

ストレス原因に適した癒しの色に関する研究

物部寛太郎[†] 高橋淳也[†] 秋葉成美[†]

近年、色彩セラピーや色彩心理のように、色と人々の感情の関係に注目が集まっている。また、現代はストレス社会と言われるように、多くの人がストレスを抱えている。そこで、本研究では、人々がストレスを感じているか、そしてその原因が何かを調査し、ストレス原因に適した癒しの色を提案した。また、架空の検索エンジンのホーム画面を作成し、そこにストレス原因に応じて提案した色を使用して、癒しを与えることを目指した。

Research on a healing color suitable for the cause of stress

Kantaro Monobe[†] Junya Takahashi[†]
and Narumi Akiba[†]

Recently, the relation about a color and feeling like color therapy or color psychology is attracted. It seems that many people are building up stress so that the present age is expressed as a stress society. So, in this research, it is investigated whether peoples feel stress, and what the cause is. Based on the result of the investigation, it is proposed the healing color suitable for the cause of stress. Moreover, a homepage of the fictitious search engine is created, and it aimed at giving healing by using the healing color suitable for the cause of stress.

1. はじめに

近年、色彩セラピーや色彩心理のように、色と人々の感情の関係に注目が集まっている。また、人々は色にさまざまなイメージを持っており、その時の感情でインテリアや服の色を選ぶことがあると言われている。たとえば、興奮しているときは赤系の色、悲しいときは青系の色などが挙げられる[1-3]。また、現代はストレス社会と言われるように、多くの人がストレスを抱えているようである。学生の私たちにも少なからずストレスを感じる場面があり、そのストレスを少しでも軽減する方法はないかと考えた。そこで、本研究では、色とストレスの関係について調査し、ストレス原因に適した癒しの色の提案を行った。

2. 研究の概要

本研究では、人々がストレスを感じているか、そしてその原因が何かを調査し、ストレス原因に適した癒しの色を提案した。また、架空の検索エンジンのホーム画面を作成し、そこにストレス原因に応じて提案した色を使用して、癒しを与えることを目指した。

3. 調査方法

宮城大学事業構想学部 1~4 年生を対象として、アンケート調査を行った。アンケート内容は図 1 に示す。質問内容としては、日頃ストレスを感じているか、また、その原因が認識できているかを問い、26 種類のストレス原因[4]から選択させた。次に、色を 36 色示し、癒しを感じる色上位 3 色までを回答させた。

ここで示した 36 色には、財団法人日本色彩研究所が、1964 年に発表したカラーシステムである PCCS (日本色研配色体系: Practical Color Co-ordinate System) [5]を使用して、PCCS の基本となる 12 色相で表現されているペールトーン(p)、ストロングトーン(s)、ダークトーン(dk)の 3 トーンを使用した。

集計方法は、ストレスの原因が認識できている学生の回答を使用し、その学生が選んだ色に 1 位から順に 3 点、2 点、1 点と点数を付け、合計点が多い色がストレスを感じている学生に求められている色とすることにした。この集計方法を使用して、ストレス原因ごとに癒しの色を提案した。

[†] 宮城大学 事業構想学部 デザイン情報学科
Miyagi University, School of Project Design, Department of Design and Information Systems

卒業研究 20922003 秋葉 成美

アンケート ～色とストレスの関係について～

卒業研究で色と癒しの関係について研究しています。アンケート結果は卒業研究にのみ利用させていただきます。答えられる範囲で結構ですので協力お願いいたします。以下、当てはまるものに○を付けてください。

- 所属… 看護学科 計画学科 デザイン情報学科
- 学年… 1年 2年 3年 4年
- 性別… 女 男

1. あなたは日頃ストレスを感じますか？
 (1) いつも感じる (2) ときどき感じる (3) あまり感じない (4) 全く感じない
2. 1. で(1)、(2)を選んだ方はそのストレスの原因はわかりますか？
 (1) わかる (2) なんとなくわかる (3) わからない
3. 2. で(1)、(2)を選んだ方は以下どれに当てはまりますか？複数回答可
 病気 怪我 運動不足 過剰な運動 長距離移動 疲労
 進学 成績不振 いじめ 将来の不安
 友人 家族 恋人 隣人 先輩・後輩 先生
 夜更かし 睡眠不足 睡眠過剰 嗜好品の不足 偏った食生活
 暑さ寒さの気温変化 湿度 騒音 ほこりや花粉のアレルギー 照明の強さ その他()
4. あなたは癒しを求めていますか？
 (1) 常に求めている (2) たまに求めている (3) 求めていない
5. あなたはどの色に癒しを感じますか？当てはまる色、上位3つを選んでください。
 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12)
 (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24)
 (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36)
 回答 1.() 2.() 3.()

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

図1 アンケート

4. 調査結果

アンケートにおける有効回答数が289で、そのうち男性105人、女性が184人であった。

日頃ストレスを感じているかという質問に対して、図2で示すように、常に感じている人が19%、ときどき感じる人が61%、あまり感じない人が19%、全く感じない人が1%であった。少しでもストレスを感じている人は全体の80%と多くの割合を占めている。

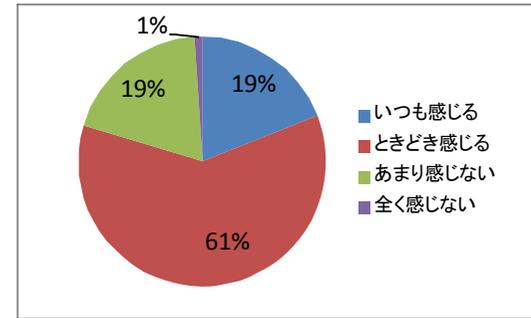


図2 日頃ストレスを感じているか

次に、少しでもストレスを感じている80%の学生を対象にストレスの原因が認識できているかどうかを聞いた。図3で示すように、わかる人は29%、なんとなくわかる人は64%、わからない人は7%であった。このように、自分のストレスの原因を理解している学生は多かった。

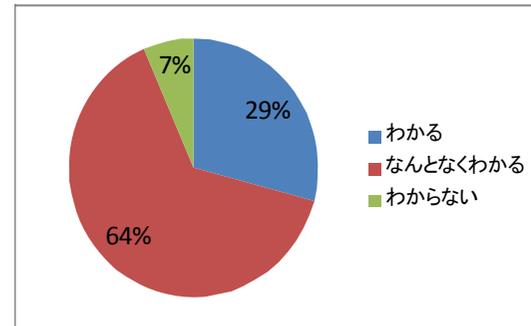


図3 ストレス原因はわかるか

原因がわかる 93%の学生を対象に、複数回答可でその原因を選んでもらった。最も多かった原因は、図4に示すように、疲労の17%で、次に多かったのが睡眠不足の13%、次いで将来の不安の10%となった。

このアンケートは、学生を対象にしたため、課題やアルバイトなどから、ストレス原因として、疲労や睡眠不足が多く挙げたと考えられる。また、将来の不安を感じていて、それが日頃のストレスとなっている学生も多いことがわかった。

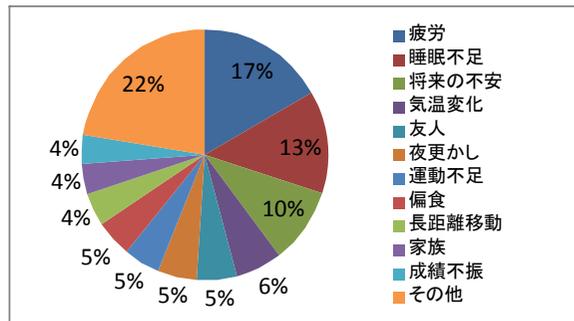


図4 ストレス原因

次に、全ての対象者に、癒しを求めているかを回答させた。図5に示すように、常に求めている人は45%、たまに求めている人は51%、求めていない人は3%で、無回答が1%であった。癒しを求めている人は、全体の96%でほとんどの人が癒しを求めていることがわかった。

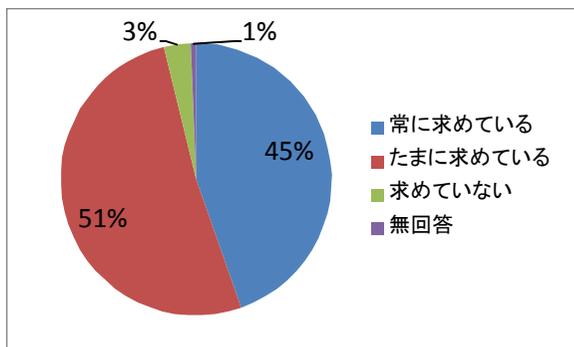


図5 癒しを求めているか

最後に、癒しを感じる色、上位3色を回答させ、1位から順に3点、2点、1点と点数を付け、表1に示すように、ストレス原因ごとに、その合計点が最も多かった色をそのストレスに合った癒しの色とした。

表1 ストレス原因ごとに1位に選ばれた色

病気	怪我	運動不足	過剰な運動	長距離移動	疲労
【5】	【5】	【5】	【2】	【6】	【12】
進学	成績不振	いじめ	将来の不安	友人	家族
【3】	【12】	【3】	【8】	【5】	【5】
恋人	隣人	先輩・後輩	先生	夜更かし	睡眠不足
【12】	【7】	【12】	【5】	【8】	【5】
睡眠過剰	嗜好品の不足	偏食	気温変化	湿度	騒音
【6】	【6】	【5】	【4】	【8】	【5】
アレルギー	照明	日々の生活	アルバイト	自己嫌悪	課題
【8】	【5】	【5】	【6】	【3】	【5】

ここでストレス原因ごとに癒しの色として第1位に選ばれた色は、合計で8色であった。その8色のPCCS トーン、和・洋名と1位の数を表2に示す。この8色の中で、ホワイトリリーが12項目において1位に選ばれた。ホワイトリリーは、薄い黄緑色であり、2位のオパールグリーンは、薄い緑色である。オパールグリーンと同位でスカイブルー（水色）とパールオーキッド（薄い紫色）が4項目において1位になった。この結果から、緑系の色が癒しの色として選ばれることが多いことが判明した。

表2 癒しの色として選ばれた8色

番号	PCCS トーン	和名	洋名	1位の数
【5】	p10	-	ホワイトリリー	12
【6】	p12	裏葉色	オパールグリーン	4
【8】	p16	空色	スカイブルー	4
【12】	p24	一斤染	パールオーキッド	4
【3】	p6	肌色	-	3
【2】	p4	-	ベビーピンク	1
【4】	p8	象牙色	クリーム	1
【7】	p14	-	パールアクア	1

選ばれた 8 色は、すべてペールトーンに属している。この結果により、人々が求める癒しの色は、ペールトーンで緑系が多いことがわかった。図 6 と図 7 は、ストレス原因が運動不足の場合と成績不振の場合に選ばれた癒しの色の割合を円グラフで表したものである。

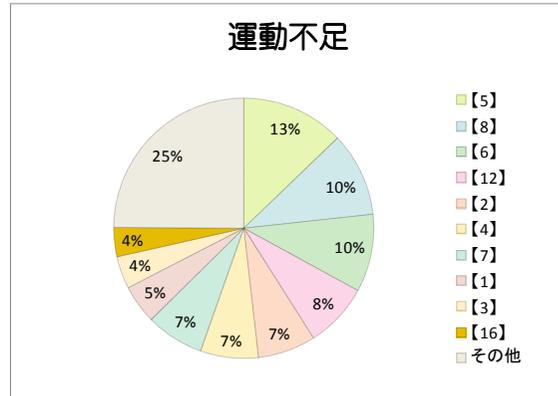


図 6 ストレス原因が運動不足の人に選ばれた色の割合

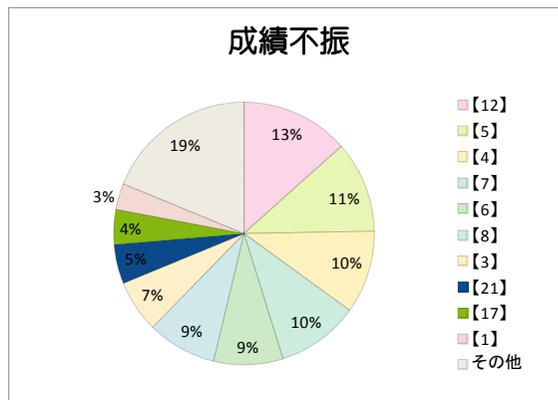


図 7 ストレス原因が成績不振の人に選ばれた色の割合

5. ウェブページの作成

調査結果を元に、図 8 に示すように、ストレス原因の認識についてのアンケート形式のサイトを作成した。このサイト内の質問の回答結果に応じて、図 13、図 14 に示すように、ストレス原因に適した癒しの色、上位 3 色とその色の説明を表示する。最後に、図 15、図 16 のような架空の検索エンジンのホーム画面を表示する。

ホーム画面には、各ストレス原因で、1 位に選ばれたペールトーン 8 色を、透明度を変えてサイト内のロゴ、背景色、カテゴリーの背景に使用した。それによって利用する人が感じているストレス原因に適した癒しの色を提案することを実現した。これらの開発環境は Java Script[6,7]を使用した。

5.1 ストレス原因チェック

図 8 に示すように、ストレス原因チェックサイトのトップ画面では、ストレスを感じているかどうかを聞いた。ストレスを感じている人には、図 9 で示すように、そのストレスの原因はわかるかどうかを聞いた。ストレスを感じていない人には、図 10 のように、今後も無理のない生活を送るようにといった画面に移動するようにした。



図 8 ストレス原因チェックトップ画面



図9 原因はわかるかどうか



図10 いいえと答えた方へ

5.2 ストレス原因の選択

図11に示すように、ストレスの原因がわかる人には全30項目のストレス原因から、ひとつ選ばせる形式にした。ここで選択する項目によって、次に表示される癒しの色の提案ページが異なる。ストレス原因がわからない人については、図12で示すように、今までの生活を振り返ること、今後はストレスをあまり溜めないようにすることを提案する画面に移動するようにした。



図11 ストレス原因選択画面



図12 いいえと答えた方へ

5.3 ストレス原因に適した癒しの色の提案画面

次に、選択したストレス原因に適した癒しの色の提案画面に移動する。ここでは、図 13 と図 14 に示すように、癒しの色を 3 色提案している。ここで選ばれた 3 色は、アンケートにおいて癒しの色として点数の高かった上位 3 色を使用した。そして、その色の PCCS トーンにおけるトーン番号、属するトーン名、色の名称を示している。この情報を示すことで、日常においてこの色を取り入れやすくすることを目的としている。また、背景にもこの 3 色を用いることにして、このページを見ることでも癒しを与えられることを狙いとした。次に、そのストレス原因に適した架空の検索エンジンのサンプルページを提案し、ページに移動するようにした。



図 13 運動不足を選んだ方へ



図 14 成績不振を選んだ方へ

5.4 架空の検索エンジンのホーム画面

最後に、検索エンジンのホーム画面を作成した。このページは、基本画面の白を除いて 8 種類ある。この 8 種類は、アンケートにおいて癒しの色として選ばれた 8 色となる。前のページで提案された番号に応じて画面上の番号をクリックすることで、ストレス原因に適した背景色になるようにした。ここでは、運動不足に適している 4 番（薄い黄緑色）のページを図 15 に示し、成績不振に適している 8 番（薄い紫色）のページを図 16 に示す。



図 15 検索エンジンのホーム画面



図 16 検索エンジンのホーム画面

6. おわりに

本研究では、ストレス原因に適した、癒しを感じられる色の提案を行った。アンケートでは、癒しとして求められる色として、ペールトーンの8色が選ばれた。ストレス原因ごとに選ばれる色の色相が異なるため、この結果は、今後さまざまな面で利用することができると思う。今回は検索エンジンのホーム画面に癒しの色を反映したが、例えば、ウェブ上だけでなく普段の生活でインテリアや服など身の回りのものにこの色を取り入れることで、ストレスの軽減につながることが期待できる。

参考文献

- 1) 末永蒼生：「色彩セラピー」入門～心を元気にする色のはなし～，PTP 文庫 (2007).
- 2) 千々岩英彰：人はなぜ色に左右されるのか～人間心理と色彩の不思議関係を解く～，河出書房新社 (1997).
- 3) 山脇恵子：色彩心理のすべてがわかる本，ナツメ社 (2010).
- 4) ストレス解消－完璧ガイド，<http://stress-zero.net/factor/index.html>
- 5) 日本色研事業株式会社，HomePage<http://www.sikiken.co.jp/pccs/index.html>
- 6) 初心者のための Java Script 講座，<http://www.pori2.net/js/index.html>
- 7) irouse 色彩とイメージの情報サイト，http://www.geocities.jp/net_t3/color/toner-p.html