

## ファミレスと一流ホテル

「色」は可視光線という名の電磁波です。視覚から刺激を受けた脳は、私たちの心や身体に影響を及ぼします。この「色」が持つパワーは、知らないうちに私たちの日常に生かされているのです。

例えば、ファミリーレストランはどうでしょう。赤色やオレンジ色、黄色などが多く使われています。これらの色の共通点は、「目立つ」です。そして、「食欲増進効果」があるのです。来店されたお客さまの食欲を色使いで増進し、売上アップを期待しているのです。さらに、「時間経過」もあります。実際の時間よりも早く経ったような気がして、「もう、いかなきゃ!」と席を離れてしまいます。そうです、お客さまの回転率が高まり、またまた売り上げアップに結び付くのです。「知らなかった!」という方も少なくないでしょう。

一方、お客さまにゆったり過ごしてほしい一流ホテルなどでは、ウッディー調の落ち着いた空間が演出されています。実際の時間よりゆっくり時間が経ったような気がして、くつろげるのです。そうです、色は経営方針に沿ったお店づくりに生かされているのです。ですから、医療現場でも「色」が持つパワーを

上手に活用すれば、患者さんの心を癒やすことができるのではないのでしょうか。そのためにはまず、それぞれの「色」がもたらす効果と影響を確認しておく必要があります。そこで、今回は主な「色」の特質と効果について、ご紹介いたします。

## 「色」とりどりの健康パワー

### 「赤」 やる気とパワーを生む色

交感神経を刺激し、消化液の分泌を促進させるため、食欲増進効果がある色です。低血圧の治療や貧血の赤血球増殖にも効果的です。＜+のイメージ＞ 情熱・行動力・エネルギー

### 「橙」 食欲を生む色

赤と同様、食欲増進効果が期待できます。消化、呼吸、エネルギーの循環を良くする働きがあるほか、強壮剤的な効果もあります。成長ホルモンの分泌を促すので、美容にも良いビタミンカラーです。＜+のイメージ＞ 元気・陽気・好奇心旺盛・親しみ

### 「黄」 好奇心旺盛で陽気な色

自律神経を活性化させ、知的好奇心を刺激する色です。消化器系の働き、とりわけ、腸のぜん動運動を活発にします。心を陽気にし、プラス思考をもたらし、意欲的な気分させる色でもあります。＜+のイメージ＞ 喜び・やる気・希望



第2回 色によって異なる効果と影響

「色」で患者さんの心を癒やしましょう。

見島 恵美子

(株)Medisere (メディセレ) 社長  
NPO法人医療心理学協会理事長  
MBAホルダー 認定薬剤師  
スポーツファーマシスト カウンセラー

## 医療経営に

# 「華」を 活ける

～心理と色彩の応用華学～

### 「緑」 ゆとりとバランスをもたらす色

安定感や平常心を取り戻す効果がある色です。心や身体のバランスを崩しているとき、無意識に求めるのがこの色です。精神安定のほか、眼精疲労にも効果があります。＜+のイメージ＞ 安心・平和・生命・穏やか

### 「青」 精神を和らげ、落ち着きをもたらす色

副交感神経を刺激するので、リラックス効果が期待できます。神経を沈静化させるので、不眠症にも効果的です。穏やかな精神状態を確保し、心を落ち着かせる色です。＜+のイメージ＞ 知性・理性・誠実・冷静

### 「紫」 自己治癒力を促す色

免疫機能に働きかけ、病気の回復過程を早める鎮静効果の高い色です。細胞内の光回復酵素を刺激し、遺伝子の損傷を治したり、損傷を修復する効果があります。神経質な人や落ち込みやすい人、興奮し過ぎる人にも効果的です。＜+のイメージ＞ 癒やし・高貴・個性

### 「ピンク」 幸せと若さを促す色

心身の働きをスローダウンさせ、リラックスさせてくれる色で

す。心には幸福感を、身体にはぬくもりを感じさせます。女性ホルモンの分泌を促すので、若返りの色ともいわれています。高齢者にお勧めです。＜+のイメージ＞ 幸福感・安らぎ・解放感

### 「白」 清潔感を感じる色

身体に必要なすべての色の波長を放出するので、健康に良い色、健康を取り戻す色とされています。光の反射率が最も高いので、視神経を刺激しやすいのですが、呼吸器系に作用して呼吸を楽にしてくれます。＜+のイメージ＞ 純粋・明晰・崇高

### 「黒」 健康に良くない色

身体に必要なすべての色の波長を吸収してしまう色です。太陽光の中の身体に必要な光線を吸収し、身体に届かなくしてしまうので健康にはよくありません。強く見せたい、内面を隠したい、はっきり拒絶したいときなどは効果的です。＜+のイメージ＞ 都会的・厳粛・自己確立

上記のように、「色」には電磁波の波長がもたらすさまざまな身体的効果と視覚的イメージがあります。これらの効果を活用して、「白」の多い医療現場に「色」という華を活けてみませんか。