

夢を叶える！

色の魔法の使い方

色彩心理学で実現する全自動願望実現テクニック

著 深町聡美

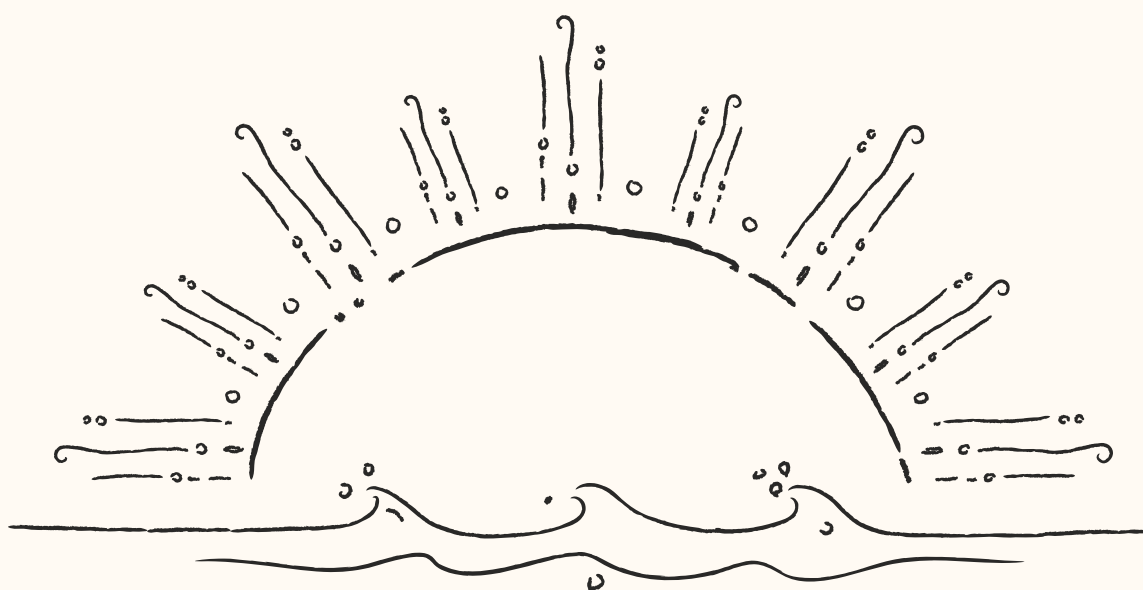




何でも思い通りにする事ができる
ふしぎな魔法

そんなスゴイ魔法が、
身簡単に使えたら...

皆さんは何を叶えますか？







- ♡西に黄色いアイテムで金運アップ！
- ♡赤い蝋燭に願って恋愛運アップ！
- ♡ピンクの呼吸でリフレッシュ！

などなど、
色を使った魔法は
古今東西に伝えられています。

この本を手にとった皆さんは、
そんな色の魔法を活用して、

「明日からもっと楽しい生活を
すごしたい！」

とお思いのはず。



いにしえ
この本では、そんな古から続く
色の魔法の紹介はもちろん、

しきさいしんりがく
現代の「色彩心理学」という分野の
研究も紐解きながら、色の魔法の
多彩な使い方をお話してきます。

「ちょっと難しいかな？」
と思う箇所もあるかも知れませんが、
この本を手にとったあなたなら
大丈夫！

目次をちらっとめくって見て、
「ここは私に使える！」
と思った所から読んでみて下さいね。



目次

★色の魔法を知る前に
ー基礎知識で魔法の地力をUP！
p.11

★色の魔法で人生が変わるワケ
ー色彩心理学に秘密あり！
p.12

★色彩心理学ってどんなモノ？
p.18

色彩心理学は科学的な根拠があるの？
p.28

★古代ギリシア時代から続く 色の魔法の探求

p.35

混色したら何色になる？
美しさを探す研究が始まった！

p.37

ターニングポイント！
ニュートンが色の正体を発見する！

p.41

反ニュートン！
でも色彩心理学の発展を助けたのが
ゲーテだった！

p.44

誰もが知ってるあの言葉が発明されて、
皆が色を使えるようになった！

p.47

色彩心理学の誕生！
人類は色を使いこなした！

p.51



★色の魔法はなんで効果的なのか？
皆に効く、その理由
p.56

色の魔法は全員同じ方法じゃダメ！？
p.57

なぜ色に操られてしまうのか？
色彩心理学は本能によって作られた！
p.69

色彩心理で操られる理由は、
脳の仕組みにある！
p.81

芸術は自由！
でも色の魔法は自由じゃない！？
p.87



★はじめての色の魔法

ー7色の象徴と意味

赤
p.100

黄色
p.103

緑
p.106

青
p.111

白
p.113

黒
p.116

虹色
p.119

★スピリチュアル・ヒーリングで 願いを叶える色の魔法

カラーブリージング（色の呼吸）の実践
p.123

【応用】 カラーメディテーション
（色の瞑想）の実践
p.128

惑星を象徴する色を使って
神々のパワーを受け取る
p.139

キャンドルマジックで
願いを叶える
p.143

チャクラカラーで願いを叶える魔法効果
p.156

★おわりに
p.161



第1章

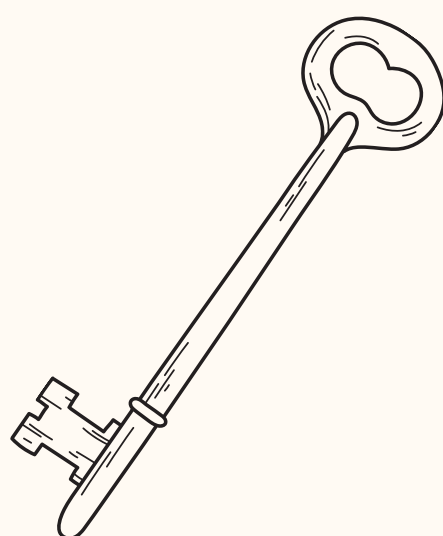
**色の魔法を知る前に
基礎知識で魔法の地力をUP！**



「はやく魔法を使ってみたい！」
「やり方だけ教えて欲しい！」

と焦る気持ちがあるかもしれません。

でもちょっと気持ちを落ち着けて...
まずは色の魔法の原点から
学んでみましょう。





「色の原点？」
「ちょっと難しい！」

でも、色のしくみを知っていると、
さらに色のパワーをもらうことが
できるんです！

色の魔法は一日にしてならず！
焦らず、ゆっくり読み進めて
下さいね。





第2章

色の魔法で 人生が変わるワケ 色彩心理学に秘密あり！



さて、皆さんは「色彩心理学」を
ご存じですか？

「心理学」というと、
難しく感じるかもしれませんね。

でもとても簡単！

色彩心理学を超かんたんに言うと
「色が人の心を与える力」
のことなんです。

そう、まさに色彩心理学こそが
「色の魔法」なんです！



色彩心理学を使いこなせば、
長い呪文や魔法陣は必要ないかも！？

✓かわいい・かっこいい
自分になれる！

✓頑張ることなく集中できる！

✓効率化で仕事も成績もアップ！

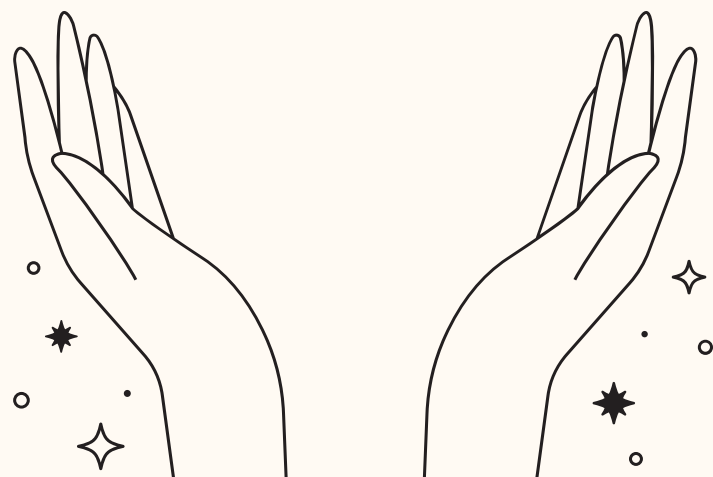
他にも様々なパワーがあるんです！

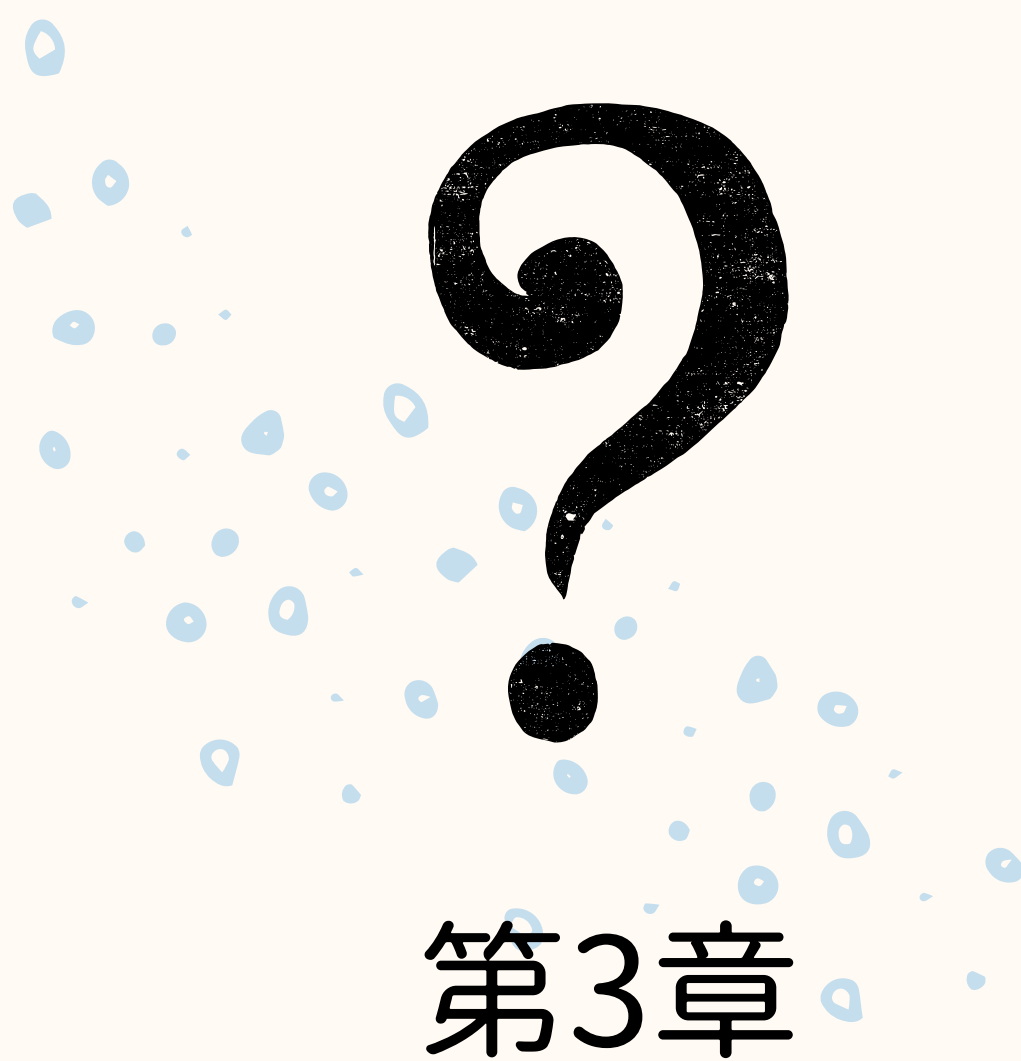


古代から今に伝わる
色を使った魔法も、
この色彩心理学を応用したものが
ほとんど。

しかも色という身近なモノが
基本だから、
スピリチュアルなイメージング
や想像が苦手な人も
簡単に実践できます！

さあ、色彩心理学の世界に
飛び込みましょう！





第3章 色彩心理学って どんなモノ？



まず色彩心理学が
どんな所に使われているか、
皆さんは想像できますか？

実は皆さんの身近な場所に
たくさん使われています。



たとえば...

✓ 初めて訪れたサイトなのに、
思わずクリックしてしまった商品

✓ 買うつもりがなかったのに思わず買
ってしまったセール品

✓ 品数を数えたわけじゃないのに、な
んとなくたくさんありそうで
通っている服屋さん



それ全部、
色彩心理学一色の魔法
のせいかもしれません。

「どういうこと？」

ではこれはどうでしょうか？

皆さんは赤と青、
どっちが熱く感じますか？
また、冷たく感じますか？

多くの方が
赤が熱くて、青が冷たいと
感じるのではないのでしょうか？

それも色彩心理学なんです。



さあ、色彩心理学に
ピンときたところで、
実際に、身の回りにある
商品パッケージを見てみましょう！

冬に欲しくなる温かい商品は
赤系の色。

夏に涼しさを感じさせる商品には
水色が使われていますよね。



赤は暖かさを感じさせる色
(暖色)



青は涼しさを感じさせる色
(寒色)



このように、わたしたちは
知らず知らずのうちに、
色から様々な「**感情の変化**」
を受けているのです。

そして、

- ✓商品のパッケージ
- ✓お店の看板
- ✓ホームページのデザイン
- ✓お店のレイアウト...etc.

身の回りのほぼ全てで
色彩心理学が活用されています。



つまり、みなさんも無意識的に
「この商品、よさそう！」
とイメージさせられて……

無意識的に、
物を買わされてしまっていたり

あるいは長居してしまったり、
沢山注文してしまったり、
本当はそうでもないのに
好感を持ってしまういたり……

**全く知らない内に
色彩心理学によって
色の魔法にかかっているのです！**



「え～本当？」
と思っちゃいますよね。

でもあのメンタリストDaiGoさんも、
色彩心理学を活用して商品の売上を
伸ばす方法を講演されたことが
ありました。

．．．

さて、ここまで
私たちが知らない内に
色の魔法にかけられていたことを
お話してきました。



でも私たちが魔法にかかっている
ということは、
私たちも自分に対して
魔法をかけられるということです。

**色彩心理学をよく知ること、
自分の心にも明るい魔法をかけ、
未来を変える事だってできるのです。**

頭が良くなることも、
お客さんを増やす事も……

少しの工夫次第で
簡単に叶ってしまうかもしれません！



色彩心理学は 科学的な根拠があるの？

他の人にも、もちろん自分自身にも
かけられるのが色の魔法！

こんな素敵な「色の魔法」の
根っこになるのが色彩心理学でした。



ですが、実は色彩心理学は日本で

**「絶対的な科学的な根拠」
がある学問とは認められていません。**

色の魔法は私たちの周りで
使われているのにもかかわらず、
です。



これは色彩心理の歴史はまだ浅く、
2000年代に生まれた
新しい心理学の分野だからです。

そのために世間では
「スピリチュアルっぽい」
「怪しい」
という印象があるかもしれませんね。

でもご安心ください。

**色彩心理学は、
イギリスやアメリカでは
カラーセラピーとして
医療資格の一つとされています。**



また文部科学省が後援している
「色彩検定」という資格では、
色彩が与える心理効果が
ガッツリ取り扱われています。

この色彩検定は
インテリアコーディネーターや美容、
服飾関係では必須の資格！

そんな資格で全然根拠がない、
怪しい情報を教えるなんて
出来ませんよね。

ではなぜ、色彩心理学は
「科学的な根拠」があると
認められていないのでしょうか？



色彩心理学が「科学的根拠がない」
とされているその理由。

実はとっても単純で、

色って一体なんなのか？

ということが
まだハッキリ決められていないから
なんです。



さらに、

✓ どうして色が見えるのか？

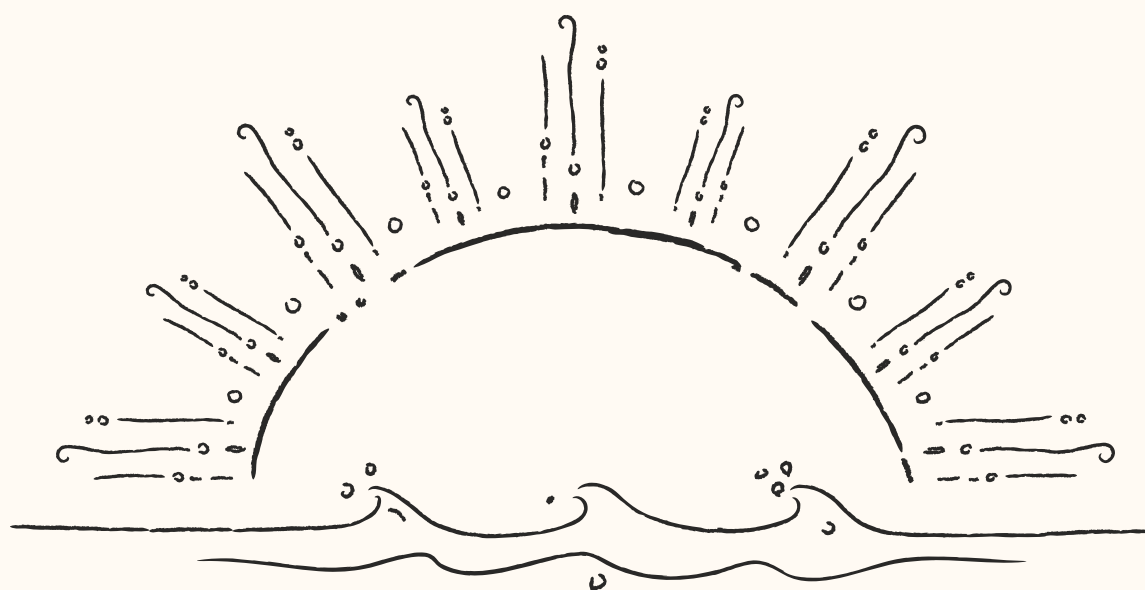
✓ 人類の進化と色は
どんな関わりがあったのか？

✓ 宗教や国が違うと色の感じ方は
どう変わるのか？

これらも
「100%全員に当てはまる
絶対的な結果」
がまだ分かっていません。



これからもっと
色の研究が進んでいけば、
誰もが色の魔法でもっと自由に
生きていく未来が
作られるかもしれませんね！





第4章

古代ギリシア時代から続く 色の魔法の探求 呪術から性格診断まで



さて、色彩心理は最近の学問だと
お話してきました。

という事は、最近まで色の研究は
されていなかったのでしょうか？

いえいえ、実は古代ギリシアから
すでに色の研究は
行われていたのです！

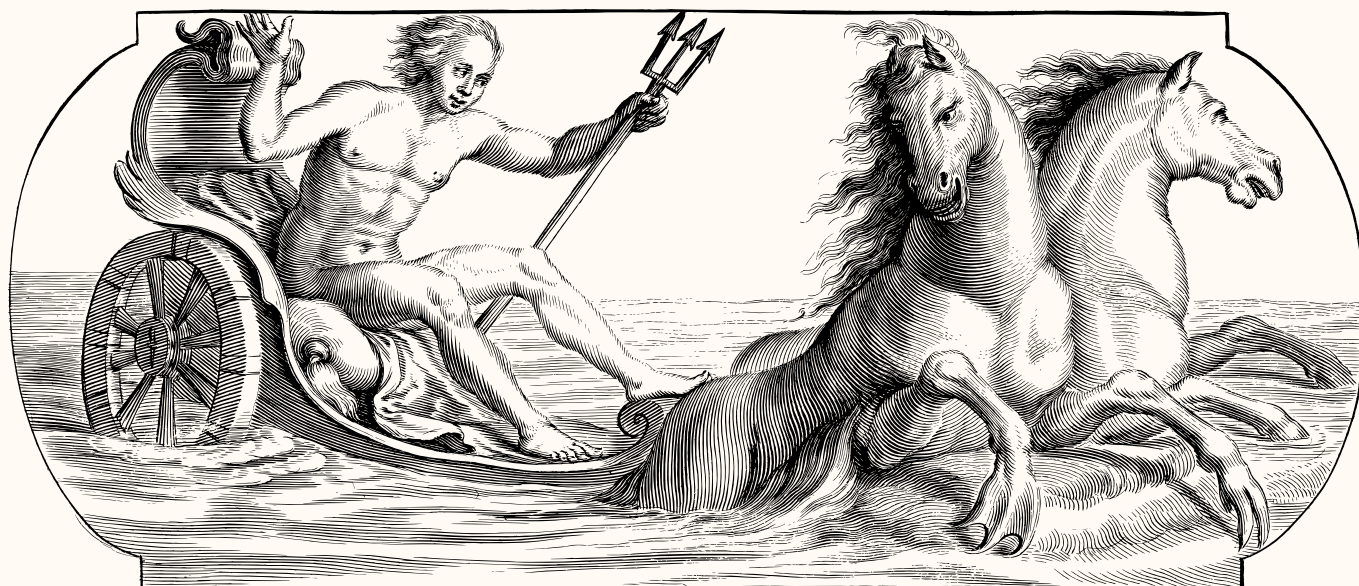
今からは色の研究の歴史を
ちょっとだけ覗いてみましょう！

混色したら何色になる？
美しさを探す研究が始まった！

色の魔法はいつ頃から
使われていたのでしょうか？

色の研究の始まりは紀元前500年頃、
ギリシア時代に遡ります。

この時点ですでに
「赤は血と戦いの象徴」など呪術的な
意味付けは行われていました。





そこを一步進めたのがこの時代！

配色方法や発色といった、
今も化学者たちが研究しているような
ことが研究され始めました。

当時の絵具は、天然石や草花など
自然の物が原料。

たとえば砂からは黄色、
土からは赤、天然石から青、
植物から赤などですね。

このような自然から採れる
シンプルな色は作れたのですが、
自然界に少ない紫色など
複雑な色は貴重でした。

そこで、この時代には
今の絵具のように
「赤と青を混色して紫色を作る事」
が考えられたのです。

「キレイな色の作り方」は
古代ギリシア時代からずっと探求され
続けてきたんですね！



column

哲学者であるプラトンは
混色を「神への冒瀆」と
反対していました。

この頃の宗教観では
世界のあらゆる物は神が作ったもので
そのままだが一番「美しい物」でした。

それに人が手を加える事は
「美しさを壊す」
「神より美しい物を作る行為」
とされたのです。

ですからプラトンは自然の色を混ぜて
新たに色を作り出すことに
反対していたのです。



ターニングポイント！

ニュートンが色の正体を発見する！

はるか昔から呪術的に使われてきた
「色」。

そして古代ギリシアにはキレイな色の
作り方が研究されました。

それから2000年。
ついに色の正体が発見されました！



その大発見をしたのが、
アイザック・ニュートン！

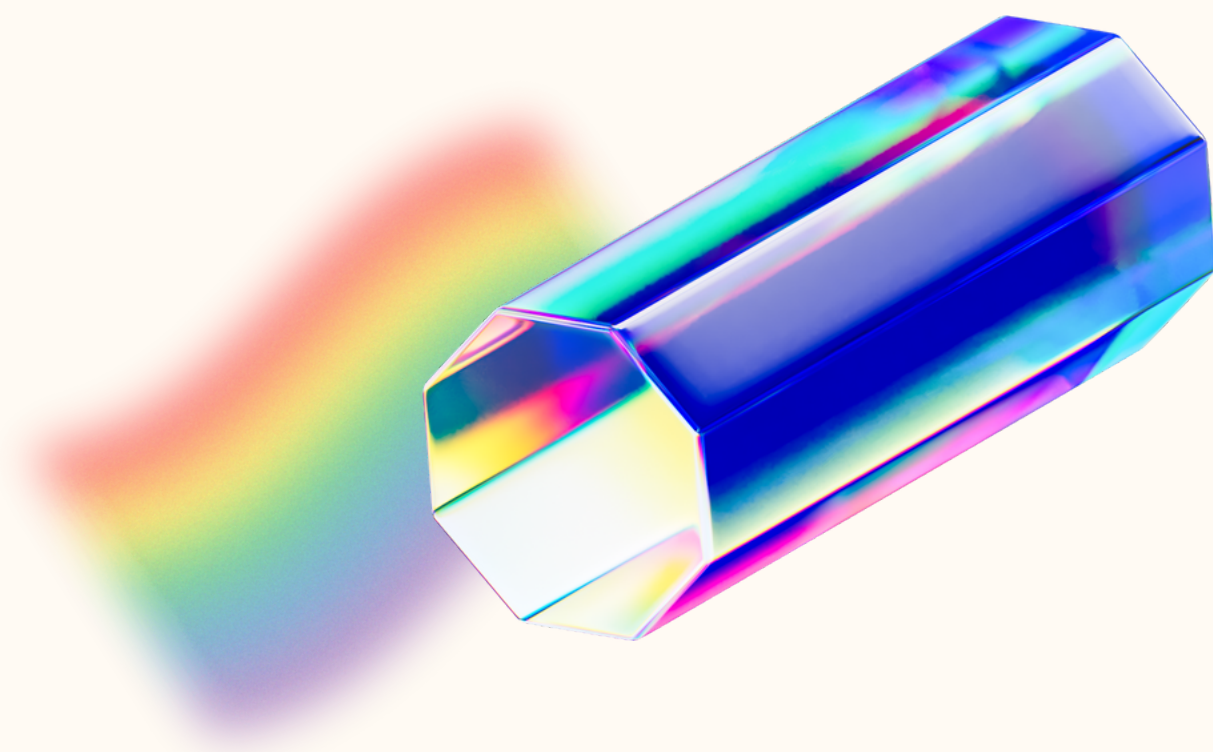
重力を発見したニュートンは
色の正体まで発見していました。



色の正体が記されたのはニュートンの
著書「光学」。

かれは1666年にプリズムを使い、
太陽の白い光は
多数の色（虹色）が重なった物だと
発見しました。

プリズムとは透明な三角柱で、
太陽光を通すと
虹を映し出すことができる道具です。





反ニュートン！
でも色彩心理学の発展を助けたのが
ゲーテだった！

それに対抗したのがドイツの文学者、
ゲーテでした。

彼は「色彩論」を発表し、

色が持つ象徴性や、
感情に与えるパワーに注目しました。



たとえば

赤＝活動、情熱

青＝静けさ、深遠さ

を象徴しているという説は
皆さんも納得できますよね。

また、

黄色＝心地よい

青＝悲しい

など、プラスの色とマイナスの色が
あるのではないかと
考えていたようです。



ニュートンが物理的な面から
色を研究したのに対し、

ゲーテは色を見る人々の感情や
体験から色を研究したと言えますね。

**ゲーテの「色彩論」が、
今の色彩心理学の研究に
影響を与えたのは
言うまでもありません。**



誰もが知ってるあの言葉を発明！
皆が色を使えるようになった！

その後、20世紀になると
色の作り方の研究が進み、

誰もが簡単に
色を活用できるようになりました！

美術の教科書にも載っていた
「色相環」。

これが発明されたのです！

10色相環を発明した
アメリカ人画家マンセルや、

12色相環を発明した
ドイツのオストワルトが
「**明度**」 「**彩度**」 「**補色**」
などの言葉で色を分類しました。





この言葉は今も私たちの身近な場所で
使われています。

そう、スマホの画像編集です！

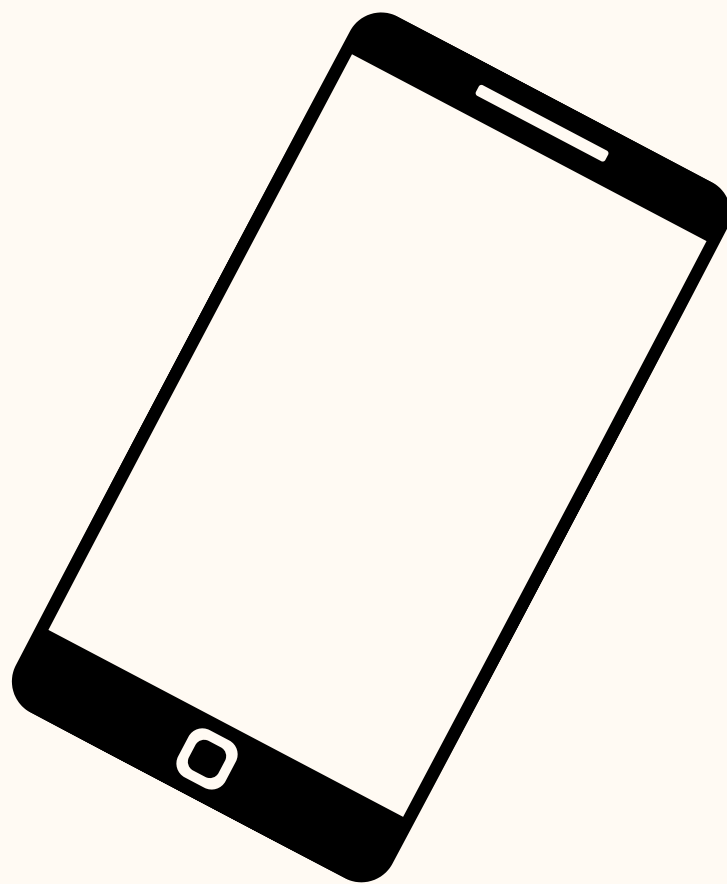
「もう少し明るくしよう～」と
「**明度**」をグイッと調整すれば
全体が明るくなって、

「もう少しカラフルにした～い」と
「**彩度**」を動かせば
鮮やかな写真になりますよね。



こんなに簡単に
写真を編集できるようになったのも、
この時代の研究のおかげです！

でもほんの100年前には存在しない
概念だったなんて意外ですね。





色彩心理学の誕生！ 人類は色を使いこなした！

ここまで、

✓混色に気付いたり

✓色の正体が分かったり

✓色が気持ちを動かすことが
分かったり

✓色を簡単に作れるようになったり

色をどんどん使えるようになってきた
人類。



そしてついに、アメリカで
**「買いたくなるパッケージって
何色かな？」**

**「危険を知らせるには
何色が良いかな？」**

と色を生活に活かす方法が
研究されるようになります！

ここから現代の
★商品デザイン
★カラーレイアウト
★カラーコンサルタント
★カラーセラピー
が生まれたわけです。



さらに一番身近な

消火器は赤、
危険な場所には黄色と黒の縞

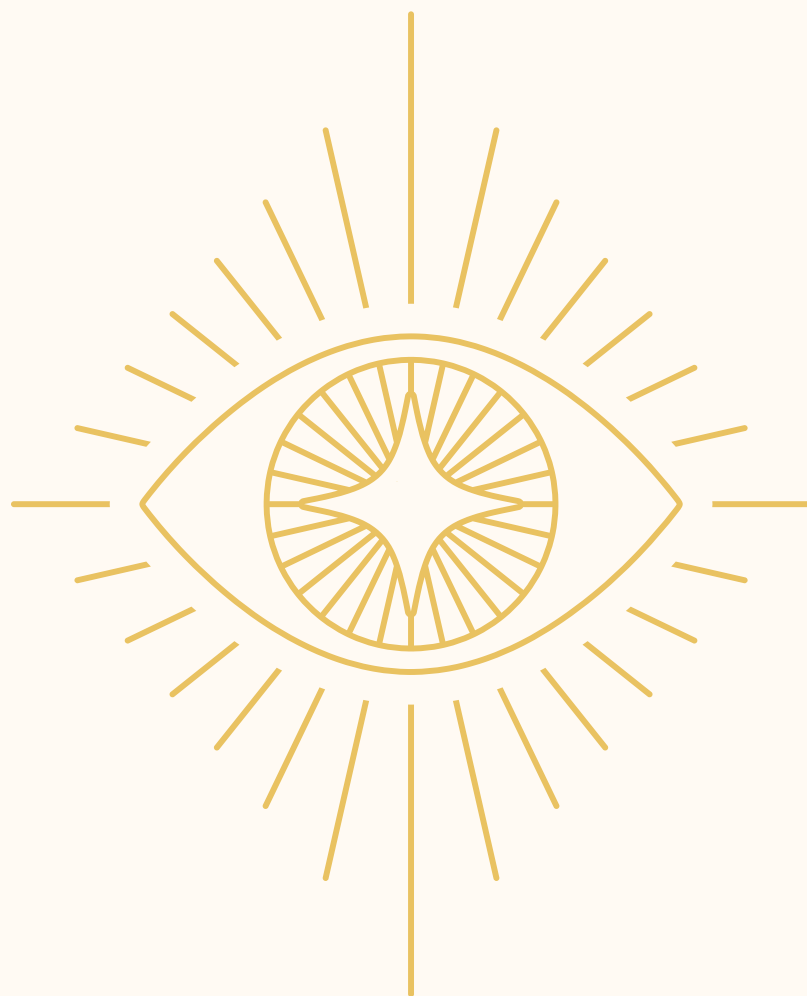
といった身近な色も、
1953年に「安全色彩」として
全世界に広がった色彩学なんです。





人類の色への関心は
遥か昔からありました。

でも仕組みが解明され
心理的活用が進められたのは、
ここ100年位のことだったのです。





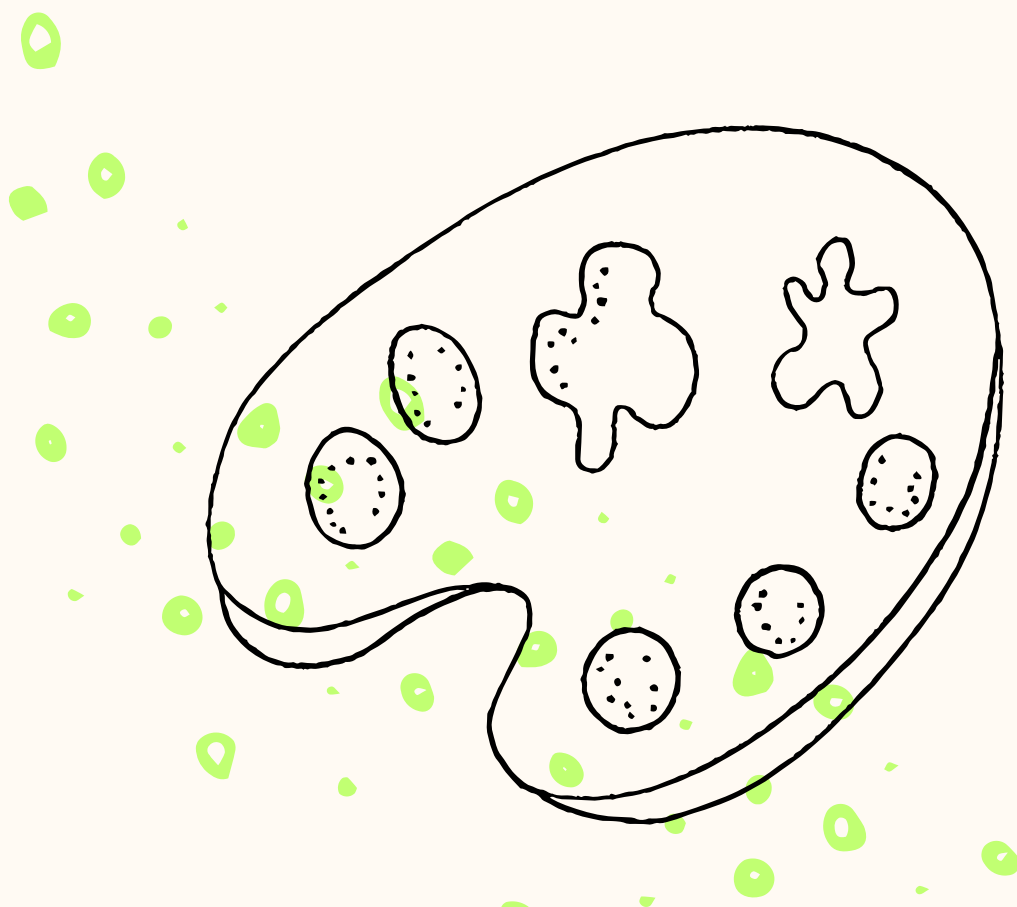
「こんな最近に研究された
学問なんでしょ？
しかもアメリカの研究なら
日本人には効果ないんじゃない？」

と思った方へ。

ここからは、

- ・ **色の魔法って本当にあるの？**
- ・ **アメリカの研究なのに
日本人にも使えるの？**

ということを解明していきましょう。



第5章

色の魔法はなんで効果的なもの？
皆に効く、その理由



色の魔法は 全員同じ方法じゃダメ！？

さあ、前の章では

”色が活用されたのは100年ほど前”

しかも

”「100%絶対的な結果」がまだない”

とお話しました。



ここで気になるのが、

**「色彩心理学や色の魔法は、
誰にでも効果があるの？」**
ということですよ。

結論から言うと、

**宗教や文化が違えば
効果が全然異なります！**



皆さん想像してみてください...

10月のカレンダー...
お月見のイラストが描かれています。

兎が楽しそうに餅つきをし、
背景にはススキ野原。
空にはまんまる満月...

さて、皆さんが想像した満月は
何色ですか？





日本では月と言ったら
黄色や金色を思い浮かべる人が
多いそうです。

ですが、西洋では月といえば
白や銀色が一般的なんだそうです。

おなじ

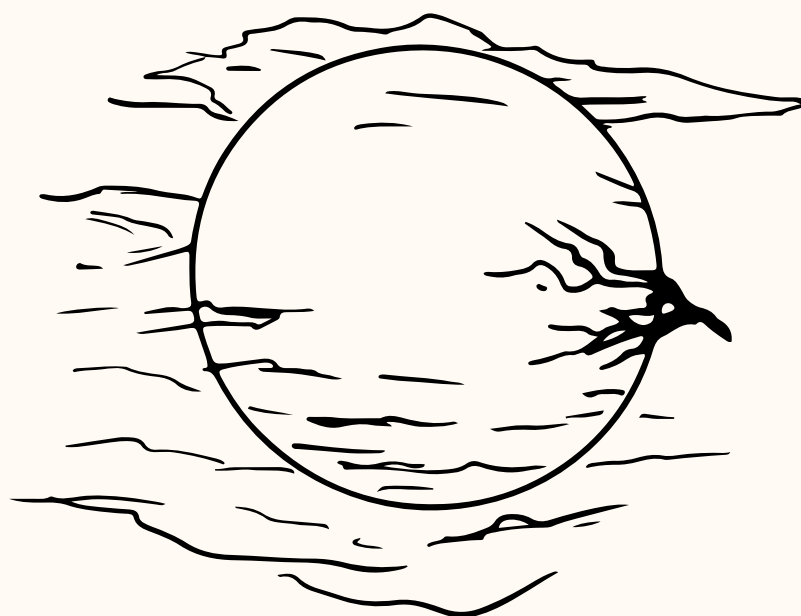
「満月のパワーを感じましょう！」
というワークをしてみても、

日本と西洋では思い浮かべる色が違う
んですね。

この状態で
「満月のパワーを感じるために
金色の光をイメージしましょう！」
と色を決めてしまうと、

西洋の人は十分なパワーを
感じられないかもしれません。

色彩心理学が難しいのは、
このように国や文化によって
色のイメージが違うからなのです。





ほかにも
「ナチュラル、癒し、健康」
のイメージがある緑色。

日本人にとっては
良いイメージが多いですね。



ですが、なんとキリスト教圏では
「嫉妬、悪い感情」という
イメージもあります。

シェイクスピアの「オセロー」で
嫉妬を『Green eyed monster』
(緑の目の化け物)
という言うのは
この背景があるからなのです。

ちなみに日本人は
赤、紫、黒に
嫉妬のイメージがありました。



また、砂漠気候の国では
太陽の黄色が、

ベトナムでは白が
死を表す不吉な色とされています。

**このように色彩が与えるイメージは
全世界で共通ではありません。**

だからこそ、日本では
「専門的で科学的な学問」とは考えら
れていないのですね。



じゃあ文化や生活が違えば
全然効果がないのかといえ
ばそれもNO！

**なぜなら
人類が色彩からイメージを
感じるようになったのは、
哺乳類から進化していく
途中だったからです！**

こんなに昔では
国や文化が分かれていませんからね。



人間の色の感じ方とイメージは、
チンパンジーとも共通するくらい
古いものなのだそうです。

だからこそ、
色の魔法は多くの文化圏の人々に
使う事ができ、
世界的に研究がされ、

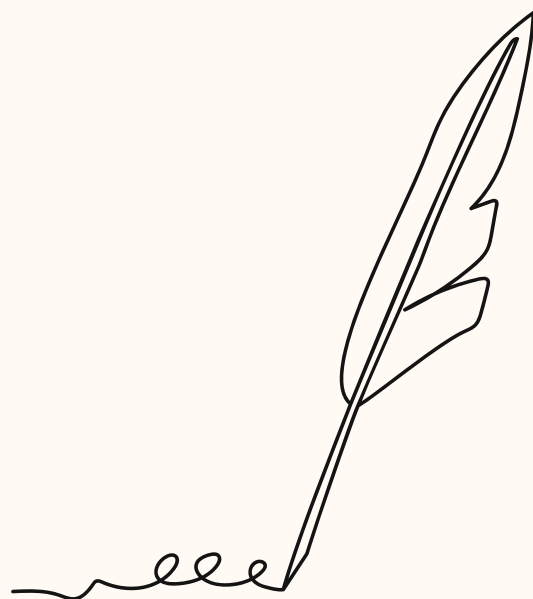
そして私たちの周りで
活用されているのです。



そして
それだけ広範囲の人々に対して
有効だからこそ、

海外では保険が使える
治療法のひとつとして
認められているというわけですね。

今後研究が進み、
完全に実用可能な科学的学問に
発展する事も近そうです。





なぜ色に操られてしまうの？

色彩心理学は
本能によって作られた！

さて、文化が違う人同士でも
色彩心理学は有効というお話を
してきました。

これは人類の進化の途中、
ほぼ猿のころに色を見る力を
身に付けたからでしたね。



ここからは
色と人間の本能の関係について
さらに踏み込んで見ていきましょう。

人間が生存する上で
どれだけ色が大切だったかを
理解することで、

より色のパワーを身近に感じ、
実感できるようになるはずです。





ではここで、
超根本的なことを質問しますね。

「なぜ私たちはこんなに沢山の色を見ることが出来るのでしょうか？」

だって犬は青と黄色は見えても、
赤色や緑色は
うまく識別できないんです。

それなら私たちもここまで
沢山の色を見分ける必要は
ないと思いませんか？



私たちが
沢山の色を見分けられる理由。

それはズバリ、
**猿のころの私たちにとって、
色がわかるか否かが生死を分けていた
からです！**

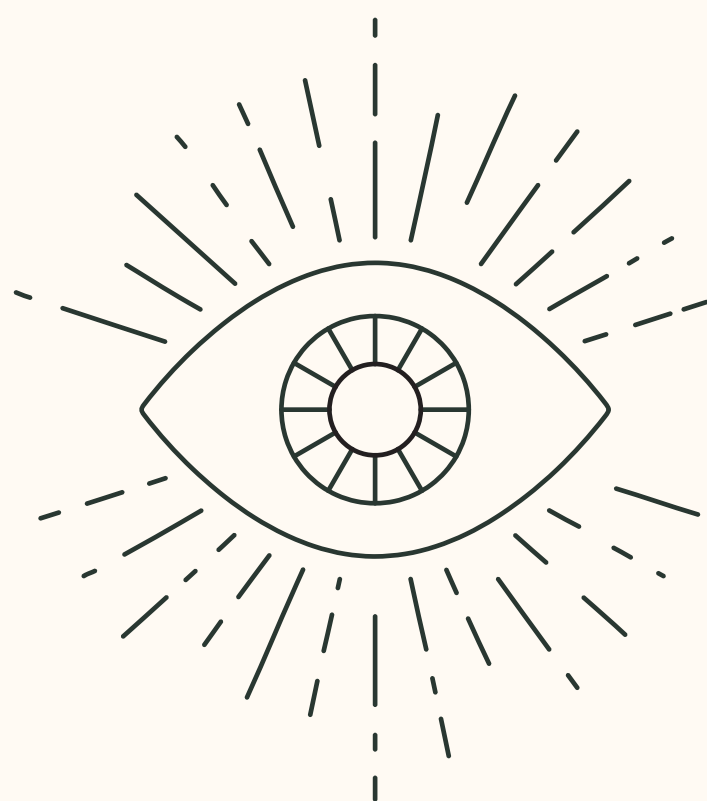
つまり色というのは
**人類が生き残るために必要な、
重要な力だったのです！**

それを証明するように

「人間とチンパンジーでは
色の感じ方も、
好む色も共通している」

という実験結果も出ています。

では人間はどうやって色を見分け、
色からパワーをもらえるように
なったのでしょうか？



その始まりは遥か昔。

私たちの遠い祖先である哺乳類が
樹上で生活していたころに
さかのぼります。

樹上生活を送る私たちにとって
樹は大切な家。

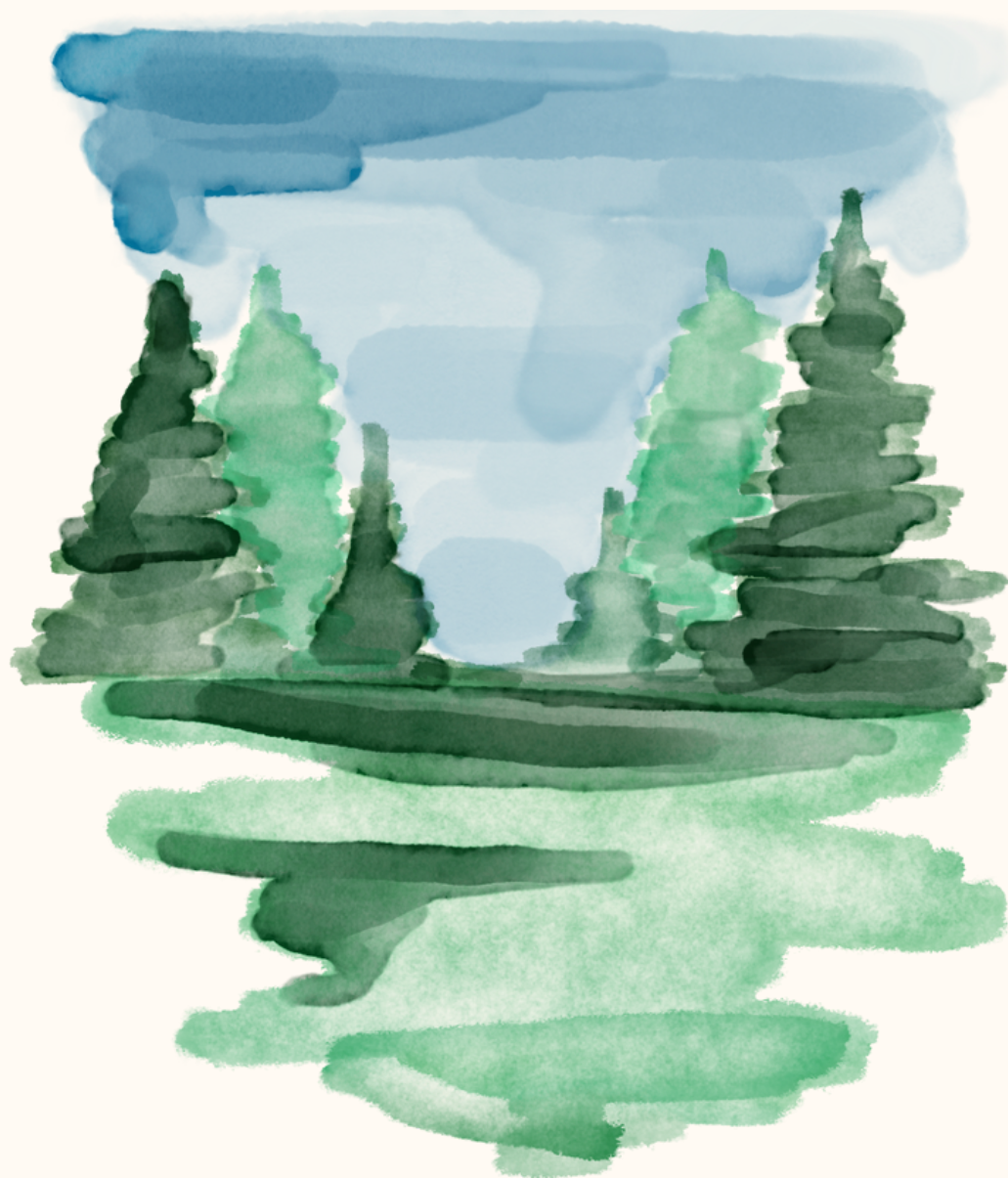
そんな安心できる場所を
意味する色として、
最初に緑色を認識出来るよう
になりました。





でも全部緑に見えていては
家とそれ以外の区別が付きませんね。

では樹木の間から
外を眺めてみたらどうでしょう。



空が見えますね。

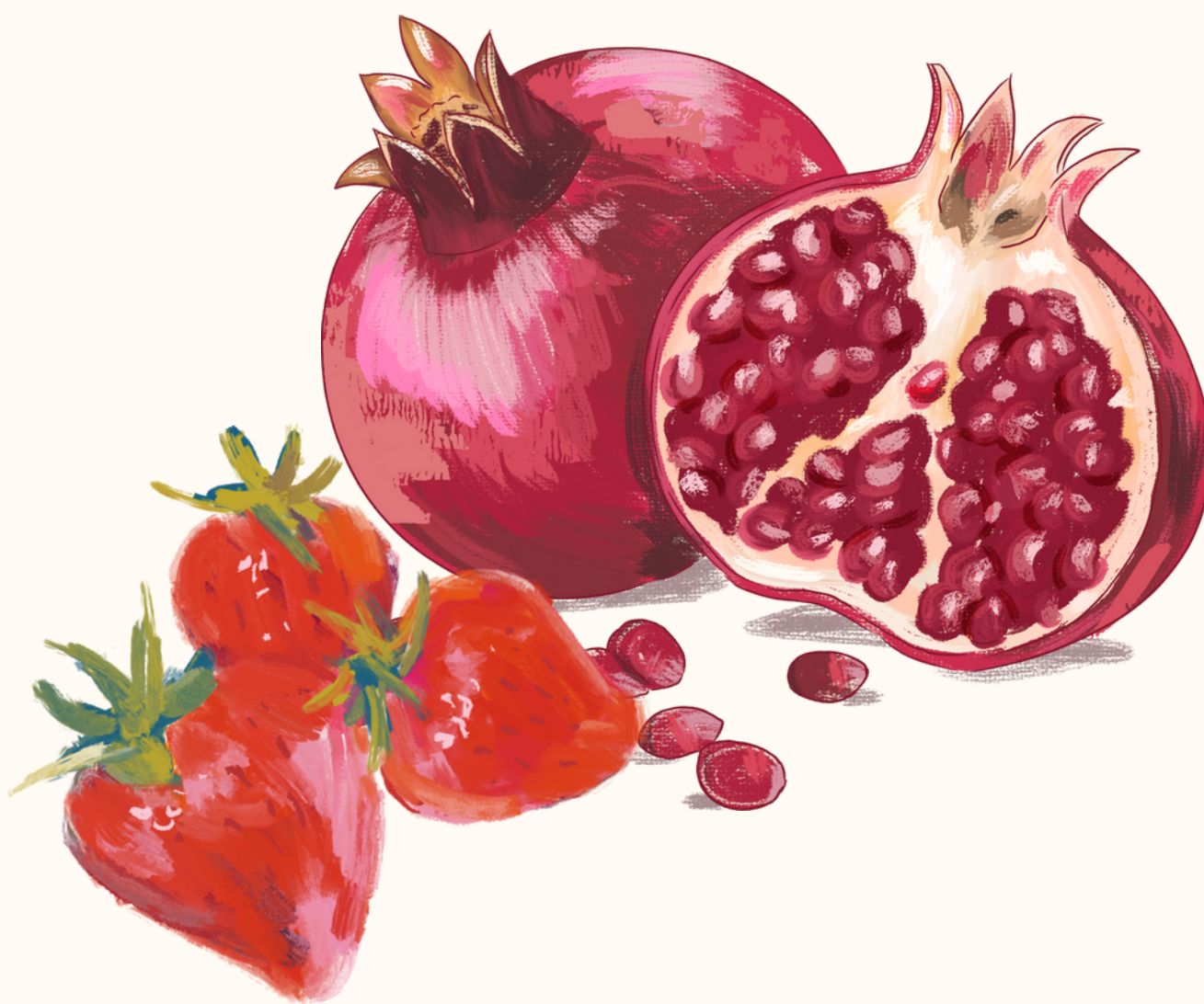
家である樹木と、
空の色を識別するために、
今度は青を認識できるよう
になりました。



安心できる場所を手に入れたら、
次は食べ物が必要です。

さあ、良く熟した美味しそうな果物を
想像して下さい。

何色ですか？



そうです。

木の実の色、
赤を認識できるよう
になりました。



このように、
色とイメージを繋げる能力は
人間が進化の過程で獲得した、
生き残るための術と言えます。

ですから、

✓緑を見ると気分が落ち着く
＝本能的に安心できる場所と
感じたから

✓青を見ると爽やかな気分になる
＝本能的に空の存在を感じたから

✓赤を見ると興奮状態になる
＝本能的に獲物や自分の
血を感じたから



という心理的な効果が
生まれるというわけ。

色を識別できることは
「**生き残るための術＝強烈な本能**」
だからこそ、

誰でも簡単に色の魔法を
使うことができるのです！



色彩心理で操られる理由は、
脳の仕組みにある！

本能的でスゴイパワーを
持っている色の魔法。

でも
「そこまで凄い？
本当に効果があるの？」

と思う方もいるでしょう。

ではもう少し具体的に、
「色が脳に伝達される仕組み」
も見ていきましょう。



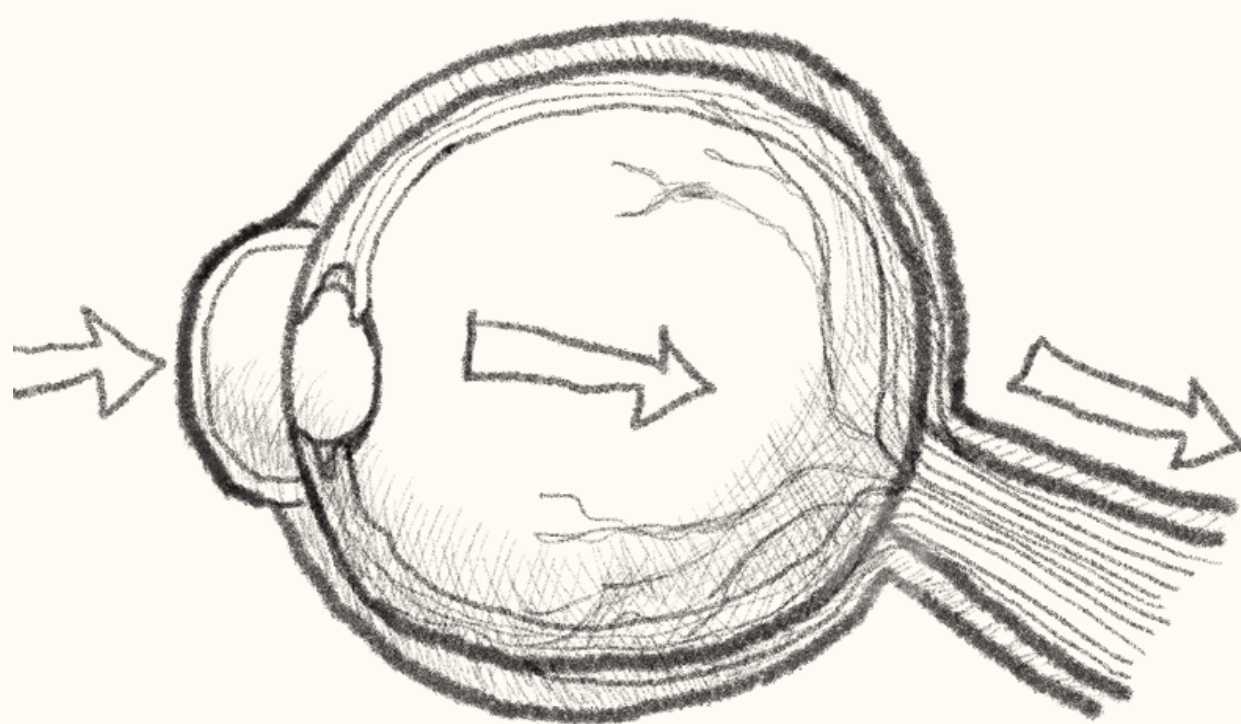
ちょっと難しい内容ですが、
色が人間の脳に影響を与えるのを
理解すれば
より色の効果を感じやすくなります。

**「色はわたしの心に
影響を与えるんだ！」**

と腹落ちすることが
色の魔法を使いこなすコツですよ。

皆さんが見ている様々な色は、
まず目の奥で電気信号に変わります。

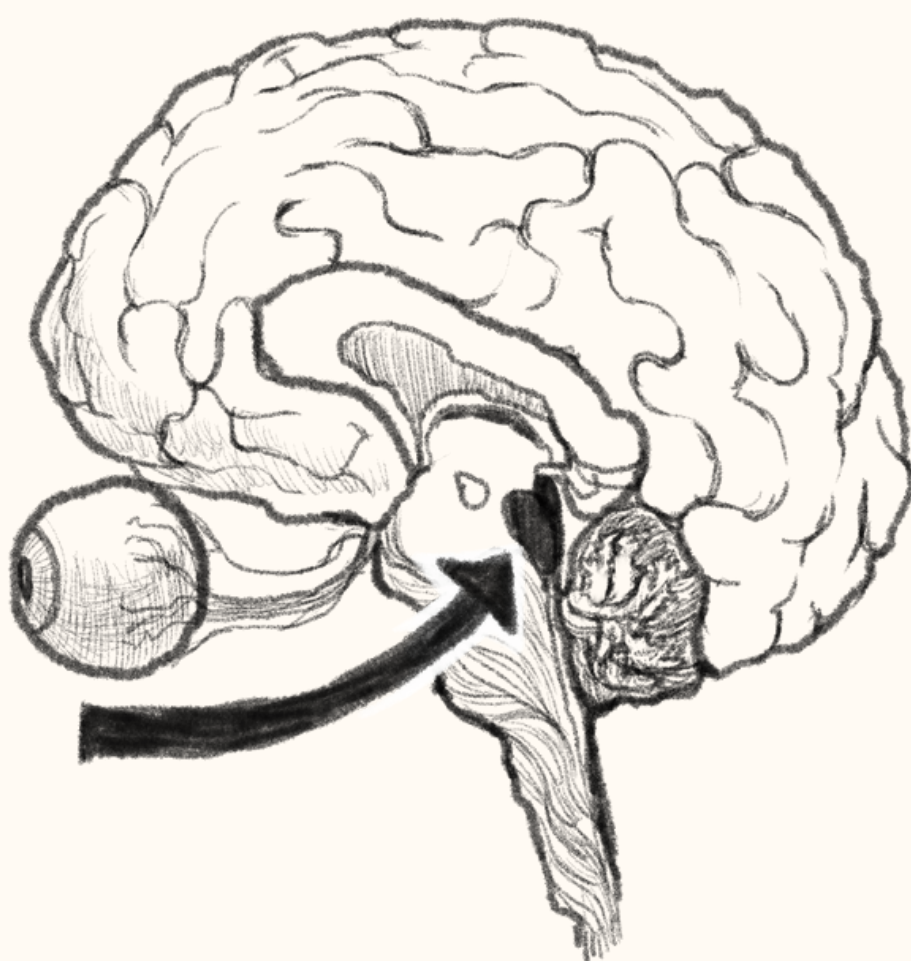
そして視神経という道を通り、
脳の中にある視床下部という場所へ
届けられます。



次にその近くにある「松果体」に
辿り着きます。

松果体はホルモン分泌器官の一つ。

色が松果体に届くと
ホルモン分泌の変化が起こり、
心に変化が起きるのです。





この行程は全て無感覚・無意識、
全く意識せずに、常に起きています。

たとえ
色彩心理学について知っていて、
その魔法にかかっていると
頭では分かっているても...

**完全にホルモン分泌や
脈拍を制御できない以上、
私たちは色の魔法に
かかってしまうのです！**



芸術は自由！

でも色の魔法は自由じゃない！？

ところで皆さんはこんなことを
思った事はありませんか？

「芸術は自由だから、
青で熱さを表してもいいんじゃない」

「色のイメージなんて人それぞれ。
押し付けるのは良くないよ」

アートが好きな皆さんなら
一度は考えた事がある
かもしれません。



もし皆さんが、
自分が満足するためのアートを
作るのであれば
それは大正解です！

皆さんが
「自分はこの色がいい！」
「この色はこのイメージだ！」
と感じられるなら、
それが一番大事です。



でも色彩心理学や色の魔法で
家族や他の人を助けてあげたい時、

もしかしたらその人にとっては
青より赤の方が熱さを感じるかも
しれませんよね。

「芸術は自由だから
青で熱さを表して、
赤で冷たさを表してもいい？」

という質問に
色彩心理学の点から回答すると、
「NO！」
になってしまうということです。



前述したとおり、

- ・ 炎の熱さから赤＝暖かい色
- ・ 水の冷たさから青＝寒たい色

というのは、人間の本能によるもの。

なので、
「大多数の人に向けた色の魔法」
という意味では、
「青で熱さを表してもいい」
は誤りなのです。



ここでは、
色の魔法は
色彩心理学が使われており、
「自由な芸術表現」とは異なる
と覚えておいてください。

芸術家

青で情熱を表現しても
いいよね！

私はできるよ



そういう表現も
アリだと思う！

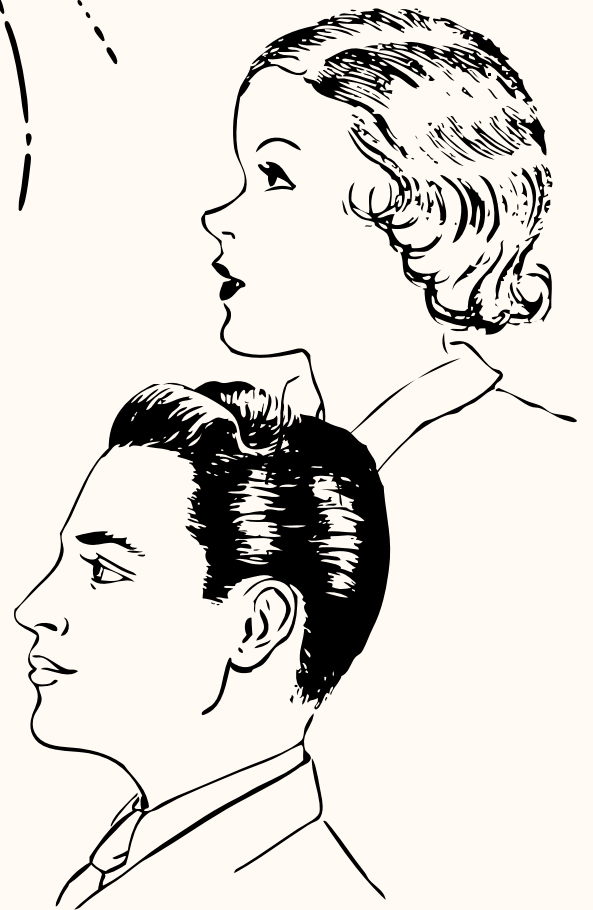


色の魔法

青は情熱の色！
もっと情熱的にな～れ



う～ん
そうかなあ？



芸術家と色の魔法使いは
提供するものが違う！



ここまで色の魔法と
色彩心理学の関係、
そして歴史を学んできました。

色は私たちの脳に直接働きかけ、
無意識のうちに心を変える
作用があるという事が
お分かり頂けたと思います。

そして色の力は
はるか昔から研究され、
現在はあらゆる場所で活用され、

**私たちは常に色の魔法にかかりながら
暮らしていると言っても
過言ではないのです。**



次の章からはいよいよ色の魔法を
活用していきます。

赤＝熱い・生命力
などの色と象徴を7色紹介します！

これを応用すれば、
ひとつのテクニックで
さまざまな色の魔法に
使うことができますよ！



第6章

はじめての色の魔法

7色の象徴と意味



世間的には魔術や呪術、
ヒーリングといった言葉は
まだまだ
「怖い、怪しい、胡散臭い」
という印象を持たれています。

しかしまじないは
心理学を応用し、
人間が無意識に
特定の行動を取るように、
脳を支配する事ができる物だと
言われています。



ですから恋の魔術をすると
自分に自信を持てるようになったり、
前向きになったりして、

**自分では無意識に、
つまり
「特別な努力無しで」
自分を上手に
アピールできるようになる**

という事も可能かもしれません！



こういったまじないでは、
古代から、
色には不思議な力があると
考えられてきました。

例えば生命力をイメージさせる
赤の絵具。

この色で絵を描き、
多産や豊作を祈願する儀式を
行っていたのです。



それでは色彩別に、
どのような使われ方、象徴、意味を
持ってきたか紹介していきます。

皆さんが受け取りたい
パワーは何ですか？

まずは
自分がどうなりたいかを想像して、
願いにぴったりの色を
見つけて下さいね。

赤



命を司る、
太陽をイメージさせる色です。

炎の色である事から

- ・ 治療
- ・ 魔除け

に使われました。

古代ローマでは
指導者が悪魔から身を守るため
赤い服を身に着けています。



一方の日本でも、
『魏志倭人伝』でサメ除けに
赤いふんどしをつけたという
記述がありました。

洋の東西を問わず、
生命力を得る・魔除けの象徴として
使われていたのです。

火星の色が赤であることと、
ローマ神話の軍神マルスとが繋がり、

赤＝戦争・勝利
というイメージもあります。



赤の魔法的使い方

愛情や恋人を得る
活力・勇気・勝利を得る
魔除



黄色



中国発祥の
陰陽五行という考え方では、
万物の中心を象徴する色です。

青龍（青）、朱雀（赤）、
白虎（白）、玄武（黒）
の四方を司る聖獣の中心に
黄龍として描かれます。



古代エジプトでは黄金のマスクなど
ミイラを包む色にも使われており、
永遠の象徴ともされています。

日本のような、農耕で栄えた地域では
太陽と稲穂の実りの色でもあり、

- ・ **豊作**
- ・ **豊かさ**
- ・ **神の色**
- ・ **永遠性のシンボル**
とされます。

また他にも広い地域で、
太陽と富、黄金、大地、
最高権力者の象徴
とされている色です。

黄の魔法的使い方

富や豊かさ・金銭を得る
地に足を付ける・大地
中心や権力を象徴する



緑



エジプトでは
生命と再生を司り
エジプト的死生観において
死後の再生に必要な色とされました。

特にマラカイトという、
現在でも日本画絵具などで
使われている緑色の鉱物は、

あらゆる病を治す（特に眼病）薬
としてクレオパトラも
アイシャドウに使っていたそうです。

また常緑樹である
榊やヤドリギと関連して
神聖さもイメージさせる色です。

ケルトではヤドリギは
不死や不変、永遠性
のシンボルとして
扱われました。

日本の神道では、
榊には神様が宿るとされますね。





日本の
宇摩志阿斯訶備比古遲神
(ウマシアシカビノヒコヂ)
という神様は
春になると葦が川辺に生える美しさ
を意味する名前です。

冬になって枯れても、
また生えてくる
「生命力と永遠性」
を司るとされています。

余談ですが、
一説によると、
この神様こそが日本で一番初めに
生まれた神様なのではないかと
言われているそうです。



中国や日本での
お金のイメージが金色なのに対して、
西洋ではドル紙幣が緑色のため、
日本の黄色同様に
富や豊かさを象徴する色です。

しかし、そのイメージの出発点は

自然→人知の敵わない不運、運命
→ギャンブル→お金

によるものだと言われています。

緑の魔法的使い方

富や豊かさ・金銭を得る
自然生命力・健康を得る
神聖さを得る



青



顔料（絵具の材料）の貴重さと、
限りない空をイメージさせることから
神、永遠性を象徴します。

リラックスさせる効果から
心理的に**信仰心**を呼び起こしやすい
とも言われ
誠実さや希望を意味しています。



また、青い鳥に代表されるように、
幸福の象徴ともされています。

チャネリングやエネルギーワークの
際に取り入れると良いでしょう。

青の魔法的使い方

高位神・霊の力を借りる
神からの幸福を得る
コミュニケーション能力

白



汚れない神聖な色として、
多くの文化で**神の色**とされています。

仏教では白い象はお釈迦様（仏陀）の
前世の姿であるとされる他、

お釈迦様の母親である
マヤー夫人が懐妊する際に、
脇に白い象が入ってくる夢を見た
という伝説もあります。



他にも仏教やインド神話では
重要なモチーフとして
白象が登場します。

エジプトでも、光の色であることから
太陽神の色とされてきました。

神を象徴する色であり
汚してはいけない緊張感から、
エネルギーが低い時には
白は強すぎる色かもしれません。

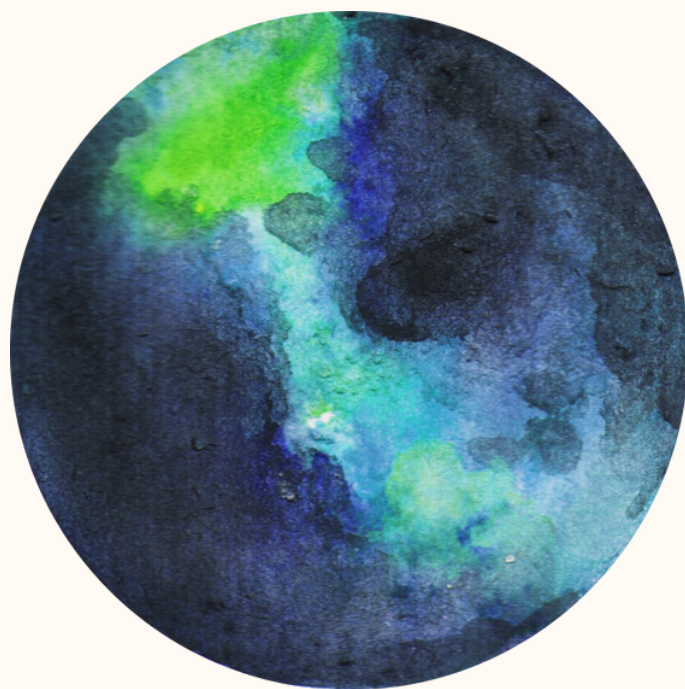


白にネガティブイメージが
湧くときは、
エネルギーが低下気味の証なので、
リラックスして
休むようにして下さい。

白の魔法的使い方

高位の神・霊などの
力を借りる
神様に近づきたい時に
身に着ける

黒



神の力が白、光の象徴ならば
黒は日陰のような色。

黒は力を求める人が頼る色です。

西洋では神聖さを象徴する白に対し、
悪魔の色と恐れられていますが、
他の文化では様々な意味を持って
扱われてきました。



例えばエジプトでは
生命の色とされています。

これは、
日本の緑の捉え方と近いですが、
これから草が増え動物が増えていく
豊かな土の色だと
考えられているからです。

同様の理由から**再生の色**
ともされています。

エジプトも日本と同じ
多神教の文化ですから
自然へのイメージが
近いのかも知れませんね。



また何物にも染まらない色として
魔除けにも使われます。

同じく、他の影響を受けない
という理由から、

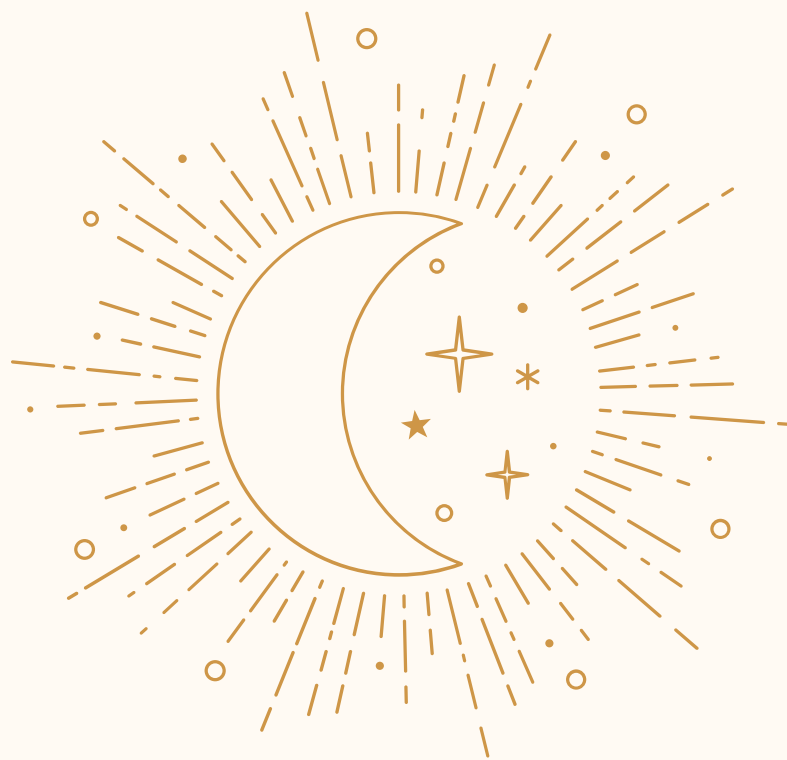
日本では、揺るがない
仏教への帰依の心を象徴し、
五色という有り難い色のひとつに
数えられています。

黒の魔法的使い方
黒魔術 魔除け 強い信念のお守り



様々な色を併せ持つ虹色は
夢や希望を象徴します。

また、めったに見られない希少性から
幸運、神からのメッセージ
ともされます。



このことから現在では、
サンキャッチャーなどを窓辺に下げ
虹色の光を作る事で
幸運が招かれるとされています。

虹色の魔法的使い方

幸運を呼ぶお守り
神様からのメッセージ
光の象徴としての魔除け



ここまで7色の色の意味や
象徴をご紹介してきました。

金運を象徴する色でも
黄色、緑など複数あったり、

おなじ青でも
自由と静寂など

ポジティブな意味と
ネガティブな意味の
両方を持つ色もありましたね。



あなたが受け取りたい
パワーを象徴する色の中で、

一番しっくりくる色を選んで
魔法を使ってみましょう。

次からは、
いくつかの活用事例・流派などから
スピリチュアルや魔術での
色の魔法の活用方法を紹介します。



第7章

スピリチュアル・ヒーリング 願いを叶える、色の魔法



カラーブリージング （色の呼吸）の実践

さて先ほどの色のイメージや
象徴のリストから、
今あなたに必要な色は選べましたか？

ここでは簡単な色の魔法として
カラーブリージングを紹介します。

色のエネルギーや
意味を体内に取り込み、
願いの実現への第一歩を
踏み出しましょう！

①リラックスする場所を選び、
快適な姿勢で座るか横になる。
静かで落ち着いた環境を選びます。

②目を閉じ、数回深く呼吸をする。
自然に呼吸し、徐々に息を整えます。





**③息を吸うたびに、
選んだ色の光やエネルギーが
体の中に流れ込むのを想像する。**

（例）赤の光は活力と情熱の
エネルギーを運んでいます。

**④息を吐くたびに、
体の中のストレスや
ネガティブな感情が
排出されるのを想像する。**

（例）赤の光が心身を浄化し、
気力やモチベーションが
高まってきます。



**⑤この手順を数分間、
心地よく感じるまで続ける。**
必要に応じて、長さを調整します。





【応用】 カラーメディテーション （色の瞑想）の実践

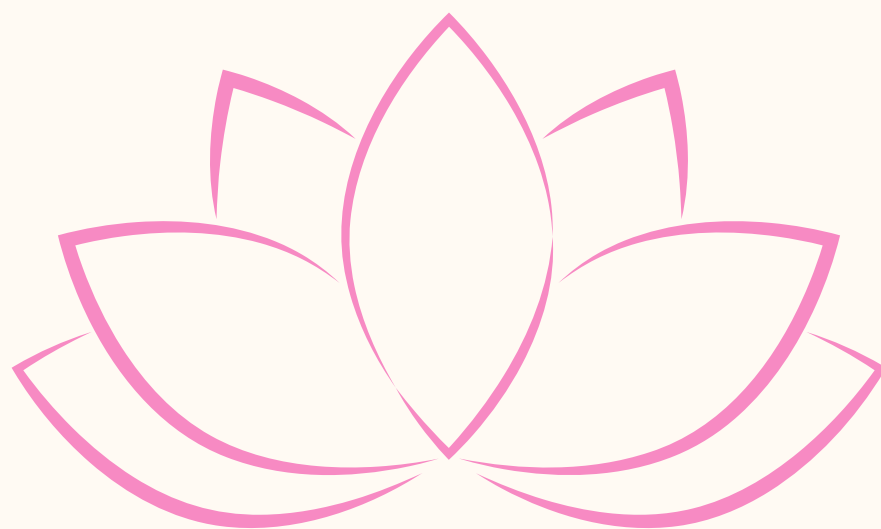
色の呼吸に慣れてきたら、
今度は色の瞑想を
実践してみましょう。

色の瞑想は、
よりイメージ力、集中力が必要です。

まず色の呼吸で
色のパワーを受け入れる感覚を
掴んでから
挑戦してみましょう。

①瞑想の準備

- ・ 静かで落ち着いた場所を選びます。
不要な電子機器はオフにし、
邪魔が入らないようにしてください。
- ・ 快適な座り姿勢を取ります。
床にクッションを敷いて座るか、
椅子に座っても構いません。
背筋をまっすぐにし、
リラックスします。



②呼吸に集中

目を閉じて、
自然な呼吸に注意を向けます。
ゆっくりと深い呼吸を
何度か繰り返し、
心身をリラックスさせます。





③ 色の選択

瞑想する色を一つ選びます。
この色は、
あなたが求めているパワーや感情、
目標に関連したものにしましょう。





④ 色の視覚化

- ・ 選んだ色を
心の中で鮮やかにイメージします。

この色が徐々にあなたの周りの
空間を満たし、
身体の中にも流れ込んでくるのを
想像します。

- ・ 色のエネルギーが、
息を吸うたびに体内に広がります。

- ・ そして息を吐くたびに
ストレスやネガティブな感情が
排出されていきます。

⑤ 色との対話

- ・ 色が持つエネルギーや意味を感じ取りながら、その色があなたにもたらすメッセージや感覚に注意を向けます。

静かな内省の時間を持ち、色から受け取るポジティブな影響を心に留めます。





⑥瞑想の終了

瞑想を終える前に、
ゆっくりと普通の意識状態に
戻ります。

深い呼吸を数回行い、
目を開ける前に
身体を少し動かしてください。

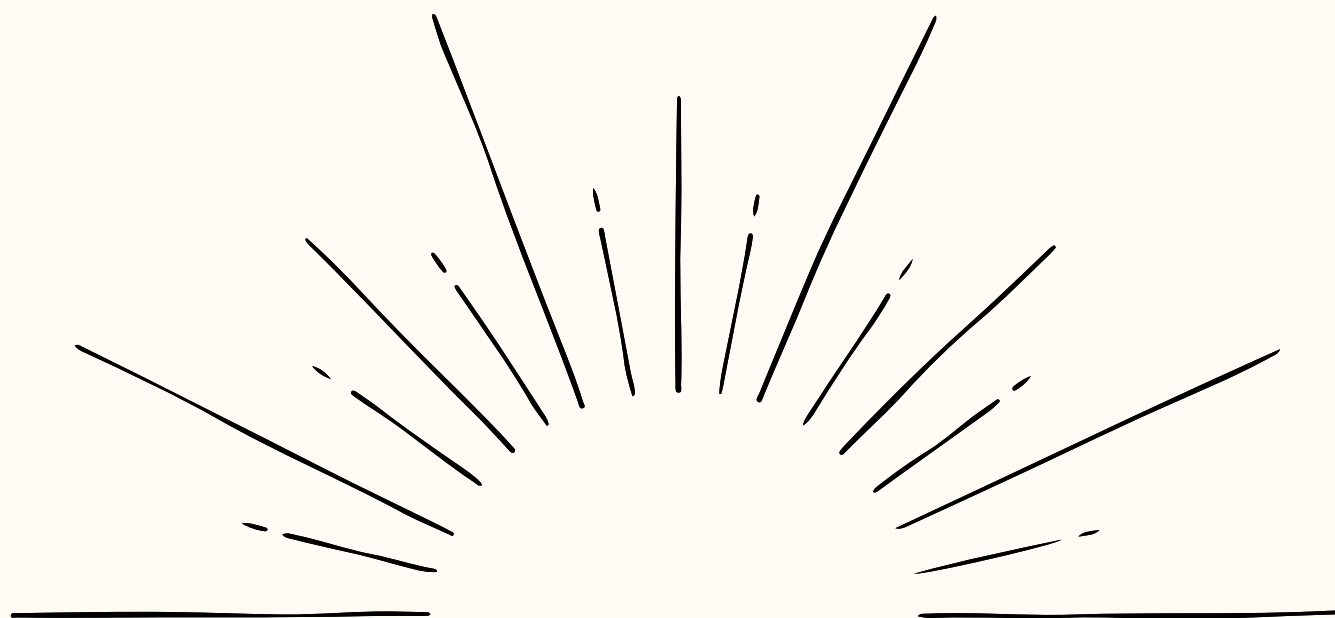
目を開けたら、
ゆっくりと周囲に意識を戻し、
瞑想で得た感覚やエネルギーを
日常生活に持ち帰ります。



さらに具体的に願望実現を
助けるテクニックもあります。

**④色の視覚化をしながら、
自分が目標を達成意している様子を
想像するのです。**

この場合、選んだ色が
目標達成の感覚や
成功のエネルギーを
強化しているとイメージして下さい。





これらの方法は、
色の持つ象徴性や
心理的影響を活用することで、
願望実現に向けたポジティブな
心を育むことができます。





【7色以外の色のイメージ】

先ほど紹介した7色のイメージが
しっくり来なかった方は、
こちらのカラーイメージから
選んでみて下さい。

ここで紹介するのは、
カラーコンサルトの
高坂美紀氏が提唱する
カラーイメージです。

赤	エネルギーを チャージする
ピンク	愛を補強する ドーパミン、 βエンドルフィンを出す
オレンジ	元気になる
黄色	かわいらしくなる
緑	肌をきれいにする 心身のバランスをとる
青	ストレス解消/回復
紫	癒しと回復 心身のバランスをとる
白金銀	浄化しながら輝く、 ネガティブエネルギー の反射

赤、ピンク、オレンジ、黄色は
パワーチャージに適した色。



惑星を象徴する色を使って 神々のパワーを受け取る

魔術、呪術のような
オカルトの分野でも
色は重要な要素となっています。

例えば
「ソロモン王の大いなる鍵」
と呼ばれる魔術書に記載されている
「惑星護符」は、

護符の作成において
色が指定されています。

「ソロモン王の大いなる鍵」
惑星別指定色

太陽	リーダー シップ・ 名声	黄色
木星	富・名誉	青
金星	恋・賞 賛・芸術	緑
火星	勝利・勇 気	赤
土星	敵の妨 害・防御	黒
水星	知性・旅 行・情報	橙（混ざっ た色）
月	直感・天 変地異	銀



魔術書だけあって、
何故その色なのかという事は
謎に包まれていました。

しかし、一説によると
補色が関係しているそうです。

例えば金星の緑色であれば
補色はピンクです。

そしてピンクは、
一般的に愛の喜びを表す色です。

まさに金星を司るビーナスに
相応しい色になりますね。

この色の使い方は
「ソロモン王の大いなる鍵」で
惑星の神様の力を借りるときの色。

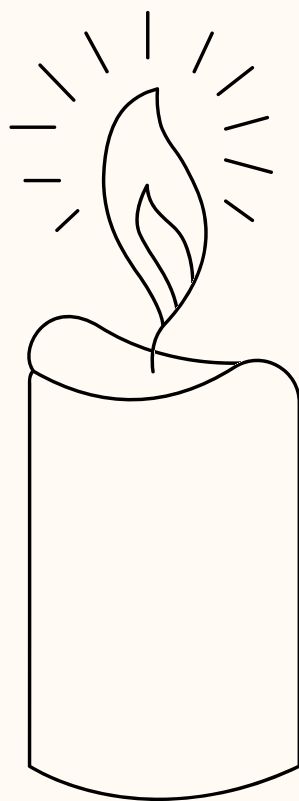
他の魔法では、
ソロモン王の魔術とは異なる色が
指定されていることもあります。



キャンドルマジックで 願いを叶える

次にご紹介する
「キャンドルマジック」
もその一つです。

「キャンドルマジック」とは
色の異なるろうソクを使った
まじないです。





キャンドルを使って
意図や願望を宇宙に送り、
それを実現するためのエネルギーを
集中させるのだそう。

**色のついたキャンドルを
使用することで、
特定の目的や願い事に合わせた
エネルギーを強化するのが目的です。**

キャンドルマジックでは
以下の色を使っています。



愛情・勝利	赤
恋愛・魅力 友情	ピンク
平和・知性 癒し・性格改善	青
金銭・幸運	緑
健康・癒し 保護	白
呪い・防御 コントロール	黒
目標達成 人気獲得 創造性	オレンジ



人間関係・人気 獲得	黄色
幸運・知性・裁 判	茶色
霊能力・浄化	紫

※伝統や信仰によって異なります

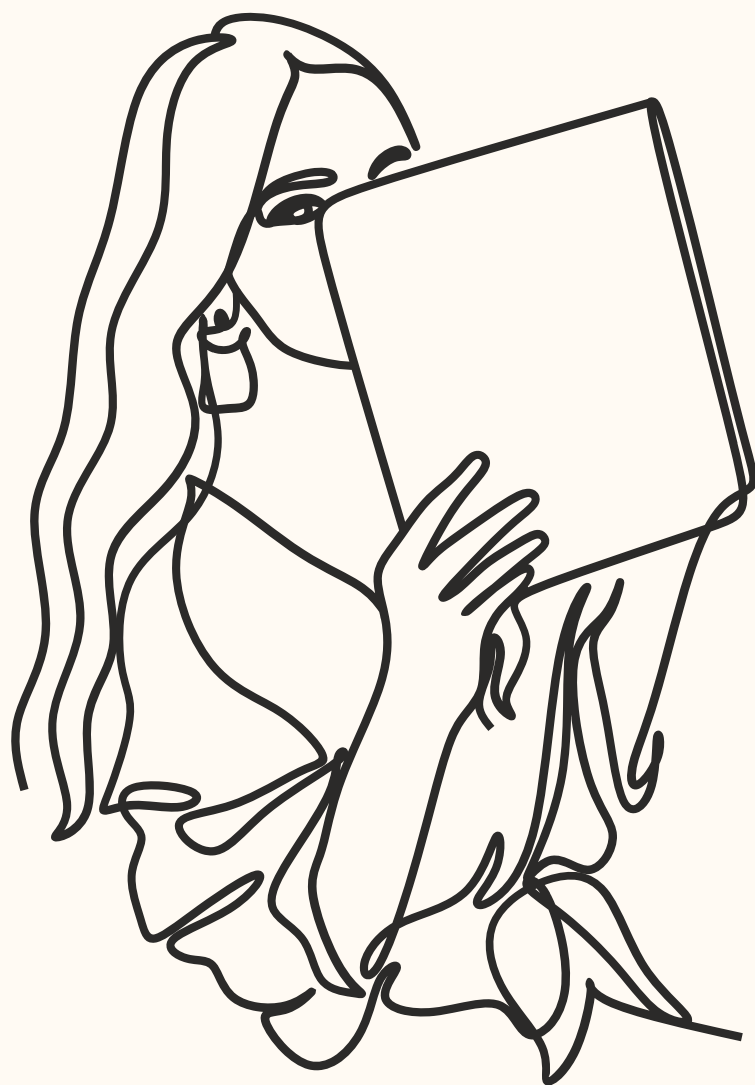
こちらの方が
「ソロモン王の大いなる鍵」より
一般的な色のイメージに近く、
親しみを感じますね。

【キャンドルマジックの手順】

① 目的を明確にする

実現したい願望や目的をはっきりとさせます。

具体的で明確な目標を設定することが重要です。



② 色の選択

願い事に合わせた色の
キャンドルを選びます。

例えば、愛情や情熱を象徴する赤、
平和や癒しを求める場合は青、
豊穡や金銭的な成功を願う場合は
緑などです。



③ 準備

キャンドルを使用する前に、
キャンドルを清める必要があります。

これは、
塩水に浸す
煙で清める（セージなど）
太陽光に当てることで
行うことができます。

瞑想や深呼吸をして、
自分自身も精神的に準備します。



④ キャンドルの装飾

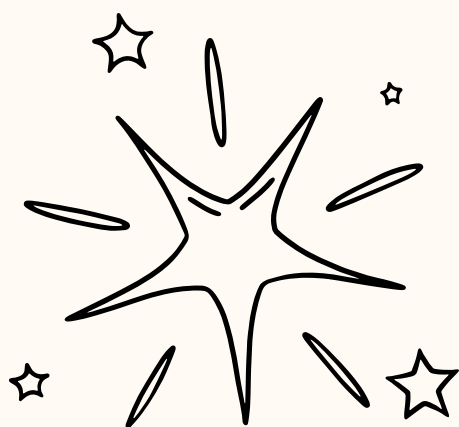
キャンドルに願いに応じた油を塗る、
願いのためのハーブをまぶす、
願い事を記した紙を
キャンドルの下に置くなど、
キャンドルを目的に合わせて
装飾します。



⑤ キャンドルに願いを込める

キャンドルに触れながら、
実現したい願い事を
心に強く描きます。

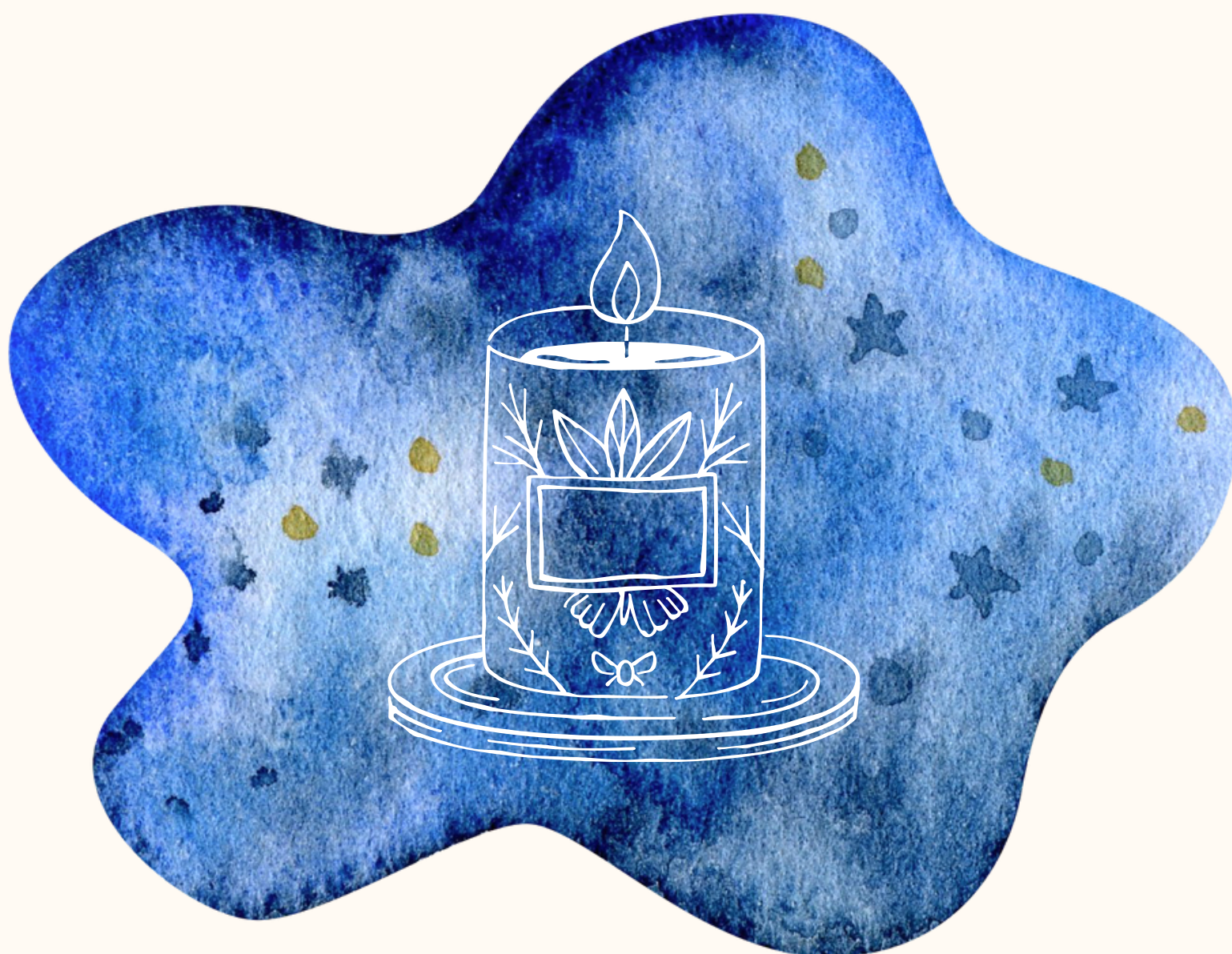
このとき、
願いが叶った未来を
できるだけ詳細に、
感情を込めて想像します。



⑥ キャンドルの点灯

キャンドルに火をつけ、
願い事が宇宙に届き、
実現することを心から信じながら、
その炎を見つめます。

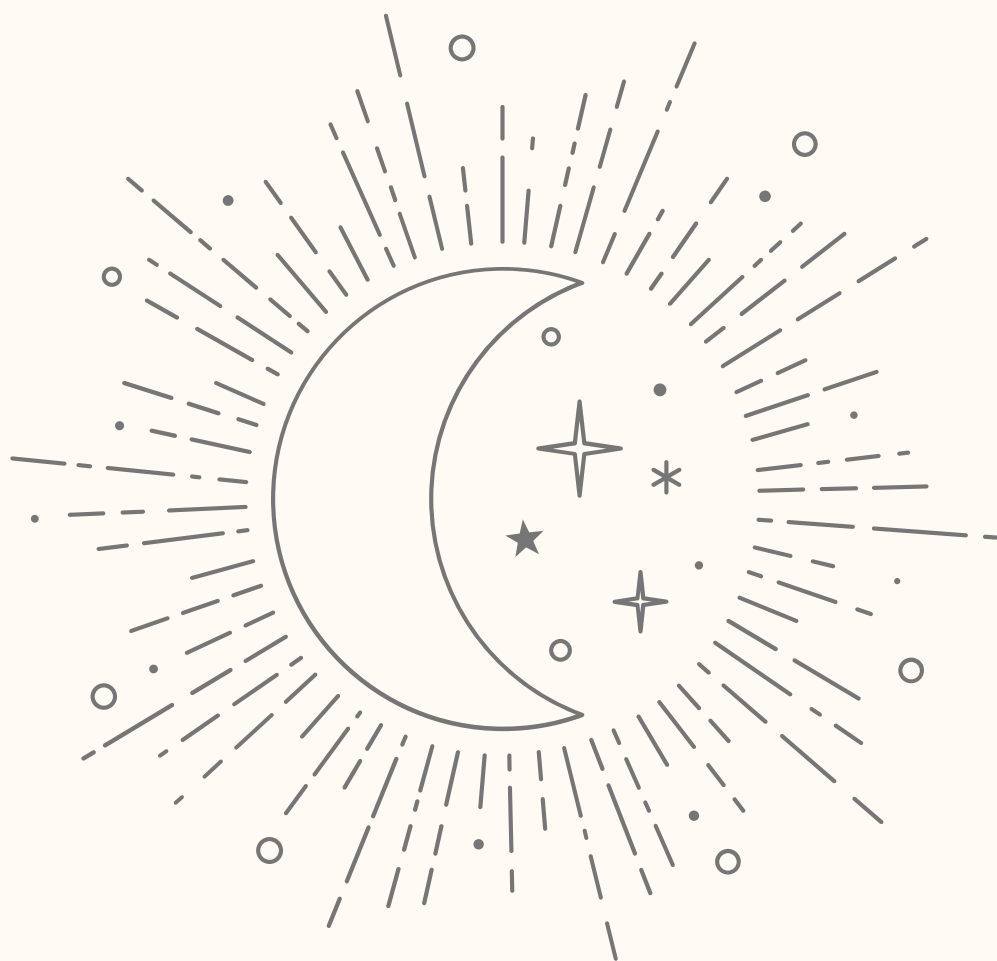
この時、炎の動きに注意を払い、
メッセージがあれば受け取ります。



⑦ 瞑想

キャンドルの炎を見ながら、
願い事が現実化する様子を視覚化し、
その感情を感じ取ります。

この瞑想を数分間続けます。





⑧ キャンドルの消灯

願い事を宇宙に託したと感じたら、
キャンドルを吹き消します。

ただし、
風などで自然に消えた場合は、
願い事が受け入れられたという
良い兆候と考えられます。

安全のためにも、キャンドルは絶対に
無人で放置しないでください。



⑨ 後片付け

キャンドルマジックが完了したら、
使用した道具を丁寧に片付けます。

キャンドルマジックで重要なのは、
行う際の願いの純粹さと、
願望が実現した未来を信じる力です。

**その願いや未来を信じる力を
より磨き上げるのが
「色によるイメージ」
というわけですね。**



チャクラカラーで 願いを叶える魔法効果

ここまで、惑星の魔法や
キャンドルマジックなど、

西洋伝来の色の魔法を見てきました。

次は東洋の色の魔法に注目します。

「チャクラ」と呼ばれる、
脊柱に沿って存在する
エネルギーポイントを使った
願望実現方法を見てみましょう。



チャクラとはサンスクリット語で
「車輪」や「旋回するもの」
という意味。

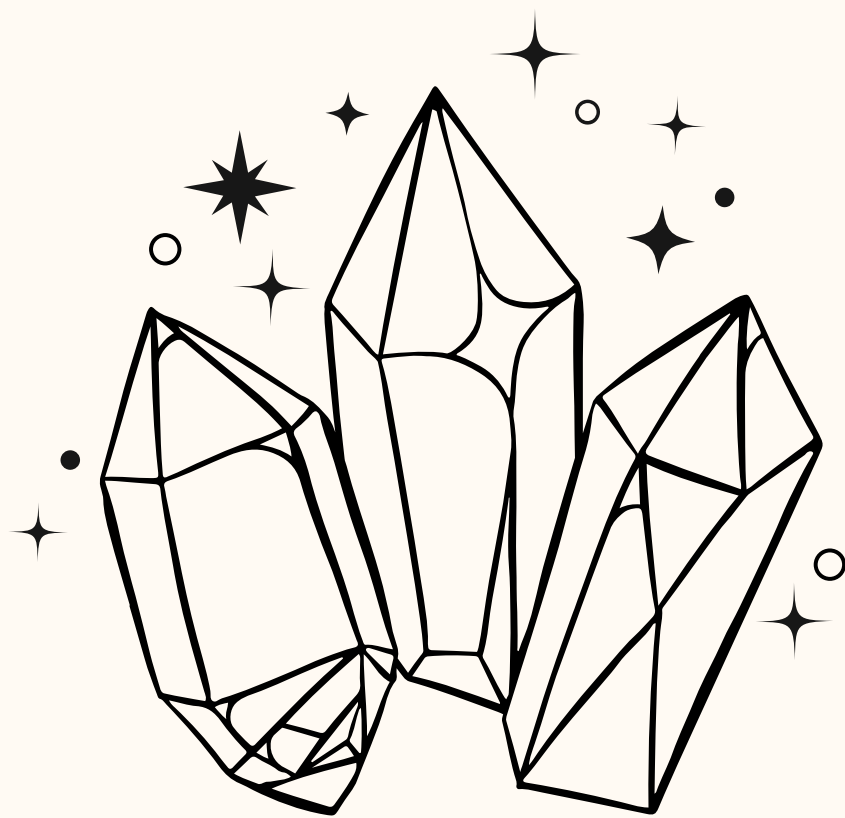
身体にあるエネルギーの
中心または渦を指しています。

**インドでは
チャクラを整えることが物理的、
精神的、感情的健康に
重要だとされています。**

また、チャクラを鍛えることで
願望実現ができるという考え方も
あるようです。

身体にあるそれぞれのチャクラには
虹色の7色が当てはめられており、

その色のパワーストーンなどを
身につけると良いのだそう。



1	グランディング 生命力 粘り強さ 現実	会陰	赤
2	自己創造 創造 セクシュアリティ	丹田	橙
3	自信・社会・自己	鳩尾	黄
4	愛・感情 自愛・癒し	心臓	緑
5	コミュニケーション ン・表現	喉	水色
6	智慧・意識 理解・直感	額	青
7	宇宙や高次元との 接続・霊性	頭頂	紫



今回は世界に伝承されている
5つの「色の魔法」を紹介しました。

あなたにぴったりの色が見つければ
幸いです。

**今日チョイスした色は
あなたにパワーをもたらす
ラッキーカラー。
ぜひ時々思い出して、
色のパワーを受け取って下さいね。**

伝統的な色の魔法には
五行思想やキリスト教絵画も
あります。

気になった方は、調べてみて下さい。



おわりに

本書では
「色の魔法」という視点から、
通常の色彩心理学の効果だけでなく、
スピリチュアルやカラーセラピー、
魔術やまじないなどの方面から
色のパワーを見ていきました。

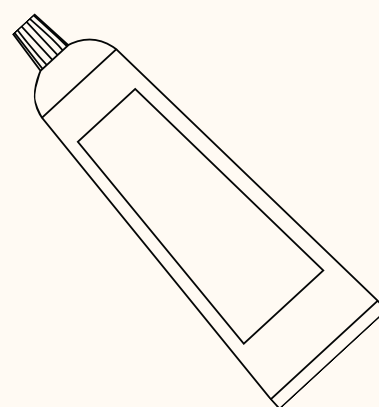
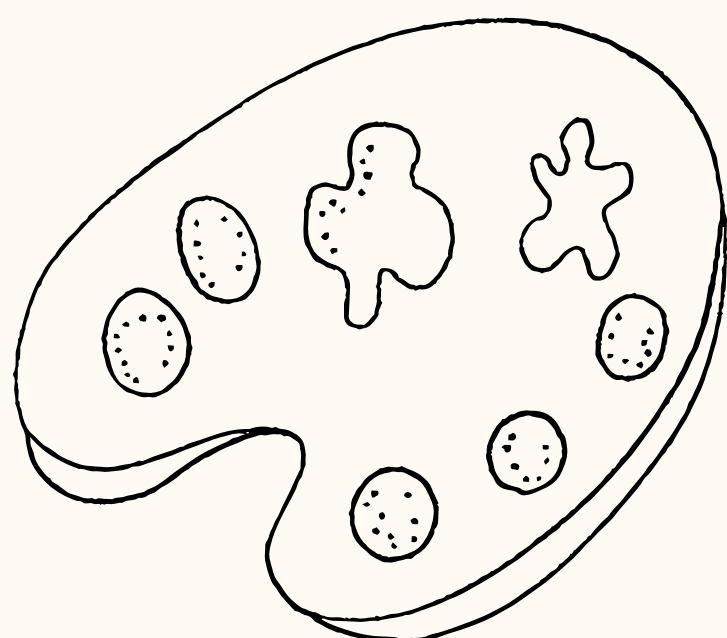
色は、単に
目に見える光の一部ではなく、
私たちの心、体、そして魂に
深く作用する力を持っています。



この本で紹介した色の魔法で、
読者の皆様が日々の生活の中で
色のパワーを実感し、

よりいきいきとした日々を
送れるきっかけとなることを
心から願っています。

深町聡美





付録

日常的な色の活用方法 早見表



膨張色・収縮色

自分を 大きく見せたい時	高明度の色 (白や明るい黄色)
スタイル良く 見せたい時	黒

全身を低明度にしてしまうと
黒のネガティブイメージも強くなる。

※寒色より暖色が膨張して見える
低彩度より高彩度が膨張して見える
という説もあります。



色と年齢層

広い年齢	暖色
大人向け	黒、茶、金 銀 高級感を感じさせる色

好まれるイメージと年齢層

昭和に好まれた イメージ	堅実、誠実、男性的
令和に好まれた イメージ	柔和、スピード 革新的



レイアウト

目立たせるもの	赤やオレンジ 黄色などの暖色
外を連想させる 品物	解放感のある 白系の壁や棚
室内使い 静かな生活	黒系



味覚と色彩

甘味	ピンク、淡い黄色、白
苦味	黒、茶、灰
渋味	濃い緑
酸味	黄緑、緑
辛味	赤、朱、暗い黄色
塩味（鹹味）	白、藍色、青

美味しそう	ピンク、赤、橙、黄色
不味そう	暗い黄色、暗い黄緑、暗い紫



香りと色彩イメージ

花の香り	ピンク、紫 明るい紅色
果物の香り	黄色、黄緑 オレンジ、緑
樹脂の香り	緑、青
薬香系の香り	茶色系

重量のイメージ

重い	暗い色
軽い	明るい色

子供向けの色、大人が好む色

乳児が好む色	黄色、白 ピンク、赤、橙
成人	青、赤、緑、白 ピンク

C.W.バレンタインによる実験。
50歳前後で明るく淡い色を
好む人が増える。
日本ではこれらに
白、黒、グレーが加わる。

男児	青、緑、黒
女児	赤紫、赤、
共通	黄、橙、ピンク

幼児 5 ～ 6 歳を対象にした日本の実験
特に彩度が高い、鮮やかな色を好む。



性別による好みの違い

女性	淡く明るい色
男性	暗く濃い色

2008年イギリスでの実験で
男性が青、女性はピンクに惹かれるこ
とが分かっている。

しかし心理カウンセラーであり
芸術療法士である山脇恵子氏は
「地域差や男女差が縮まる現代では色
の嗜好差が生じにくくなっている」
と述べている。



国による色の好み

日本人が好む色	白 鮮やかな青 明るい青
----------------	--------------------

1987年の柳瀬徹夫氏による実験では
全世界的に鮮やかな青が
好まれていることが分かった。

その他鮮やかな黄色、
鮮やかな赤などが好まれている。

赤と青の活用法

やる気や行動力を出したい時	赤、オレンジ
リラックス	青 緑
記憶力を高めたい時	赤
創造性を高めたい時	青
不眠時	青 照明は赤みのある橙 ＝夕日の色が良い
嫌な作業をする	赤
デスクワーク	暗い色の床
食欲不振 食事時	赤い照明

その他 色のイメージ

赤	派手、かわいい 情熱的、積極的 強い、活動的 挑発的、遊び好き 目立ちたがり
ピンク	かわいい 女性らしい 優しい ロマンチック 幼稚な、わがまま
橙	明るい、元気 カジュアル、派手 楽しい、積極的 親しみやすい 活動的
茶	落ち着いた、大人 自然、安心 真面目、地味 年寄り

黄色	明るい、元気 派手、積極的 楽しい、活動的 目立ちたがり、幼稚
緑	自然、個性的 大人、優しい おとなしい
青	知的 落ち着いている 真面目、クール 強い、爽やか、地味
水色	爽やか、静か 優しい、大人 清潔、寂しい
紫	古典、神秘、大人 セクシー 遊び好き、病的
黒	おしゃれ、 かっこいい、強い 知的、真面目 セクシー、都会的



参考文献

『色彩検定 公式テキスト 3級編 (2020年改訂版)』
公益社団法人 色彩検定協会 2019/12/26

『色彩検定 公式テキスト 2級編 (2020年改訂版)』
公益社団法人 色彩検定協会 2019/12/26

山脇 恵子

『史上最強カラー図解 色彩心理のすべてがわかる本』
ナツメ社 2010/7/16

高坂 美紀

『心と体をきれいにするカラーセラピー
スピリチュアルカラーで強運をつくる』
幻冬舎文庫 2006/11/1

武井邦彦

『日本色彩事典』
笠間書院 1978/5/31 第7刷

福田 邦夫

『色の名前はどこからきたか: その意味と文化』
青娥書房 2009/4/01 第4刷

画像引用

Pixabay:<https://pixabay.com/>

Unsplash:<https://unsplash.com/ja>

Canva:<https://www.canva.com/>



深町聡美

日本画家、美術教育家。

誰でも自由に日本画を学べる世界にするため、ブログ「誰でも日本画教室」を開設。月間4万PVを達成。電子書籍としてはじめて「丹青指南」を翻訳出版する等、日本画のための取り組みを展開。

その一方で福岡を拠点に作品も精力的に発表している。また、福岡県美術協会、福岡日展会会員としても活動。

大学美術教育学会での口頭発表などアカデミックな場でも活動している。

夢を叶える

色の魔法の使い方

ー色彩心理学で実現する全自動願望実現テクニック

著者 深町聡美

発行者 誰でも日本画教室

<https://nihongago.com>

2024年4月 初版発行

カバーデザイン 誰でも日本画教室

本作品の全部あるいは一部を無断で複製・転載・公衆発表することを禁止します。また有償無償に関らず本作品を第三者に譲渡することはできません。

©Daredemo Nihonga kyositu 2024