

あなたは騙されていませんか?! 知ってそうで知らなかった色の世界
～色を通じて自分を知る。自分で自分の身体の声を感じるようになる講座～

カラーコーディネーターとして色の仕事をしながら、プライベートでは「ゆるオーガニック」(ゆる～いオーガニック生活)で自分自身の人体実験を通じて、追求し学んで来たことと、私自身だけでなく夫、友人たちが今まで実践した結果をまとめて、いつか「色と健康」の関わりを分かりやすくお伝え出来たらと思っていました。そして、今回、ようやく形になりました。私が身体について考えるようになったキッカケがいくつかありますので先に少しお話しします。

●薬の過剰摂取で病気に?!

10代後半 薬の過剰摂取が原因で、ある症状を発症。
”薬と症状=無知の怖さ”であることに気づきました。本当にショックでした。治療に役立つはずの薬も、身体の不調や病気のトリガーになり得るのです。実は、私のようにすぐに症状が出た場合はまだマシで、頭痛薬などの薬やサプリメントを使い続けた結果、症状がより複雑化し、元に戻すのには多くの時間を要する場合があります。

●ガン家系ダブルパンチ!!

20歳の時、祖母を2度めのガンで亡くしました。
実はこの時、母方・父方両方の家系がガン家系だと気づいて衝撃を受ける。DNA 遺伝だから仕方がないのかあ? 防ぎようがないのかなあ? と考えていたところ、もしかしたら、DNA 以外のものも遺伝のうちかも? と思うように。

●化粧品・洗剤への疑問?!

身体の仕組みとしての皮膚の機能は、バリア機能、排出機能、感覚機能の3つです。化粧品は、年齢に応じてアイテムが増えたり高機能で高価格になる傾向ですが、もしその効能が本当ならば年を重ねる毎に化粧品が少なくなってもいいのでは? それとも加齢のペースの方が激的に大きいのでしょうか?

そして、石鹸で洗顔して安い化粧水はたいてい終わりよ～ってという人の方が明らかに肌が健康という不思議(笑)

そこから、化粧品・洗剤類の中身を調べ始め、ある事実に出りつき、顔や身体に使うもの食べるものを見直し、20代後半からゆる～いオーガニック生活がスタートします。

●30代前半 色に出会う

色との出会いは今から20年ほど前、ふと誘われた色の講座がキッカケでした。色が、商品パッケージ、絵画や建築、インテリア、ファッション、標識や看板、ウェブサイトに至るまで、様々なものに配色が施され、それによる効果があると知りました。

当時の私の第一印象で「怖そう・話しかけにくい」と言われるのが悩みでしたが、色の効果によって一瞬で人に与える印象が変わる！という経験をし、色の世界にのめり込みます。ファッションからスタートして、同時進行でIllustratorを使ったグラフィックカラーデザイン、企業や官公庁でセミナーをカラー講師などをし、その後はウェブカラーデザインや、当初の目標だった建築カラーのインテリアコーディネートなど、色材の色（CMY）の世界で、いろんなジャンルの色の仕事をしました。

同時に、プライベートではゆる〜いオーガニック生活を続けていて、気づけば、全く風邪をひかないことや、洗顔後になにも使わないでも肌トラブルがないこと、白髪がないこと、体温が高いことなどを、実感していました。

●44歳 結婚して夫の身体で人体実験！！

今まで蓄積してきた経験、データ、知識を総動員して、相当体調が悪かった夫（当時51歳）の身体で、本人にはなにも告げず人体実験をこっそり開始。肌のくすみ・たるみ、白髪、低血糖、乾燥肌、エネルギー不足、背中の湿疹、背中の正体不明のコブ、荒い運転（笑）他様々な身体トラブル持ちでしたが、人体実験の結果は、予想を遥かに超えて劇的な変化が起きました。これで如何に食べ物の影響が大きいかを実感。

●ついに色光の色（RGB）の世界へ！！

色の世界は、もともと物理、科学、歴史、哲学、心理学他と繋がっています。いろんな方との出会いを通じて勉強していくうちに、見た色そのものだけではなく、家の間取りや家の外観の形状、住宅建材なども身体や精神に影響を及ぼすことも知り、宇宙の成り立ちと身体の成り立ち、自然のサイクル、身体のサイクル、作用、影響、電磁波・・・様々なことが繋がってきたのです。

●この講座で伝えたいこと

私たちの身体は、私たちが食べたもので出来ています。人の細胞は早いものなら3ヶ月で入れ替わります。今のあなたの身体は何で出来ていますか？

元気が出ない時、心も身体もどんよりしてしまう。

逆に身体が元気だと心も軽やかになる

このような経験は皆さんお持ちです。

身体と思考や行動も繋がっています。

日頃、何を基準に、どんなものを選んでいますか？

あなたが選んだその商品は何で出来ているか知っていますか？

- ・メディアで「〇〇がいい」と言っていたから
- ・健康情報に強いお友達が教えてくれたから
- ・可愛いから、おしゃれだから、流行ってるから、高級だから・・・

それは本当に美味しいですか？

身体は元気になってますか？

使っていて変化はありましたか？

使っていて気持ちいいですか？

身体は正直でシンプルです。

私が10代で発症した症状のように、結果（症状）には必ず原因があります。

病気ではなくても、肩こりや頭痛、腰痛、睡眠不足、風邪なども症状のひとつ。

なぜその症状が出ているのか、なぜ気分がすぐれないのか。

更年期の症状が出る人と出ない人がいるのはなぜか。

同じ年齢でも若く見える人とそうでない人の違いはなにか。

自分の身体の声を聞けるようになると、いろんな気付きに繋がり、解決策も見えてきます。

●色について

色（光）は電磁波の一種です。私たちの目で見えるものから見えないものまで、宇宙から地球に届いています。

色や光による錯覚や心理効果を使った商品は世の中に沢山あります。

- ・ 知らなければ気づかない仕組み
- ・ 様々な商品に使われる着色料
- ・ いつのまにか変わってしまった食品や洗剤の中身
- ・ トレンドの落とし穴
- ・ パッケージ、広告などのイメージ

色の効果を知ったり、色を見たり、色に触れたり、色を口にする事で、色を身体と心に影響を与えるツールとして使うことが出来るようになります。

サプリや薬に頼る前に、年齢のせいだと諦める前に、遺伝だからと思う前に簡単なことで快適に穏やかに過ごせる可能性があるかも知って欲しいのです。

色（光）は西洋医学が発達する前から症状の緩和や治療に使われてきた歴史があります。科学的に効果が証明出来ないとの理由で近代医学では消極的な扱いでしたが、現在でもアロマやハーブ、漢方、鍼灸、光線治療などは存在し、活用されています。ここ数年で時代が大きく変化してきたこともあり、医学も対処療法の治療から未病の医学（根本治療）にシフトして行くのではないかと感じています。

このように、見た目の色のことだけではなく、色や光の波動は様々な活用法があります。

今回講座では、色を切り口に、楽しみながら、心身共に健康に過ごすための色の不思議と、色をキッカケにした気付きなどを通じて、みなさんが自分自身の選択肢を持って、ご自身で最適なものを選び取れるヒントにして欲しいと思っています。

(食事) ●色と味

色による錯覚効果、着色料を知る、裏ラベルを読む
目の仕組みと見え方

目からウロコ！！日用品、食品を選ぶポイントがわかる。

(効果) ●色と呼吸

色とは、呼吸、波動、ホルモン、イメージ

今日からすぐ使える色のしくみと効果がわかる。

(歴史) ●色と歴史

古代の元素と陰陽五行思想と古代ギリシャの四体液説

人間関係改善やコミュニケーションのヒントに。

(波長) ●色と音

身体に必要な光や周波数：周波数、ソルフェジオ、チャクラ

色の捉え方と心身の整え方がわかる。

(空間) ●色と住まい

空間明度と肌明度、オシャレと心地よさとの違い、
健康建材と不健康建材、LED の選び方

空間（家や店舗）の心地よさの理由と、整え方がわかる。

