

『魅せる』『伝わる』色彩コミュニケーション!!

部屋の色で子どもの行動が変わる!?

皆さんは『色育(いろいく)』という言葉を知っていますか?『色育』とは、色の効果を利用して子どもの「集中力」「想像力」「コミュニケーション力」を育てる取り組みのことです。実際に教育現場等でも活用されています。1つの色を見続けると反対色(補色)が浮かぶという絵本を使って集中力を養ったり、塗り絵を使った絵日記で自然なコミュニケーションを促すことができるといった取り組みがあるようです。

私たちは、日常の中で見ている色から無意識に影響を受けています。それは大人だけでなく、子どもたちも同じです。色が与える影響は複数ありますが、まずは色育にも取り入れられている“色が持つ力”について見てみましょう。



心理的影響

色を見ることで暗記力・回想力・認識力がアップします。カラー教材を使用すると、子どもの学習力を向上したり、理解力を助ける効果があります。

生理的影響

気分をリラックスさせたり、新陳代謝を良くしたりと、神経に働きかけて身体に影響を与えます。また反対に、血圧を上げる効果を持つ色もあります。

感情的影響

気分が明るくなったり心が落ち着いたり、見る色によって気分や感情が左右されます。色合いだけでなく、明度や彩度でも受ける印象や感情への影響が異なります。

文化的影響

例えば、太陽を象徴する色が日本では赤色、アメリカでは黄色もしくはオレンジ色と感じ方が異なります。文化によって色が人に与える印象が違うと言われています。

このように、私たちは知らず知らずのうちに色の影響を受けて感情や行動が左右されることがあります。そして、色によって受ける影響は異なるのです。次は、“色ごとの影響力”を見てみましょう。



… **赤色**は、警戒心や注意力に影響を与え、興奮や刺激をもたらします。エネルギーを感じる色のため、体温・血圧・脈拍数を上げ、食欲増進効果もあります。



… **オレンジ色**は、ポジティブで楽天的な印象を与えます。また、新陳代謝の向上や消化を助け、食欲を増進させる効果もあります。血管や自律神経を刺激し、身体を活動的にします。



… **黄色**は、明るく楽しい気分にさせる色で、脳や運動神経を活発にします。知性を刺激することで行動が活発化するため、やる気を出したい時に効果的です。



… **緑色**は、情緒が安定し安心感を与えます。筋肉の緊張を解してリラックスさせる他、細胞を作る力を促進する効果、血圧を下げる効果もあります。



… **青色**は、爽快感や冷静さを与えます。また、痛みの軽減や体温を低下させる働きがあります。心を落ち着かせることで集中力の向上にも繋がります。



… **紫色**は、鎮静作用を持ち、リンパや心筋、運動神経の働きを抑制します。潜在能力を呼び起こし、青色と同様に集中力を高める効果も期待できます。

色が人の心身に影響を与える一方で、心理状態や性格が選ぶ色に表れることがあると言われています。ある学校では、壁の色を赤色から緑色に変えたところ、子どもたちの血圧が平均20%程下がり落ち着きを持つようになったという例があるそうです。

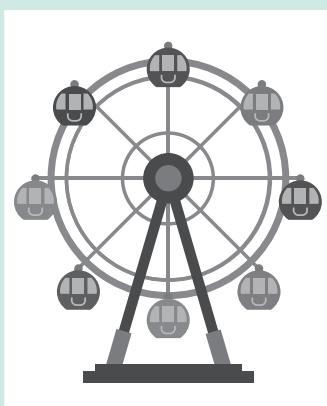
子どもの問題行動が目立ち困っている時には子どもが目にする色を変えてみる、子どもがぐずった時には外の自然の色を見せる等、色が持つ力を有効に使って問題解決に繋げられたら良いですね。



～デザインの種～

今回のテーマ：
「楽しい気分になる色は？」

壁紙等に鮮やかな赤色を取り入れた部屋では、興奮状態になったり満足感が得られたり、食欲が湧く等の効果があると言われています。表面の“色ごとの影響力”でもご紹介しましたが、赤色のような鮮やかな色は気分を上げる効果もあるので、心を落ち着かせて作業に集中したい時には避けた方が良いと言われています。そして、集中力の向上にはクールで冷静、また落ち着きの印象を与えてくれる青色で周りをコーディネートすると効果的でしたね。さて、下に『観覧車』と『赤ちゃんのおもちゃ』のイラストがあります。楽しい気分になるのはそれぞれどちらの色遣いででしょうか？



もしも遊園地の観覧車が黒色・白色・灰色といった無彩色だったらどうでしょうか？遊園地にはたくさんの色が使われているように、私たちはカラフルな物を見ると楽しい気分になります。



赤ちゃんが使うおもちゃに、無彩色のモノトーンで配色されたものはあまり見かけないと思います。赤ちゃんの時は色を認識することが難しいですが、成長の段階で色から多くの情報を受け取ります。

赤ちゃんは、色を見て触れて脳を刺激し、その過程で感受性が育ち、会話の中から言葉を覚えていきます。また、色彩の言語では赤色は『動』、青色は『静』と言われ、私たちに馴染みのある信号機とは真逆の意味となっています。しかし、成長と共に信号機から赤色は『危険・止まる』、青色は『安全・進んで良い』等のように、色と意味を生活の中から覚えていきます。

このように、色の意味やイメージを幼い頃から触れて学び、大人になっていることを考えると『色育』はとても大切なことだと考えられます。子どもたちの脳にどう刺激を与えるか、どのように楽しませるか、どのように集中させるか等、シーンに合わせて有効な色を取り入れることができたら今見えている世界がもっと広がりそうですね！

イロイロ雑学

ハチに襲われにくい色がある！

これまでハチに刺されたり襲われそうになった経験がある方はとても恐怖を感じたのではないでしょうか。そんなハチに襲われにくい色があることをご存じですか？実は、白色の服を身に着けているとハチに襲われにくいのです。

ハチは色を白黒で判断し、黒色を敵だと認識するため白色の服を着用していると襲われにくいと言われています。明度の低い紫色や紺色を着用することも、ハチには黒色に見えてしまうため危険です！また、暗い髪色にも反応があるので、帽子やフード等で隠しておくのも良いですね。これから春にかけて暖かくなりますが、ハイキング等の行楽に出かける際は服や鞄、靴等の色を意識してお出かけください。



色彩を使った印刷物で、より良いコミュニケーションを！

次回も

Let's カラコミュ！！