

## 今回のテーマ：ストレスケア編 「カラー」を活用してみよう！

色は「可視光線」という電磁波の一種。その色の刺激は脳の中の視床下部、扁桃体、海馬といったさまざまな部分に影響を与えます。それらの場所は本能的な欲求や自律神経、感情やホルモンバランスなどの調整を行っている、いわば“司令塔”のような役割を果たしていますので、結果的に色が心や体に影響を与えるのです。

「青」：精神の沈静化、爽快感、集中力アップ、発汗抑制などの効果があります。

「緑」：緊張状態の緩和、リラックス、安らぎを感じる、落ち着くなどの効果があります。

「ピンク」：幸福感を感じる、優しい気持ちにさせる、攻撃感情を抑える効果があります。

「茶色」：安心、温もりを感じる、リラックス、気持ちの安定などの効果があります。

部屋のインテリアにカラーを利用してリラックス空間を作ってみたり、植物を飾ってみたり、持ち物やファッションに取り入れてみるのもいいと思います。色の効果によってストレスをすべて解消できるわけではありませんが、このようなちょっとした工夫を施すことでストレスとも上手に付き合っていことも可能になります。

色はこの世のほとんどの人が必ず目にするモノ。是非あなたの生活空間にもリラックス色を取り入れてみて下さい。

☆次回のストレスケア編では「思いやりの心でストレスケア」について紹介します！