれのイメージを放射状に書きだすワークがあります。好きな色、嫌いな色には、それぞれ理由があり、その原因を思い出すことで、あらためて自分のことを知るきっかけになるんです。結果、客観的に自分と向き合うことができます。自分で自分を内観することは、なかなか難しいことですが、好きな色と嫌いな色からイメージするこの方法は、ビックリするくらい、自分の価値観が如実にあらわれます。そして、嫌いな色には、自分の忘れていた未解決な出来事が隠れていることがとても多いです。しかし、カラーフレイムワークを使うと、意外と、その未解決な出来事があっさり解決できたりすることが多々あるんです。結果として、ネガティブな気持ちやポジティブな方向にどんどん変化します」とも語る関口先生。

また色はセルフプロデュース術にも活かせるそう。たとえば、30、40代の仕事の実績があるキャリアウーマンであれば、白とピンクのコーディネートで演出すると、「キツくてバリバリの女性」といった印象ではなく、「仕事ができるうえに、ふんわり、やさし

好きな色、嫌いな色にはそれぞれ理由があり、客観的に自分と向き合うことができます。



「そんな女性」といった印象に。しかし、社会人になりたての20代前半である、女の子扱いされてしまう。

また、スーツのサラリーマンなら、白いワイシャツから、薄いピンクのワイシャツにすることで、親しみやすい雰囲気演出でき、特に女性の好感度が上がる傾向があるという。カラーセルフプロデュース論も、ブランディング

として活用できるというので、興味深い。

「まずは自分の外見のイメージを知った上で、何色で補うのかを考えていくことがとても大切です」とも語る関口先生。

色からのアプローチで簡単にできるメンタルマネージメントとセルフプロデュース。身近な色という存在を大きく感じた訪問となった。