

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

# 『ふくま』

～ふくしま心のケアセンター 県中方部だより～



## 色の心理学

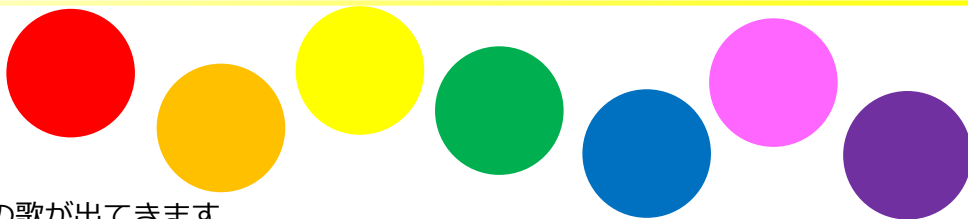
あなたが今、気になる色は何色ですか？たとえば占いの“今日のラッキーカラー”のハンカチを持つなんてことがありますか？

当センターでは、9月7日（日）カラーセラピストの萩原佳代子氏をお招きし、「色を使った心のマッサージ～色で癒しを体験してみよう」と題しての講演とワークショップを行いました。その中で、**色には、不思議な力や可能性がある**ことを学びました。そして、**色による癒しの効果**を体験しました。「自分の心のバランスをとろうとして、何らかの色を選んでる…」萩原氏の言葉です。

私は、色の不思議にすっかり魅せられ、本を読んだり、情報を集めたりするようになりました。毎日の洋服の色は、深層心理を無意識に映し出していたり、その日の体調や気持ちの状態で気になる色が違うことに気づきました。例えば、今、直観であなたの好きな色を選んだとします。それは、今の**あなた自身を映し出す鏡**であり、**あなたの心の内を語ってくれるもの**かもしれませんよ。

そこで質問です！下の7色の中で、今のあなたが**好きな色**はどれですか？気軽に直観で答えてみてください。（裏面に、参考資料として、～色が教えてくれる本当の自分～を掲載しました。）

## 私の好きな色



「どんな色が好き？～♪」

色のことを思い浮かべると必ずこの歌が出てきます。

私の好きな色は若い頃は黄色と緑でした。洋服を選ぶときにも**黄色**や**緑**が多く、花も黄色いタンポポやひまわりは、花が黄色で葉っぱの緑の組み合わせが好きでした。でも震災のあと・・・何も気にしていなかったのに友人から「そんな暗い色の洋服ばかり着ているから気持ちも沈むんじゃないの」と言われて、はっとしました。知らず知らずの内に、明るい色が選べなかった自分がいたのです。それからは、オフの時には**明るい色の服**を着るようにしました。明るい色を選ぶことに少しずつ違和感がなくなっていました。

色って本当に不思議ですね。今私は年齢を重ねてきましたが、**オレンジ系の色**が好きです。似合うかどうかかわからないけど・・・（渡部育子）

## 県中方部の活動紹介：県外での被災者支援

平成 26 年 9 月 30 日現在、46645 人の福島県民が県外に避難されています。県内外を合わせた避難者数が 124661 人ですので、その 37%が県外に避難していることとなります。また、岩手・宮城・福島 3 県の県外避難者数が 55021 人ですので、3 県の中でも 85%の方が福島県民であることが分かります。

依然として高率で推移している県外避難者ですが、今年の 4 月から**県中方部**が中心となり、移動式 WBC（ホールボディーカウンター）検査に合わせた個別相談を実施してきました。**10月31日現在、沖縄・長野・静岡・岐阜・山梨・北海道・岡山・三重・鳥取・大阪の10道府県、110人の方と面接**をしています。また今年には更に、福岡と熊本での個別相談も予定しています。

面接を受けられた方の多くに共通するのは、**睡眠の問題が心の不調を訴える方に見られやすいこと、ソーシャルサポート（人との支え合い等）がある人は心の安定を保ちやすいこと**などでした。また、抱えている問題は様々ですが、皆さん同じように「見通しの乏しさ」を訴えておられました。県外で情報も少ないことから、将来に対してより不安を抱きやすいのだと考えられます。

福島に戻るのか、新しい土地で生活をするのか。今、様々な選択肢が現実の問題となってきています。こうした「**決断**」を心理面で支えていくことが、課題なのかもしれません。

## 色が教えてくれる本当の自分

それぞれの色を選んだ方、  
本当の「あなた」は  
こういった姿かもしれません…

社交性が高く  
太陽のような笑顔で周  
囲に元気を与えます

安心感と安らぎを  
与えられる人

義理人情に篤く  
大きな愛をもっ  
ている人

笑いやユーモアが  
好きで人を楽しませ  
ることのできる人

衝動的な行動に走  
らず、冷静に判断、  
行動をする人

精神性が高く、  
癒し・奉仕が  
できる人

女性性が豊かで、  
思いやりが深い人



参考文献：  
佐々木仁美(2014)  
色の心理学  
柘(えい) 出版社

## コラム：みんなちがって、みんないい

金子みすゞさんの詩「私と小鳥と鈴と」に「みんなちがって、みんないい」という一節をご存知ですか？

私たちは日ごろ、自分の価値基準に基づいて人とやりとりしています。そして自分の価値基準に合わないと、相手に「違うんじゃない？」なんていったりします。これは子育ての中でもみられますし、友達づきあいの中でもみられます。

「ちがうんじゃない？」「○○したほうがいいよ」ということばかり言われたら、自分の考えなどが否定されたような感じがしませんか？それがたとえ善意からいわれたものであっても、相手にとってはいやな気持ちになってしまうことがあります。日常のやりとりのなかであればリカバリーできることもありますが、心身が疲れて参っている人にそうした言葉かけをしてしまうと、ますますしんどくなってしまいます。

人はみんなちがいます。考え方や得意不得意、できることできないことなど、違いがあることは当然です。その違いを矯正しようとしたり、自分の考えを押しつけたりするよりも、「あなたはこう思っているんだね」「あなたはそうしたいんだね」と認め受けとめてもらえると、心がホッとします。

「みんなちがって、みんないい」…赤が好きな人、青が好きな人、仕事に打ち込む人、家庭を大切にする人、一人が好きな人、大勢でいるのが好きな人、福島に住む人、他県に住む人…そうした考え方の違い、多様性を認めること。まずこの思いを持つことが、コミュニケーションをより良くするための第一歩かもしれません。

さてあなたなら、どなたの「違い」を認め受けとめてあげるところから始めますか？

### ●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会  
ふくしま心のケアセンター  
県中方部センター

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24  
成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



### 【お問い合わせ先】

被災された方々やその  
支援をされている方々  
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”  
TEL 024-531-6522

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の  
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター  
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30  
(県保健衛生合同庁舎 5階)