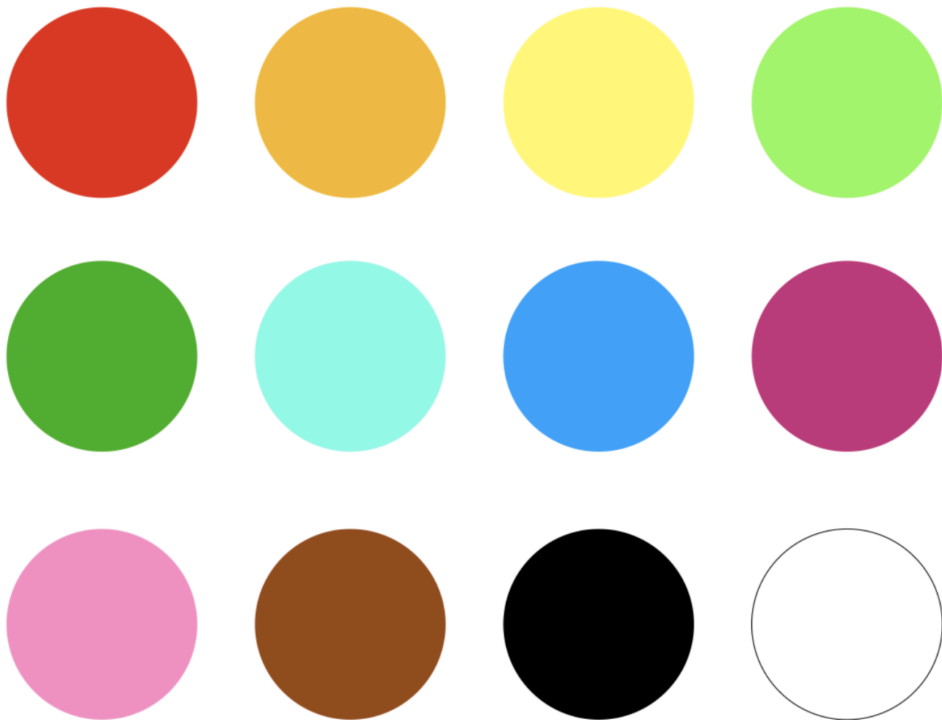


大人メンタルカラー診断



著作権について

「著作権について」本書は著作権法で保護されている著作物です。本書の取り扱いには以下の点にご注意下さい。本書の著作権は奥村葵(以下、乙と称す)に帰属します。本書の開封を以って下記の事項に同意したものとみなします。

✓ 本書は極めて秘匿性の高い内容となっております。従って乙に許可なく、本書の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷・複製・流用・転売・公衆送信等)により、複製・流用およびウェブサイトへ転載する等の行為を固く禁じます。

✓ 著作権等の違反行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行なった時は関係法規に基づき損害賠償請求を行なうなど、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行なう場合があります。

✓ 本書に謳われている情報は作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正・情報の最新化並びに見解の変更等を行なう権利を有します。

「免責事項」

本ウェブサイトへの情報掲載にあたって最新の注意を払っておりますが、その内容に誤りや欠陥があった場合にも如何なる保証をするものではありません。

本書をご利用いただいた事により生じた損害につきましても、一切の責任を負いかねます。

※インターネットでの公開や悪質な書き込みを行なった事が確認された場合は厳正に対処させていただきます。

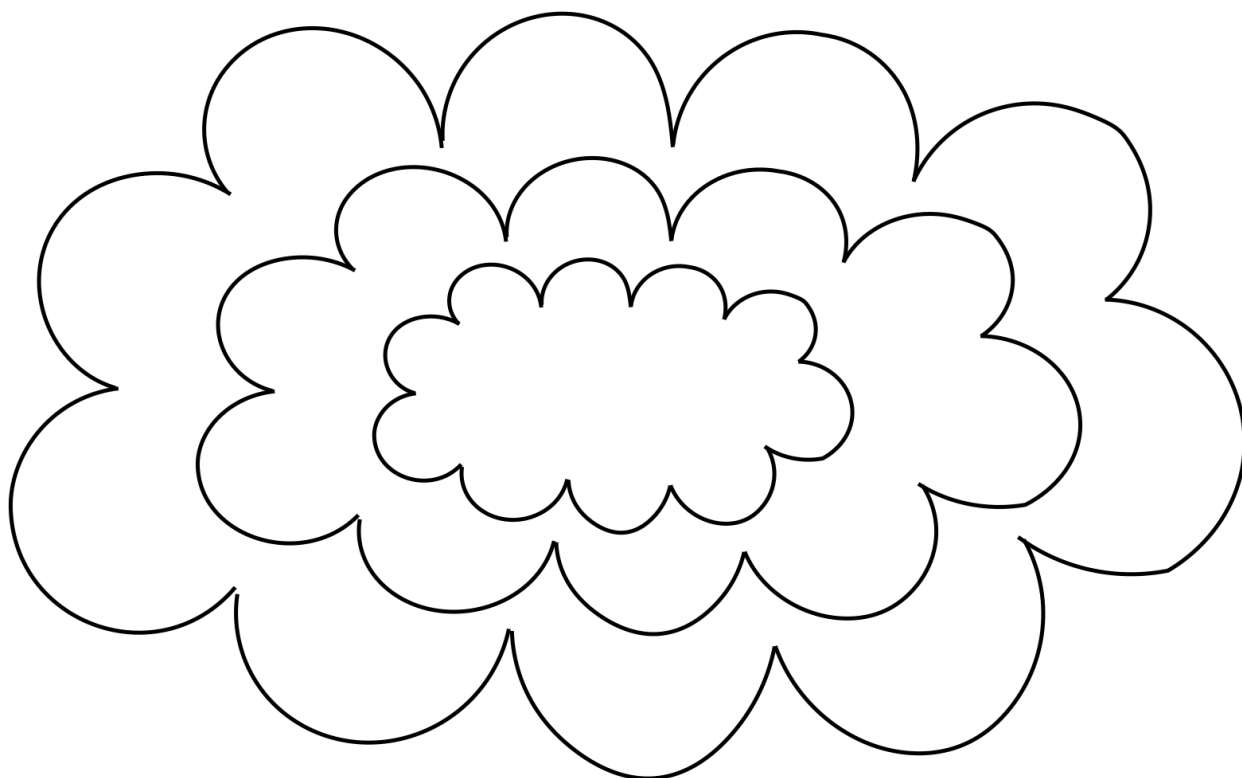
【推奨環境】

電子書籍に記載されている URL はクリック出来ます。

見れない場合最新AdobeReaderを下記ページよりダウンロードして下さい。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

外側・内側・真ん中に
深く考えずに手に取った色を塗ってください



大人になってから好きになった色
選ぶよ言うになった色から
潜在的な部分のあなたを知り、
イライラ子育てを卒業する方法を診断します。

 解説 

外側・・・外に見せている自分
内側・・・親しい人に見せている自分
真ん中・・・本当の気持ち（潜在意識）

例) 水色・ピンク・茶色

水色…思い詰め／デリケート／神経過敏／冷静／きらめき／寂しさ
ピンク…優しさ／世話好き／お人好し／思いやり／自己犠牲
茶色…ち着き／誠実／安心／どっしり／目立ちたくない／他人まかせ

外側を水色・・・外に見せているのはデリケート
内側をピンク・・・思いやり
真ん中茶色・・・目立ちたくない

大人×水色

思い詰め／デリケート／神経過敏／冷静／きらめき／寂しさ

<水色を好む人の特徴>

水色を好む方は、感受性や想像力に優れています。人を引き寄せる魅力のある一方で、人の感じ方に影響を受けやすいです。

人を惹きつけてしまうので、良くも悪くもいろんな人がよってきます。人の感じ方に敏感なあなたは、それだけでも疲れやすいです。静けさが好きですが、寂しがりやな面もあります。

<こうしたら楽だよ>

不要な言葉は聞き流しましょう。不要なものは切り捨てて、流れに身を任せながら生きることで、リラックスした毎日を送ることができます。

自分のスペースを大事にしながら、安心できる環境を見つけるか自ら作ることで、そのテリトリー内で休憩しながら進みましょう。一度安心できる環境を見つけると、そこでのびのび自分らしさを発揮できるので、身を置く環境を選ぶことが、あなたにとっては重要ポイントになります。

優しさ／世話好き／お人好し／思いやり／自己犠牲

<ピンクを好む人の特徴>

調和や他人に関して世話を焼いたり、自分より他の人を優先するタイプ。

自分が甘えたい気持ちはあるけども、だれかがそれをしていると譲ったり、自分を後回しにしがちな面があります。周りにとっては、温厚なあなたは必要な存在ですが、あなた自身は自分を抑えがちね面があります。

自分が我慢すればみんなが笑顔になるなど、自分よりも人の幸せや喜びにフォーカスして過ごしていませんか？

<こうしたら楽だよ>

なんでもしてしまうがあまりに、周囲がそれを当たり前にしてしまうところがあります。最初はあなたも嬉しくて色々世話を焼きますが、「なんで私ばかり！」という感情が生まれてきたら、要注意です。そうなりそうな時は、「やらない選択」をしてください。思い切って、やらないことを選ぶことで、相手に甘えてみましょう。

大人×黄色

知識／集中／先読み／ストレス／神経質／嫉妬／明るさ

<黄色を好む人の特徴>

大人が選ぶ黄色は「明るさ」や「知識」を意味しています。
資格所得など、学ぶことが大好きです。

明るくて、パツとしたところが印象的ですが、あれもこれもやりたい、、という感情が強まってしまうばかりに、集中力が欠けて飽きやすくもなってしまいます。

<こうしたら楽だよ>

今本当に必要なことは何かを見極めて、集中力をはっきすることで、必ず目的に達する色でもあります。

優先順位を考えて集中しないと、続かないばかりでなく、うまくいかないことに対するストレスから、頭痛が生じるときもあります。全てを網羅できないのが人間です。優先順位を考えて、やるべきことに集中すると、心のブレない、明るい毎日を送れます。

大人×白

清潔／再出発／完全主義／自己否定／独立／浄化

<白色を好む人の特徴>

白はまっさらな純白のイメージ・汚れなき神・高貴な印象があり、大人が選ぶ白は「完全主義」や「再出発」を意味します。

自分の潜在的な願望が「白くなりたい」→「周りから綺麗に見られたい」というものがあり、完璧を求めすぎたり、人に弱みを見せられないところがあります。また、いまの自分自身を否定しているということにもつながります。

<こうしたら楽だよ>

完璧を求めても、完璧にいかないのが人間です。妥協できるポイントを見つけて、肩の力を抜くと、心のブレない、真の意味で自律・独立した女性になれます。また、白は緊張感を与える色とも言われている通り、「白でなければ」という精神は、他の人に緊張感を与えてしまいがちです。浄化や再出発を意味する色でもあるので、何回でもやり直せるんだよということを、頭の片隅において生活して見てくださいね。

調和／協調性／真面目／頑固／妬む／優柔不断

<緑を好む人の特徴>

緑は調和の象徴です。あなたは、調和の取れるリーダータイプです。真面目で誠実なのですが、反面その自分でいなければと、自分を縛ってしまう傾向もあります。いつもこれをやって、子供の話はちゃんと聞いて、主人は立てて、など調和のためのマイルールを決めたら、平和に暮らすために無理をしてでも頑張ってしまう。我慢されていると感じ続けると、それが妬みの感情にもなりがちです。

<こうしたら楽だよ>

我慢させられている！と感じていても、調和のためになかなか言えない性格なので、蓄積されていくと妬みになってしまいます。チリも積もれば山となるので、自分の感情の出し方を知って、チリのうちに対処しましょう。それには、マイルールを撤廃して見たり、自分が思ってきたことの殻を破る必要があります。勇気がいることですが、調和を保つにはあなた自身の感情の安定が一番ですよ。

大人×赤

エネルギー／愛／情動／行動／怒り／抑制／イライラ

<赤を好む人の特徴>

エネルギーとやる気の赤は、やって見たいことがある時に選ぶ色です。一生懸命になって頑張るのはとても素敵なのですが、赤は突進を意味する色でもあるので、むやみやたらに走り過ぎると、後で疲労感が遅い、アップダウンが激しくなります。

<こうしたら楽だよ>

自分が何にイライラしてるのか、いまのこの感情はどこからきているのかを知って、原因を排除していくことが大切です。突っ走るときに選びやすい色なので、休息の方法を考えてから突っ走りましょう。エネルギーに溢れている時は、忍耐力と休息を身につけることで、何でもできます。

ただ、燃えすぎてしまい疲れた時に、周りに当たってしまうようであれば、赤は故意的に選ばずに、違う色を身につけていても良いかも知れませんね。赤はそれくらい強く影響する色です。

オレンジ

コミュニケーション／社交的／喜び／気分屋／依存／甘え

<オレンジを好む人の特徴>

社交的で人が好きなオレンジさん。人脈とかネットワークに意識が向きやすいです。なんでも自分でやって見て、それを人に勧めたり広めたりすることが好きなタイプです。

楽しく食べたり飲んだりするのが大好きなので、いつもだれかと一緒に楽しくしてたいと思っています。

<こうしたら楽だよ>

オレンジさんには、そこまで窮屈になる要素はないのですが、しいといえネットワークや人脈づくりの途中で「もう疲れたな」と思う気分屋なところがあるのに、「いやいやでも」と頑張りすぎて疲れてしまうことがあります。自分は気分屋だなという点を理解した上で計画すると、窮屈にならずに過ごせます。人というのが好きなので、スマホも全てシャットダウンした一人きりの時間を作ることが、休息になります。

大人×黄緑色

再出発／成長／柔軟性／恐怖／心配／不安

<黄緑を好む人の特徴>

過去との決別をしたいときに選びやすい色です。

新しい自分になろうとしているのではないのでしょうか。

黄緑色は、感受性の強さも表しています。感受性が強いと、嬉しいことも幸せなことも恐怖も心配も、人一倍感じやすいです。幸せなことなら良いのですが、不安や恐怖を感じたときは神経質にさえなりがちです。

<こうしたら楽だよ>

不安や恐怖は今までの出来事に囚われているから生じます。

もし今不安や恐怖の感情があるとしたら、過去を癒したり前を向いて成長する自分のイメージが大事です。

新しい自分になろうとしているのだとしたら、目標を絞る時です。

感受性と直感力に優れているので、自分の感性を大事にして過去と決別したり、新たな目標を立てて進んでみましょう。

大人×青

知性／冷静／誠実／信頼／優しさ／内向性／コミュニケーションが不得意

<青を好む人の特徴>

静けさの中に、芯が一本通っている色です。冷静に客観的に物事を見ているため、人の輪にいても口数は少ないタイプです。しかしいざ相談を受けると、的確にアドバイスを与えられるのは、冷静に物事を見ているためですが、自己表現が苦手なので、何を考えてるかわからないと思われることも。伝え方の工夫をするだけで、冷静に見る長所を生かしたコミュニケーションをとっていくことができます。

<こうしたら楽だよ>

自己表現をすることで、周囲にもどんな人か認識してもらえ、自分を出せるようになっていきます。自己表現がすくなく、自身が持てなくなったり、受け入れない頑固さが出てきてしまいます。自分を出せる方法を見つけ、適度に自分を出すことで、周囲からも何考えてるかなどの突っ込みを受けずに、あなたらしく過ごせます。

大人×紫

カリスマ／自信／特別性／現実逃避／積もった不満／自己不信／

<紫を好む人の特徴>

紫は、赤と青のちょうどいいバランスでできる色です。

赤の行動性、青の静けさや思考のミックスなので、神秘的な人です。芸術や直感力など、すべてにおいてちょっと人と違う感性を持っているかもしれません。赤と青がちょうどいいバランスでないと紫は保てないので、ちょっとでも崩れると浮き沈みが激しくなるのも特徴。

<こうしたら楽だよ>

浮き沈みのバランスさえ取れば、独特の感性でそこまでイライラしないで過ごせているはずです。このバランスを保つためには、精神力と気力（休息と適度な行動）が大事です。自分の浮き沈みがどう言ったときに起きるのか、日記やカレンダーにバロメーター帳を書いてみて、目に見える形で把握することをお勧めします。

大人×茶色

落ち着き／誠実／安心／どっしり／目立ちたくない／他人まかせ

<紫を好む人の特徴>

淡い系の茶色のあなたは、落ち着いている気分かもしれません。また周りにもそのような印象を与えているでしょう。

濃い系の茶色にした方は、強い信念があり、社会的な立場を重んじる傾向にあります。リビングに茶色があると安心感がある（木目調など）と思いますが、木（茶色）は安心感を象徴する色です。

決断力に欠けたり、他人まかせな部分があると思いますが、そこはそんな自分を肯定できていれば、さほど問題ではありません。

<こうしたら楽だよ>

生活の中に、積極的に色を取り入れてみると、感じ方が変わるかもしれません。静かに安心感のある色なので、イライラしたり怒鳴ったりに直結がしませんが、頑固で考えすぎる面もあるので、その考えで自分を縛っているとしたら、少し他人に任せているものを考え直してみて、じぶんせ一歩踏み出して見てもいいですね。

強い／高級／威圧／恐怖／静寂／不安／かっこいい

<黒を好む人の特徴>

他の人に心の中を覗かれない時に選びやすい色です。

黒はあらゆる色を黒くする色で、孤立も表します。孤独感を感じていませんか？かっこよくスマートな色ですが、周りをシャットダウンしてしまう可能性があります。

<こうしたら楽だよ>

黒の中に光を差し込みイメージをすることをお勧めします。黒で塗りつぶした部分に、白で点を入れると、一番星のようになりますね。黒でこそ映える色があるので、配偶者や子供が白を選んでいる場合は、あなたがいることで輝けるかもしれませんが、あなた自身が輝くことで、自分も周りも初めて幸せになります。黒で塗りつぶした方は、インナーチャイルドを見つけるのが一番大変かもしれないですが、インナーチャイルドが黒い何かの場合は、そのものの色が変化するか、同じ形で違う色のものができるかになるので、一番変化もわかりやすいです。