

私は、五感を使ったもの、色彩や香りに興味がある。自分にとって心地よい色彩や香りに囲まれていると幸福感に満たされる。皆さんはいかがだろうか。今回はカラーを使ったカウンセリングについて

ナビゲーター

まとめてみたいと思う。

〈色の効果〉

私たちの周りにはたくさん色彩があり、体と心に多くの影響を与えている。好きな色の洋服を身につけることで元気になったり、青い空を見て気持ちがさわやかになった

◆ 30

産業カウンセリング理論と私の実践

り。私たちは日々、色からパワーをもらい、色で癒やされている。

色にはそれぞれ意味がある。普段何気なく選んでいる色には、私たちの心身の状態が映し出されている。「今、どんな色が気になるのか」、それはどんな心理状態を表しているのか、それを知ることが自分自身をより深く理解することができる。

〈アセスメントツール〉

現在、カラーは医療やヒー

「カラー」使ったカウンセリング

リングはもちろんのこと、教養やマーケティングなどにも幅広く活用されている。カイダンスを見ることで気づきや分析の代表的なものやセラピーは複数に存在する。さまざまなカラーセラピーを研究し、カウンセリングで気楽に使えるツールを産業カウンセラー仲間と協力し開発した。あくまでインフォーマルなアセスメントツールで、カウンセリングの導入部で使用している。話しやすい環境づくりの一助となっ

る。納得できると「そうなんですか」と答えてくれる。自分の気持ちが変わり、今後どうしたいのか見えたという感想をいただくことも嬉しい。カラーを使うことで相談者とのスムーズな関係構築につながる、相談者が自分のことを理解し、それを開示しやすくなる。カウンセラーが分析的に相談者を見るためのもではなく、相談者が自分の問題に気づき、解決へと進んでいくためのものである。一対一のカウンセリングとともにグループカウンセリングでも効果的である。自分以外の他の人の様子をみて気づいたり、また他の人が

〈カラーを使ったカウンセリングの効果〉

気になる色や好きな色を選んで相談者は、楽しそうに映る。選択した色の意味や特性などガイダンスを聞いているときは、興味深々であ

パワーもらい、癒やされる

【産業カウンセラー・公認心理師 岡田早代子】

(火曜日に掲載)

