

色彩と健康

齋藤貴子

Study on Color Effects for Health

Takako Saito

1. はじめに

この地球上に生きる私たち人間は、太陽の光や大気、その他無数の奇跡的ともいえる宇宙の所産物の恵を受けながら、数百万年の歴史をつないできた。

今、私たちは闇ではなく、多くの色彩に取り囲まれ生きていられる。それら色彩は、鉱物や植物や動物などの自然物から発せられるものもあれば、科学の成果として人為的につくり出された染料のようなものもある。今日、私たちを取り巻くこれら自然的人為的色彩いずれもが、私たちの心をいかに豊かなものにしてきているかを私たちはよく知っている。

反面、色彩には不思議な力があるとみえ、出あった色彩によって、妙に神経がイライラしたり、落ち着かない気分になったり、あるいは仕事への没頭が妨げられたりすることがあることに気づく。また、牛や猫などの身近な動物や乳幼児、知的障害をもった人、自閉症の人、精神的な病をもつ患者などからは、赤や黒などのような原色には強い拒否的感情がわきおこるらしいことを教えられている。さらに、網膜を失ったり目の働きが機能しないような盲人や盲の動物でも、光の明るさや色の違いを識別できるとか、貝割れ菜の種を青と赤と緑に色づけされた別々の部屋で育てたりすると、発育状態や味などに部屋ごとの違いが生じるという話も聞く。さらに、西洋医学が主流のヨーロッパの某国において、現在でもある種の病気の治療に対して古代から行なわれてきた色彩療法が公認され行なわれていると聞く。以上のような情報から総合すると、色彩は単に動物の目の網膜がキャッチした太陽光線が識別されたものというような単純なものではないことがわかる。

このような思いに立つと、色彩は見る人の主観を越えた独自の普遍的な性質や力をもった存在のようであり、この色彩の本質をとらえられることで、健康に向けた日常生活がより能動的に取り組めるのではないかと思われ、そのような問題意識から、今回色彩と健康との関係を文献を手がかりに探ってみることにした。

2. 色彩に対する人間のアプローチ

古代から、人間は神秘的な色彩に対する特別な関心をもっていたようである。たとえば、古代エジプトでは、すでに、色彩を日、夜、誕生、生、死などを象徴するものとして使っていたらしい。さら

に、エジプトのパピルスには、どういう病気に対してかは不明確なもの、赤の色彩を治療の中に使用している様子が描かれているという。^(註1・参1)

また“ポンペイ赤”にこだわった古代ローマ人や“皇帝の金色”にこだわった古代中国人、エメラルドグリーンやピーコックブルーなどへこだわった古代ギリシャ人などから、当時の為政者や人々の生に対する強い願いや思い、民族の性格のようなものを感じることができる。

ところで、初期の染料は、自然の有機的な産物を手がかりにして造り出されていたようで、青の染料はラピスラズリから、赤はエンジムシ、黄は硫黄とクロムから、茶は鉄粘土から、白は白亜と石灰岩から、黒は骨と象牙などを原料としていたようである。^(註1・参1)

19世紀に入って、ヘンリー・パーキンスによって化学染料製造法が発明されたことで、染料の種類が爆発的に増加したようで、21世紀の現代、つくり出された無数の色彩が地球上を埋め尽くしており、色彩に関する研究も芸術分野のみならず、美学、建築学、心理学、医学、人類学、物理学、デザイン学をはじめとして広範な分野で取りくまれている。

現在、それぞれの分野における研究手法としては、色彩を客観的对象にして実験するという科学主義的な研究方法が主流になっており、心理学もその例外ではない。

他方、19世紀後半から20世紀にかけて、ゲーテの色彩研究を発展させた研究が神秘学者シュタイナーによって行なわれ、色彩を精神界の研究と結びつけて宇宙生成との関連からダイナミックにとらえようとしたところが現代の心理学における主流の研究手法と異なる。

神秘学に依拠する彼の色彩に関する主張には難解なところが多いものの、示唆に富んだ研究方法なので、その一部をここに紹介しておきたい。

彼は、色彩について、「魂的なものの活動と生命を見ると、多彩な世界がひとつの世界になります。そして、しだいに世界のアストラル的な把握に順応していきます。色彩として啓示されるものは、宇宙における心魂的なものの啓示となります。」^(註1・参3)ととらえ、また、色彩体験のしかたについて次のような提案をしている。

「私たちは、日常生活においては、色彩世界として現われる事物の印象に従って色彩を扱います。それからまた、よく知られたプリズム実験によって、色彩をいわば波動のようなものと考えています。その他にも色彩世界をなんらかの仕方で見観察します。あるいは観察しようとしません。そのような場合、常に色彩を主観的なものなのだ、と考えています。周知の通り物理学では、色彩の知覚内容は私たちの感覚に対してのみ存在し、外の世界での色彩とは、客観的に言えば、エーテルと呼ぶ精妙な素材のある種の波動でしかない、と考える習慣、あるいは悪習慣が長い間支配していました。・・・中略・・・色彩の客観的な性質に至ろうとするのであれば、色彩世界そのものから離れないようにしなければなりません。常にそこに留まろうとしなければなりません。その時にのみ本来の色彩の本質に深く関わっていくことが期待できるのです」^(註1)

「色彩の本質の中に入っていこうとする時には、私たちは色彩から何かを感じるのですから考察全体を私たちの感覚生活にまで高めなければなりません。周囲の世界の中で色彩となって現われるものについての感覚の働きを問おうとしなければなりません。一番いいのは、少なくとも初めのうちは、実験的な態度をとることです。そうすることで一般的に分析しにくい現象、私たちに直接本質的な側面を示す事ができないような不明瞭なもの、根源的でないものをも取り上げることができると思うのです」といい、そのような体験を通すと色彩世界は次のようなものになるという。

「いかに植物が緑色になるかを見てみましょう。物理学者は植物の有する緑という色を色彩としてではなく、振動として考えます。木々の上で、色彩として作用する振動を考えるなら、もはや植物を

対象にしているのではありません。これは抽象化です。植物をいきいきと表象するなら、緑なしに表象することはできません。植物は緑を、みずからつくりだします。どのようにしてでしょうか。

植物の中には、死んだ地上的素材が組み込まれています。しかし、この死んだ地上的素材は、ほんとうは活気あるものなのです。植物のなかには鉄、炭素、珪弗化水素酸、そのほか鉱物界に見出しうる、ありとあらゆる地上的な素材が含まれています。そして、これらすべての素材が植物のなかで生き、活動しているのです。いかに生命が死と闘い、死を通して植物の像を創造したかを見ると、緑を生命の死んだ姿として知覚できます・・・中略・・・緑は地上を支配する生命の死せる姿です。

つぎに人間を見てみましょう。自然を見ると、健康な人間の色にもっとも似たものとして春の桃の花の色が目に入ります。この桃の花のような淡紅色（肉色）のなかに人間の内的な健康が表現されていると感じられます。淡紅色のなかに、いきいきとした、心魂によって与えられた人間の健康が把握できます。もし、淡紅色が緑へと衰弱すると、人間は病気になり魂は肉体への正しい通路を発見できない、と感じます。たとえば吝嗇家のように、魂は利己主義的に肉体のなかで、あまりに強力な要求をすると、人間は青ざめます。あるいは、不安に駆られ、魂が肉体を奪うと、人間は蒼白になります。蒼白と緑のあいだに、桃の花のような健康な生命である淡紅色が存在します。植物の緑の色を生命の死せる姿と感ずるように、健康な人間の桃の花のごとき淡紅色のなかに、わたくしたちは心魂の生きた姿を感じます^(註2)と。

このように、色彩のなかに深く沈潜しながら彼は白色を「白は精神の心魂的な現われである」と感じ、黒色を「死者の霊的な像」と感じられるという。他方、緑や桃色、白と黒と異なる他の色である赤、黄、青などからは、緑や桃色や白と黒などとはまったく異なったものを感じられるという。色に沈潜する体験を通すと、後者は影の色として前者は影のような像から輝き出る色として、さらに、赤色からは生命の輝きを、青色からは心魂の輝きを、黄色からは精神の輝きを感じられるという。シュタイナーは、物理学的実験とは異質な神秘学的実験を通して得た独自の色彩論を学校建築の色彩設計やオイリュトミー教育芸術活動に幅広く活かしている^(註3)。

ところで、最近の癒しブームの中で、カラーヒーリングや光のヒーリングなどに興味をもつ人が増えているのか、この分野の本やグッズが増えているが、このようなヒーリング世界では、色彩はどのようなものとしてとらえられ、活かされているのであろうか。

英国の色彩研究家でありカラー・プラクティショナーでもあるデオ・ギンベル氏は、その著書『カラーヒーリング』で、「色彩は体験そのものです。色を楽しむことは、地球に住むわたくしたち人間に与えられた特権です。地球に降りそそぐ、太陽からの電磁波のエネルギーのスペクトルには、わたくしたちが光として見ることのできる領域が含まれています。それぞれ波長の異なる電磁波エネルギーは物体に当たり、反射してわたくしたちの目に入り、脳によって処理されることで、色スペクトルのさまざまな色相として認識されます。つまり、色という点から世界を見ると、色は風景の中ではなく、わたくしたちの心の中にあるのです・・・中略・・・色がどのように見えるかは、わたくしたちの目や脳の認識能力のほか、気体や湿気、そして光エネルギーを透過させ、反射したり屈折させたりする大気のちりの組み合わせなど、複数の要因の微妙なバランスに左右されます。・・・中略・・・わたくしたちは皆それぞれ異なっていて、色やその鮮やかさをまったく同じようには感じません。色を感じるということは、つい視覚による純粋な物理現象だと考えられがちです。しかし、エネルギーのひとつの表れとして、色はわたくしたちの生活のあらゆるレベルで－精神、感情、肉体、そして魂にも－影響を及ぼしているのです。ですから、色から影響を受けるのは、何も目が見える人だけに限りません。目が不自由な人でも、同様にこれらのエネルギーを感知します。また、むしろ視覚以外の刺

激を感じ取る能力が発達している人たちこそ、より敏感に反応することが多いものです」といっている。そして、色には固有の性質と効果があること。人間は自分の本当の気持ちや意志を知らず知らずのうちに服装や化粧などに表わしていることが多いこと。身体から出入りする色エネルギーの流れのバランスが崩れたり滞ったりすると、それが感情の揺れとなって現われることがよくあるが、そのバランスの崩れを分析することで身体症状に現われる前に不安定な感情を解明したり色彩療法によってエネルギーの流れを調整することもできるという。ギンベルは、色と生理との関係についても独自の見解をもっており、それは、次のようにまとめられるようである。

まず、身体は、奥深く浸透する光の作用を受けるので、光による影響は食物に次いで大きいこと。あらゆる色の中でも、生理学的に人体に最も著しい影響をもたらす色は、赤色と青色であること。赤い光は筋肉を活性化させて血圧、呼吸数、心拍数を上昇させ、青い光は身体を弛緩させるので不眠症に効果をもたらすこと。視覚以外の他の器官でも、紫外線に対しては皮膚や肉の表層が敏感になっていること。黄疸の子どもに対して、全身に青色光を照射する治療法が昔から行なわれていることから青色にそのような力を想定できること。目が不自由な人でも、指を使って色のまわりの空気密度を感じることができれば色の識別はできること。健康な身体には、補色（残像で見える色）どうしが等量分だけ含まれていることから、病気の治療には補色のバランスを考えて補色どうしをペアにして使うことが有効であること。

このようにギンベルは、プラクティショナーとしての研究に最新の科学の成果を積極的に導入しながらも、科学分野においては研究対象としては殆んど扱われることのないような色彩の側面にも着目し研究対象にしている。そのような色彩の側面としては、色や形の体験、色彩瞑想法、色の動作体験（この分野は、オイリュトミーへと発展した）、オーラー、チャクラ、脊髄ダウジングなどの色エネルギーの分野、病気の色彩からの診断、色彩治療などの世界がある。ギンベルの関心が主として精神的な世界にあることから、彼はシュタイナーの神秘学的研究方法に近い方法やラーヤ・ヨーガなどの東洋哲学的方法などを積極的に導入し、研究と治療を展開している。しかし、ギンベルが追求しているこの世界に参入するには、信用できる専門家の手助けが必要な、危険性をともなう道でもある。

カラーヒーリングと似た研究分野に、光のヒーリングという分野がある。生物学者ロジャー・コックヒルの著書『光のヒーリングとセラピー』からこの世界での色彩のとらえかたをみると、生物学における方法に規定されてか、ロジャー・コックヒルの色彩研究では研究方法が生物細胞と光との関連に焦点を当てた物理学的実験が殆んどであることから、彼は色彩を純粋な物理学現象として考えていることが感じられる。そのためか、コックヒルの研究とギンベルの研究上における接点はほとんどないようで、同じ光や色をヒーリングという共通の分野から研究しても、研究方法論が異なると、とらえる世界もずいぶん異なるものになることがわかる。^(91・参4)

ところで、ギンベルやコックヒルなどが活躍するヒーリングの世界は魅力的である反面、治療と結びついた世界であることによるものか、その世界に参入するには確かな専門家によるトレーニングが不可欠のようである。これに対して、ドロシー・L・メラによって独自に開発されたSICA (Self-Image Color Analysis) システムという方法は、こちらにその気さえあれば、日常生活の中でも比較的容易に、色彩を手がかりにした自己分析とそれをベースにした自己開発が可能のようで興味深い。^(91・参1)

メラのSICAが他の性格分析テスト等に比べて良いと思われるところは、専門家なしに自分一人だけでも楽しみながら自己分析ができること、またその自己分析をベースにして自分を生かす方向が主体的に探れるところにあるといえる。

このシステムを簡単に紹介すると、まず導入の段階で、個々の色の創造的プロフィールが紹介される。ここでのねらいは、自己分析をする者が、すでに体験的に身につけてしまっている色への何らかのこだわりを開放させようとするところにあるようである。さらに、分析の際に（カラー選択の際に）、被験者は色に対して頭で考え込まずに直感的に感じるよう方向づけをされる。

自己分析における最初のチャートⅠでは、「あなたが色だったら、どんな色になりたいですか」といった質問が出され、被験者が色の世界に参入せざるをえない状況が自然につくり出される。その後、自分をどう見ているかということに関する他の6つの質問に色で答えていくようになっている。チャートⅡでは、「今あなたはどのような気分ですか」から始まって、喉の渇きにつながる色イメージ、甘いものを考えるときに浮かぶ色イメージ、荒々しい触覚に関連する自己の色イメージ、平和に関連する自己の色イメージ、最近経験した強烈な感情に関連する自己の色イメージ、ニュースを聞いて大きな喜びと幸せの感じを表わす場合の色イメージなどの質問に色で答える。この2つのチャートで、被験者は“自分の内面に向き合わざるを得ない”状況に置かれる。

次の段階では、前の2つのチャートで選んだ色イメージを手がかりに、被験者は解説者（書）を手がかりにして、自分でセルフポートレートを解釈していく作業をする。

こうして、このシステムでは、被験者がどのような色を選んだ場合であってもプラスの評価で励まされるので、勇気をもって楽しく自己分析や自己実現へと志向できるようになっている。

つまり、このシステムには、被験者が色という非言語的世界を手がかりにして現在の自己の内面的な状態を比較的容易に自覚できると同時に、現在の状態をより健康な方向へと発展させられるような色彩計画を主体的に取り組める勇気を与えられるところがある。

3. まとめ

文献研究とそれらを手がかりにした私的な体験などを通して、地球上の生物全体にとって、光や色彩がどれほど恵をもたらしてくれているかをあらためて自覚しているところである。

色彩に関する研究は、古くから行なわれ治療などにも活かされてきていたようである。昨今、人工染料や照明器具などのハード面と共に、商業デザインや服飾デザイン、建築デザインなどをはじめとするデザインの分野などのソフト面での開発も目覚ましいものがあり、100年前には出会えなかったような豊富な色彩環境の中に私たちは生きている。しかし、色彩の多様さが私たちの生き方を快適に幸福なものにしているかといえば、そうともいえないところもあるように感じている。たとえば、身の回りの服装や住宅、化粧品、インテリアなどを選ぶ際、氾濫する色彩のなかで混乱してしまい、つい専門家と称する人のアドバイスに従って色彩を選んだりしてしまうことがよくあるからである。また、専門家にもそれぞれの異なった見解があることから、選んだ色彩を第3者に批判され、自信をなくすようなことも多い。

心理学では、ロールシャッハのような性格診断検査やカラー・シンボリズムテストなどを使ったパーソナリティー研究が多い。こうした検査では、多くの場合、被験者は臨床家から問題色とみなされるような紫のような色彩を選ぶと、問題児（者）と烙印を押されてしまうことが多く、その紫を選んだ被験者に内面洞察を通して自己実現へ志向させるような手助けが色彩を手がかりに行なわれるということは少ない。

このような状況から考えると、筆者の文献研究からは、色彩多様の時代のなかで豊かな色彩を私たちの健康な生に活かすには、シュタイナーが色彩へ向き合った姿勢から示唆を得るところが多いと言

える。しかし、彼の色彩研究方法は、現代主流となっている科学的研究方法と異なる神秘学的方法によるものであり、科学主義に慣れてしまった私たちにとってこの方法を習得するには多少の自己トレーニングが必要となる。

この点で、シュタイナーの研究姿勢には似ているものの、心身ともに健康な生を実現するために神秘的な色彩の世界との出会いの方法について紹介しているギンベルやベラなどがとらえている色彩研究からは面白い発見が多い。また、両者の世界には、比較的容易に入りやすく、生活にも活用できそうな部分が多いように思われる。ただし、ギンベルの場合には、超心理学的世界の分野も含まれているので、深遠な部分まで参入するには確かな専門家の手助けを得る必要があることもわかった。しかし、危険はあるものの、西洋科学と東洋哲学とを融合させようとするその方法には、現代の分裂している精神世界の統合実験を感じ、勇気を得られる。

ベラのSICAシステムのすばらしさは、一人一人の世界への尊厳にみちた態度で貫かれたシステムにより、テストを行う人間から傲慢に判定されるようなこともなく、自己実現のために色彩の世界と深く関わるところにあるといえる。

以上のようなことを手がかりにして、現在の段階で言えることは、色彩そのものは抽象的に存在するようなものではなく、色彩は光が地球上の大気や太陽からの距離、季節的宇宙的位置などの複雑な要素によって私たちに相対してくれているものであると同時に、わたくしたち自身も宇宙の力を得て、オーラのような輝きを発しているような存在であるということ。健康か不健康かも、体から発している光によってとらえることができるので、それを手がかりにすれば自分の生活を改善することもできること。

大事なことは、色彩を専門家任せにしないで、一人一人が主体的に深く関わっていくということである。

<注>

- 注1) 引用・参考文献2 P14
- 注2) 引用・参考文献3 p13
- 注3) 引用・参考文献1、12、13

<引用文献・参考文献>

- 1) ドロシー・L・メラ著 林陽訳 「カラーパワー入門」 中央アート出版社
- 2) ルドルフ・シュタイナー著 高橋巖訳 「色彩の本質」 イザラ書房
- 3) ルドルフ・シュタイナー著 西川隆範 「色彩の秘密」 イザラ書房
- 4) ロジャー・コッグヒル著 諫早道子訳 「光のヒーリングとセラピー」 産調出版
- 5) テオ・ギンベル著 日原もとこ訳 「カラーヒーリング」 産調出版
- 6) 高橋巖 「現代の神秘学」角川書店
- 7) 高橋巖 「治療教育講義」 角川書店
- 8) エリザベート・コッホ著 松浦 賢訳 「色彩のファンタジー」イザラ書房
- 9) 野村純一 「色の秘密」 ネスコ

- 10) B・Wマーチン著 C&F・たま編集部 「神秘オカルト小事典」たま出版
- 11) 荒俣宏 編 「世界神秘学事典」平河出版社
- 12) ルドルフ・シュタイナー著 高橋巖訳 「オイリュトミー芸術について」
- 13) E. M. グルネリウス著 高橋巖・高橋弘子訳 「シュタイナー幼稚園」 ルドルフ・シュタイナー研究所
- 14) 西田虎一 「色彩心理学」 造形社
- 15) 上村六郎 「日本の色彩」 川原書房
- 16) 志村ふくみ 「一色一生」 求龍堂
- 17) 志村ふくみ 「織と文」 求龍堂
- 18) 泉 智子 「なないろセラピー」 KKベストセラーズ
- 19) 千々岩英彰 「色を心で視る」 福村出版
- 20) 西川好夫 「色彩心理の話」 清水弘文堂
- 21) 松岡 武 「色彩とパーソナリティ」 金子書房
- 22) デボラ・T・シャープ 「色彩の力」 福村出版
- 23) 岩井 寛 「色と形の深層心理」 日本放送出版協会