



# 色のおはなしです。その①

私たちの周りにある色の起源から歴史について、またその色が医療や心理の分野で使われ世界的にも注目されています。古代から現在に至るまでの、私たちと色の歩みをご紹介します。



## 色の歴史

色にはエネルギーがあると、少なくとも 5,000 年前から信じられてきました。起源は、古代のエジプトや中国、ギリシャに遡ります。当時、寺院にはいろいろな色で塗られた部屋があり、病気や痛みを治癒する目的で使用されていました。古代ギリシャの医者、ヒポクラテス（紀元前 460～370 年頃）は、色のついた塗り薬を傷の治療に使い、哲学者のアリストテレス（紀元前 384～322 年）は、色のついたクリスタルや鉱物を使って治療を行っていたと言われていました。そして時が経ち、17 世紀と 18 世紀には、イギリスの物理学者、アイザック・ニュートン（1643～1727）と、詩人としても著名なドイツのゲーテ（1749～1832）によって、古典的な色彩学が完成されました。その後、20 世紀では医学の進歩によって、その色を使った治療の効果が注目され、更に科学的な研究がされるようになりました。



## 色と治療

1960 年代、新生児黄疸を発症した赤ちゃんを保育器に入れて、青色のライトを当てた治療が、アメリカの病院で行なわれました。現在ではガンの治療にも色のライトが一部使われています。薬はガンの細胞に特定して作用しますが、色のライトも治療を助長するといった研究が進められています。一方、心理療法にも色が使われるようになり、その心理療法を一般的に『カラーセラピー』と呼んでいます。「荒れた刑務所の壁を桃色に塗り替えたところ、囚人がおとなしくなった」や「自殺の名所だった橋の色を塗り替えたなら自殺者が 1/3 に減った」などといった実例もあります。このような様々な症例を科学的な裏付けで検証し、色が人間の心理に影響を与えることが証明されてきています。



## カラーセラピー

カラーセラピーとは、色にあるエネルギーを用いた心理療法です。心と身体の状態を良好に保つには、心や身体のエネルギーのバランスを保つことがとても重要とされています。カラーセラピーは、そのエネルギーのバランスを正しく取るために、色の波動（波型に振動しているエネルギーで、場合によっては振動はエネルギーと同義語で使われる）を使うセラピーです。セラピーでは一般的に、直感で選ぶ色が自分の性格や心身の状態を映し出しているとし、その色のメッセージ（意味）をカラーセラピストが伝え、更に好きな色や効果的な色を今後の生活に取り入れるようカウンセリングされます。

カラーセラピーは、いろいろ方法がありますが、以下がその一例です。

### ＜カラーセラピーのいろいろ＞

- ・オーラソーマ
- ・カラーライトセラピー
- ・アドバンスカラーセラピー
- ・センセーションカラーセラピー
- ・センセーショントリコロール カラーセラピー
- ・カラーストーンセラピー
- ・オーラライト
- ・アヴァターラ
- ・TC カラーセラピー

※カラーセラピーと同義語的に使われている『アートセラピー』とは、アートを用いた心理療法で、絵画療法、造形療法、箱庭療法、コラージュ療法、写真療法、陶芸療法、音楽療法などです。例えば、絵を描く際の色についてもカウンセリングされるため『カラーセラピー』は『アートセラピー』の一つといった位置付けもされます。