

# デジタル

# ボイス

メールやSNSの活用術

## 安藤 房子

パレンティンターに設立した恋愛心理研究所の活動第一弾として、ホワイトナーからインターネット上でカラーセラピーをはじめた。カラーセラピーとは、色を使って人間の深層心理を読み解き、悩みを解消していくカウンセリング手法。色にはそれぞれ意味があり、色からその人の過去、現在、未来を読み解く。

私が使っている色は、パイオレット、パール(パイオレットより少し薄い色)、ブルー、グリーン、イエロ、オレンジ、レッド、マシエンタロース(紫っぽいピンク色)、スプリンググリーン(黄緑色に近い色)、ゴールドの十色。

色の意味について、ネットで触れると膨大な量になりそうなので、ここではきわめて簡略化して紹介したい。

・パイオレット……愛やし、目標。

想像力、高貴でスピリチュアルな愛。  
・パール……深い洞察、不思議な力、宗教性、インスピレーション、決断。

・ブルー……右脳、クール、クリエティブ、表現、女神のような想像力。  
・グリーン……バランス、安定と調和、癒やされる空間、大自然、家族、保守。

・イエロー……左脳、知的、好奇心旺盛、マイペース、幸福、人気者、自

# カラーセラピーで 深層心理読み解く



かもしれないし、「最高の成功を手に入れたらすぐに寝んぞいいる状態」かもしれないのだ。

なので、クライアントには、色を選んでもらった上で、過去・現在の体験と未来の展望を詳しく知らせていたとき、その方が選んだ色からどんな意味を持つのかを分析・検証・伝達してあげる。

カラーセラピストとしてはまだ新米の私なのだが、オーブニングセッション(これもあきらかな、たくさんの方から問い合わせ、申し込みをいただく、特に二十代の女性からの相談が多い、どうやらカラーセラピーというのはいわゆる普通の心理相談よりもゲーム感覚で楽しむことができ、占いの感覚を受けられるのだそうだ。

私自身も、普段の心理相談とは別のやりがいを感じている。新しい手法を交えたことで、私のカウンセリングに、ほんの少しだけ厚みが増したかな、などと、自己満足かもしれないが思う。

実は、スタート前は、「クライアントの相談に対して自動的にメール回

答を返信するシステム」を作り、よりゲームっぽいものにしてこうと考え、いた、これなら、最初にすべての回答を作っておけば、毎日パソコンの前に座らなくても多少は役にたてる。相談が殺到しても、すべてに対して回答を返れるからだ。でも、考えすぎに、これはやめた。他の心理相談同様、一件、一件の相談に専念するシステムにしたのだ。

今考えれば、これは正解だった。やはり、悩むというのは人それぞれであるから、深く話をうかがってからお答えするパターンのほうが、よりクライアントの悩みに応えられるのだ。

それに、色を用いたゲームを推奨しているサイトや書籍サイトはいくらでもある。ならば、私は私なりのやり方ですればいい。コソコソと丁寧にセラピーをし、クライアントの役にたてたら、こんなにつらいことはない。

(要養力ワンセラー・作家、大行新出版)

毎月第十一曜日に掲載します