

# カラーセラピーによる生活課題の減少について

富士市吉原中部地域包括支援センター 遠藤史織

## 要旨

カラーセラピーとは、投影法や色彩心理学を応用してつくられた、根拠に基づく色と心の結びつきを分析するツールである。直感で選んだ色には、今の自分の心の状態が表れており、これまで意識していなかった本当の気持ちを知ることができる。選んだ色や置かれた場所によって、言葉では表現しづらかった感情を発見することや解決に向けての手がかりを見つけることができる。それにより、自己肯定感を高める効果もある。障害者支援施設での利用者支援にカラーセラピーを活用することで、利用者が抱える生活課題は減少するのか検証したことを報告したい。

## 1 目的

障害者支援施設で生活支援員として従事してきた。知的障がいを持つ方々の支援に携わっている私たちは、周りの職員と情報共有をしながら日々利用者理解に努めている。しかし、なぜこのような言動があるのだろうと悩みに直面することも多々ある。そこで、カラーセラピーを活用することを考えた。根拠に基づいた支援を行うことで、利用者が抱える生活課題は減少するのか検証することを目的とする。

## 2 方法

次の①から③の順で実践をした。本事例での生活課題は暴力行為とし、対象利用者は障害者支援施設に入所している60代の女性とする。

- ① 月に一回対象利用者にカラーセラピーを実施。カラーセラピーの方法は、利用者が直感で選んだ色を専用の十字型のマスに置き、選んだ色や置いた位置などから今の心の状態と将来の願望を読み取る。主に『現状』と『未来』のマスに置かれた色から読み取るものとする。
- ② 令和3年6月から令和4年2月までの9か月間行う。暴力行為に至る背景には、自分から叩いてしまう場合と他利用者からの干渉を受けやり返してしまう場合があるが、本事例では自分から叩いてしまった回数のみ記載する。
- ③ 結果から、カラーセラピーが相談援助にもたらす効果を考察する。

## 3 結果

令和3年6月：12回 7月：4回 8月：1回  
9月：4回 10月：1回 11月：2回 12月：9回  
令和4年1月：2回 2月：3回  
カラーセラピーをやり始めた時期に比べると暴力行為は減少した。

## 4 考察

本人の気持ちを受容した支援が暴力行為の減少に繋がったのではないかと考える。これまで、なぜ暴力行為をするのか、それを注意しても受け入れてもらえないのか疑問だった。暴力行為をやめてもらうために注意ばかりしていた。しかし、暴力行為をしてしまうことは本人なりの理由があり、それはこれまで本人が自分の人生から培ってきたものだ。本人の気持ちを汲み取れなかったことは、その人自身を否定していたことに気が付いた。表出している行動にばかり目を向けるのではなく、抱えている気持ちを考えるからこそ生活課題は減少するのだと考える。抱えている本当の気持ちを知るために受容や傾聴、エンパワメントなどの相談援助技術が必要であり、これらを意図的に用いるからこそ専門職なのだと感じた。

## 5 まとめ

カラーセラピーと対人援助の共通点は、『その人らしさを大切に』だと考えている。色ごとに役割が異なり、プラスな作用だけを活用していくカラーセラピーのように、私たちも一人ひとり違って皆良いということを実践を通して改めて学んだ。障がいの有無や年齢、性別の違いなどに関わらず一人ひとりの得意なこと、強みを活かせる専門職になれるようにこれからも実践を積んでいきたい。

## 参考文献

- ・山内暢子「キュービック・ママ ワークブック」2010年 株式会社フラックス
- ・山内暢子「キュービック・セルフセラピー ガイドブック」2010年 株式会社フラックス

※なお、プライバシー保護のため、一部の記載内容に対して論旨に影響を生じない程度の変更を加えた。