

# LIVE

## 今回のテーマ

### 色が人間に与える影響

日ごろ生活をしていると、人間の精神面や健康面において色が知らず知らずの内に影響を与えていることに気づくことがあります。

今回は色が身体に与える影響にはどんなものがあるのかを見ていきましょう。

#### ●目隠しをしても部屋の色で体感温度が違う？

光にはさまざまな色が含まれており、虹は波長の異なりによってその色が順番に並んだ状態です。

つまり光は電磁波の一種であると言えます、皮膚からも色を感じることができるとされています。

実際に目隠しをした状態の人間が真っ赤な部屋と真っ青な部屋で、共に一定時間過ごした場合でも、体温や脈拍に明らかな違いが出るという実験結果もあります。

一般的に同じ室温の部屋で暖色系と寒色系の色の違いがもたらす自律神経の刺激による体感温度の差は、およそ3度程度の差異があるとされています。

#### ●精神的にも影響があるとされています。

近年は「色彩心理学」が注目を浴びており、色が人間の心理に与える影響が研究されるようになりました。

色ごとに働きは異なりますが、それぞれ以下のような効果があるとされています。

##### ●赤

非常に目立つ色でアドレナリンの分泌を促し気分を興奮させる効果があります。

また、購買欲を高める色として広告やチラシで多く使用されています。

カラーマーケティングでは赤を入れるか否かで、およそ20%程度売れ行きに差が出ることも！

##### ●青

自然界において、青い食べ物はあまり存在しないため、食欲を減退させる効果があるとされています。ダイエットの時には夜食の前に見て空腹か否かを確認してみるのもよさそうです。

集中力を高める効果もあるため、内容をまとめたり暗記する際に使用すると良いとも言われています。

##### ●黄

一番自然の光に近い色で、ポジティブで楽天的な気持ちにするとされています。

また、交感神経や副交感神経を刺激するとされているため、注意喚起や警告などに使用される色でもあります。

##### ●緑

目の疲れを取ると共に、緊張感をやわらげるとされています。

樹木の緑を見たり、草木の手入れをすることによってリラックス効果があると言われています。

参考サイト

<http://www.i-iro.com/psychology>

<http://xsvx1023784.xsrv.jp/cat1/>

