

各位

2024年9月5日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

「色」を使って毎日を豊かに過ごすための
『四季の色彩心理学 色のちからを日々に活かす本』を刊行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、2024年9月5日に『四季の色彩心理学 色のちからを日々に活かす本』を刊行いたしました。



【内容】

私たち人間の心と体は「色」に反応します。たとえば、赤やオレンジ、黄色は暖かみを感じさせ、喜びや興奮などの感情を引き起こします。反対に青や青紫は心を落ち着かせ、冷静さをもたらします。このように私たちの気分や心の状態は色に左右されているのです。

本書は、そんな「色彩心理学」の基本を学び、四季折々、日々を健やかに前向きに過ごすための色をわかりやすく学びます。

季節ごとの構成で、日々のコーディネートやインテリア、週末の散歩や小旅行、プレゼンなどの資料づくり、写真やSNSの投稿などにも役に立つデータや配色の提案も参考にできる書籍です。紹介する色は古今東西で愛される色全71色。

知っておきたい！ 色彩の基礎知識

知っておくと色彩心理も理解しやすくなる基礎知識を紹介します。
色は、「色相」「明度」「彩度」の三属性からできています。

① 色相

赤や黄、青、緑、紫などの色のことを「色相」といいます。白や黒、グレイは「無彩色」といい、明度だけが残り、色相も彩度もありません。それ以外を「有彩色」といい、色の三属性の色相、明度、彩度のすべてを持ってしています。彩度が低くなればなるほど無彩色に近づきます。三属性の中で、一番イメージの濃いを表現しやすいのが色相で、これをわかりやすく環状に並べたものを「色相環」といいます。

暖色・赤色・中性色

赤、橙、黄色は暖かさを感じる「暖色」です。一方、青緑、青、青紫は寒さや冷たさを感じる「寒色」。そして、暖色と寒色、どちらにも分類されない緑や紫などを「中性色」といいます。

補色・類似色

色相環において180度反対の位置にある色のことを「補色（反対色）」、近くにある色を「類似色」といいます。補色はお互いを引き立て合う効果があり、鮮やかな色で配色すると目立ちすぎることあるので、使う面積などに注意が必要です。

暖色を基準とした例

暖色

寒色

中性色

② 色相における色彩心理

暖色は心身を活性化、寒色は心身の興奮を抑える効果があります。

暖色

- ・明るくなる
- ・元気になる
- ・活気になる

寒色

- ・静かになる
- ・優しい気分になる
- ・距離が近い
- ・距離が遠くなる

中性色

- ・自分をとり返す
- ・冷静になる
- ・免疫力が高まる
- ・血圧や熱、痛みを抑える

Point

| | | |
|----|----|-----|
| 暖色 | 寒色 | 中性色 |
|----|----|-----|

心身を活性化させ、温める 心身を休ませ、回復させる 心身を穏やかに整える

「色」と「色彩心理学」の基本をわかりやすく学びます。

マリーゴールド

Marigold

視線を惹きつけ、勇敢に前進

見る人の視線を惹きつける、鮮やかな赤みのオレンジ色です。マリーゴールドの花びらの広がりのような、明るく開放的な性質に、情熱と前進する力強さを持つ赤の性質が混ざり合い、エネルギッシュな印象を与えます。マリーゴールドの花言葉は「変わらぬ愛情」「健康」「勇気」など。花言葉のように、自分から行動できる勇気が湧いてくる色です。

【ポジティブ】

- 前向き
- 勇敢
- 活発

【ネガティブ】

- 人を振り回す
- 目立ち過ぎる
- ツグツグ

マリーゴールドの花言葉は「変わらぬ愛情」です。花言葉として取り入れましょう。

例えば、「マリーゴールド」と呼ばれる鮮やかな赤味のあるオレンジ色は、「視線を惹きつけ、勇敢に前進」する色で、「前向き」「勇敢」「活発」のイメージを与えます。

納戸色

Nando-iro

集中して自分を見つめ直す

納戸色は、深い緑みの青です。「納戸」とは物置のことです。由來は謙虚ですが、物置の箱がりの静けさを感じさせる色です。深い青には内省や思慮深い性質があり、集中力を高める効果も。緑の安らぎや癒やし効果も加わるので、ひとりで落ちこもって物事を考えたいときや、自分の内面を深く掘り下げたいときにとり入れましょう。

【ポジティブ】

- 丁寧
- 知性
- 精神統一

【ネガティブ】

- 非現実的
- 息が詰まる
- 諦め

納戸色は藍染めとつながり、藍染めの小紋などで楽しむことができます。

「納戸色」（なんどいろ）は強い緑みの青です。深い青には内省や思慮深い性質があり、集中力を高め

る効果もあり、「平穩」「知性」「精神統一」の効果があります。

このように古今東西の「色」を紹介して、その色彩心理学的な効果を学び、日々の生活に取り入れる提案をわかりやすくまとめた書籍となります。

【紹介する色】(全 71 色)

■春の色

菜の花色、タンジェリン、曙色、菫色、水色、若葉色、アイボリー、クリームイエロー、シャンパン、桜色、パンジー、浅葱色、萌黄、乳白色、たんぽぽ色、ポピーレッド、ブロンド、ゴールド

■夏の色

レモンイエロー、鶉色、オーキッド、ラベンダー、紫陽花青、青竹色、スカイグレイ、パールホワイト、ココアブラウン、ウォーターメロン、棟色、スカイブルー、青磁色、ローズグレイ、ラズベリー、露草色、アイスグリーン、グレージュ

■秋の色

トパーズ、ベージュ、テラコッタ、サーモンピンク、茄子紺、サックスブルー、オリーブグリーン、エクリュ、マリーゴールド、キャメル、ファイアレッド、アマランスパープル、納戸色、ボトルグリーン、オイスターホワイト、キャロットオレンジ、コーラルレッド、モスグリーン

■冬の色

チョコレート、カメリア、マゼンタ、ロイヤルパープル、瑠璃色、ピーコックグリーン、スノーホワイト、カナリーイエロー、紅色、チェリーピンク、江戸紫、ネイビーブルー、パインツリー、漆黒、ガーネット、ターコイズブルー、シルバー

【監修者プロフィール】

橋本実千代(はしもと・みちよ)

公益社団法人色彩検定協会認定色彩講師。日本色彩学会正会員。日本色彩教育研究会会員。大学や企業で色彩教育を行う他、FANTISTにて公式カラーコースの監修、クリエ・スクールにてカラーセラピーやパーソナルカラーの個人カウンセリングなどを担当している。共著に『色で巡る日本と世界』(青幻舎)、『配色の教科書』(パイインターナショナル)、『世界のふしぎな色の名前』(グラフィック社)、監修に『世界でいちばん素敵な色の教室』『366日 日本の美しい色』『理想の色に巡り会える 青の図鑑』『理想の色に巡り会える 赤の図鑑』『理想の色に巡り会える 白の図鑑』(三オブックス)、『伝統的なテキスタイルの色使いから学ぶ世界の配色見本帳』(日本文芸社)などがある。

【商品仕様】

書名:『四季の色彩心理学 色のちからを日々に活かす本』

監修:橋本実千代

定価:1980円(本体1800円+税10%)

発売日:2024年9月5日

仕様:A5変型判(縦190mm×横148mm) 192ページ

<https://www.yamakei.co.jp/products/2824490700.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：神谷有二

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>