

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp

色の効果

もうすぐゴールデンウィークということで、ゆっくり休みが取れる人も多いのではないのでしょうか。ゆっくりできる休みということで、部屋の模様替えをしたり、片づけをしてみてもいいかもしれませんね。家でリラックスするためにはどんなお部屋がいいのか・・・今回は、色彩の心理学から見ていきたいと思います。お部屋の模様替えのときなどに参考にしてみて下さいね。

私たちの世界は様々な色によって彩られています。色の持つ役割を生かすことによって、より快適に過ごすこともできます。色に関する研究は数多く行われており、仕事上の効率にいかそうと、会議室などにアイデアが活発にでるピンク系、休憩室に和み効果のあるグリーン系を用いている企業もあります。

暖色と寒色

赤、オレンジ、黄色などは暖色といわれ、青、青紫、黒は寒色とされています。

暖色系

脈拍数・呼吸数・血圧が高まり、自律神経を刺激、ホルモンの分泌を促進、筋肉緊張が増大、食欲が増す



家族が集まるリビングやダイニングに使うと会話が弾んだり、暖かい雰囲気になり家族がホッとできる場所になりやすいのではないのでしょうか

寒色系

脈拍数・呼吸数・血圧を低下させ、自律神経を沈静させる



落ち着いてリラックスできる効果があるそうなので、寝室にいいのではないのでしょうか

また、家具や壁に暖色だけが使われた部屋と寒色だけが使われた部屋では体感温度が違うといわれています。暖色の部屋ではより暖かく感じ、寒色の部屋ではより寒く感じるということです。これからの季節、暑くなってくるので涼しげな寒色のものを増やしてもいいかもしれませんね。



(出典 図解雑学「身近な心理学」)