

色と香りのミラクルメソッド

幸せを呼ぶ アロマ×カラーセラピー

色映みほ

色と香りのメッセージが
あなたに幸せを引き寄せる!

選んだ色が導く
あなたを癒す香り



8つの色が
あなたの心を映し出す



Magenta



Violet



Blue



Green



Yellow



Orange



Pink



Red



幸せを呼ぶアロマ×カラーセラピー

色と香りのミラクルメソッド

色映みほ 著



はじめに

私たちの日常生活にあふれている「色」。色は何気なく存在しているようで、実はたくさんのメッセージを私たちに投げかけています。

「あなたが惹かれる色は何ですか？」と質問すると、人によって、またその時の気分によって、さまざまな答えが返ってきます。洋服ひとつにしても、大好きでつい買ってしまう色、以前はよく着ていたのに今はほとんど着ない色、あこがれてはいるものものどうしても手が出ない色、持っているのになかなか着ることがない色、そして今一番着たい色……。さまざまな色がありますが、それがどうしてその色なのか、考えてみたことはありますか？ 実はそこに、あなた自身を知るための第一歩が隠れているのです。

色と同じように、私たちの身近にあるのが「香り」です。そして、近年非常に注目されているのが、香りを使ったセラピー、つまりアロマセラピー(芳香療法)です。

アロマセラピーは、すばらしい心理的作用をもたらしてくれます。香りという刺激は、鼻から直接脳の大脳辺縁系という部位に伝わるため、わたしたちの意識の奥深くにダイレクトに働きかけてくれるのです。とりわけ、「好きだ」「心地よい」と感じられる香りからは、非常に深い癒しの力を得ることができます。

この本では、カラーセラピーによる色のメッセージに、アロマセラピーによる香りの心理的作用をからめて、色と香りの相乗効

果によるセルフヒーリングの方法を提案しています。

私はカラーとアロマの世界にブリッジをかけて、人をより深く癒すことをライフワークと考えています。色と香りの力を使ったポジティブなライフスタイルを、あなたもぜひ、実践してみませんか？

2014年6月
色映みほ



Chapter 1

色のメッセージがあなたの幸せを連れてくる!

8つの色から自分を見つめ直す心理テスト

| | | |
|---------------|----------------|----------------|
| あなたの選ぶ色には | グリーン————— 16 | ピンク————— 24 |
| あなた自身が | ブルー————— 17 | オレンジ————— 26 |
| あらわれる!————— 8 | バイオレット————— 18 | イエロー————— 28 |
| 直感テスト————— 10 | マゼンタ————— 19 | グリーン————— 30 |
| 心理分析テスト | 色が投げかけてくる | ブルー————— 32 |
| レッド————— 12 | メッセージに | バイオレット————— 34 |
| ピンク————— 13 | 耳を傾けよう————— 20 | マゼンタ————— 36 |
| オレンジ————— 14 | 色のメッセージ | 心理テストの結果に |
| イエロー————— 15 | レッド————— 22 | 関するQ&A————— 38 |

Chapter 2

色から導かれるあなたを癒すアロマとは?

精油プロフィール 50

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 色があなたを癒す香りを | タイム————— 62 | シナモンリーフ————— 98 |
| 教えてくれる!————— 40 | ● ピンクのアロマ————— 64 | マンダリン————— 100 |
| 精油の選び方と | ジャスミン————— 66 | レモングラス————— 102 |
| 買い方の基本————— 42 | ゼラニウム————— 70 | ● イエローのアロマ————— 104 |
| 精油の取り扱い方と | ローズオットー————— 74 | ジュニパー————— 106 |
| 注意事項————— 44 | アンジェリカ————— 78 | レモン————— 110 |
| ● レッドのアロマ————— 46 | パルマローザ————— 80 | ローマン |
| パチュリ————— 48 | ロータス————— 82 | カモミール————— 114 |
| ペチパー————— 52 | ● オレンジのアロマ————— 84 | イモータル————— 118 |
| クローブ————— 56 | イランイラン————— 86 | シトロネラ————— 120 |
| シダーウッド————— 58 | カルダモン————— 90 | ミモザ————— 122 |
| ジンジャー————— 60 | サンダルウッド————— 94 | ユズ————— 124 |

| | | |
|----------------|--------------|----------------|
| ● グリーンのアロマ—126 | スイートオレンジ—158 | ミルラ—188 |
| サイプレス—128 | ペパーミント—162 | ● マゼンタのアロマ—190 |
| ベルガモット—132 | ユーカリ—166 | グレープフルーツ—192 |
| メリッサ—136 | バジル—170 | ネロリ—196 |
| ローズマリー—140 | ヒノキ—172 | フランキンセンス—200 |
| ゲットウ—144 | ● パイオレットの | フェネル—204 |
| ティートリー—146 | アロマ—174 | マートル—206 |
| パイン—148 | マージョラム—176 | ローズウッド—208 |
| プチグレン—150 | ラベンダー—180 | 色とアロマの関わりに |
| ● ブルーのアロマ—152 | クロモジ—184 | についてのQ&A—210 |
| クラリセージ—154 | ベンゾイン—186 | |

Chapter 3

色が教えてくれるあなたに必要なセルフケア！ 悩み別アロマレシピ°88

色はあなたにぴったりの

| |
|--------------------|
| アロマレシピを教えてくれる!—212 |
| 1：芳香浴—213 |
| 2：アロマバス—214 |
| 3：香水—215 |
| 4：アロマスプレー—216 |
| 5：マッサージ—217 |

● Recipe for Red

| |
|---------------------|
| すぐにイライラしてしまいがち—220 |
| 地に足がついていない—222 |
| 燃え尽きて気力を失ってしまった—223 |
| 怒りがくすぶっている—224 |
| セクシーな気分をもちあげたい—225 |

● Recipe for Pink

| |
|--------------------------|
| 自分にやさしくなりたい—226 |
| 恋愛体質になりたい—228 |
| 人に振り回されないように なりたい—229 |
| 失恋から立ち直りたい—230 |
| 幸福感にひたりたい—231 |

● Recipe for Orange

| |
|----------------------------|
| チャレンジ精神を失ってしまった—232 |
| なにかに依存してしまいがち—234 |
| 過去のショックや トラウマを手放したい—235 |
| ひとつのことに集中できない—236 |

華やかで楽しい気分になりたい—237

● Recipe for Yellow

不安や緊張を解きほぐしたい—238

あせりを感じる—240

パニックに陥ってしまった—241

不平不満ばかり口にしてしまう—242

軽やかで

明るい気持ちになりたい—243

● Recipe for Green

自分のペースが保てない—244

他人のことがうらやましく思える—246

優柔不断になりがち—247

自分の本当の

気持ちがわからない—248

森林浴気分でリフレッシュしたい—249

● Recipe for Blue

ゆううつな気分から抜け出せない—250

自信がなくあきらめてしまう—252

記憶力がダウンしている—253

精油さくいん—268

素直に感情を表現できない—254

直感を活性化したい—255

● Recipe for Violet

ひとりで悩み考えすぎてしまう—256

情緒不安定で気分がむらがある—258

喪失感や

悲しみから抜け出せない—259

自分に起こる

変化に順応できない—260

ミステリアスな

ムードを演出したい—261

● Recipe for Magenta

期待どおりにならず

失望感が強い—262

細かいことにこだわりすぎる—264

自分を責めてしまいがち—265

夢中になりすぎて

まわりが見えない—266

瞑想にひたりたい—267

おすすめのアロマブランド&ショップ—270

アロマテラピーをはじめる前に、必ずお読みください

アロマテラピーは、医療行為ではありません。また、精油は医薬品ではありません。

精油を取り扱う際は、注意事項をよく読み、正しくご使用いただけますようお願いいたします。

妊娠中の方、重い病気の方など健康上気になることがある方は、医療機関の医師や専門家にご相談の上、安全に精油をお使いください。

また、精油は引火の可能性があるので、火気に注意して使用してください。精油の付着した布類を乾燥機に入れると、発火する恐れもあります。

本書の著者ならびに出版社は、本書で紹介したアロマテラピーの実践や精油の使用によって生じた問題に対する責任を負いません。



Chapter 1

色のメッセージがあなたの
幸せを連れてくる!

8つの色から自分を見つめ直す
心理テスト



あなたの選ぶ色には あなた自身があられる！

色を使った2つの心理テストを使って
まずはあなた自身を深く分析してみましょう。

カラーセラピーは色による自分探し

自分の好きな色で自分のことがもっと深くわかったら楽しいと思いませんか？

2層になった美しいカラーボトルを使って、カウンセリングを受けながら自分の内面を探っていく、「オーラソーマ」というカラーセラピーがあります。自分のパーソナリティや感情のパターンなど、自分についてのあらゆることが次々と明らかになっていく、まるで魔法のようなセラピーです。

宝石のようなボトルたちを目の前にすると、意識の底に眠っていた自分、うすうすそうではないかと思っていたこと、答えはなんとなく出ていたけれど背中を押してほしかったことを、色が解き明かしてくれるのです。

チャクラ理論と色彩心理学の組み合わせ

読者のみなさんの前に、オーラソーマのボトルを今すぐ並べて見せることは難しいでしょう。そこで本書では、カラーセラピーを支えている**チャクラ理論**という考え方を使います。

チャクラ理論では、人間の身体には、「チャクラ」と呼ばれる7

つのエネルギーセンターがあり、それらはちょうどテレビやラジオの周波数のように、それぞれ固有の波動を持っていると考えます。そして、色もまたそれぞれ波動を持っていて、各チャクラの波動に合致しているとされます。つまり、**あなたが選んだ色には、対応するチャクラのエネルギーにもとづく意味(=テーマ)がある**と考えるのです。

一方で、心理学の世界では、数千、数万ものケーススタディを積み重ね、人のパーソナリティの傾向を分類して分析します。分析に「色」というツールを使う心理学を**色彩心理学**といい、その成果はファッションや広告、デザインの世界に応用されています。

この章では、チャクラ理論と色彩心理学を融合した心理テストにより、あなた自身を深く探っていきます。本を読み進めながら、色を通して本当のあなた自身を知る喜びを味わってみてください。

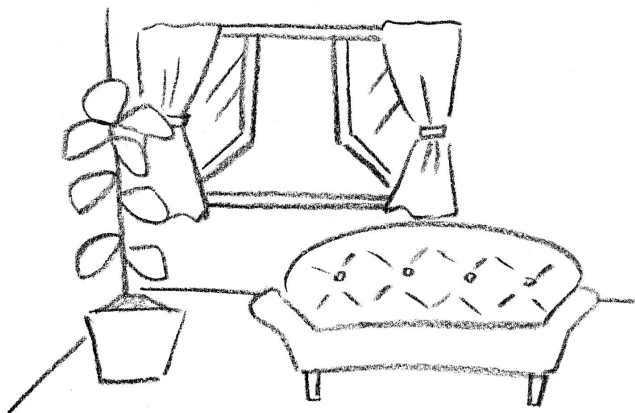
2つの心理テストで探るあなたのテーマカラー

それでは実際に、自分がどんなテーマカラーをもっているのか、2つの方法でチェックしてみましょう。

まずは、**右脳を使った直感によるチェック**。色見本を参考に、自分だけの部屋のカーテンとソファの色をそれぞれ選びます。

次に、**左脳を使った心理分析によるチェック**。あなたの性格や考え方、行動パターンにあてはまる項目にチェックしていきます。

直感テスト



あなたは今、イラストのような部屋にいます。そこは、あなただけが自由にくつろぐことができる空間です。さて、その部屋にふさわしいカーテンとソファの色はどんな色でしょうか。下の8色の中から、あなたの直感でそれぞれ決めてください。カーテンとソファは同じ色でもかまいません。



レッド



ピンク



オレンジ



イエロー



グリーン



ブルー



バイオレット



マゼンタ

次の点を心にとめて色を選びましょう

* 必ず8色の中から

選んでください

見本よりもう少し薄い色、濃い色がいいなと思った場合も、結果には違いがありませんので、8色の中からイメージに近いものを選んでください。

* あまり頭で

考えすぎないでください

「こんな色のソファは実際には売っていない」などと思わないで、自分が座ってみたい、飾ってみたいと思う感覚を大切にして選んでください。

* ホワイト、ブラック以外を

選んでください

ホホワイトはまっさらな自分になって再出発したい時に、ブラックは自分の内面と向き合い、整理する必要がある時に惹かれる傾向がある色。今はその色が必要かもしれませんが、本来のあなたはなにかほかの色をテーマとして生まれてきています。第二候補という感覚でかまわないので、この8色から選んでみてください。

* 答えはいつも

同じではありません

このテストは、いつ行っても同じ色を選ぶとは限りません。常に同じ色を選ぶ場合は、それがまさにあなた自身を表すテーマカラーといえますが、気分によって色が変わる場合は、現在のあなたが必要としている色(テーマ)という感覚でとらえてください。

カーテンの色

ソファの色

選んだ色： _____

次のページの心理分析テストとあわせて行うことで、より多角的にあなた自身を知ることができます。

選んだ色にどのようなメッセージがあるのかを知りたい人は、ここでいったん、P.20からの解説を読んでもかまいません。

心理分析テスト



8つのカラータイプごとに、20項目ずつチェック項目があります。自分にあてはまると思った項目にチェックをして、その数をタイプごとに集計してください。

| レッドタイプ | チェックの数 | 個 |
|--------|--------|---|
|--------|--------|---|

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 体力はある方だと思う | | |
| <input type="checkbox"/> 家族とのつながりは何より大切だと思う | | |
| <input type="checkbox"/> 人情家だとよく人から言われる | | |
| <input type="checkbox"/> どちらかというと親分肌、姉御肌だ | | |
| <input type="checkbox"/> 自分のお店や会社を持つことが夢である | | |
| <input type="checkbox"/> 短気で怒りっぽいところがある | | |
| <input type="checkbox"/> 人に頼ることが苦手で、自分で仕切るのが楽 | | |
| <input type="checkbox"/> 負けず嫌いで、敵がいた方が燃えるタイプ | | |
| <input type="checkbox"/> 欲しいものがあるとローンを組んでもでも買いたい | | |
| <input type="checkbox"/> もし1000万円あったら会社を作るか家を買いたい | | |
| <input type="checkbox"/> 恋愛では自分から仕掛けていくタイプ | | |
| <input type="checkbox"/> 人から指図されるのが嫌い | | |
| <input type="checkbox"/> 考えるより先に行動していることが多い | | |
| <input type="checkbox"/> 営業や販売など、実績が給与に反映される仕事が好き | | |
| <input type="checkbox"/> 結婚相手は学歴、収入、家族構成などの条件重視で選びたい | | |
| <input type="checkbox"/> 結局のところ、ひとりで生きていける自信はある | | |
| <input type="checkbox"/> スケジュール帳はほぼ毎日埋まっている | | |
| <input type="checkbox"/> 自己主張の強いところがある | | |
| <input type="checkbox"/> 他人の欠点や弱点をすぐに見抜いてしまう | | |
| <input type="checkbox"/> ロマンティックで優雅なものにはあまり興味がない | | |



全体の解説はP.20、
カラータイプごとの解説はP.22以降をご覧ください。

ピンクタイプ

チェックの数

個

- 人には常にやさしくありたいと思う
- 人からよく道を聞かれる
- かわいらしいアイテムが大好き
- ごはんのおかずよりスイーツに目がない
- 人に愛されることが人生で一番幸せなことだと思う
- 家庭の外で仕事をするより家事、育児の方が向いていると思う
- 女性はやっぱり外見が大切だと思う
- ペットを飼っている(あるいは飼いたい)
- 大きなことは自分でなかなか決められない
- 接客、サービス業など人と接する仕事が好き
- 恋愛では、相手から誘われるのを待つタイプ
- 恋愛では、相手に振り回されることが多い
- 女系家族で育ったか、女子高、女子大出身
- よくも悪くも母親を意識することが多い
- ひとり暮らしをしてみたいとあまり思わない
- お年寄りや子供の相手をするのが得意
- 愛情があれば結婚相手の条件にはこだわらない
- 夢見がちだと人に思われているかもしれない
- ひとりきりで現実を生きていくのは大変だと思う
- 自他ともに認める「甘え上手」で年上にモテると思う



全体の解説はP.20、
カラータイプごとの解説はP.22以降をご覧ください。

オレンジタイプ

チェックの数

個

- 楽しいこと、にぎやかなことが大好き
- 物事をあまりシリアスに考えないタイプだ
- 同僚や友人とすごすのが好きで、ひとりだと時間をもてあます
- 何かに興味を持つと、とことんはまってしまう
- 社交的で人をもてなすのも得意
- 自分のおしゃれのセンスはなかなかのものだと思う
- チームで目的を達成することが好き
- かなりの食いしん坊だと思う
- 携帯電話がないと生きていけないと思う
- 人に楽しみやわくわく感を与える仕事が好き
- 恋愛は期間が短くてもいろいろな人と楽しみたい
- 人から格好いいと思われるような仕事や趣味をもちたい
- 過去のショックやトラウマをひきずっているかもしれない
- どちらかという、自分の人生の暗い側面を直視するのは苦手
- ポジティブ思考だとよく人からいわれる
- 陽気だがちょっと子供っぽいところもあると思う
- 未来は常に明るいものだと思っている
- ひとつのことに集中するよりも、次々と関心が移っていく
- 結婚相手にもどうしても容姿やブランドを求めてしまう
- 人は助け合って生きていくものだと思っている



全体の解説はP.20、
カラータイプごとの解説はP.22以降をご覧ください。

イエロータイプ

チェックの数

個

- 人に何かを教えるのが得意
- 話し上手でユーモアのセンスもある方だと思う
- 学生時代の成績はかなり優秀だった
- 社会人になっても何かを学ぶことに喜びを感じる
- 一緒にいて楽しい人だとまわりから思われている
- 資格取得など、何か目標を決めてそれを目指すのが好き
- ちゃんの子ママ、などと呼ばれるのは避けたい
- 自分らしさにこだわっていると思う
- 団体ツアー旅行より個人旅行の方が好き
- 恋愛は知的好奇心を満たしてくれる相手が理想
- 趣味をきわめてとうとう仕事にしまった
- 自分にはラッキーなことが多いと思う
- 自信があるようふるまうが内心は不安でいっぱいなことがある
- 自分が吸収したものを人に伝えていく仕事が好き
- ついネガティブな妄想が広がり、取り越し苦労をしがち
- 悪気なくストレートなもの言い方をしてしまう
- 結婚は無理してしなくてもよいと思っている
- 自分のライフスタイル優先を大事にするDINKSや別居婚もあり
- 結局自分が一番かわいいのかも、と思う
- さまざまなセラピーに興味があったり試したりしている



全体の解説はP.20、
カラータイプごとの解説はP.22以降をご覧ください。

グリーンタイプ

チェックの数

個

- 人からよく相談を持ちかけられる
- 自分と違う考えの人にも共感できる
- 温厚で協調性のある人だとよく言われる
- 人前で怒りをあらわにしたことがほとんどない
- 人生は穏やかで安定しているのがいいと思う
- 仕事でも趣味でもあまり人から注目されたことはない
- 仕事より家庭を優先するタイプだ
- 時々、自分の本音がわからなくなる
- できれば自分以外の誰かが決断してほしい
- 食事や飲み物のメニューをなかなか決められない
- 他人の人生がうらやましくなることがある
- 自分のペースを保ちたいが実際は難しい
- 恋愛にはときめきより安らぎを求める
- エネルギーを消耗することを無理にしようと思わない
- 自然や植物のある環境が好き
- 自分はたいして取り柄のない人間だと思っている
- 何かの刺激がないと新しいことを始めない
- 結婚は人生における安定した居場所を与えるものだ
- ラブラブの夫婦より友達夫婦が理想だ
- 生まれ変わったら華やかな人生を送ってみたい



全体の解説はP.20、
カラータイプごとの解説はP.22以降をご覧ください。

ブルータイプ

チェックの数

個

- 人と会う時は主に聞き役になることが多い
- いやなことをいやと言えないタイプだ
- 人や社会のために自分は何ができるか考えている
- 本を読むのが好き
- 人と会うとたまに疲れることがある
- 人がよすぎる性格につけこまれている気がする
- ひとりで静かに過ごす時間が自分には必要だ
- 自分は平和主義者だと思うことがある
- 人はひとりで生まれ、ひとりで死んでいくものだと思う
- どこかでいつも冷静に判断している自分がいる
- 恋愛は感情よりも相手の性格や価値観を重視する
- 体力があまりなく、代謝も悪い方だと思う
- 海や空をながめっていると心が落ち着く
- 人間関係にわずらわされるのは面倒だと思う
- まじめで責任感が強い方だと思う
- いらぬはずの紙袋や洋服を捨てられない
- 自分の感情を表現するのが苦手な方だ
- 結婚相手には対等なパートナーシップを求める
- 他人のしていることを静かに観察するのが得意だ
- 問題が起きたら自分で熟考し、解決したい方だ



全体の解説はP.20、
カラータイプごとの解説はP.22以降をご覧ください。

バイオレットタイプ チェックの数 個

- 人から変わっているとされたことがある
- 音楽やアートの世界に興味がある
- 自分の性格は複雑だと思う
- 感受性が強く、傷つきやすくなってしまうことがある
- 自分を本当に理解してくれる人は少ないと思う
- 情熱的、行動的な一面と、理性的で物静かな一面の両方がある
- かなわぬ恋や障害の多い恋にあこがれてしまう
- 人から気分屋だと言われることがある
- 優美でエレガントなものが好き
- 奉仕の気持ちや慈悲心は深いほうだと思う
- 占いが好きなほうだ
- 先の見えない恋でものめりこんでしまう方だ
- プライドが高い方だと思う
- 落ち込むと自分を悲劇の主人公のように感じる
- 意識していない相手から言い寄られたりすることがある
- 秘密主義の傾向がある
- 自分の感情をコントロールするのが難しいことがある
- 自分が誰かの役割を演じていると思う時がある
- 結婚しても、いつまでも夢やロマンを追い求めたい
- 現実がつらいと逃避願望があらわれることがある



全体の解説はP.20、
カラータイプごとの解説はP.22以降をご覧ください。

マゼンタタイプ

チェックの数

個

- 人の役に立ちたい思いが強い
- 他人に配慮しすぎて自分のことは後回しになりがちだ
- 感謝されることが一番の喜びである
- 何かに夢中になるとついまわりが見えなくなってしまう
- 日常のちょっとした風景に美しさを感じる
- 自分が持っているものより足りないものに意識が向きやすい
- 仕事にもプライベートにも完璧を求めがちだ
- 物質的にも精神的にも豊かな人生を送りたい
- 気配りができていつもきちんとした人と思われている
- 恋愛では見返りを求めず相手に尽くすタイプである
- 好きな人の世話をやきすぎて相手を骨抜きにしてしまうことがある
- 美意識は高い方だと思う
- 神様や天使など目に見えない存在を信じられる
- 困っている人を見ると放っておけない
- 他人にとって必要な存在でありたいと強く思う
- たまに、他人に利用されて犠牲者になったような気がする
- 世話女房タイプなので、結婚相手が亭主関白でもかまわない
- 家事も仕事も趣味も完璧にこなす自信がある
- 人を世話すること以外に自分の時間をうまく使えない
- ボランティアや奉仕活動に興味がある

色が投げかけてくるメッセージに 耳を傾けよう

2つの心理テストの結果に示された色には
あなたに役立つさまざまなヒントが隠されています。

直感テストの結果からわかること

右脳を使った直感テストからは、今のあなたが一番必要としている色がわかります。

外からよく見えるカーテンの色は、あなたの顕在意識、つまりあなたが自分自身で認識している自分を表す色、外に向かって自分を表現する時のテーマとなる色です。人からこう思われやすいという側面も表しています。

部屋の外からは覗くことのできないリラックス空間の象徴であるソファの色は、あなたの潜在意識、つまり深層心理が求めている色です。家族やごく親しい関係の人にだけ見せている自分かもしれないし、自分でまだよくわかっていない、日常生活ではあまり表現されていない側面かもしれません。それは、周囲の環境に影響されることなく、あなたの内側で輝き続けている色なのです。

あなたの顕在意識と潜在意識がそれぞれ必要としている色がなにを表しているのか、P.22以降の解説を読んで、その色が象徴するテーマを受けとりましょう。

また、今のあなたが必要としている色を、日常生活に取り入れ

てみましょう。より満たされた気持ちで日々を送ることができます。

頭意識が求める色は、外出時のファッションやメイクに、潜在意識が求める色は、プライベートを過ごす部屋のインテリアに取り入れてみましょう。

ただし、求める色は変わることがあります。色を取り入れるのは、取り替えのきく小さめのアイテム（化粧ポーチや携帯ストラップ、傘、歯ブラシ、クッションカバー、花など）に取り入れるのがおすすめです。

心理分析テストの結果からわかること

左脳を使った心理分析テストからは、あなたのパーソナリティのタイプを表す色がわかります。

チェックの数が多かったタイプの色は、あなたのパーソナリティを反映している可能性が高いといえます。P.22以降の解説を読んで、その色が象徴するあなたのパーソナリティとテーマを受けとりましょう。そこにはきっと、役立つヒントがあるはずです。

また、**あなたのパーソナリティを表す色は、長く使うものや比較的広い面積のインテリアなどに取り入れるのがおすすめです**。カーテンやベッドカバー、洋服などを選びましょう。

カラータイプごとの解説は次のページへ。

- レッド→P.22へ
- ピンク→P.24へ
- オレンジ→P.26へ
- イエロー→P.28へ
- グリーン→P.30へ
- ブルー→P.32へ
- バイオレット→P.34へ
- マゼンタ→P.36へ

レッド

ベースチャクラ：

肉体に必要な生命エネルギーをつかさどる

生命力にあふれた大地のエネルギー

テーマ：目覚める感覚、力強さと自己犠牲

レッドが私たちに与えてくれる一番大きなメッセージは、「目覚める感覚」です。実際にこの色をじっと見ていると、脳細胞がぱちぱちと目覚めて意識がはっきりしてくる感覚がありませんか？ レッドはなにかに目覚め、行動していくエネルギーを表すのです。なにかに反応するとか、反発するのではなく、自ら気づき、立ちあがり、自分の意志でしっかりと地に足をつけて行動していくというような、自分の内側から新しいものが目覚めてくる力強いエネルギーの流れなのです。

レッドは、命の象徴である血の色でもあります。生きるためになくてはならないもので、赤ちゃんが生まれて最初に見る色も、自分を包み込んでいる血の色です。赤ちゃんはこの世に生まれた瞬間から、お腹の中で守られることなく、生きていくために泣いたり叫んだり、自分で行動しなくてはなりません。その行動を促すためのサイン、それがレッドという色で示されているのかもしれない。また、キャンドルの炎もレッドのエネルギーを象徴するものです。見る人にあたたかさや純粋な気持ちを与えてくれますが、触れたら熱くてやけどしてしまいます。そして、キャンドルは自分をすり減らしながら燃え、いつかは燃え尽きてしまうという自己犠牲のイメージも持っています。レッドとは、そうした明るさ、あたたかさ、危うさなどの感覚を秘めた色なのです。

パーソナリティー：エネルギーで愛情深い行動派

レッドを選ぶ人は、行動力、集中力、体力にあふれています。思い立ったら即行動に移し、仕事や交渉もエネルギーにこなします。また、リーダーシップが強いため、義理人情に厚く面倒見もよく、親分肌・姐御肌としてまわりから頼りにされる傾向も。不安にとらわれて慎重になることもなく、常にダイナミックでありながらしっかり現実にも根ざした考え方をするので、短期間でなにかを形にしていく才能にも長けています。

また、なにかを守るために自分を犠牲にできる愛情深さも持っており、逆境になればなるほど燃えるといった勇気とサバイバル精神を携えた人でもあります。上下関係を重んじる体育会系に、レッドを選ぶ人が多いのも特徴的です。

傾向：炎のような情熱と攻撃性

人に勇気やエネルギーを与える、炎のような情熱を持っています。その反面、自分の情熱が相手に受け入れられなかった時や誤解された時、「こんなにしてあげてるのに、なんでわかってくれないの!」と怒りや不満の感情が湧きあがってきます。この奥には、自分がうれしいことは同じように相手もうれしいはずだ、という思い込みがあります。さらに、感情を内側にためておくこと自体にもフラストレーションを感じるため、相手を攻撃するという行動に出してしまうことが多いのです。

レッドタイプの方は、自分の思い込みを手放して、相手の感じ方を尊重すること、そして相手からの見返りを期待せずに情熱を注いでいくことを、心がけるとよいのかもしれませんが。

愛とやさしさに満ちた女性的なエネルギー

テーマ：無条件の愛、包み込むやさしさ

ピンクは、「無条件の愛」のエネルギーを持った色です。無条件の愛とは、母が子どもに注ぐような、見返りを求めず、ありのままを受け入れる愛です。ピンクはレッドに光があたり、より意識が強まった色ともいわれ、レッドの情熱的な愛が穏やかに包み込むことができる愛に進化したものです。奪う愛ではなく与える愛、自分の損得は関係なしに相手を思いやれる愛、思いどおりにならない状況や相手もありのまま受けとめられる愛、自分の欠点や嫌いなところをひっくるめて自分という存在を受け入れることができる愛……そんな種類の愛です。

ピンクは、ほかのどんな色よりもやさしくてあたたかい色です。たとえば、お菓子の色。ふわふわのマシュマロやケーキなどに使われるピンク色は、かわいくて見ているだけでうれしい気持ちになりませんか？ また、ピンクは子宮の色でもあります。新しい命の源を受け入れ、はぐくんで、見守っていく、あたたかな女性らしさを象徴しています。そして、花の色にもピンクは多くあります。たとえば、華やかで可憐なバラの花や、繊細な美しさと強さを秘めた桜の花……。

ピンクは愛、やさしさ、美しさを感じさせる色。だからこそ、この殺伐とした現実社会に咲く一輪の花のように人をほっとさせ、包み込んでくれるのかもしれません。

パーソナリティー：愛にあふれる豊かな包容力と受容性の持ち主

ピンクを選ぶ人は、女性的な魅力にあふれています。やさしくほごらかで人あたりもよく、笑顔がまわりの人をほっとさせるのです。素直で無邪気で世話好きで、ちょっとした気配りも得意。甘えん坊でさみしがりやなため、ひとりであるよりも人と一緒になにかを楽しむことが好きな傾向があります。いくつになってもかわいいもの、女の子らしいものが大好きで、実用性よりは見た目やデザインのかawaiiさで物を選ぶことが多いかもしれません。感受性が強いタイプなので、五感にひびくような癒しアイテムも好きははず。

また、人生では愛が大きなテーマであり、まわりの人にたくさんの愛を与えることができる人です。

傾向：繊細さゆえの愛に対する不安

愛とやさしさにあふれた繊細な人です。その分、愛への欲求が人一倍強いため、愛に対する不安と傷つきやすさを抱えてしまいがち。自分の感情よりも相手の感情にフォーカスして、相手が自分をどう思っているのかが気になり、いやなことをがまんしてでも相手に合わせる態度をとってしまったり、必要以上に相手の愛情を確認したがつたりします。心の奥で常に「私は愛される価値があるのだろうか」という不安にとらわれてしまうのです。その原因として、心の中に自信のなさやコンプレックスがあるのかもしれない。まず自分をありのまま受け入れ愛して、自分の感情を大切にしてください。