

-Monthly News Letter-



- March 2015 No.66 -

TOKYO

BEIJING

SHANGHAI

GHUANGZHOU

BANGKOK

HO CHI MINH

SINGAPORE

DELHI

What's on today?

-Monthly News Letter-

CHROMOTHERAPY

色彩心理学

普段なんとなく着ている服や駅の広告、青空や道端に咲いている花々、はたまた仕事で作成している資料のデザインなど、私たちの身の回りは“色”で溢れかえっています。

忙しい日々の中、何かを感じることを忘れていませんか？
毎日の生活に、ちょっとだけ色を添えてみませんか？

色にはそれぞれ特徴があり、人の心身に多大な影響を与えています。
今回は日常生活でも使える色彩心理学を紹介したいと思います。
ちょっとした仕事の合間にでも、心の状態をチェックしてみませんか？



Now what color comes to mind ?

今頭に浮かぶ色は何色ですか？

What's your favorite color?

あなたの好きな色は何色ですか？

心の状態チェック



上の色の中から1番目に止まった色はどれですか？
その色が今の心と体の調子を教えてください。
好きな色や何となく目に付いた色を選んでみてください。
その色から自分の今を知ることができます。

診断結果は
次ページへ！

診断結果



【赤を選んだ人】

気力がみなぎっています。
前向きなやる気が出ているとき。
いろいろ挑戦してみたい気持ちを持っています。
何か新しいことを考えている。
攻撃的な状態。自分しか見えていないかも。

<アドバイス>

気持ちを転換するには、相手のことも考えてあげること

【オレンジを選んだ人】

人間関係に満足している。
物事がうまくいっている。
仲間意識が強い。計算して行動している。
調子がいい。人の気持ちを察することができる。
空気が読める状態。

<アドバイス>

意識してキャラを作らないで自然体でいること



【黄を選んだ人】

明るい気持ちで元気です。
にぎやかさが欲しいとき。開放的な状態。
新しいアイデアが浮かびやすい。
面倒なことや困難なことは避けたい。
一人の孤独感が怖い。弱みを見せたくない。

<アドバイス>

コミュニケーションを持ち自分の弱さも
見せるようにすること。堅実にコツコツやること



【緑を選んだ人】

理想を求めて完璧をめざしています。
なにか疲れている。理想と現実の差を感じている。
期待に応えようとする気持ちが強くなっている。
睡眠不足で眠い。充実感が欲しい。

<アドバイス>

気楽に考えたり休憩をいれて息抜きをすること





【青を選んだ人】

真っ直ぐ頑張ってる。自分に満足している。
感情をうまくコントロールできている。
安らいだ状態。不真面目な人が許せない。
周囲にイライラしている。本音を隠している。
いまストレスは無いが溜まる要素を持っているかも。

＜アドバイス＞

心を解放するようストレス発散することをする

【紫を選んだ人】

何か心配事や悩みを抱えている。
なんだか情緒不安定。気分が晴れない。
直感が鋭く働く。自分の世界にこもっている。
元気がない。

＜アドバイス＞

リラックスをして好きなことをして
自分の時間をつくといいです。
のんびり休養を取ること



【ピンクを選んだ人】

優しさでできています。愛情と生命力に溢れています。
気配りが自然にできているとき。
自分も誰かに甘えたい。強い欲求を持っている。

＜アドバイス＞

相談や悩み事を聞いてあげるとともに
自分のことも聞いてもらうこと



【黒を選んだ人】

努力している。一生懸命取り組んでいる。
頭がかたくなっている。周囲から強く見られたい。
威厳を保ちたいという意識が強い。
弱さを悟られたくない。
苦境から抜け出したい。

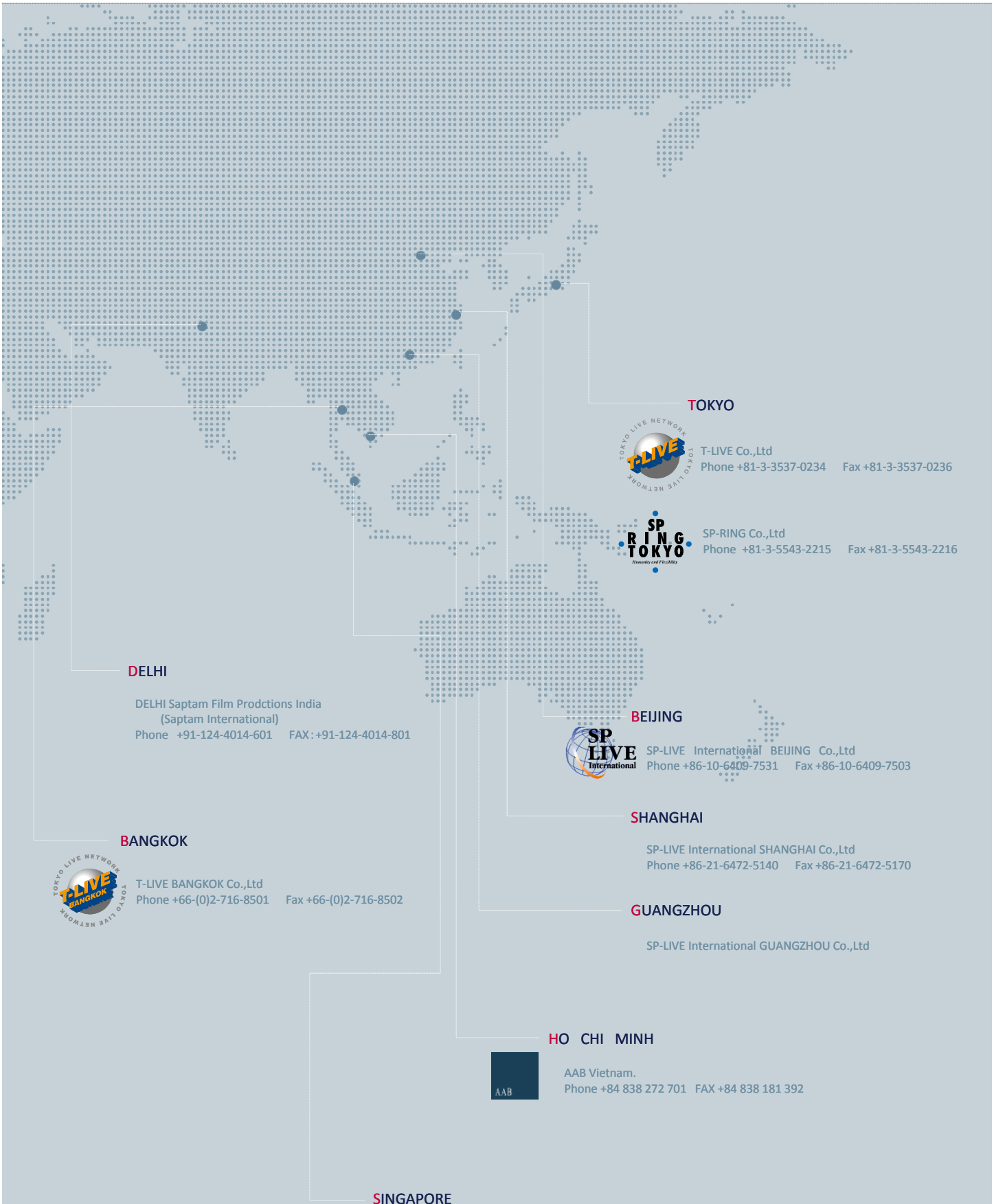
＜アドバイス＞

人に甘えてみる必要がある。
真面目にとらえず時には遊びを考えましょう



みなさん、結果はいかがでしたでしょうか？書いていることはあてはまっていたでしょうか？
忙しい毎日の中ちょっとした息抜きとして、自分を見つめる時間もあってはいいのではないのでしょうか。
来年度もみなさんのご活躍をお祈りしています！

エスピーリング東京 大野



TOKYO



T-LIVE Co.,Ltd
Phone +81-3-3537-0234 Fax +81-3-3537-0236



SP-RING Co.,Ltd
Phone +81-3-5543-2215 Fax +81-3-5543-2216

DELHI

DELHI Saptam Film Productions India
(Saptam International)
Phone +91-124-4014-601 FAX: +91-124-4014-801

BEIJING



SP-LIVE International BEIJING Co.,Ltd
Phone +86-10-6409-7531 Fax +86-10-6409-7503

BANGKOK



T-LIVE BANGKOK Co.,Ltd
Phone +66-(0)2-716-8501 Fax +66-(0)2-716-8502

SHANGHAI

SP-LIVE International SHANGHAI Co.,Ltd
Phone +86-21-6472-5140 Fax +86-21-6472-5170

GUANGZHOU

SP-LIVE International GUANGZHOU Co.,Ltd

HO CHI MINH



AAB Vietnam.
Phone +84 838 272 701 FAX +84 838 181 392

SINGAPORE



CONCEPT 360° PET LTD
Phone +65-6887-5595 Fax +65-6887-5991