

色彩心理学入門

悩みは
私への
贈り物

日本色彩心理学研究所代表 Takahashi Yoshiko

高橋佳子

文芸社

『Boon-gate』のPDF作品を ご覧いただく前に…

操作について

- 作品の多くは「もくじ」のページで、進みたいページの項目を押せば、そのページまでジャンプし、また、ジャンプしたページのタイトルを押せば、目次のページに戻るよう設定しております。
- 直前に開いていたページに戻るには、画面上の「◀」ボタンで、直前に開いていたページに戻ります。

読み方いろいろ

- 通常は画面の「倍率」が100%前後になっていますが、「倍率」を150%まで高めると文字が読みやすい大きさになります。
- 通常は「見開きページ」で設定されていますが、「単一ページ」にすると読みやすく感じます。
- 読み進めるときは、「十字キー」を使用すると手軽です。
- 「サムネイル機能」を使用して読み進めると、2～3頁からとばし読みするのに便利です。
- 頁を「回転」させることが可能です。地図などを拡大して見るときに便利です。

[http://www.bungeisha.com/PDF is/05-top1.html](http://www.bungeisha.com/PDF_is/05-top1.html) でPDF作品についての説明を致しております。ご参照ください。

口絵省略

本編はダウンロード時間短縮のため省略版でお届けしています。
途中省略なしの完全版をご希望の方は製品版をご「購読」ください。

悩みは私への贈り物

色彩心理学入門

高橋佳子

日本色彩心理学研究所代表

文芸社

「推薦の言葉」

アメリカ大学院大学学長、リード大学院大学名誉学長 Paul K. Komori

皆さんの毎日の生活に密接しているであろうこの新しい学問『色彩心理学』の書物が、出版されるにあたって祝辞を述べさせていただくことに、大いに喜びを感じます。

私は、高橋佳子博士が色彩心理学についての修士論文と博士論文を発表され、このご専門分野にて教鞭を執られ始めた頃から存じております。博士はいわゆる、"カラーコンサルタント"と呼ばれる人々とは全く一線を画しており、また日本における心理学者の方々の賞賛を常に浴びていたというわけではありません。なぜならそれは、彼女が全く新しい学問としての『色彩心理学』を確立されたからなのであります。最近では高橋博士の卓越した力と影響力は、多くの日本の学生たちと教育や福祉にたずさわる人たちと、普通の家庭の主婦層の間に強く見られます。

この著書の主要の論点は、色彩心理学を学ぶことによって、多くの若者たちに、人格形成と成熟してゆく過程での発想や概念、知識、能力、心構えと新しい物の見方や考え方を

身につけてゆく機会を与えます。

色彩心理学は、その大切で価値のある色の概念とともに、素晴らしく輝ける人生を導き、あなたの人生の目標を達成させてくれることでしよう。そしてこの本は、きつと暗い影を落とす死の谷に、美しく光り輝く強い光となって、あなたの人生の大きな力となるはずで
す。

私、Paul K. Komori は高橋博士の機知に富む、そして歴史上からだけでなく、新しい見
解から色彩心理学を述べられた、この新しい著書を強く推薦いたします。

色とはとても奥深いものであるということを、地球上で生きて暮らしている全ての人々
が気付き、受け入れるためにこの本が生まれたのです。そして、この本を通じて色のパワ
ーをかつてないほどに、得ることでしょう。

(和訳・宮崎和美)

We are quite happy to state some words of congratulation upon this new Color Psychology Book. That might be quite relevant to your daily lives.

Dr. Yoshiko Takahashi is an excellent author whom I have known her since her start of lecturing on her specialized area of Color Psychology and her Master's Thesis and of her Doctoral dissertation written upon this same subject. Dr. Takahashi is not always particularly admirable by the group of psychologists and related so-called color consultants, while her newly established Color Psychology has prevailing power and influence among many Japanese students, personnel related education and societal welfare and common ordinary house wives, which has been strongly shown recently.

The main purpose of this book is to provide an opportunity for young students to develop concept, knowledge, abilities, attitudes and new understandings which will constitute a foundation for their growth into matured and full grown personality with this Color Psychology.

The Color Psychology will lead you some wonderful life and achieve your life's goal with its precious color concepts. This book will be a great help and powerful assistance to your future life as if the strong beautiful light should shine upon the dark valley and shadow of death.

I myself, Paul K. Komori, highly recommend Dr. Takahashi's this newly published book on "Color Psychology" with her abundant resources not only historically, but also very recent developments of the area of Color Psychology.

This book has meant to assist and help you to accept and recognize this deep thought, that the color has for everyone who live and act on this surface of the globe. Through this book, many readers might gain more of the power of color than ever before.

Respectfully,

Paul K, Komori

はじめに

「色彩心理学」という言葉を聞いたことがありますか。おそらく初めて耳にする方が多いと思います。実は、色彩心理学という学問を誕生させたのは私なのです。

二十数年前に色彩に出合い、色彩の持つすばらしい力をもっと生活に活かせないものかと研究を重ねてきました。その結果、二〇〇三年に、アメリカで世界初の色彩心理学博士号 (Ph.D.) を取得し、色彩心理学を正式な学問として誕生させました。同時に、それを機に、神戸において「日本色彩心理学研究所」を設立し、私が代表を務め、研究活動を展開しています。当研究所が研究する色彩心理学は、学問として、その源を、古くは J・W・V・ゲーテの提唱する「色彩（光・自然）」が個の心理に与える変化の解明と「適応」に置き、色彩の持つ力と効用について学び、研究すること、また空海などが提唱する東洋の色彩と心理学に関する理論側面などを、「色彩心理学的視点」に解明統合し、それらの実践を先端的に実施することを目的としています。現在、世界で唯一、学問としての「色彩心理学」を学ぶことができる場です。

心理学とか心理療法というと、どうしても難しい印象がありますが、私が提唱する色彩心理学は少しも難しいものではありません。それは、ひと言でいうと、「日々の生活の中で、人に頼らず、自分で自分を処置する“ことができる心理学”です。

人は、自分が生まれ持った色と形を知り、それが生かされるようなライフスタイルで生きると、その人本来の輝きを取り戻すことができます。それを取り戻すための実践的な学問、それが色彩心理学なのです。

たったそれだけのことで、人は生まれ変わったようにいきいきと輝きはじめるのです。色にはそれだけの力が秘められているのです。

色彩が私たちの人生に影響を与えるという理論は、一八四〇年ごろ、「色彩論」として著名な哲学者であり詩人であったゲーテによっていきいきと展開されました。

それにもかかわらず、光や色というものはあまりに当たり前に在りすぎるため、一人ひとりが生活に役立てようという視点を持つことがなかったように思います。

一九二一年に、ゲーテ派の学者であるルドルフ・シュタイナーは、次のように述べています。

色の中で生きること

色からしか表現は身体に広まらない

色の表現から感情が広まる

感じられたり、表現された色から衝動が広まる

色が感情を生み、感情が行動を導く

色は私たちを「人生」という絵巻物に織り込む針なのです。色は光であり、光は人生そのものであると思います。

折りしも、今年（平成十七年）は阪神淡路大地震からちょうど十年目になります。私が在住している神戸では、多くの尊い人命が失われただけでなく、貴重な建物、重要文化財などが焼失しました。

現在、神戸は、外見的にはすっかり復旧したかに見えますが、今なお経済や社会に大きな影響が及んでおり、完全に復旧したとはいえません。まして家族や大切な人を失った人たちの心の傷は、十年経とうと、二十年経とうと、決して癒されるものではありません。

しかし、癒されることのない心の傷をかかえたままでも、私たちは立ち止まることはで

きません。時は「あの日」も、そして今も止まることなく流れ、人生は絶えることなく続いていくのですから。

はからずも神戸人である私が、この被災地に「日本色彩心理学研究所」を設立し、元気を失いかけている人たちに対して、「あなたらしくいきいき生きてください」と勇気づけるお手伝いを始めたことにも、大きな意味があるように思えてなりません。

私は、これまでの実践的な事例のさまざまなケースをとおして、「色」に心を開いていこうとする人は、人に対しても心が開かれていくという確信に至っています。

どうか、この本を手にとられた方、これもなにかのご縁です。色と出合い、あなた自身をいきいきと輝かせて生きてください。

日本色彩心理学研究所代表

高橋 佳子

色彩心理学入門——悩みは私への贈り物■目次

Part

1

悩みはどこから来るの？

「わたし」へ

18

「わたしイメージ」をつかみ、不確かな私と決別して生きる

24

悩みは「わたし」への贈り物

27

悩みは心の成長を促すためにある

29

「わたし」は意識と無意識を含めた全体

31

夢が心の消化不良を解消してくれる

33

「腑に落ちる」ことで心は安定する

35

心を使って生きる

37

生きるための知恵としての色彩心理学

39

色は「生きる力」を与えてくれる

- アメリカ人の色彩感覚のすばらしさにショックを受ける
個の尊厳を第一に考えるアメリカという国 44
- 実践的な学問としての色彩心理学 46
- 色は人生の質を高めるためのもの 50
- 当たり前前すぎて「色の恩恵」に気づいていない 53
- 色は「差異を認める」ことの大切さに気づかせてくれる 54
- 色はビタミン剤よりも効く栄養剤 56
- 「紫外線は人間に害を与える」というのは誤り 57
- 意識してもっと太陽の光を浴びよう 60

Part
3

「色彩イメージ療法」とは何か？

世界初の「色彩心理学」誕生

64

実践を主体とした「色彩イメージ療法」

67

「人を楽しませるものでなければならぬ」というのが出発点

69

「色」との関わりは人間関係と同じ

70

「色」は楽しまなくては意味がない

73

実践① 「キャラクターカラー・アナリシス」で生まれ持った色を知る

76

「気づく」ということが大切

77

色をとおして共に出合いのプロセスを楽しむ

79

実践② ファッションイメージを知る

80

私にしかない「美」を外に向けて表現する

85

実践③ 自分に合ったメイクアップを知る

86

わたしを表現しながら生きる

- 心が感じる「ピッタリ感」を大切にする 90
- 第一印象は六秒で決まる 92
- 色彩心理学的視点を持つ 94
- 直観が鈍ってきた現代人 96
- 自分のことを「商品」として見る目を持つ 98
- 大きな鏡のたくさんある環境で暮らす 99
- 輝いて生きるための「エレガンス考」 100
- 体験者の喜びと感動の声 102
- 体験報告① 古い殻から抜け出し、新しい自分を発見。毎日が楽しい。
- 体験報告② 自分を縛っていたジレンマから解放された、新しい道を歩き始めた。
- 体験報告③ 本来の自分に出会い、それを受け入れることができた。
- 体験報告④ モヤモヤしていた気持ち吹飛び、心身ともにすっきりした。

体験報告⑤ 生まれ持った色と形を知り、本当の自分に出会うきっかけになった。
体験報告⑥ 今までと違う視点を持てるようになり、息子との接点もできた。
その人本来の輝きを取り戻していく姿に感動 124

Part 5 色彩心理学の未来への展望

心と身体全体で色と光を感じる視点が必要 128

自分自身を発展させ、自ら光を放つことが大切 130

色は「愛と平和」の時代へと導いてくれる 131

色彩イメージ療法士について 133

色彩心理学のススメ——結びにかえて 135

Part

1

悩みはどこから来るの？

「わたし」へ

どう生きようと、わたしは自由です。

ゆっくり行こうが、早く行こうが、ひっそり生きようが、どのように生きるかは自分で決めるしかありません。

誰も決めてはくれないし、誰も責任を持ってはくれません。

わたし以外に、誰も決めることはできません。

どんな生き方をしたか、ではなく、

わたしが自分で主体的に決めて生きたかどうかが問われるのです。

他の人に問われるのではなく、いつかきつと自分自身によって問われるのです。

わたしにとってそれが一番、苦しく切ないことです。

他人に問われれば答えられるのです。

しかし、自分に問われたとき、わたしは私自身に嘘がつけません。

そこで、長い苦しみが始まります。

自分を納得させられるまで苦しみます。

苦しいのは、未来に向かって生きようとすることからなのです。

自分の魂に嘘をつかずに生きようとすることからです。

自分の魂に嘘をつかずに生きるとは、苦しみをとまいません。

わたしのことは、わたしが元気づけるしかありません。

誰も、わたしに元気をくれません。

わたしを元気づけられるのは、わたししかいないのです。

元気づけてくれる誰かを待ち続けても、誰もやってはこないし、何も起こらないのです。

自分を元気づけられるわたしになるために何ができるか、考えるしかありません。

わたしの人生に覚醒しましょう。

ものごとをできるだけシンプルにとらえましょう。

難しく考えないことです。

ふりそそぐ太陽の光を全身に浴びて、目をしっかり見開いて、周りをゆっくりと観察することから始めてみてはいかがでしょう。

そして、「今、ここ」のわたしに問いかけてみてください。
わたしの人生で、「今、どんな時」なのかを。

旧約聖書の「伝道の書」の第三章にこんな一節があります。

天が下の全ての事には季節があり、

全てのわざには時がある。

生るるに時があり、死ぬるに時があり、

植えるに時があり、植えたものを抜くに時があり、

殺すに時があり、いやすに時があり、

壊すに時があり、建てるに時があり、

泣くに時があり、笑うに時があり、

悲しむに時があり、踊るに時があり、

石を投げるに時があり、石を集めるに時があり、

抱くに時があり、抱くことをやめるに時があり、

捜すに時があり、失うに時があり、

保つに時があり、捨てるに時があり、
裂くに時があり、縫うに時があり、
黙るに時があり、語るに時があり、
愛するに時があり、憎むに時があり、
戦うに時があり、和らぐに時がある。

人にはその生きながらえている間、楽しく愉快に過ごすよりほかに良い事はない

わたしは今、人生のどんな時に立ち合っているのでしょうか？

どんな立場で、どんな感じ方で、どんなふうに生きているのでしょうか？

それはどんな色で、どんな香りがして、どんな味がするのでしょうか？

また、わたしの人生を絵巻物のようにながめたとき、わたしはどんな時を過ごしてきたのでしょうか？

「わたし」という人生の絵巻物は、この世でたった一つしか存在しません。

そして、そこに登場する主人公は「わたし」だけです。

主人公であるわたしの周りを取り囲んで、いろんな人が登場しています。

それがわたしの人生です。

人生はわたしの絵巻物ですから、わたしの思いどおりになるはずです。

わたしが演出家であり、脚本家であり、監督であり、主人公なのです。

わたしの人生を自由にできるのは、わたし以外にはいません。

舞台上上がった主役のように、わたしが悲しめば皆も悲しみ、わたしが喜べば皆も喜ぶ。

だから、わたしは眉間にしわをよせてばかりではいられません。

いきいきと輝いていないといけません。

心も身体も健康でいえないといけません。

おいしいと思うもの、食べたいと思うものを食べるように心がけましょう。

カラフルな虹色の食事を心がけましょう。

着る服も、主役のわたしにふさわしいピッタリのを心がけましょう。

高価なものでなくても、そこにわたしを感じさせるような、わたしが喜ぶものを選び

ましよう。

わたしの人生にはいつもスポットライトがあたっています。

どこに行っても、何をしていても、スポットライトはあたり続けています。なぜなら、わたしはわたしの人生の主役だからです。

わたしは祝福された存在なのです。

何ができるからとか、人より偉いからというわけではありません。

わたしがこの世でたった一人しかいない、かけがえのない存在だからです。

わたしの人生には、間違はなく美しい何かが存在します。

それに気づき、それを受け入れましよう。

難しく考えることはないのです。

もつすであるものを、そのまま認めるだけでいいのです。

さあ、

元気を出そう、かけがえのないわたしなのだから…

「わたしイメージ」をつかみ、不確かな私と決別して生きる

現在、「心理学」と名のつくものは、ざっと数えて百以上存在します。そして、そのほとんどが、過去のトラウマ（精神的外傷）が今の人生に影響を与え、それと真剣に取り組まなければ夢も希望もないかのように思わせる傾向があります。

けれども、私が提唱する色彩心理学はそのような立場に立っていません。その点が色彩心理学のもっとも大きな特徴と言えます。

なぜ、色彩心理学がそのような立場をとらないかといえば、理由は明快です。それは、私たちの人生を決定づけているのは、トラウマを受けた幼い時代のことでもなく、そのような環境でもなく、まして育てられた両親によるものでもないということです。むしろ今なお色濃く世の中（特に教育界など）を支配している発達理論的な考え方にこそ、私たちはダメージを受けているのではないかと考えるからです。

そのように考えなければ、仮に私と同じ環境で、同じ親に育てられた人というのは、私と同じ人間に育ってしまうことになり、私という人間の独自性はなくなってしまう。

そうになったら、私本来のものはどこにあるのでしょうか。私の個性はいったいどこにあるのでしょうか。

私が生まれたときには、神様、あるいは自然界、あるいは宇宙からもらったとしかいえないようなない、私だけにしかない独自の個別のものがあつたはずです。しかし、多くの人はこの感覚を失ってしまっています。

その感覚とは、私というかけがえない人間が、この世で生きていくための「理由」があるという感覚。また、日々のさまざまなることを越えて、やらなければならないことがあるという感覚です。あるいは、私に存在することに価値があり、それは自然（大いなるもの）が与えてくれているという感覚でもあります。

それを仮に「わたしイメージ」と呼ぶならば、私たちはいついかなるときでも、生まれた時から持っている「わたしイメージ」を知りたいと願っていて、日々の生活の中で、それとピタリくるものを探し出そうとする力が無意識のうちに働いているのではないかと私は思えてならないのです。

そうであれば、私たちの中で失われてしまっている感覚を回復させることから始めなければ、不確かな私という存在は安定することがないと思うのです。

私が私の生まれ持った「わたしイメーじ」を知りたいと強く願えば、それに答えることができ、私という人生の絵巻物を成就させることになるでしょう。

しかし、その基本的な道筋をどう見出せばいいのか、日々の生活の中で次々と起きてくる出来事をどう一つにまとめていけばいいのか、誰もがきつと自分の物語をどう語ればいいのか考えあぐねているのです。

それを見出すためには、現在一般的に使われている心理学の枠組みを越えていかなければなりません。その中心にあるのは、いついかなる時でも「本当の私」です。この「本当の私」が成長を阻まれたとき、癒しを求め回復しようとしています。ここに立って自分の人生を見ていかなければ、私の人生の絵巻物は見えてこないのです。

この本では、「色彩心理学的視点」をとおして、あなたに少しだけ「知恵」と「勇気」をさすけたいと思います。

「私の人生は、私のものです」と言える勇気、「私が決めます」と言える勇気、「私は私のために、これを生きた」と自分に向かって答えるための「知恵」をさしあげましょう。

悩みは「わたし」への贈り物

人はなぜ悩むのでしょうか。

「悩みなんか何にもないわ」とケロッとしている人でも、少し話をしてみると、いろいろな悩みを抱えていることがわかります。また、傍から見て悩みがなさそうに見える人でも、誰もが大きなり小なりみんな悩みを抱えて生きています。

このことは人間の身体の構造上（脳のメカニズム）からも説明できます。次の図が示すように、人間の脳は葛藤するように造られているのです。

人間の脳は旧皮質（「〜したい」と欲望を表現する情動脳）と新皮質（「〜しなければならぬ」と欲望を抑える理性脳）がいつもアクセルとブレーキのようにせめぎ合っています。このことから人間は常にストレスにさらされている動物であり、葛藤しながら生きるしかない存在であり、悩みは人間が持つて生まれた宿命であることがわかります。

旧皮質の三大本能の中に「群集欲」というのがありますが、これは、「いつも人と群れたい」と願う欲求です。



図1 脳の構造

ところが新皮質では、「個として自立的に生きたい」という思いが強いのです。そのために人と群れるか、あるいは個として生きるかという相反する二つの思いの間で、いつも葛藤しなければならぬのです。

ここで、もう一度問います。人はなぜ悩むのでしょうか。

脳の構造上のことは別にして、もう一つの答えがあるとしたら、「人は未来に目を向けて生きているから」なのです。

夢や希望があるからこそ悩みも生じるのです。悩むからこそ他のいかなる動物とも違う存在なのです。健康だからこそ、生きようとする意欲を持っているからこそ、あれこれ悩んでしまうのです。好むと好まざるとに関係なく、人間とはそういう存在なのです。

悩むことは天地創造の神が私たち人間に与えてくれた「生涯かけての仕事」の一つと言えるのではないのでしょうか。

悩みは心の成長を促すためにある

人は悩むことによって絶えず自分の中の原石（自分らしさ）を磨き、人間的に成長して

途中省略

本編はダウンロード時間短縮のため省略版でお届けしています。
途中省略なしの完全版をご希望の方は製品版をご「購読」ください。

著者プロフィール

高橋 佳子 (たかはし よしこ)

1953年生まれ。

日本色彩心理学研究所代表、色彩心理学博士、心理療法家。

マサチューセッツ工科大学のWomen's Association等での経験をもとに、約26年間にわたって色彩学と心理学の実践と研究を行う。

2003年、アメリカ大学院大学（ミズリー州）において「色彩心理学」を学問として確立させ、世界初の「色彩心理学」博士号（Ph.D）を取得する。

独自の「色彩心理学療法」、「色彩イメージ療法」や「色彩心理学的視点」を提唱し、「私」という個の在り方を問い、「私」を表現していくユニークで楽しい手法に幅広い層からの注目を集めている。

現在、教育・福祉・生涯学習等、様々な場で講演、セミナーを行うと同時に、色彩心理学士、色彩イメージ療法士の育成にも取り組んでいる。

神戸市在住。

主な学位論文：『色彩心理学』『多角的色彩論』『ファッションにおける心理学的考察』

色彩心理学入門 悩みは私への贈り物

2005年 7月15日 電子出版発行

著 者 高橋 佳子
発 行 者 瓜谷 綱延
発 行 所 株式会社文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1
電話 03-5369-3060（編集）
03-5369-2299（販売）

<http://www.boon-gate.com>

© Yoshiko Takahashi 2005 Corded in Japan

ISBN4-8355-8154-7

（文芸社発行の通常書籍（紙の本）については、全国書店でお尋ねいただくか、「文芸社ON-LINE」サイト、<http://www.bungeisha.co.jp> を御参照ください。）

新 05.06.24 Y.H.