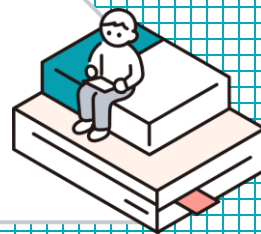


心のセーフティネット



編集・発行
MBK Wellness株式会社

MBKウェルネス相談室
(旧ヒューマン・フロンティア相談室)

〒101-0021
東京都千代田区外神田1-18-13
秋葉原ダイビル7F
TEL: 03-6747-6250 (代表)

夏を心地よく過ごす「色」のチカラ

暑い季節になると、見た目にも“涼しさ”を取り入れたいくなりますね。洋服や小物、インテリアなどに白や青、水色を選ぶ機会が増える方も多いのではないのでしょうか。実は、こうした選択には単なる好みだけでなく、色がもつ心理的な働きが関係しています。

色彩心理では、色は気分や印象、感覚に影響を与える要素のひとつとされています。例えば、青や水色は涼しさや落ち着きを感じやすく、緑は安心感や自然を連想しやすい色といわれています。一方、赤やオレンジなどの暖色系は、元気で活発な印象を与えることがあります。

こうした感覚には、色からの連想が関わっています。青を見ると水や海、空を思い浮かべ、赤を見ると太陽や火を連想するように、色は私たちの経験や記憶と結びついて感覚に影響を与えます。そのため、同じ温度であっても、青い空間のほうが涼しく感じられ、赤い空間は暑く感じられることがあるのです。

また、色は体の反応にも影響を与えるといわれています。青や緑といった寒色系は、体を休める“副交感神経”を活性化させ、呼吸や心拍がゆっくりになりやすいとされています。一方、赤は体を活動モードにする“交感神経”を刺激し、気分が高まり、行動を起こしやすくなるといわれています。もちろん、色の感じ方には個人差がありますが、身の回りの色を少し意識することで、暑い季節をより心地よく過ごせるかもしれません。

例えば、

- ・デスク周りに青や緑の小物を置く
- ・パソコンの壁紙を自然の風景に変える
- ・携帯ケースや文具を涼しげな色にする

など、身近なところから取り入れる方法があります。

また、冷房の効いた環境に長時間いると、体が冷え、気分が沈んでしまうこともあるかもしれません。そんな時には、ひざ掛けや上着などで体温調整するとともに、黄色やオレンジといった明るい色を取り入れてみてもいいかもしれません。視界に入る色が変わるだけで、気分転換につながるがあります。

この夏は、毎日をより快適に過ごせるよう、身の回りの“好きな色”や“心地よいと感じる色”を、いつもより少し意識してみたいはいかがでしょうか。

カウンセリングのご予約はこちら

ナヤミ ナシヨ

 **0120-783-744**

受付日時：月曜～金曜 10:00～20:00
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

 E-mail:

sodan@wellness-sodan.com

※受信後、2営業日目途にお返事いたします。

©2016, 2026 MBK Wellness CO., LTD.



**LINEからもカウンセリング
予約ができます**

(※予約受付専用。直接相談はできません)



LINEアプリの「友だち追加」→「QRコード」から上記のQRコードを撮影しご登録ください。もしくは「友だち追加」→「検索」から「@hfsodan」を入力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

カウンセラーのオアシス

我が家では、季節によって寝具の色を変えています。暑い季節は、白をベースに水色や淡いパープルを取り入れて、見た目にも涼しさを感じられるように。反対に、寒い季節はベージュやオフホワイトをベースに、ピンクやブラウンなど暖かみのある色を選んでいきます。寝具は存在感もあるため、色を変えると部屋の雰囲気も変わりますよね。季節に合わせた色選びも、私のちょっとしたリフレッシュ法です。

EAP用語集

ストレスコーピング

仕事や生活の中で生じるストレスに適切に対処するための方法です。問題解決や気分転換など自分に合った対処法を身につけることで、心身の健康維持やストレス耐性の向上を支援します。