

言語化すること

思いを具体化するものとして言語表現が必要になります。

自分の考えをまず自分の中で見つけ出し、他者に対して提示し、やりとりをしていく中で、次第に形を作り、醸成させて行きます。それを繰り返すことで、最終的に自分の中に漠然として持っていたものが言えるようになって具体化して行きます。

私たちは、「内在する思い」があります。表現できないけれど存在するもの、自分でもわかりたい、表現したいけれどはっきりつかめないもの、自分でも自覚していないような漠然とした思い、もやもやとしたもの、それが「内在する思い」です。

言語とは、本来、他者と思いを共有するためにあるものです。

クライアントの内在する思いを言語化するサポートをするのが、カラーセラピストの役目なのです。

本来、自分の言いたい事を表現することは、大変に難しいことなのです。なぜなら、自分の言いたいこと、内在する思いは、常にはっきりとした表現でつかんでいるわけではなく、他者との相互作用の中で、次第に形作り、醸成されるからです。だからこそ、自分の思いを他者と共に言語化する場の1つとしてカラーセラピーが有効ではないか、そして必要なのではないかと考えます。

そして、それこそが、「真のコミュニケーション」ではないかと思います。

P63

同調

多すぎる

ちょうどよい

一見
ネガティブな意味

欲求

少ない

P66

閉じた質問

(クローズドクエスチョン)

開かれた質問

(オープンクエスチョン)

二段階目の色彩象徴

地域や文化で異なる色の意味。色から直接連想しにくい為、知識が必要になる。
文明の発達と共に、宗教、思想、それぞれの国の歴史や文化によって色の解釈が違い、様々な国の色彩象徴を学ぶことにより分かる色の意味。

西洋・善悪二元論
東洋・陰陽説
タントラ教・二区分



三元素(三位一体)

父・子・精霊。三者が心を合わせる
三区分(性質・行動パターン)

活動
動的

不動
静的

柔軟
知的

赤

青

黄

活動・動的

自分の欲求通りに動く
活発
体当たり
実践・経験
即断即決
外向的

不動・静的

安全重視
慎重
不動の決断(頑固)
継続
安定
独自の世界観
内向的

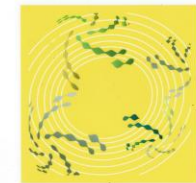
柔軟・知的

適応力
状況対応
順応
器用
好奇心旺盛
優柔不断
続かない

四元素(四区分)

この世界の物質は
4つの元素から構成される

風 (思考)



水
(感情)



火

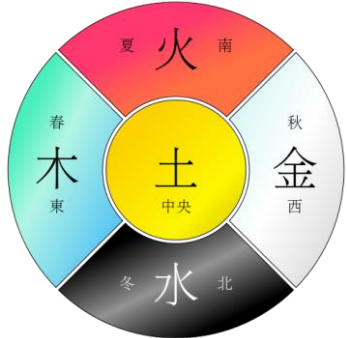


地 (感覚)

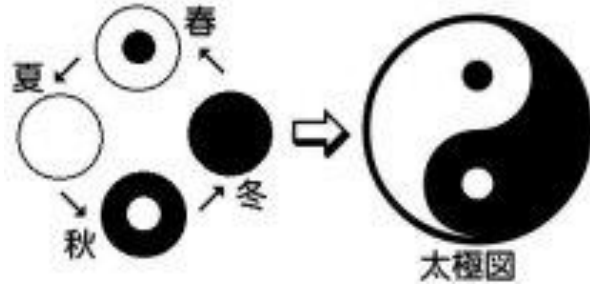
二段階目の色彩象徴

◆東洋の五行説

万物は5種類の元素からなる



土→黄色⇒中心
色をみただけでは
中心のイメージは
伝わってきづらい



五行を陰陽で分ける
木と火は「陽」
金と水は「陰」
土は「陰陽半々」

◆インド→チャクラ思想

赤は体の一番下にある「ベースチャクラ」の色

基本、基盤、地にしっかり足をつける



これらの意味
は、火、血、赤
い太陽から連
想しにくいので、
知識が必要。

チャクラ思想と
いう知識が分
かることによる
色の意味です。



西洋⇒キリスト教
文明に根ざした
ヨーロッパ諸国
イスカリオテのユ
ダの裏切り
黄色⇒卑しい色

p20 14色の代表的な基本連想物のページの見方

1次色 もうこれ以上分解することのできない、純粋な色

<RED> <YELLOW> <BLUE>

2次色 1次色と1次色を混ぜてできた色

<ORANGE> <GREEN> <PURPLE>

3次色 1次色と2次色を混ぜてできた色で1次色と2次色の中間の色

<CORAL> <GOLD> <LIME> <TURQUOISE> <INDIGO> <PINK>

①連想物・・・基本的連想物(一段階目/自然の中の色/人類共通)

② 共感覚

色から、味・音・臭い・感触を感じたり、
逆に味・音・臭い・感触から色を感じたりできる感覚のこと。

③思想的象徴(二段階目/宗教・思想・文化・地域・時代による色の意味)

④補色・・・(反対語・共通語)



例)

過去（オレンジ×ライム）



「あたたかい太陽の光を浴びて、小さな芽が出て来たような配色ですね…

あたたかく見守られた環境で育ってきたのですか？」

「友達を作ることが苦手でしたか？オレンジには社交性、ライムには初心者という意味がありますよ」

現在（ライム×ブルー）



「今何かスタートしたばかりで、ちょっと慎重になっているのでしょうか？」

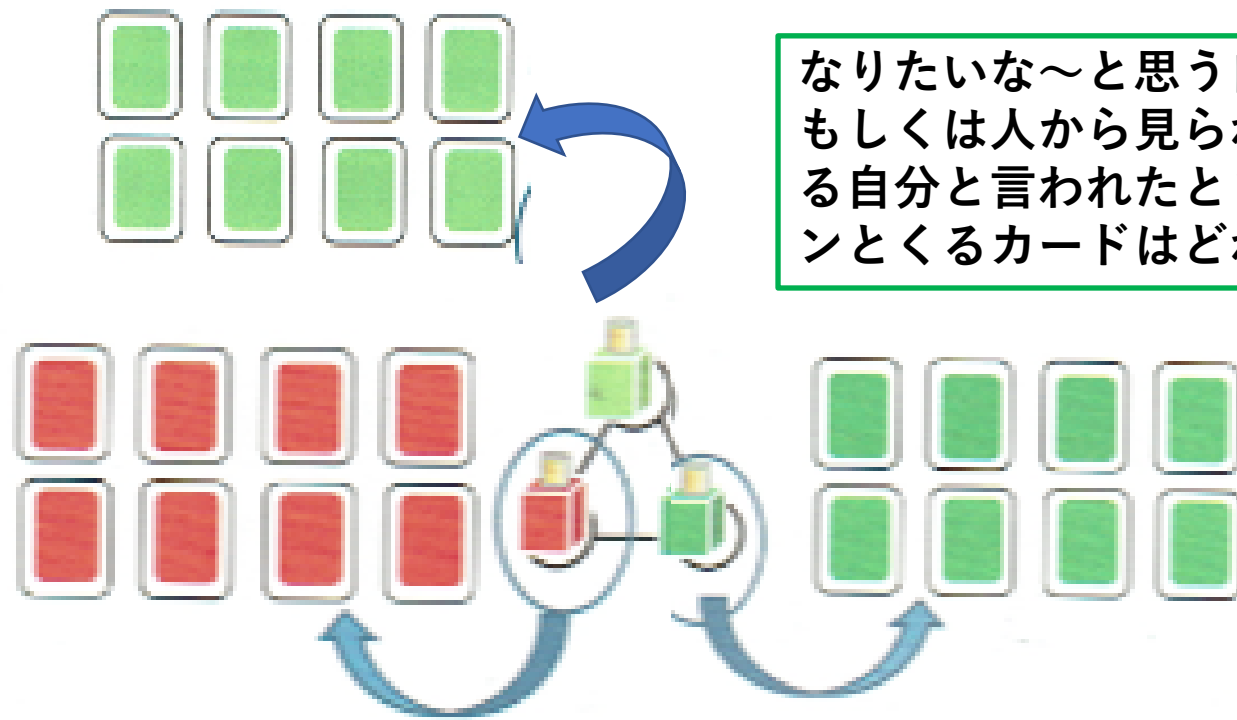
「蒔いた種の芽が出始めたのかな？伝えたいことがたくさんあるのかもしれませんね？」

未来（ブルー×パープル）



「自分を思いっきり表現することで、夢が叶っちゃう可能性があるのかもしれませんね」

「ブルーは受け入れるという意味があるから、今受け入れられないことも、未来にはもっと大きな器が備わっていて、受け入れられるようになっているのかもしれませんね。周囲から尊敬され、あるいは人から認めてもらわなくても、自分で自分を認められていて、自信で輝いているのかもしれませんね」



なりたいな～と思う自分。
もしくは人から見られている
自分と言われたときにピン
とくるカードはどれ？

今の状態と言われてピンとくる
カード、もしくは自分の本質と言
われてピンとくるカードはどれ？

- ①その場で、カードを選んだ理
由を聴く（どうしてこのカード
を選んだの？）または
- ②次のボトルポジションのカー
ド選びに進む

人間関係と言われたときにピンとくる
カードはどれ？

- ①感情を表すカードを選んだ場合、ど
ういう出来事があったか気持
ちを聴く⇒出来事が見えてくる
- ②感情以外のカードを選んだ場合、そ
の時、どういう気持ちなの（どのよう
に考えているのか）聴くと、人間関係
でこうしたいと言うのが見えてくる

傾聴

うなずき

あいづち

オウム返し

要約する

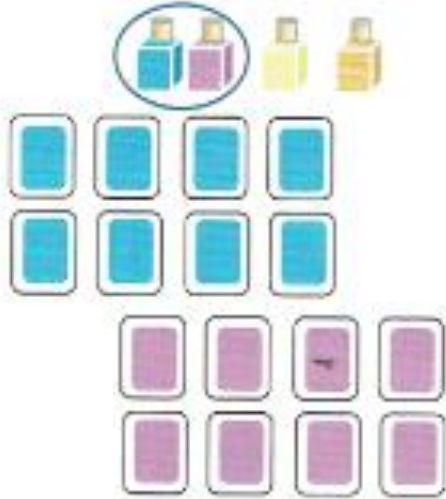
言葉がけ

- ・選んだ理由は？
- ・話していない「カード」がある
→このカードについては？

クライアント自身が、自分で自分
がどのような人間であるか、自分
で話すことが大事
ご自身が話してくれたことをセラ
ピストが繰り返し言ってあげる⇒
オウム返し、確認（要約、気づき
をフィードバック）

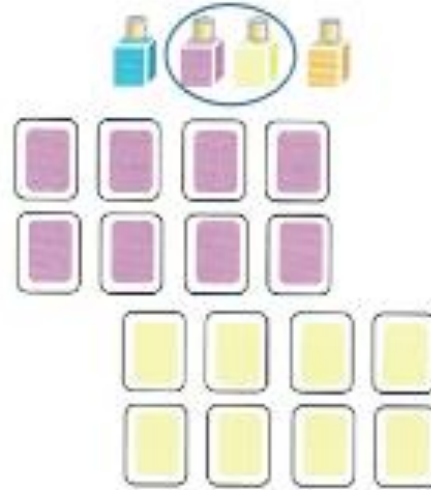
フィードバックとは、
セラピストが気づいたことを
言ってあげる事（クライアント
の気づきにつながる）

過去と言われたときに
ピンとくるカードはどれ？



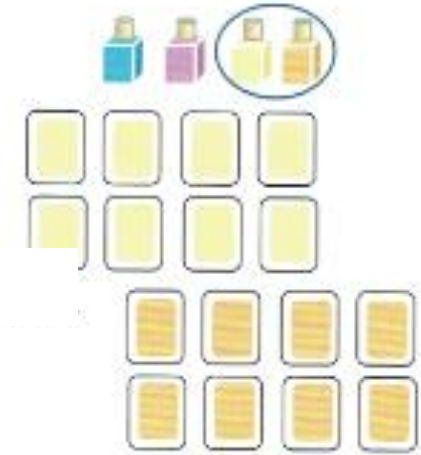
どうしてこのカードなの？
この○枚はみな同じ時の過
去なのかな？

今と言われたら
どのカードがピンとくるの？



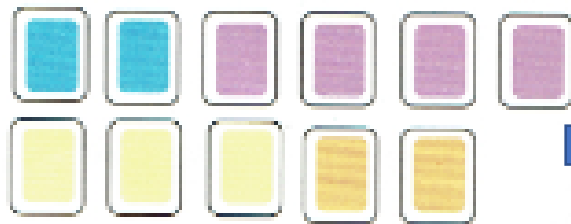
今どんな状態でカードを選
んだの？

未来のあなたと言われた時に
あなたが望んでいるものとか
どんな未来にしたいのか、
そういう視点で選んでみてね！



どんなこと望んでてこの
カード選んだの？

選んだキーワードから言葉を作っていくように練習していく

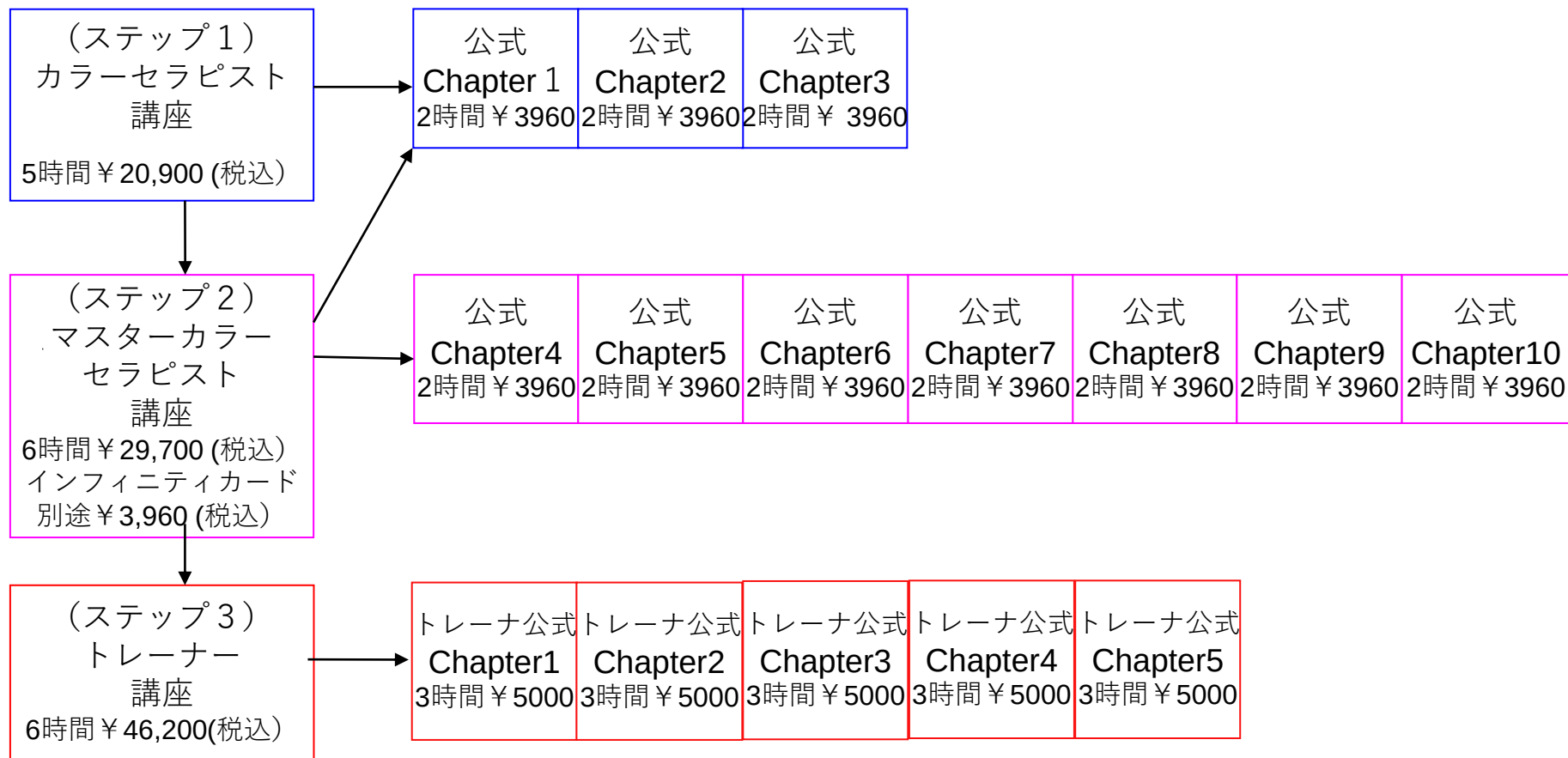


今日選んだカードの中で一番大切にしたいなと思うキーワード
はどれ？（その色がその人のヒーリングカラー）

ゴール⇒「スッキリした」「何か気づいた」「整理ができた」という感覚が持てる事

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/オリジナル資料付き）※初回は出席カード代 200円（税込）頂戴致します。



ZOOMでの受講もできます。テキスト＆出席カードを事前に郵送した上での実施になります。
ご希望の方はメールか電話でお申し込み下さい。

カラーコンサルタント虹輝心 代表 原 美保子

Email: info@colorconsult.design

web: <http://www.colorconsult.design/>

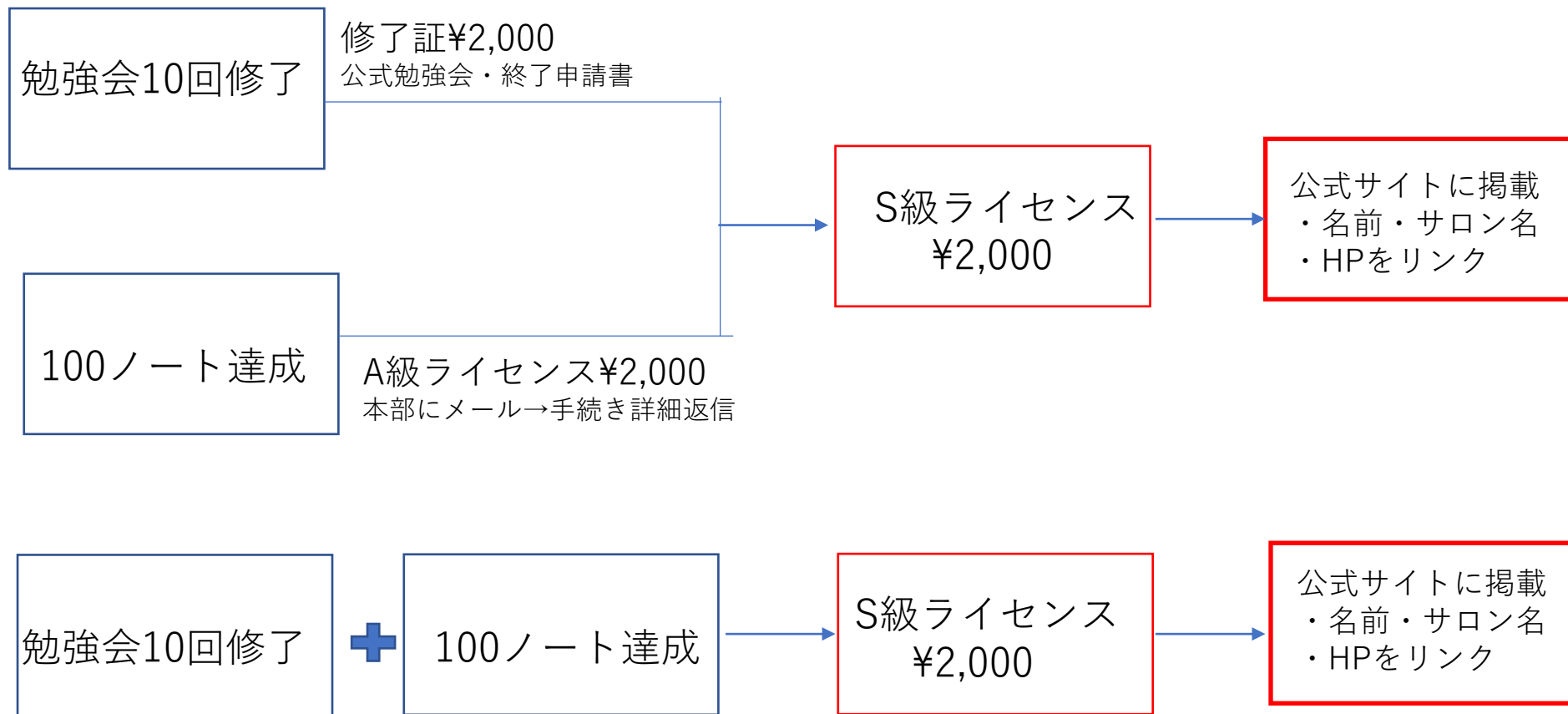
☎090-6194-0102



HARA MIHOKO



公式勉強会10回修了・100ノート達成後の手続き



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 ○月○日入金済み