

色を変えるー暮らしが変わる！

# 目に見えない 色の力を学ぼう！

子ども部屋の色使いで集中力がアップしたり、食器の色で食欲が増進したり、色は心や身体の状態を変える目に見えない力を持っています。色のイメージ効果から五感に受けける刺激を、「毎日の暮らしに役立ててみませんか？」

**女子力がアップする  
アンチエイジング色は？**

見ているだけで幸福感に満たされる癒しの色、ピンク。ピンクが好きという女性も多いでしょう。ピンクには女性ホルモンの分泌を活発化し、脳に刺激を与えるパワーがあると言われています。女性ホルモンは、肌の潤いやハリを保ち、髪や爪に艶を与え、女性らしいボディラインをつくるうえで不可欠。まさに「アンチエイジングカラー」と言えます。



## 色の効果と心理

色には誰もが共通するイメージがあり、メッセージが込められています。代表的な色のイメージと心理的効果活用法をまとめてみました。

清潔感やシンプルな印象。実際よりも軽く感じさせる。活してはいけないと思わせる。どんな色とも相性がいいが、全てが真っ白な空間は恐怖感を与える。

気分を高揚させる。落ち込んでいるときに身の回りに赤を置いて元気回復の効果も。但し、過度の使用は刺激が強すぎ、イライラしたり圧迫感が出てメ。

森や植物を連想させ、ストレスを和らげる。暖色にも寒色にも属さず、自然な柔らかさから冷たさを感じさせる色でもあるため、寒い場所には不向き。

スを和らげる。寢室や勉強部屋に適しているが、大地や幹を連想させ、元気をもたらす効果がある。靴に使うと美足に見える。

アスカを和らげる。寝室や勉強部屋に適している。遊び盛りの子供部屋やダイニングに使用すると◎。

人肌や木肌を連想させ、自然な柔らかさから安心感を与え、リラックス効果やストレス緩和の効果がある。靴に使うと美足に見える。

スを和らげる。寝室や勉強部屋に適しているが、冷たさを感じさせる色でもあるため、寒い場所には不向き。

アスカを和らげる。寝室や勉強部屋に適している。遊び盛りの子供部屋やダイニングに使用すると◎。

人肌や木肌を連想させ、自然な柔らかさから安心感を与え、リラックス効果やストレス緩和の効果がある。靴に使うと美足に見える。

スを和らげる。寝室や勉強部屋に適しているが、冷たさを感じさせる色でもあるため、寒い場所には不向き。

アスカを和らげる。寝室や勉強部屋に適している。遊び盛りの子供部屋やダイニングに使用すると◎。

人肌や木肌を連想させ、自然な柔らかさから安心感を与え、リラックス効果やストレス緩和の効果がある。靴に使うと美足に見える。

スを和らげる。寝室や勉強部屋に適しているが、冷たさを感じさせる色でもあるため、寒い場所には不向き。

アスカを和らげる。寝室や勉強部屋に適している。遊び盛りの子供部屋やダイニングに使用すると◎。

## 色の基本知識を学ぼう！

### ● 色の仕組み

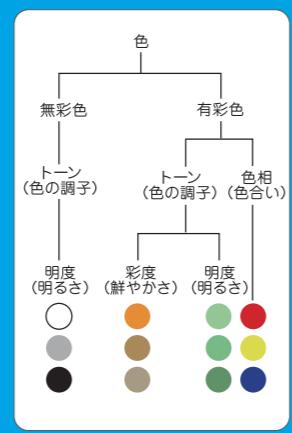
色は大きく2つに分類することができます。赤、青、黄色のような色のある色を「有彩色」、白やグレー、黒など色みのない色を「無彩色」といいます。

また、色は「色相」「明度」「彩度」の3つの属性から成ります。「色相」は色合いの違い、「明度」は色の明るさの度合い、「彩度」は鮮やかさの度合いをいいます。

### ● 色相環

「色相環」は左の図のようになります。順番に円環に並べた色配列です。色は「暖色系」と「寒色系」にわかれ、それの中間に「中性色系」があります。

赤と青緑のようないくつも、色相環で対抗位置にある色を「補色」、青と青紫のように左右に隣合う色相を「類似色」といいます。



### ● 同一トーンの配色



すっきりと落ち着いて見える配色。さまざまな組み合わせがあり、彩度を高く統一すると躍動感のあるイメージに、明度を抑えめにすると重厚なイメージになります。

### ● 反対色の配色



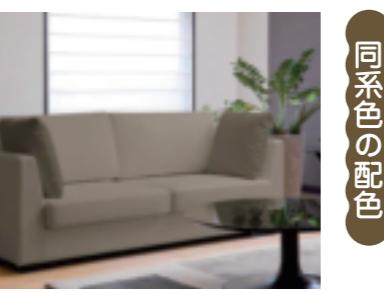
コントラストが強いので力強く派手な印象に。色がちらついたように見えてしまうこともあるので、ベースカラーとアクセントカラーとして組み合わせることをおすすめします。

### ● 色相環で向かい合う色 補色を組み合わせる



よく使われている無難にまとまる配色。やわらかなイメージに仕上がります。ただし、同じ配分にすると散漫になってしまふので、どちらが主役の色かはっきりわかるように色の配分に注意して。

### ● 左右2色ぐらいまでの 隣り合ひの色を組み合わせる



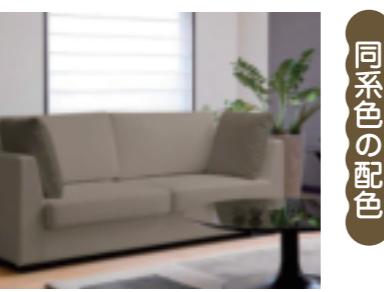
全体的にまとまりのあるオーソドックスな配色。おとなしく穏やかな雰囲気に仕上がります。反対色や類似色の小物などでアクセントカラーを加え、メリハリをつけた方が◎。

## 印象がガラリと変わる！ 色の組み合わせ方法

目に見えない「色の力」を利用した、基本的に配色法をまとめてみました。単調にならないように、色を対比させるなど、変化をつけることが重要です。

同じ色相で明度や彩度の違う色を組み合わせる

### ● 同系色の配色



全体的にまとまりのあるオーソドックスな配色。おとなしく穏やかな雰囲気に仕上がります。反対色や類似色の小物などでアクセントカラーを加え、メリハリをつけた方が◎。

## 実践編

初夏に向けて気分一新！  
お部屋の模様替えしませんか？

- まずは、ベースカラー（70%）、メインカラー（25%）、アクセントカラー（5%）を決めましょう。ベースカラーには飽きのこない色を、部屋の主役となるメインカラーは自分の好きな色を、アクセントカラーは遊び心と季節感を取り入れましょう。床、壁、天井の順に明るくしていくと、天井を高く見せることができます。濃い色は重い印象を与えるため、寝室など落ち着き感を出したい場合は、あえて天井に暗い色を使っても◎。小さい部屋なら床も膨張色である明るい色を使用すると広く見えます。自然光の入り具合も考慮しましょう。



5月は、若葉がまぶしい新緑の季節です。これから初夏に向けて、色とりどりの花々が咲き始め、新しい環境での疲れが見え始める時期でもあります。

そこで、今回は「色」にスポットを当て特集します。毎日の暮らしを、より楽しく、そして豊かに彩る色の持つ力や活用法などを紹介します。



### ● シャープですっきりした色調 モダン

シャープでクールな都会的スタイル。ベースカラーは無彩色で明度差のある配色にします。家具は直線的でシャープなラインのものをチョイス。ムダを省いたシンプルで現代的な印象のインテリアです。



### ● 明るくて楽しさのある色調 カジュアル

全体的に「ナチュラル」と共通していますが、ベースカラーを明るめにし、オレンジやグリーン系の小物など、アクセントとしてコントラストのある色を使って快活さを表現。カラフルで元気なイメージのインテリアです。



### ● やわらかく落ち着きのある色調 ナチュラル

木目や生成り、グリーンなど、素材がもつ自然な色でコーディネートします。家具は木目を生かした素朴でシンプルなデザインで統一。飽きのこないあたたかみのあるインテリアです。