

相談室だより VOL5

早いもので今年も残り2ヶ月となりました。朝晩は気温もだいぶ下がり、木々の葉も色づき始め、秋が深まりつつあることを感じます。この季節は気温の低下とともに日照時間も短くなり、何となく心さびしくなることもあるかもしれません。人の気分は日照時間とも関連すると言われています。目が覚めたら朝の光を浴びることは気分の安定にもつながります。この頃朝の気分がすっきりしないという人は、ぜひ心掛けてみてくださいね。

♡心にまつわるエトセトラ④～色彩と心の関係

紅葉の季節となりましたが、赤や黄、橙などの色は暖色と呼ばれます。一方、青や青紫、黒は寒色と呼ばれます。色彩は私たちの心理に影響を与えます。壁や家具を暖色のみにした部屋と、寒色のみにした部屋とでは、実際に体感温度が約3度も違うという実験結果もあるそうです。暖色は血圧・脈拍・呼吸数を高め、自律神経系を刺激し、空腹感や食欲を増大させるので、食欲のない人は食器やクロスに暖色系を取り入れるとよいでしょう。寒色は逆に血圧・脈拍・呼吸数を減らしますが、特に青色は精神集中やリラックスする時に出る脳内のα波を増やすそうです。勉強に集中したいときはインテリアや文具類に青色を取り入れるといいかもしれませんね。

また、色に対し重い軽いという表現をすることもあります。黒っぽい色は重く感じ、白っぽい色は軽い感じがしませんか？実はこれ、見た目だけでなく本当に重いのです、と言ったら信じられますか？ある実験で100グラムの白い箱を持ってもらい、その後同じ形・同じ大きさ・同じ重さで色だけ違う箱を持ってもらい（被験者には重さが同じことは内緒です）、白い箱よりどれくらい重い（もしくは軽い）と感じるかを調べたところ、黒い箱は白い箱の1.87倍も重く感じたという結果になったそうです。実際引っ越し屋さんで白の段ボールを使ったところ作業効率がアップしたとか。

色を与えるさまざまな心理効果を普段の生活の中で上手に利用してみませんか？



【相談室を利用するには】

- ☆場所 1階保健室の横
- ☆開室日時 9時から17時に開いています。水曜日または金曜日に開室します。予約優先です。
- ☆予約方法 相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。
☎042-575-0126（経営企画室）にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。
開室日は岡、それ以外の日は養護の永井が予約をお受けします。
- ☆その他 相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません。

11～12月の相談日

11月1日（水）、6日（月）、15日（水）、24日（金）

12月6日（水）、8日（金）、15日（金）、20日（水）

注）11月6日のみ月曜日開室です。また11月24日は11時開室となります。

☆保護者の方へ：お子様のことで心配なこと、接し方で困っていることがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。