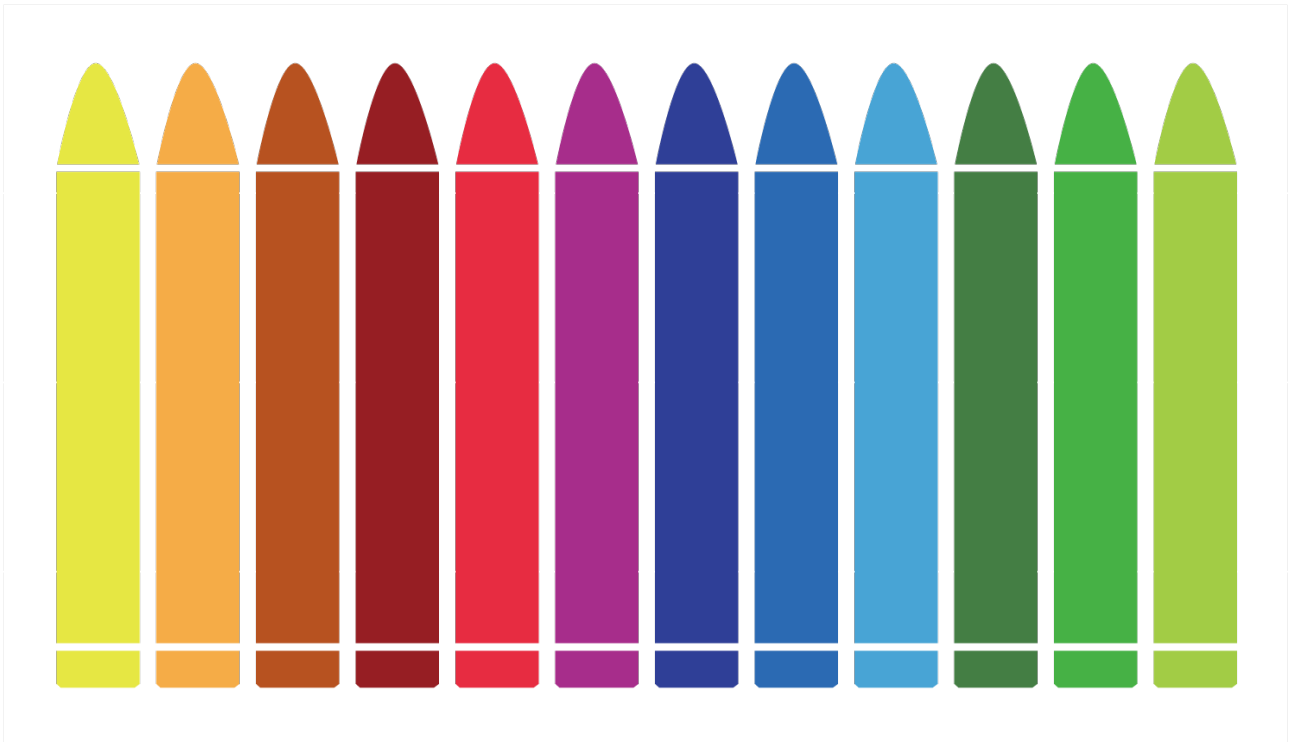




# 子供メンタルカラー診断



# 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>

# (仮) あおい式メンタルカラー診断

こんにちは！あおいです^^

<子供のあおい式メンタルカラー診断>へご参加、ありがとうございます！！

カラーを選ぶことで、今、あなたが見ている”顕在的な部分”ではなく、”潜在的な部分”を掘り起こしています。

「え？そうなのかな？」

という、今までとはちょっと違う視点を身につけて、お子さんを見るようにして見てください。

「本当はこうなのかもしれない。」

「こういう風に関わればいいんだ。」

などの新たな視点が見つかったら、幸いです。

また、お子さんの年齢によっては、今後好きな色はどんどん変わる可能性が高いです。

その度に色の一喜一憂をしていると、あれもこれもになってしまうので、あくまでカラー診断は、あなたの考えや目線の引き出しを作るルーツの一つとして使用してください。

「価値観の棚卸し」でもお話ししていますが、私たちは自分の価値観に縛られて生きています。

その価値観自体を柔軟にして、いろんな視点を持つことで、窮屈になっている心を解放することができます。

いろんな角度からのアプローチをすることで、あなたにとってベストな考え方を一緒に見つけていきましょうね。

# Pink

優しさ／世話好き／お人好し／所有欲求／自己犠牲

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で必要な存在ですが、実は自分を抑えがちなために、そう見えています。スキンシップが欲しいけど譲ったり、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す。本当は人一倍甘えん坊なのに、どこかでブロックしてしまっています。そうすることが一番みんなのためと思っているのでしょう。

<ピンクちゃんに関わる時に重要な点>

「2人きりの時間を作ること」です。

妹や弟がいると譲ってしまいがちなピンクちゃんは、自分自身を殻に閉じ込めてしまいます。

甘えたいだなというサインがあったら、本人も頑張ってアピールしている時なので、見逃さずに「2人きりの時間」を過ごしてあげてください

普段ピンクを選ばない子が突然ピンクを選び出した時は、甘えたさが爆発している証拠です。

見過ごさずに、2人きりの時間を作って、思いっきり甘えさせてあげてください。

<声かけのポイント>

ママと二人の時間が欲しい？とかは聞かない。

聞かれたら、「ううん！大丈夫！」としたいと思います。

さりげなく、「今日はママと二人だけでお出かけしようか」の声かけがgoodです^^「あなたがいてくれてよかった。」「ーしてくれてありがとう」など、感謝をストレートで話すと喜ぶますし、本人は得意げになり、やる気が出ます。

# Purple

芸術家／不思議／直感／特別な存在／プライド

紫は、ヒーリング効果などの不思議な力を宿しています。

実は作るのがちょっと難しい色で、赤と青の絶妙なバランスでできるのが綺麗な紫です。

なので、紫を選ぶ子は、バランスを崩しやすいとも言えます。

「どういう時に不機嫌になるか」「どうしたら前向きになったか」を観察して見て、調子の良い時は見守り、不調だなと思う時は陰ながらのサポートをしてあげることでもち直します。

とても繊細な部分も持っているのですが、自分が好きなことや得意と思ったことを褒められるとのめり込み、才能が開きやすいタイプです。

<パープルちゃんに関わる時に重要な点>

スピリチュアルな面があるため、直感を大切にしたり、お子さん独自の独特の世界が広がっている可能性があります。

お子さんが自分と違う視点を持っていても、否定せずに「面白い」と思うことで、才能がどんどん開花されていきます。本人は人と同じということ嫌うので、違うことをしていても、受け止めて褒めてあげてください。

<声かけのポイント>

「——ちゃんもできるよね。」など、同じことを強要しないことが大事です。

実際に何かできた時には、「——ちゃんはこれができるんだね！すごいね！」など、できたことを具体的に褒めてあげてください。

# White

清潔/完璧主義/純粹/独立/冷静

白はまっさらな純白のイメージがあり、子供が選ぶ白は「柔軟性」と「完璧主義」を意味します。白は何にでも染まる色なので、柔軟性がある一方、汚れたくないという完璧主義な面を持ち合わせています。

頭の中は冷静でもあるので、距離感を持つのも上手です。今後、社会に出て行くことで何色を選んで行くかが、最も気になるカラーでもあります。

<ホワイトちゃんに関わる時に重要な点>

尊重されるなどの一定の礼儀が、感情の面に関わって来やすいタイプなので、子供といえども礼儀をもって接するとgoodです。

完璧主義な面を持っているので、甘え下手なタイプでもあります。甘えてもいいんだよってことを日頃から伝えて行くことで、大人になっても「甘えてもいいんだ」という価値観を持つことができるようになります。

<声かけのポイント>

子供として扱われることに反発心を持つことがあるので、大人にかける言葉がけのように、対等に話してあげることが良いです。ただしここには礼儀が必要なので、普段友達とかと話すような言葉使いではなく、言葉自体は選ぶ必要があります。

もしあなたが自分の言葉遣いが気になる・・・とっていたら、言葉の書き換えワークをおすすめします。

# Brown

落ち着き/安心感/保守的/目立ちたくない/

茶色はインテリアでいうと木のような、落ち着きを与えてくれる色です。

この色を選んだ子は、心の底では落ち着く環境を好むので、人見知りが多いかもしれません。自分の中の安心テリトリーが害されると不安になってしまうので、穏やかなのか、ガンガン行くタイプなのかなどの、本人独自の世界観を大事にされることで、「自分の安心テリトリー」が守られ、ストレスが少なくなります。

<ブラウンちゃんに関わる時に重要な点>

子供なので騒いでいることがあっても、それは安心な場所があるからできていること。ここに自分がいていいんだという居場所を作っておけることが、ブラウンちゃんにとっては一番の関わりになります。

<声かけのポイント>

自分の世界観で動いているので、ややコツコツ努力するタイプです。

なので、すごく早く何かができるタイプではありません。

ポイントは「急かさないこと」。いえばちゃんとできるので、余計に手を出してしまったり、急かさずに「伝えて待つ」関わりをして行きましょう。



# Blue

知性/集中力/穏やか/真面目/嘘は嫌/休憩

澄み渡った空や、穏やかな海を連想する青。静寂や静けさを合わせ持っています。

自分のペースでじっくり考えて行動することが得意なので、急かされたり、急なお願い事をされるとペースが乱れます。穏やかで優しいので、なかなか頼みごとを断れない面があり、ペースが崩れながらもやってみようとして、無理をしてしまいがちです。

群れる時もある反面、いきなり一人を好む場面も見られますが、それは休憩しているサインです。前述のように、促されると断りづらいタイプなので、空気を読んでそっとしておいてあげましょう。

今まで青を選んでなかった子が、いきなり青を選び出したら、休憩が必要なことを指しています。

## <ブルーちゃんに関わる時に重要な点>

ペースを乱さないように、ゆっくり待つ姿勢で関わりましょう。時に一人になりたいときがあるので、一人で過ごしている時間は、無理に友達と遊ばせようとしたり、連れ出したりせずに、見守ってあげましょう。一人好きの寂しがりな面もあり、実は一人でいるとさみしさも感じるがあるので、一人でいる時はママー一人でそっと声をかけてあげると良いです。いづれも、ガンガンした関わりよりは、見守る姿勢を維持しながら関わってください。

## <声かけのポイント>

頼まれると断れない性格なので、頼みごとをする時は「今頼んでもいいかな？」など、状況を伺ってあげてください。聞いてなさそうで一人で遊んでいる時は、一人の時間が必要と自分で思っている時です。見守れる環境やタイミングであれば、見守りましょう。ブルーちゃんは、感情面で受け身の子が多いので、「よくできたね」「ちゃんとしてるね」などのポジティブな言葉がけが本人の気持ちを上げます。

# Red

元気/行動力/燃えてる/ストレス過多/嫉妬

自己肯定感が強めです。

頑張り屋さんだったり、“何かも熱心となる魂”がある時に選ぶ色なので、やる気や行動力に満ちています。もしかしたら、猪突猛進で元気がありすぎるなあと感じる場面が多いかもしれません。

しかしこれは、レッドちゃんにはつきものの行動です。自分の中のやる気エネルギーが有り余っているので、1日でとにかく発散させようと、動きまくるのが特徴です。

<レッドちゃんに関わる時に重要な点>

とにかく進み続けられますが、持続力に乏しい面があります。しかし、持続できないからといって、無理にやらせようとしたり、持続できないことを怒らないで上げてください。本人の性格で、やりたいことへの一瞬のエネルギーが、他の子の数倍上をいっています。

頭を使うより、体全体でエネルギーを発散した方が良いので、とにかく体を使った遊びを取り入れるなど、1日のうちに発散させてあげましょう。

発散する方法が自分でわかってないときがあるので、一緒に一番いい方法を見つけてあげましょう。抑制はしないでください。

<声かけのポイント>

とにかく褒めると伸びタイプです。細かい欠点や注意を言っても、本人にはさほど響かないので、ここは諦めておおらかな気持ちで接することが良いです。

遠回りな言い方や行動を嫌う性質があるので、「すごいね！頑張ったね！」「ママは感心してるよ」など、要点をストレートに伝えると、伝わって得意げになります。

# Black

内弁慶/秘密主義/カッコつけ/不安/

認めてもらうことにややこだわりが強いタイプです。

自分の奥底をさらけ出せないのですが、実は聞いて欲しいし、認めて欲しい気持ちを人一倍持っています。しかしそれを人に悟られたくない秘密主義者でもあります。

いったん閉鎖的になってしまうと、なかなか心を開かなくなりがちです。

<ブラックちゃんに関わる時に重要な点>

聞いてもらえないことなどが頻発すると、「どうせ聞いてくれないか」と不安と諦めを持ってしまい、でも周りには強がってみせる傾向があるので、話はちゃんと聞いて、真剣な答えを返してあげてください。適当に答えたり、冗談を混ぜてしまうことで、本人は本気にして後で違った・・・という場面がくると、信頼を失ってしまいます。

秘密主義なので、弱さを見せたくないところもあります。今甘えたそうだな？と感じたら、甘えてもいいんだよと、受け止めてあげてください。

<声かけのポイント>

上から目線の話し方や、自分が認められてないことに対して反発感を抱きやすいです。

自分のことを認めてもらえた相手には、すっかり心を開くので、質問には生半可に答えるのではなく、しっかりと答えを言ってあげてください。

「かっこいいね」などの肯定的な言葉がダイレクトにととても嬉しいのですが、あまり言い過ぎても不安や疑心になってしまうので、褒めるべき時に褒める。などメリハリをつけてあげましょう。

# Light Blue

感受性/クリエイティブ/個性的/デリケート/警戒/さみしい

静けさが好きですが、寂しがりやな面もあるタイプです。  
一人好きの寂しがりやという感じですか。

感受性が人一倍強いので、一旦警戒するとなかなか解けません。逆に、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、安心できる環境に身を置くことが、重要ポイントになります。好きなことをどんどん追求させてあげると、元々の持ち味を発揮し、急成長していきます。

<ライトブルーちゃんに関わる時に重要な点>

思っていることを上手に口にできませんが、そこに他人に土足で踏み込まれると、一気に警戒心を持ってしまい、その警戒心がなかなか解けません。デリケートなので、一度嫌悪感を感じるとひきづってしまう傾向があります。なので、あれこれ口出しをするよりも、ゆっくり時間の共有をしながら過ごしてあげましょう。

<声かけのポイント>

自分のクリエイターとしての好奇心を持ち上げてくれると、どこまでものめり込み、開花するタイプなので、興味を持って話を聞いたり、質問をしてあげると得意げです。「すごいね！どこで覚えたの？」「これ教えてくれる？」など、話を聞きながら引き出してあげる会話をしてあげてください。

好奇心旺盛なライトブルーちゃんは、好奇心を折られてしまうことで警戒と寂しさに苛まれてしまうので、好奇心を折らないように、伸び伸びとさせてあげてくださいね^^

# Yellow

好奇心/人気者/知性/知識/神経質/先読み

パッと明るく目を引く黄色は、明るく人気者の色の象徴です。

身につけるだけで知性があふれたり、頭の回転が早くなる色なので、普段黄色を選ばない子が黄色を選び出した時は、頭の中がちょっと忙しくなっちゃっているのかもしれませんが。

明るく元気に過ごしたい時に選ぶ色なので、元気と好奇心が旺盛な裏で、心配性だったり、飽きやすかったりします。知性の色なので、頭で考えすぎて神経質に偏りすぎると、胃が痛くなったりしてしまいます。

<イエローちゃんに関わる時に重要な点>

明るい反面、見て欲しい意欲も強いです。明るいからほっとこうとすると欲求が満たされなくてお腹が痛くなったりするので、構ったり、いつも出来て当たり前前のごとも、この子はできて当たり前とは思わずに、その都度認めてあげてください。

自分の気持ちに正直すぎるところもあるので、時にはわがままに見えることもあります。本人は頭でしっかり考えていることが多いので、意見を聞いてあげてください。

<声かけのポイント>

最初に否定的な言葉をかけられると、そこから深読みしたり考えたりして、思うように自分のことを説明できなくなったり、心が開けなくなります。明るくて楽しくてやんちゃな反面、言葉や態度に関しては、かなりナイーブな面を持っています。「ーダメ!」「ストップストップ」

「もう、ほら言ったでしょー」のような、否定的な言葉は避けて、「ーだと危ないよー!」「ちょっと止まるー!」「そっか、こうなっちゃったね、どうしたらよかったかね?」などの崩した言葉が良いです。

# Green

優しさ/調和/親和/溜め込む/優柔不断/頑固

ヒーリングやリラックスを感じさせる緑を好む子は、優しくて調和を好みます。

ただ優しいあまりに溜め込みすぎたり、そのせいで優柔不断になってしまうことがあります。

真面目な性格もあるので、頑張ろうと抑え込み、本音と言えない時間が長くなると、なんで自分ばかり我慢しなきゃならないんだろうと頑固になっていきます。頑固になってるなって思ったら、何か抑え込みすぎているのかもしれない。

<グリーンちゃんに関わる時に重要な点>

空気を読んだり、溜め込んで解決しようとするので、本音と言えない場面が多々見受けられます。なんでも聞いてあげて受け止めるスタンスで悩みを聞き出してあげましょう。その際の注意点は、聞く側が違うことに気が散ったりすると、忙しいのかな？と優しさが発動し、また本音と言えなくなります。悩みを聞いてあげるスタンスというのは、スマホをオフにして、「あなただけの時間だから、なんでも話してね」という環境づくりが大事です。中途半端に聞こうとしてしまうと、余計に本音と言えず頑固になってしまうので、話を聞いてあげる時には、自然でかつ本人に集中してるよ、という環境が大事です。

<声かけのポイント>

おだてやうわっペラで褒めても効きません。特に何も言ってきませんが、心の中でわかっているタイプです。上の関わる時に重要な点を参考に、関わってあげるようにしてください^^

声かけとしては、抽象的な言葉がけではなく、具体的に話すようにしましょう。例えば、「ままは今こう思ったけど、〇〇は今どう思っているの？」すごいね！ではなく、「〇〇ができてすごいね！」

# Yellow green

希望/成長/心配/恐怖/

新しい新芽のように、やる気とこれからの期待が高いタイプ。  
褒めれば褒めるだけ、のびのびと伸びていきますが、新芽なので不安定  
で繊細な部分があります

キラキラと期待に溢れる世界の中で、大人のなにげ無い一言でテンションが下がったり、些細な失敗で自信をなくしてしまうことも。

自分ができないことにプレッシャーを感じがちで、本当は失敗じゃないのに、自分の中で失敗に感じて、周りから負目を感じやすい性格です。  
大人で黄緑色を選択する人は少ないので、若干大人からの共感を得にくいタイプです。何考えてるのかわからなく写りがちですが、本人はコツコツと生きていこうとしているので、キーワードは「見守り」です。

<イエローグリーンちゃんに関わる時に重要な点>

上記のような性格ゆえに、できないことに関して追い打ちをかけるようなことは言わずに、「頑張れよー」と影から応援し水をあげるといふ、新芽を応援するつもりで見守ると伸び伸び育ちます。

<声かけのポイント>

期待の言葉でプレッシャーを感じやすいので、あれこれと色々言うのは避けましょう。一つのことを伝えたら、見守ることが大事です。

過去の失敗や、過去に言われたことがトラウマになりがちなので、昔のことを引っ張り出したりはせずに、「今」できていることや、「今」できるようになったことを、優しく褒めてあげてください。

「できたね!」「ここまで頑張れるといいと思う!」など、いまとこれからのポジティブな優しい言い方が向いています。

# Orange

明るい/楽しい/洞察力/繊細/甘え/気分屋

楽しいことが大好きで、天真爛漫さがあります。一人より、みんなで楽しみたいタイプです。

レッドちゃんと基本性格は似ているのですが、レッドちゃんは多少何を言われても動じないのに対し、オレンジちゃんは自分を否定されることを極端に嫌います。ただ、周囲の人が楽しんでいることにも敏感なので、否定されて嫌な気分になったとしても、なかなかそれを表に出しません。レッドちゃんと違うところのもう一つが、レッドちゃんは良くも悪くも表に出るのでわかりやすいですが、負の感情に対しては、オレンジちゃんはわかりずらいところがあります。

<イエローグリーンちゃんに関わる時に重要な点>

負の感情が表に出ずらい分、溜め込んでしまいがちです。いつもよりちょっと違うな？とおもったら、何か我慢しているかもしれないので、シリアスにはならず、ニコニコしながら訪ねてみてください。

<声かけのポイント>

明るくみんなで楽しみたい！と思っているため、自分のことや行動を否定されると強い反発心を持ちます。本人は、周りの人を喜ばせるために動いていることが多いので、何か間違ったことをしてしまいそうな時は、注意したり否定するのではなく、「こうした方がみんなはもっと喜ぶんじゃないかな」「ママはこうしてくれるともっと嬉しいな」などの、相手はこうしたらもっと嬉しいよという言葉で、上手に乗せてあげましょう。