

# 昔は治療として色で病気を治すのに使われていた

四元素  
思想

400万年前  
人類誕生

10万年前  
身体に色を  
塗る

太陽光をス  
ペクトルに  
分け日光浴  
で身体を回  
復させよう  
と、医師が  
治療に使う

医学の祖ヒ  
ポクラテス

キリスト誕生

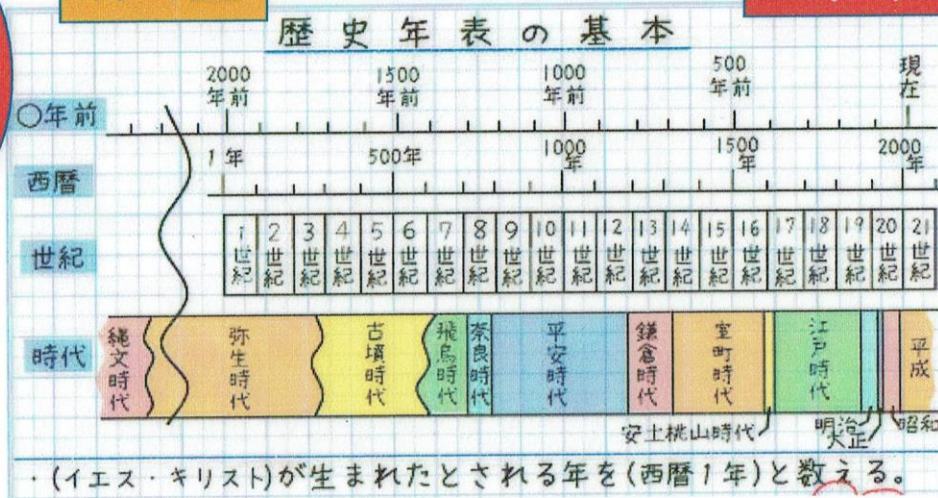
・ニュートン  
・ゲーテ

エドウィンバビット  
シュタイナー

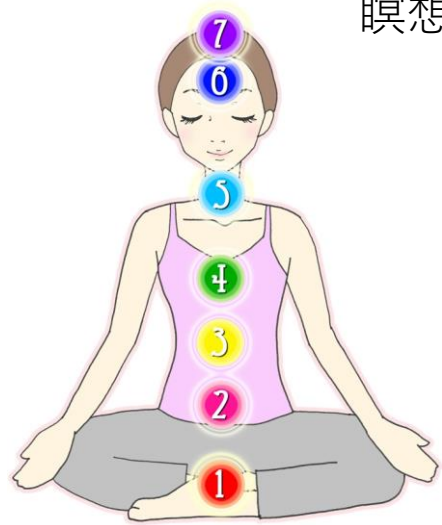
・テオギンベル  
・ヴント

フロイト

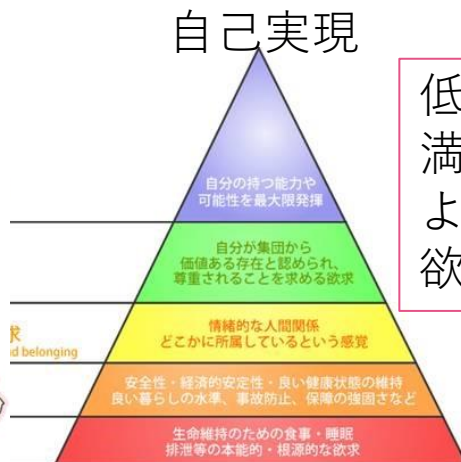
マズロー



# チャクラ思想



瞑想、神秘的な教え、自己超越欲求



低い次元の欲求が満たされて初めてより高い次元の欲求が表れてくる

成長が止まると何のために生きているのかと考えるようになる。  
習い事、占い、セラピーなどで自分探しをする。それは何の為？  
自分の中にあるものを外に表現したい為、その表現したい思いを探したくなり、そして何で表したらよいの？と悩む。

第7チャクラ（生まれ持った役割を活かし）世の中に貢献できる生き方が実現。

第6チャクラ（表現したいことが分る）それを伝えることでどうなるかが分ると価値が見出せるようになる。

第5チャクラ（思いやりを持ち行動していけるようになり）自分のやりたいことも見えてきたら、それは何を伝えたいことなのか？自分の伝えたいことを表現したくなる。

第4チャクラ（やはり一人では生きていけない）人と一緒に仲良く歩みよりバランスを取るということも大事にする。

第3チャクラ（依存しないためには）「自分はどうしたいのか」を見つけ、自己の中心を持ち個の確立ができる

第2チャクラ（楽しみも必要）人と仲良くしているうちに、その人に頼り切ってしまうと、依存になってしまう

第1チャクラ（生きていく為に最低限必要な行為）健康で生きていく為には生きていく行為が必要（食べる、寝る、排泄、性欲）第一チャクラが満たされると、それだけでは楽しくない

## 一般的な「自己投影」とは

自分の中の認めたくないネガティブな要素  
或いは理想の自己像を他人に映し出すこと

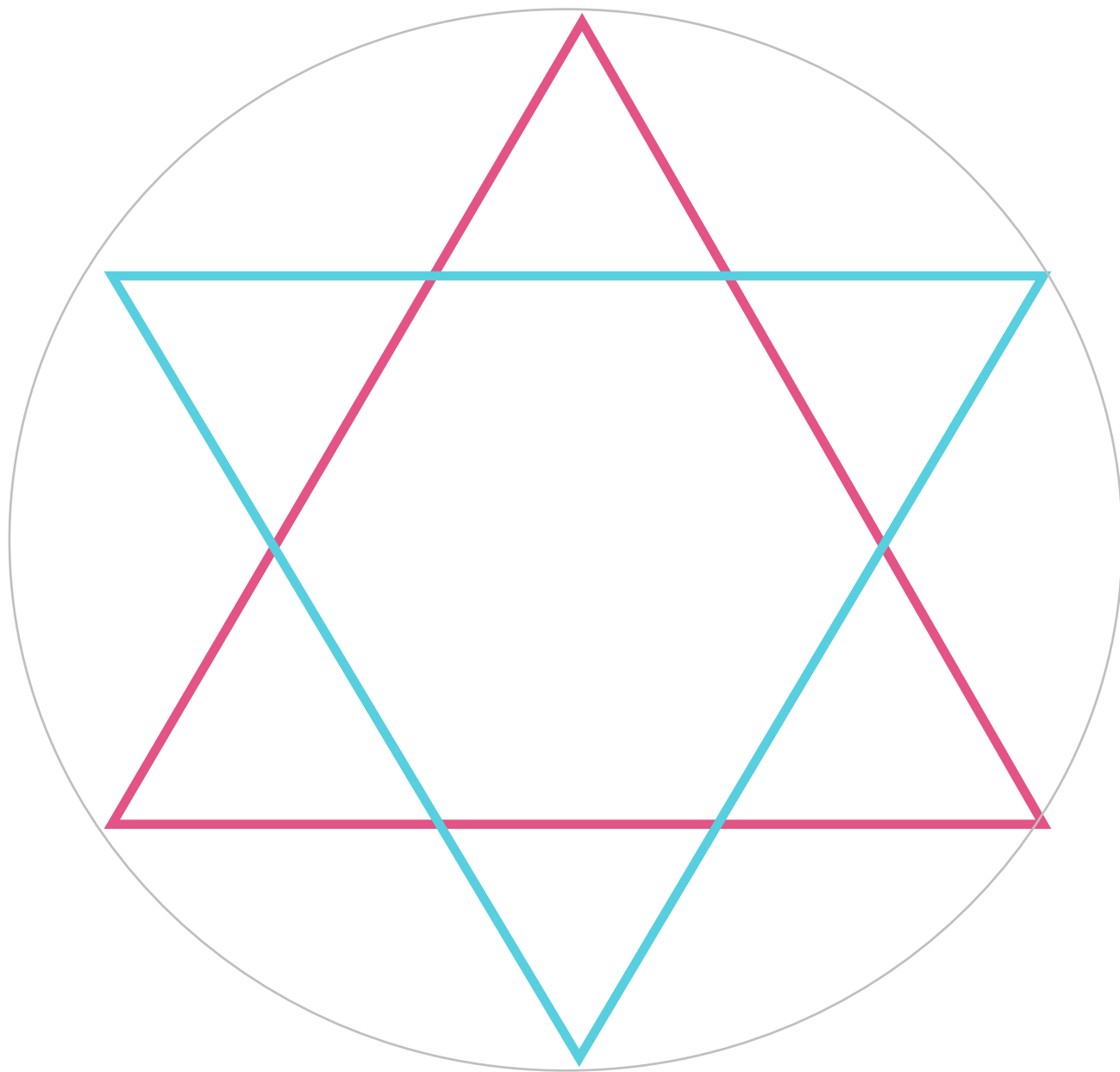
## カラーセラピーにおける「自己投影」とは

他人から映し出すのではなく  
色の持つ印象やカラーセラピスが伝える色の意味に  
自分を映し出すこと

TCのボトルを好きな色ではなく「**気になる色**」で選ぶのは  
好きな色には同調、嫌いな色には反発が投影されている為

## カラーセラピーは直感で気になる色を選ぶ

その色の意味と自分とを重ね合わせていく（投影）  
分析ではなく、コミュニケーションで探っていく





二区分、三区分、四区分を合わせると各星座の特徴になっている。  
1 2 星座は、2 区分でも、3 区分でも4 区分でも割り切れる

## ブレイクタイム参考資料（西洋占星術）

2 区分「男性性と女性性」      男性原理（能動）      女性原理（受動）

3 区分（この3つは、性質や行動パターン）

赤「活動（能動）」欲求で動く・体当り・実践・即断即決・外向的

青「不動（静的）」安全重視・慎重・不動の決断・継続・安定・独自世界・内向

中立的立場の黄「柔軟（知的）」適用・順応・続かない・優柔不断・好奇心

4 区分

赤＝火（太陽）情熱・行動・革命・開拓・活動・リーダー・モチベーション

青＝水（海洋）感情・ロマンス・想像力・洞察・育む・鎮静・絆・価値観・満足

黄＝風（天空）社交性・論理・知性・思考・合理・好奇心・協力的・柔軟・情報

緑＝地（大地）物質・感覚・現実・実務的・頼りがい・安全・秩序・継続・実現

## 読み終わったら傾聴

絵本や朗読の読み聞かせと同じ、ゆっくりと相手の心に届くように（自宅で練習）

「当たっている」「当たっていない」で終わってしまうと占いと同じ。  
何処が当たっていたか、或いは当たっていないかを聞く。その先に気づきが・・・

うなずき（相槌、アイコンタクト）表情で聞いている事を促す

オウム返し（バックトラッキング）クライアントの言った言葉をそのまま返す

受容（自分と意見や考え方が違ってても否定、批判せず、ありのままに受け取る）

「共感」と「アドバイス」は違う。どんな気持ちで伝えているのか、その方の向こう側にある感情を見て、気持ちを汲んで伝える

疑問は質問しながら、確認するように相手の立場に立って聴きく

フィードバック  
聞いたことをもう一度要約しながら繰り返す「～なんですね？」と質問形で確認していく

**P17 リフレーミング**目の前にいる人をやる気にさせてあげる。

「優柔不断」＝「いろいろな観点を考慮して深く考えられる」  
「リストラにあって職を失った」＝「前からやりたかった仕事にチャレンジする良い機会」

## 最後にヒーリングカラーを選ぶ

選んだ色の中で「一番必要と感じたメッセージ」そのポジションの色  
(どんな目的や効果を発揮する色なのか) 意識付けとして提案

1 時間程度の短い時間で自分を変えたり、理解するのは難しい。

ヒーリングカラーを意識的に使う事で、その色が目に入りメッセージを与え続ける

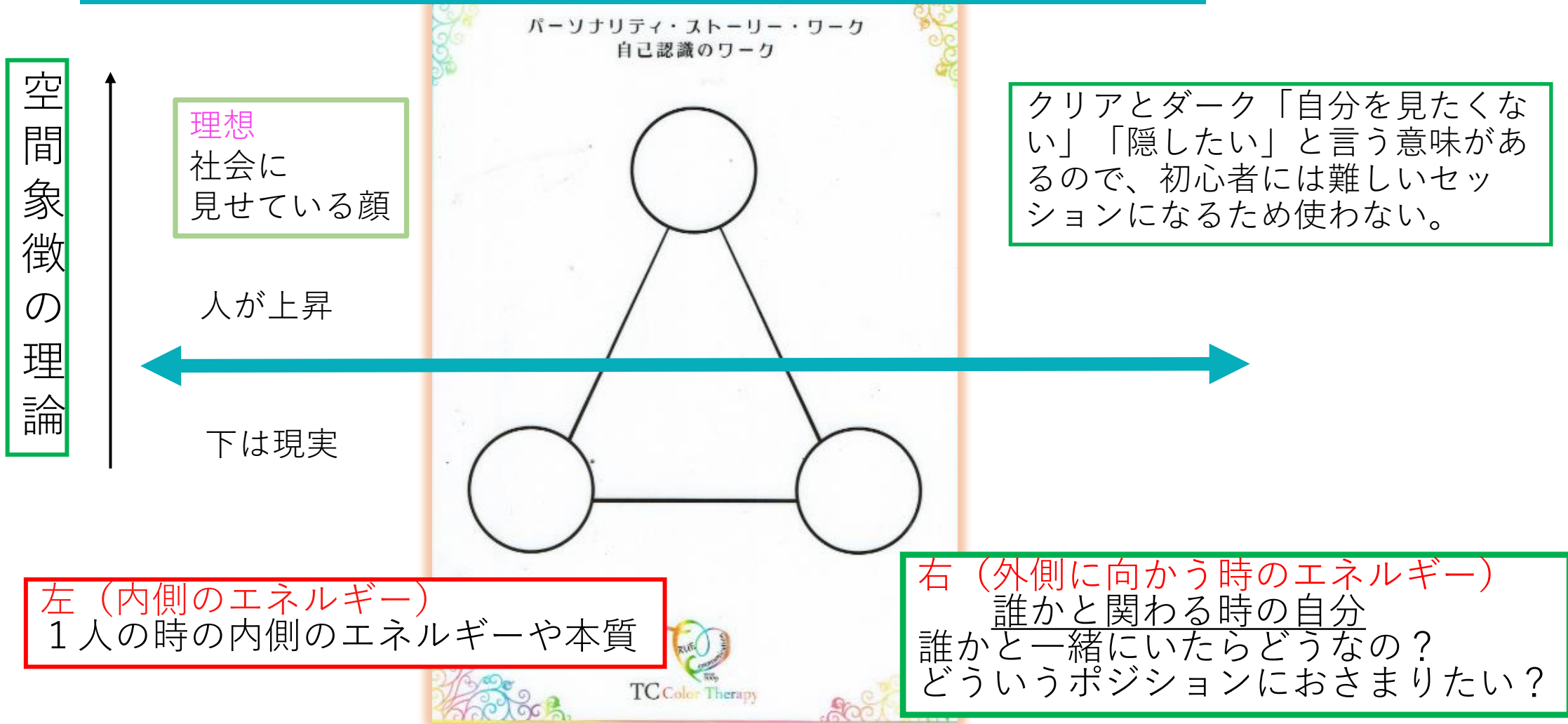
色がスイッチ⇒潜在意識に働きかける⇒アンテナが立つ  
必要な情報⇒知識⇒理解⇒行動へ変化（プラシーボ効果）

## カラーセラピーと占いを同じだと思っている人

占いは、運命のように「この色を選んだ貴方はこうなりますよ」と  
断定的に占ったり、それを本人が聞いて「こうしよう」と指針にする事。

カラーセラピーは、「この色には今の貴方の状態が表れていて、  
こんな色の意味があるけど、それに対してどう思う？」  
色の意味に投影してもらい、その人の（深い所）にあるものを喋って表現  
してもらおう事で、本人が再認識して気付いていく行為をサポートする。

三角形の上に載せる事に意味がある⇒必ず台紙を使う  
形の象徴性＝山を連想させる△は上昇の意味



【4本リーディングは左側（過去）～右側（未来）】  
文字を書く時、左はかき終わりで過去、右はこれから書くから未来



## 催眠効果

催眠にかかる状態→ $\alpha$ 波～ $\theta$ 派（変性意識状態）＝リラックス

↓↓↓

普段思い出せないようなことが思い出せたりする

### カラーセラピー

体も心もリラックスしているとカウンセリングに集中でき、  
閃き直感が働きやすく、何かに気づきやすくイメージ力が高まる

セラピストはイメージしやすいよう伝えていくことで、  
クライアントは自分と重ね合わせながらイメージが膨らみ  
潜在意識の普段思い出せないことが思い出せるようになる。

# カラーセラピーをする時は、リラックスしましょう！

頭在意識＝論理的に頭（思考）を使うので言葉が重要。  
五感⇒見たり、聞いたり、嗅いだり、味わったり、感じている（理論、理屈、批判的）β波（緊張状態）  
β波の状態でカラーセラピー⇒イメージ・思い出す・感じている事を言葉に出すことがしづらくなる。

クリティカル・ファカルティ  
(フィルター)

← 頭在意識(思考、理論、分析)

イメージを用いると  
潜在意識に  
アプローチできる

← 潜在意識(感情、イメージ)

幼児期のプログラミング  
無意識の行動

潜在意識＝言葉が無く感覚や感情と関係する。言葉で表現できない

過去の実験がプログラム化され、しまわれている

色の意味を通訳⇒投影⇒思い出す⇒言葉になる  
⇒「頭在意識」となり頭で考える事ができる

人類みんなで共有している無意識

← 集合的無意識(生来持っているもの)

実が赤くなったら食べごろ。太陽が赤くなったら家に帰らなければ～  
色と共にしてきた人類（先祖）の経験がDNAにしまわれ伝えられてきた

## カラーセラピーで何故わかる

カラーセラピーは潜在意識にあるものを取り出していく行為をする。  
「なぜ赤を選んだの？」赤にはこんな意味があるけど何でだろうと、  
言葉にして顕在化していく

クリティカルファカルティは、簡単に行ったり来たり出来ないよう保護する事で  
普段は潜在意識を出すまいとしているが、反面本当の気持ちも出すまいとしている  
潜在意識の中の良く分からないモヤモヤが、何か嫌な気分させる

セラピストが色の意味を伝え、その色の意味と記憶が結びついた時  
潜在意識にあるものが顕在化(言葉)されると顕在意識となり、頭(言葉で理解できる  
⇒「どうしたら良いか」と対処することができる(嫌なら断われればよい)

人は認識する事で「こうしよう」と計画や行動したり、自分で考える事ができるようになる

## カラーブリージング（色の呼吸）

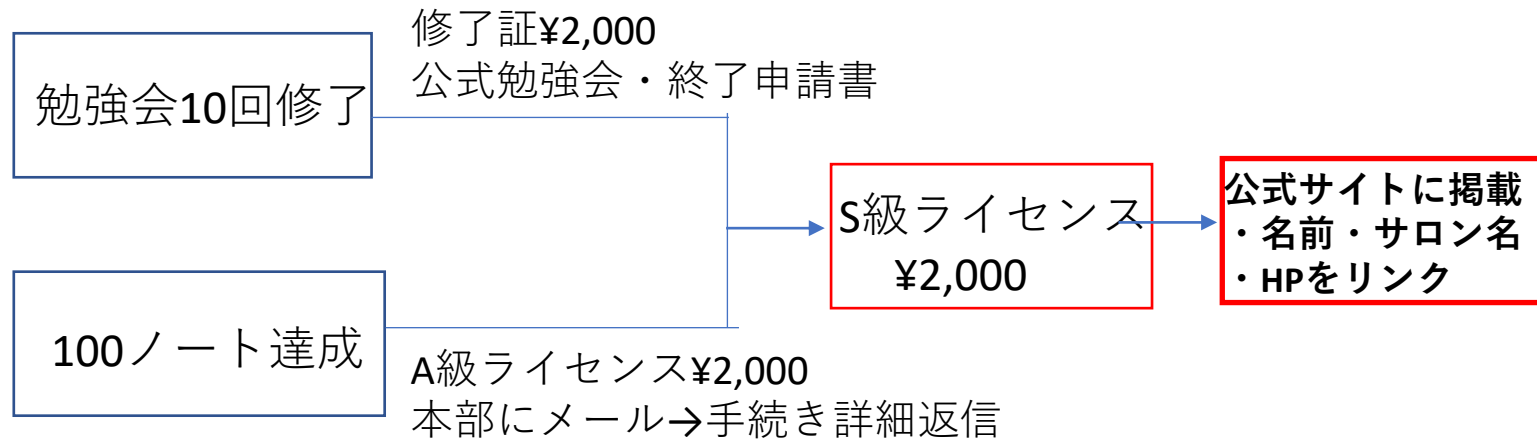
自分に必要な色を見てから、目を瞑ってその色に包まれているイメージをしながら深呼吸（ピンクの呼法）

## メディテーション（色彩瞑想）

色を用いたイメージング瞑想。

緑なら木々の揺れる音、鳥の声を聞きながら、森林の香織を焚き、森林浴をしているイメージ

## 公式勉強会10回修了・100ノート達成後の手続き



勉強会10回修了

+

100ノート達成

S級ライセンス  
¥2,000

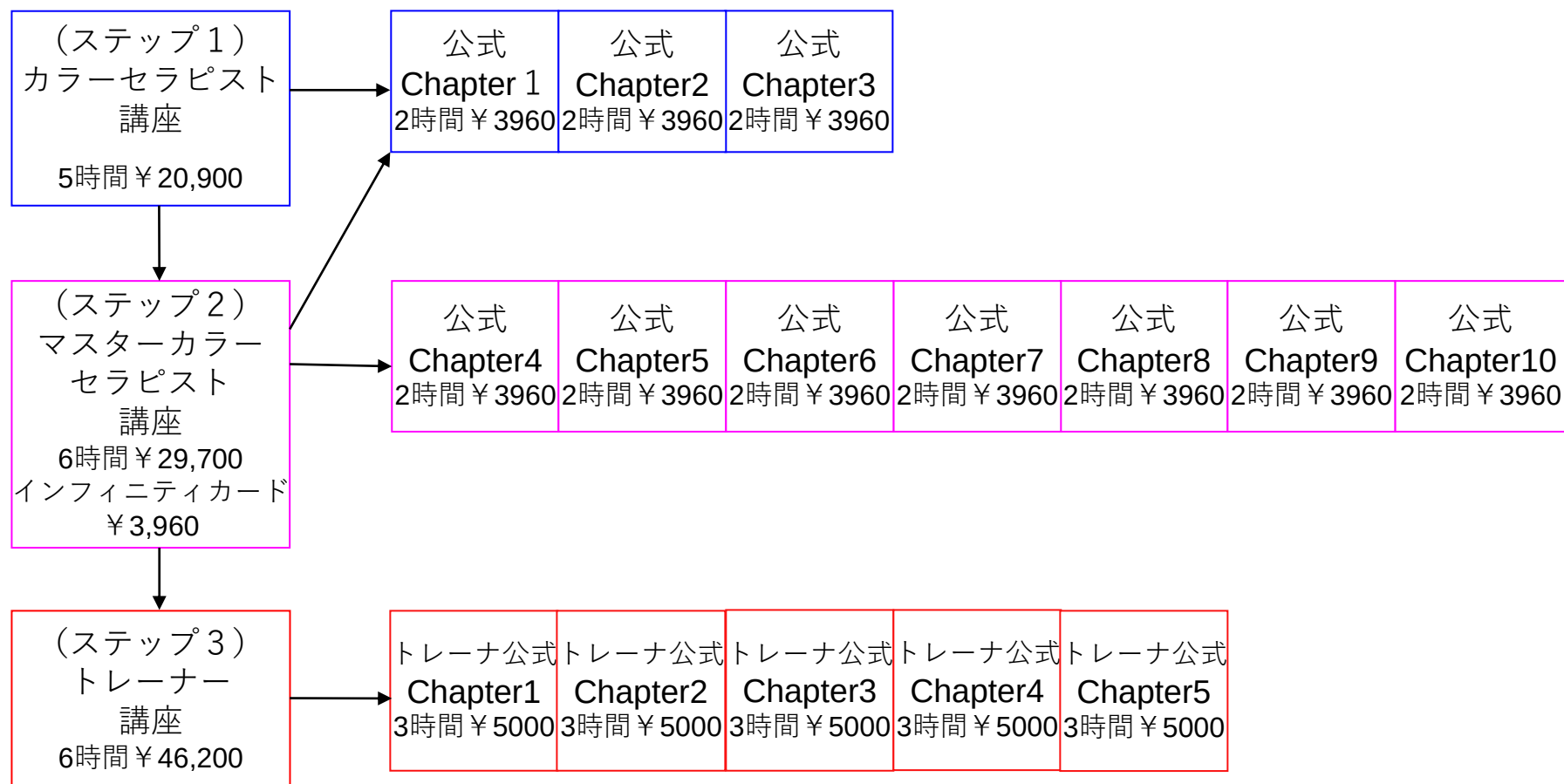
公式サイトに掲載  
・名前・サロン名  
・HPをリンク

公式勉強会・終了申請書に出席カード張り付けて、備考・通信欄にメッセージ記入

S級ライセンスのみ取得したいのですが・・・指定口座に2,000円〇月〇日入金済み



# TCカラーセラピスト講座⇒公式勉強会



各3,960円／税込（テキスト付き） 出席カード代 200円（税込） 頂戴致します。