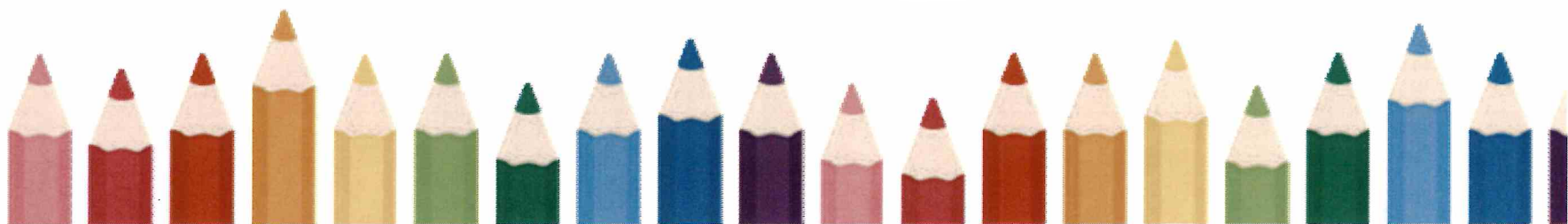




いろの いろいろ

江戸川区立 二之江中学校



目次



はじめに	1ページ
1 色の基本知識	2ページ
2 色のイメージ	3～4ページ
3 アイドルも色によってイメージがつく (メンバーカラーの仕組み)	5ページ
4 好きな色と性格	6ページ
5 色彩心理効果	7ページ
6 色にまつわるおもしろ話	8ページ
参考文献一覧	9ページ



はじめに



★ 調べたいと思ったきっかけ

私は小さいころから好きな色と聞かれると「ピンク」と答えて今も変わらない。

なぜならピンクは皆から似合うと言われ嬉しかったし、可愛いからである。また最近では、アイドルのメンバーカラーに興味がある。

アイドルにはメンバーカラーがあり「この人、この色合ってるな!」と思ったり「この人縁より黄色が似合う!」などと思うメンバーもいる。

そこで色が人間に及ぼす効果や影響を詳しく調べたらおもしろいのではないかと考えた事がきっかけです。

★ 調べる前の自分の予想

色によって人の気持ちに影響が出たり、色をうまく活用する事で学習やスポーツで良い結果を残せたりするなど、沢山の効果があると思う。

★ 調べてわかったこと

私たちは色に影響されて相手をイメージしたり、されたりしている。

陸上競技では競技場のトラックの色を赤から青に変える事で、選手は目に刺激を与えずにリラックスして走れるといった結果となり、スポーツの世界でも色彩心理は活用され、アスリートたちの能力向上に「色」が役立っていた。

睡眠の質を高めたければ青、若返りたければピンクの家具を増やすなど、自分の部屋の色を場合にに応じて色を選ぶと心理効果につながる。



★ 調べた感想

色には感情に、感覚や判断に、生体に…それぞれ影響を与えるもの、の3種類があり、それをまとめて「心理効果」というのだと知った。

今まで色は見て楽しむだけだと思っていたが、調べ学習を通して自分の気持ちをコントロールできたり、スポーツの勝敗にも影響を及ぼすとわかり、色はとても奥が深いと感じた。今後物を買う時やデザインをする時は、周りの人の色彩心理を考えて色を選べば様々な面で上手くいくのではと思う。

調べ学習で学んだ事を生かし、どこかに自分の気分を上げるピンク色の物は取り入れつつ、部屋なら家具の色を睡眠の質を高めるベビーブルーに変えて…など日常生活に取り入れてみたり、色を上手く活用し今の自分に合う色を見つけて人間関係を向上していきたい。

1、色の基本知識

① 色はどのようにして見えるのか？

この世に色という物質は存在しない。正確に言うと物体には色はなくそのものが「反射している光」を「色として感じている」。
色の正体は光である。光は電磁波の一種で人間が見えているのは可視光線といわれる380nm～780nmの領域。

私たちが色を見るためには「物体」「眼」「光源」が必要となる。これを「色を見るための三要素」という。

② 色の特徴と性格を決める色の「三属性」とは？

色が持つ3つの属性「色相」「明度」「彩度」のこと。

また色は色味を持つ「有彩色」と黒のような色味を持たない「無彩色」に分類される。

③ あらゆる色を作り出す混色の原理とは？

二種類以上の異なる色を混ぜて別の色を作ることを「混色」という。

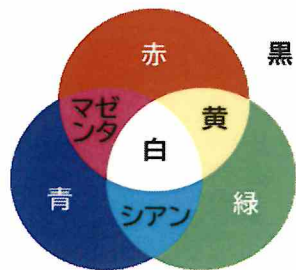
混色には絵の具のように混ぜるほど暗くなる「減法混色」と混ぜるほど明るくなる「加法混色」がある。

ほとんどの色は混色によって作ることができるが、作り出せない独立した三種類の色を「原色」という。

原色は混ぜ合わせることで他のすべての色を作ることができる。

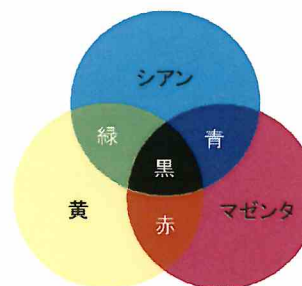


同時加法混色の三原色



それぞれの2色を
混ぜ合わせると
互いの三原色になる

減法混色の三原色



2、色のイメージ

色にはそれぞれイメージ（具体的に連想するもの、象徴する物事）、社会的役割、心理的效果がある。

下の表は、代表的な色についてまとめたものである。



色	具体的連想物	象徴する物事	社会的役割	心理的效果
赤	火・太陽・血液	愛・情熱・怒り・競争	危険・禁止のサインとして 用いられる	アドレナリンの分泌を促す。 筋肉の緊張、血圧の上昇、 脈拍の増加をもたらす。 競争心と自信を増大させる。
オレンジ	夕日・ろうそく・みかん・人参・ ハロウィン	ぬくもり・明るさ・ポジティブ・ フレンドリー	視認性が高いため緊急時に多く 使われる	親しみやすい印象を与える。
黄	光・星・月・レモン・ひまわり・ ひよこ	明るい・輝き・喜び・希望・ ユーモア・酸っぱい・注意	黄色と黒の組み合わせは視認性が 高くもっとも目に付く	コミュニケーションを 活性化するのに向いている。
緑	森林・植物・キュウリ・レタス・ 蛙	自然・田園・環境・爽やか・ 休憩・再生・健康	最も目に負担をかけず見ることの できる色	心理的な安定、心地よさ、 寛容性に最も関連する色。
青	空・海・地球・デニム・ スポーツドリンク・オアシス	信頼・誠実・知識・静けさ・ ビジネス・憧れ・理想	一般道路の地名や地点の名称、方 向、施設の案内、道路の情報を 知らせる案内標識に用いられている	リラックスした気分と心身の 落ち着きをもたらす色。

色	具体的連想物	象徴する物事	社会的役割	心理的效果
紫	ぶどう・紫キャベツ・ ライラック・ラベンダー・占い師	神秘・エレガント・優雅・ ミステリアス・謎・不気味・恨み	視認性が低い色なため標識などに 使用されることが少ない色	感覚を目覚めさせ創造性と 感受性を刺激する働きがある
ピンク	桜・ハート・桃・フラミンゴ・ いちごミルク・チーク	幸福・喜ぶ・恋愛・初々しさ・ 可愛らしさ・アイドル・甘え	女性を表すジェンダーカラーとし て婦人科や電車の女性専用車など の看板に多く使われる	穏やかな気分を創り出し、 ポジティブな気持ちにさせる 働きがある
茶	土・チョコレート・焼肉・ カレー・ココア	安心・安定・落ち着き・ リラックス・歴史・古い・汚れた	一般的な建物のデザインに多く 使われ景観の保護や調整のために 用いられることが多い色	くつろぎの感覚をもたらし 安心感を与えて緊張感を やわらげる働きがある
白	雪・雲・白米・うどん・砂糖・ 塩・病院・うさぎ・石鯨	清潔・純粋・平和・スタート・ シンプル・完璧・告白・結婚式・ 無罪	医療のシンボルカラーとして 認識されている	重量感がなく実際よりも物を 軽く感じさせ大きく見せる膨張色
グレー	コンクリート・都会・ネズミ・ 象・石	控え目・落ち着き・疑惑・地味・ 憂鬱・悲しみ・老人	道路など都市生活の大半を占める インフラ基本色	適度は明るさのグレーは 余分な刺激を与えないため いらだちやストレスを和らげる 効果がある
黒	宇宙・夜空・ブラックホール・ 髪の毛・ピアノ・悪魔・高級・ 黒猫	夜・暗さ・男性・無限・沈黙・ 不幸・絶望・葬式	青と同様に男性を表すサインの色	強い意志と威厳のあるイメージ、 プロフェッショナルで 近寄りがたい印象

3、アイドルも色によってイメージがつく（メンバーカラーの仕組み）

今度は私たちがよく目にする「アイドル」に着目した。

アイドルはメンバーカラーを決めることにより、個人のイメージを固定している。

アイドルの「メンバーカラー」はどんなイメージで決めているのかについて調べた。



色	イメージ	どんな人
赤	バラや火を連想。情熱的、元気、エネルギッシュ。	グループの中心的存在。元気なムードメーカー。 力強いダンスやラップを特徴としているメンバーも多い。
オレンジ	元気で明るい。温かさや親しみやすさもある。	ハツラツとしていて社交性の高いメンバー。
黄	明るく元気。キラキラと輝いている。	とにかく明るい元気印。周囲を盛り上げるムードメーカー。
緑	新緑など自然を連想。堂々としていて穏やか。	穏やかで姿を見ているだけで笑顔になるような ほんわかした魅力の癒し系。
青	クール。落ち着いていて爽やか。	物静かで大人っぽくサバサバしたタイプ。
紫	神秘的で気質がある。	ミステリアスで大人っぽい印象。 セクシーな楽曲や雰囲気なメンバーが多い。
ピンク	女性らしい華やか。	愛嬌があり愛されキャラなメンバーが多い。
白	純白で無垢。クリーン。	ピュアで高貴な印象を持つメンバーが多い。

4、好きな色と性格



誰でも好きな色がある。ではどのような人がどのような色を好むのだろうか。

下の表は、性格によって好む色が違う事をまとめたものである。

色	性格
赤	行動的で自分の気持ちをどんどん発信する、正義感が強く外向的、人が好き、人間関係は良好
オレンジ	元気で陽気、競争心が強くて負けず嫌い、社交的で仲間意識が強い、様々な人と仲良くなれる
黄	ユーモアのあるユニークな性格、新しいものが好き、個性的な発想の持ち主、グループの中心人物
緑	調和を図る平和主義者、穏やかさと念の強さをもつ、人はそれほど好きではないが礼儀正しく裏表がない
水	ツールを使った創作が得意、問題を分析して論理的に組み立てられる、自分の気持ちを自由に表現
青	協調性を大事にしながらも意見が言える、優しく愛情が深い、自分を表現するのが上手い、争いごとが苦手
紫	人と同じことをするのを好まない、感覚的な判断をすることが多い、人からなかなか理解されない
ピンク	優しく温和な性格、傷つきやすく繊細、人間関係は遠慮しがち
茶	寡黙で大人しい、他人を助けられる優しさがある、自然環境が好き、責任感が強く人望も厚い
白	努力家で完璧主義者、他人にも自分にも厳しい、美意識の高い人が多い
グレー	控えめで良識がある、物事を決められない優柔不断な傾向、人間関係は得意ではなく避けようとしている
黒	発言力があり人を動かす資質がある、人に自分の心を見透かされることを嫌う、失敗できない不安を抱えている

5、色彩心理効果

色は人心と体に様々な影響を与える。色が人に与える効果には、心に影響を与えて感情に変化を与えるもの、感覚を狂わせてしまうもの、心だけでなく体そのものに影響を与えるものがある。

下の表は、何かの効果を期待するときには、どんな色が良いのか…をまとめたものである。



期待したい効果	色	理由
心地よい眠り	ベビーブルー	青には体を落ち着かせる沈静効果がある。 布団やパジャマなどの寝具に使うことが望ましいから。
女性を魅力的に見せる写真の背景	赤	実験の結果国や文化に関係なく、男性は写真の背景が赤いと その女性の評価を上げる傾向があるとわかったため。
若返り	ピンク	ピンクの幸福感の効果でストレスを減らし、 リラックス効果で若々しい体作りに役立つから。
スポーツ競技で勝ちたい	赤	赤の効果で交感神経が優位になり攻撃的に相手を威嚇して 勝ちやすい状況が作れる。
陸上競技で好記録を出す	青	陸上競技場のトラックはレンガ色が主流だったが、青の効果でリ ラックスして走れる、そして視線がぶれないで安定するため青に すると好記録が出やすいとされているから。赤は気分を上げて戦 闘体制にする色だが、陸上競技に関しては気分を上げるよりリ ラックスの方が好記録につながる。
学習に適した部屋	青（明るめ）	学習効果を上げるには部屋を寒色系でまとめるとよい。 青のリラックス効果に加え、集中力も付く。

6、色にまつわるおもしろ話

色にまつわる話	その理由や具体例
パトカーの色を黒と白にしたのは？	昼と夜のどちらでも見分けが付きやすいように。視認性を考えて。 
ロングセラー商品は飽きない色が正解	MONO消しゴムは元々店舗に並べた時に小さな消しゴムの存在が目立つよう、青・白・黒のストライプになった。この3色は特別な意味はない。 なじみのある配色を活用したことが結果的にロングセラーにつながった。 
ハロウィンのカラー戦略が成功した理由	ハロウィンの豊かな実りの色はエコロジーの色。 どこか懐かしく現代人の心に響く色なので、ハロウィングッズが出回ると日本でもすっかりハロウィンパーティなどが定着した。 
コクがあるがさっぱりしているって？	牛乳のパッケージにはさっぱりした印象の青がよく使われる。 青を見続けてから白い牛乳に目を移すとクリーム色に見えることがある。 青の補色である黄色が残像として現れるための現象。 牛乳のパッケージに青が多いのはコクがあるという印象を生む効果に優れているから。 
みかんをネットに入れて売る理由	ネットの赤とみかんのオレンジ色が同化し、より鮮やかな「赤みを帯びた」オレンジ色に見えておいしそうに感じられるため。 
引越しの段ボール箱に白が多いのはなぜ？	段ボール箱はクラフト色と呼ばれる薄茶色が定番。 その一方、宅配便や引っ越し会社には段ボールの色を白にしているところが増えている。 重量が同じでも明るい色の方が心理的な重量感を軽減させ作業効率が高まるから。 
容器の色で味は変わる	同じピーチジュースを黒、赤、黄、青、ピンクそれぞれの色の容器で飲んで甘みを評価する実験をした結果、もっとも甘みが強いのはピンクの容器で、一番甘みが低いと感じたのは黒の容器だった。 

参考文献一覧



書名	著者名	出版社名/出版年	図書館名
今と未来がわかる色彩心理	南 涼子	ナツメ社/2023年	篠崎図書館
色彩心理図鑑	ポーポー・ポロダクション	日本文芸社/2020年	篠崎図書館
人を動かす「色」の科学	松本 英恵	SBクリエイティブ株式会社 /2019年	篠崎図書館
手術をする外科医はなぜ白衣を 着ないのか？	入倉 隆	株式会社日経BP 日本経済新聞出版/2022年	篠崎図書館

ウェブサイト名	URL	アクセス日
【推し活】推しのメンバーカラーは？ 色 のイメージまで… メンバーカラーまとめ	https://www.oricon.co.jp/special/69842/	2025年8月11日