

いちばらくみ
市原玖美さん

日本パーソナルカラー協会認定講師。「福岡ファッションラボTrue Color」主宰。エフコブくらしの学習サポーター※として、講座も多数開催している。

※専門分野に詳しく、組合員理事などの推薦を受けて講師として登録している組合員のこと。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

色のパワー活用編

①

子育てに色がもたらす効果

色には、子どもの脳を刺激し、感性を育む力があります。

生まれたばかりの赤ちゃんは光の明暗ぐらいいしか判別できませんが、成長とともに色への反応が表れ始めます。最初にじっと見つめたり手を伸ばしたりするのは、黄や赤、オレンジなどのもるくはっきりした色。色に反応することで脳が活性化し、知恵付きが早くなったりするので、乳児の玩具の色はパステルカラーよりも原色がおすすめです。

また、3歳ごろまでには色を判別できるようになり、4歳ぐらいになると色の好き嫌いが出てきます。子ども用品を選ぶときは、親の好みを押し付けず、子どもの意見を取り入れながら選んでみるというでしょう。それが、色に対する感性やセンスを育むことにもつながります。

他にも、日ごろから心掛けておきたいポイントを2つ紹介します。

pocket 1

自然の色に触れる

幼い頃に自然光の中でたくさん色を見て育つと、大きくなってから繊細に色が見分けられるようになります。できるだけ外に連れ出し、「このお花きれいね」とか「今日はお空が青いね」などと話し掛けながら、自然の色に触れるようにしましょう。まだ色の判別がつかない赤ちゃんでも、話し掛けることで脳の刺激になります。



pocket 2

親の服装も意識して



子どもは、親の服装をよく見えています。親がモノトーンや同じ色の服ばかり着ていると、子どもの色への反応が鈍くなりがち。暗い色よりも明るい色、無地よりも柄物を着ていた方が、子どもの脳の刺激になります。もし、そういう服装が好みでなければ、子どもと過ごすときだけでも明るい色や柄物のエプロンを身に着てみてはいかがでしょうか。

2月号予告:色のパワー活用編②

「おうちで簡単にできる色遊び」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



いちばらくみ
市原玖美さん

日本パーソナルカラー協会認定講師。「福岡ファッションラボ True Color」主宰。エフコブくらしの学習サポーター※として、講座も多数開催している。

※専門分野に詳しく、組合員理事などの推薦を受けて講師として登録している組合員のこと。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

色のパワー活用編

②

おうちで簡単にできる色遊び

子どもは、思っていることをうまく言葉にできないことがあります。親にとっても、子どもの気持ちを察するのはなかなか難しいもの。でも色に例えてみたら、気持ちを表現したり感じ取ったりし

やすくなることがあります。そこで、おうちでできる簡単な色遊びを試してみませんか。幼いうちから習慣的に色遊びをしていると、子どもはより多くの言葉を使って思いを表現できるようになりますよ。

pocket

自分の気持ちを色で表現

折り紙やクレヨンなど12色以上のものを広げて、子どもに「今日の気分はどんな色?」と問い掛けてみましょう。子どもが色を選んだら「どうしてその色を選んだの?」と尋ねます。子どもが理由をうまく言えないときは、右の【色の持つイメージ】を参考に、例えば赤を選んだら「今日はやりたいことがあるの?」とか、青を選んだら「何か嫌なことがあったかな?」というように、言葉を引き出すきっかけを。親も一緒に色選びをすると、一方的にならず会話の幅も広がりますよ。

楽しみ
だねー!!

わあ

今日ねー
みーちゃんとホールで
遊ぶのー!!



色の持つイメージ

- 〈赤〉 活動的。やる気。勝負。怒り。
- 〈ピンク〉 楽しい。うきうき。愛情が欲しい。甘えたい。
- 〈オレンジ〉 明るい気分。協調性。
- 〈黄〉 楽しい気分。たくさん話したい。
- 〈黄緑〉 明るい気分。新しいことに挑戦。
- 〈緑〉 リラックス。ゆっくり。のんびり。癒やされたい。平和。
- 〈青〉 誠実。真面目。努力。心配ごと。気持ちが沈んでいる。
- 〈紫〉 ひらめき。芸術的。創造性。精神的に不安定。体調不良。
- 〈黒〉 拒絶。自分を守る壁。人と触れ合いたくない。

まとめ

色選びだけでなく、ぬりえやお絵描きにも子どもの気持ちは表れます。明るい色や多くの色を使うときは、楽しい気分するとき。逆に暗い色(特に黒)を多用するときは要注意。悩みや不安がないか、話を聞く機会を増やした方がよさそうです。

ただし、色の好き嫌いは誰にでもあるため、深い意味はなくその色を選んだ可能性もあります。選んだ色に一喜一憂せず、色遊びを親子の会話のきっかけにしてみてくださいね。

3月号予告:色のパワー活用編③
「くらしに生かしたい色のパワー」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



いちばらくみ
市原玖美さん

日本パーソナルカラー協会認定講師。「福岡ファッションラボTrue Color」主宰。エフコープくらしの学習サポーター※として、講座も多数開催している。

※専門分野に詳しく、組合員理事などの推薦を受けて講師として登録している組合員のこと。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

色のパワー活用編

③

くらしに生かしたい色のパワー

今回は、子どもと過ごす
部屋のインテリアを考える
上で心掛けたポイント
2つ紹介します。

今回は、子どもと過ごす
部屋のインテリアを考える
上で心掛けたポイント
2つ紹介します。

実際の、部屋の色や身に
着けるものの色を変える
だけで気分が変わったり
体感温度が変わったりする
ことが、実験や研究でも
証明されています。例えば、
赤い下着や靴下を身に
着けていると体がポカ
ポカするのと同じように、
青い部屋にいると
気持ちが落ち着いたり、
そんな色のパワーを
くらしに生かさないのは、
もったいないと思いませんか?

人は、五感(視覚・聴覚・
嗅覚・味覚・触覚)の中
でも視覚から約9割の情
報を受け取っています。
つまり、色からも多くの
情報やパワーを受け取
っているのです。



pocket 1

共有スペースは暖色系で

子どもが家に帰って来たときにホッと安心できるよう、玄関は温かみのある白熱灯で照らしましょう。また、くつろぎの時間を過ごすリビングは、暖色系でコーディネートするのがおすすめです。もし部屋がモノトーンの場合は、ワンポイントとして観葉植物を置くなど癒やしの色である緑を取り入れるだけでも、雰囲気が変わりますよ。



pocket 2

子ども部屋には青と黄色の小物を

幼いうちはカラフルで楽しい子ども部屋でいいですが、小学生になったら勉強に集中できる雰囲気模様替えするのがおすすめ。気持ちが落ち着く色は青ですが、部屋全体が青いと寒く感じたり気持ちが沈んだりするので、例えばベッドカバーやクッションなどを青系の色にしてみましょう。筆箱や鉛筆立てなどの小物には、脳を刺激すると言われる黄色を取り入れると、集中力が高まりますよ。



4月号予告:食育編①

「味覚が育つ食卓とは?」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶

