

色で感じる

昔々、色というものが無い頃は「灰色のとき」といわれていたそうです。魔法使いが次々と色を創り出し人々にわけていました。「青色のときは、人々は悲しい気持ちになり笑わない」「黄色のときは、目がちかちかするので目をつぶって歩くのでぶつかってばかり」「赤色のときは、みんな怒りっぽくなって。子どもたちはけんかばかり」。魔法使いは新しい色を作ろうと必死です。壺という壺がいっぱいになり、あふれ出て色が交ざり始めたところを見た魔法使いは大喜び。色は人の心に影響を及ぼしているようです。『いろいろへんないろのはじまり』（アーノルド・ローベル作、まきたまつこ訳、富山房発行）のお話です。（一部漢字にして表示）

好きなものや好きなことを言葉で書き出します。そして、その文字の上に色鉛筆やクレヨンで色を塗るワークです。つづけて、身近な人を書き、同じように文字の上に色を塗ります。

ある女性が、うれしそうに話してくれました。「子どものころ、親に褒められた経験はありません。親のご機嫌を伺って育ってきました。父はいつも不機嫌でした。あんな嫌いな父だったのに、実は好きだったんだ。好きだったから、ひどいお父さんを見たくなかったんだということに、後から気がつきました。好きな『おいなりさん』に塗った黄金色を、なぜか『父』にも塗っていたんです」

子ども時代の父娘の関係をふりかえり、肯定した瞬間でした。「つらい経験も、いまは宝物になっている」そうです。

私たちは、ストレス対処に色を用いることをしているものです。好きな色の服を身に着けて明るい気持ちになったりします。好きな色にまつわる話を、誰かと語り合うのも心地よい時間になることでしょう。「～しよう」という気持ちになれないときは、「何となく『色』に触れてみる」のもいいのではないのでしょうか。

職場の休憩室に、「なんでもノート」と「色鉛筆やクレヨン」があると面白そうです。気分が滅入って力がでないとき、腹が立って落ち着かないとき、誰もが自由に使える「なんでもノート」を開いて、今の気持ちを「色で塗る」ことをします。今感じる色の色鉛筆やクレヨンを手にとり、紙の上で動かすだけです。心に収まり切らない気持ちを、とにかく外に出して気晴らしをするのです。このとき、鳥のさえずりや水のせせらぎの音で組まれた脳が休まる音楽が流れていると、なおいいでしょう。気持ちがスッキリしてくるまで「塗る」をします。すると、今自分がどんな気持ちなのかを言葉で表現し、頭の中を整理することもできるようになります。色と言葉を結びつけると、発見があるかもしれません。