

## 色彩研修がもたらす地域活性化の可能性 ～地域活性化ツールとしての色彩研修の実戦研究～

外崎 由香<sup>\*1</sup>

### 1. はじめに

近年、我が国の過疎化や高齢化、地域コミュニティ衰退などの抜本的な解決策が見つからない中、「消滅可能性都市」というセンセーショナルな言葉まで飛び交うようになってきた。1960年代から三大都市へ人口が流出し、その後1980年代から現在まで東京都一極集中化が続いている。これに伴い地方の過疎化や高齢化が進み、約50年前から「まちおこし」や「地域活性化」が注目され続けている<sup>1</sup>。

こうした問題意識の下、地域活性化のために各地方で様々な取り組みが幅広く行われている。だが、総務省がまとめた「市町村の活性化施策（平成25年度地域政策の動向）」を見ても、地域の担い手不足や施策の継続は今後の課題としている場合が多い<sup>2</sup>。各地域の背景に合わせた取り組みが必要であり、施策を一過性に終わらせないためには地域活性化の主役は地域住民であることが望ましい。明日の地域を支える新たな人材の発掘と育成は急務の課題である。

問題解決策の一つとして、新たな人材を発掘する“きっかけ作り”と、きっかけをもとに集合した人材のコミュニケーション向上や施策継続に繋がる“手法や育成”が必要であると考えられる。きっかけ作りには、これまで地域コミュニティに関心のなかった住民が参加しやすいものであることや、子どもから高齢者まで老若男女に応用が可能であることが望ましい。手法や育成には、手軽に取り入れられることや、効果がわかりやすく、学ぶことや継続することに価値があると思えることが必要である。

そこで本研究では北海道内3ヶ所の地域住民を対象に、色彩の効果や特性を活用した研修を実施し、色彩研修ツールがもたらす地域活性化の可能性について実践研究を行う。一般的に地域活性化に色彩を活用する印象は少ないと思われるが、筆者はこれまで行政や福祉関係から色彩を活用したコミュニケーションアップの講演講師を依頼され、色彩の可能性を感じている<sup>3</sup>。

本研究で使用する色彩研修ツールは老若男女に応用が可能であり、アイキャッチとして集客も見込めることから、きっかけ作りにも適していると考えられる。さらに体験型学習やグループワークを実施することでコミュニケーション向上効果も期待できる。具体的にはパーソナルカラー診断と色のカードゲームを用いたコミュニケーション研修を実施し、その事例から、色彩研修の可能性と活用方法について考察を行う。

<sup>\*1</sup> 藤女子大学人間生活学部非常勤講師。藤女子大学QOL研究所客員研究員。

## 2. 背景と研究方法

### 2-1. 色彩を用いたコミュニケーション

多くの人が、ファッションやインテリア、メイクなどの色合わせに悩んだ経験があるだろうし、色合いの良し悪しをこれまで感じたことがあるだろう。色彩は普遍的なものであり、生活の中にごく普通に存在するがゆえに、見逃しがちで有効的に活用されていない。少し視点を変えるだけで驚きや発見があり、色彩の特性や効果を私たちの生活の中で有効に活用することが可能である。色彩の活用方法に関する情報は関心度も高く、上手にPRすることで、研修や講演会の集客が見込めることから、きっかけ作りに適している。

さらに色彩を活用した手法によって、コミュニケーションの向上やグループワークなど体験学習を実施することが可能である。

本研究では、色彩の活用方法の中でも筆者が頻繁に取り入れている「パーソナルカラー診断(似合う色診断)」と「色のカードゲーム」を使用した研修事例3件について考察する。

事例1件目は、新ひだか町社会福祉協議会主催のボランティアコーディネーター研修で、地元住民を対象に、パーソナルカラー簡易診断をグループワーク形式で実施した。パーソナルカラー診断という方法で色彩を取り入れることは、自分に似合う色がわかるという具体的な価値があることから、参加者の興味関心度も高いと考えられる。

事例2件目は、みんなで、ひと、まちづくり委員会(千歳教育委員会)主催の講演で、地元の高齢者を対象に、パーソナルカラー診断を取り入れた内容で実施した。事例1件目との違いは、グループワーク形式ではなく、筆者によるデモンストレーションのみの実施とした。一方通行の提供でも価値を感じてもらえるのか考察する。

事例3件目は、津別町社会福祉協議会、津別町地域包括支援センター合同主催の講演会で、地元住民を対象に、パーソナルカラー診断と色のカードゲームを取り入れた内容で実施した。いずれもグループワーク形式で実施し、参加者同士が色彩の効果や特性を共有できる体験学習とし、アンケート調査による考察を行う。

### 2-2. パーソナルカラー診断の説明と研修方法

先述したパーソナルカラー診断(似合う色診断)とは、人間の肌、髪、目の色と、身に付ける服の色を調和・調整することで、主観的ではなく客観的に似合う配色を、専門知識を習得したパーソナルカラーリストが診断する。パーソナルカラー(似合う色)を身に付けると、顔色が良く生き生きとした表情に見え、シワやシミなど肌のトラブルが目立たなくなり、血色もよく健康的に見せるなどの印象を向上させる効果がある<sup>4</sup>。

パーソナルカラー(似合う色)は4つのタイプに分けられており、春タイプ、夏タイプ、秋タイプ、冬タイプという名称がついている(図1)。通常はパーソナルカラーリストが1人に約1時間かけて120枚程度のドレープ(色の布)を顔の下に当てて診断をし、似合う色のタイプを選定する(図2)。研修では簡易診断用に、筆者が用意したドレープの代用品である色画用紙とチャートを使用した。1グループ5名程度のグループに分かれ、一人ずつ顔の下に色画用紙を当てて、顔の印象を確認し合う。数枚の色画用紙を当てチャート

を進めていくと、簡易的ではあるが似合う色のグループがわかる仕組みになっている。似合う色の判断を客観的に他者から指摘されることで発見や驚きがあり、コミュニケーションが円滑になる効果もある。似合う色はファッションやメイクなどに取り入れられる色の活用方法であり、身近に色彩の価値を感じることができる。



図1. パーソナルカラー分類 (春タイプ、夏タイプ、秋タイプ、冬タイプ)



図2. パーソナルカラー診断風景



図3. 簡易診断用色画用紙の一部

### 2-3. 色彩を応用したカードゲームの説明と方法

カードゲームはトランプの神経衰弱を応用した色彩の神経衰弱である (図4)。トランプ遊びは子どもの頃に誰もが経験があり、ルールも簡単で取り入れやすいことや、3～5人のグループで行うことからコミュニケーションの向上も見込める。

さらに今回はカードゲームを実施する前後に簡単な計算ドリルを実施し、カードゲーム実施の前後でどのような変化が生じるのかも調査した。一般的なトランプの神経衰弱は集中力や記憶力向上に用いられるが、色彩のカードゲームでも何らかの学習力の向上が確認できれば、更なる集客向上にも役立ち、参加者の体験学習意識も向上することが予想され付加価値が出てくる。これまでに筆者が行った研修でも色彩のカードゲーム前後に計算ドリルを実施し、回答数が向上していることを確認しているが、正式なアンケート調査などは実施してこなかったため、手元に正確なデータが存在しない。本研究ではこれまでの反省点も踏まえてアンケート調査を実施し、計算ドリルの回答数の変化を調査する。

実施した内容は次の通りである。①簡単な計算ドリルを1分間行う。②グループワークでカードゲームを行う。③再度、簡単な計算ドリルを1分間行う。1回目の計算ドリルの回答数と2回目の回答数に変化が現れるのか調査を行う。第1回目の計算ドリルと第2回目の計算ドリル（図5）の難易度は同程度になるように作成した。



図4. 色のカードゲーム

色別計算ドリル 難易度レベル				
問題	算	答	問題	算
2+3=		5	3+3=	
4+2=		6	5+2=	
5+1=		6	6+1=	
6+3=		9	7+2=	
7+2=		9	8+1=	
8+1=		9	9+0=	
9+0=		9	10+0=	
10+0=		10	11+0=	
11+0=		11	12+0=	
12+0=		12	13+0=	
13+0=		13	14+0=	
14+0=		14	15+0=	
15+0=		15	16+0=	
16+0=		16	17+0=	
17+0=		17	18+0=	
18+0=		18	19+0=	
19+0=		19	20+0=	
20+0=		20	21+0=	
21+0=		21	22+0=	
22+0=		22	23+0=	
23+0=		23	24+0=	
24+0=		24	25+0=	
25+0=		25	26+0=	
26+0=		26	27+0=	
27+0=		27	28+0=	
28+0=		28	29+0=	
29+0=		29	30+0=	
30+0=		30	31+0=	
31+0=		31	32+0=	
32+0=		32	33+0=	
33+0=		33	34+0=	
34+0=		34	35+0=	
35+0=		35	36+0=	
36+0=		36	37+0=	
37+0=		37	38+0=	
38+0=		38	39+0=	
39+0=		39	40+0=	
40+0=		40	41+0=	
41+0=		41	42+0=	
42+0=		42	43+0=	
43+0=		43	44+0=	
44+0=		44	45+0=	
45+0=		45	46+0=	
46+0=		46	47+0=	
47+0=		47	48+0=	
48+0=		48	49+0=	
49+0=		49	50+0=	

図5. 左：第1回目の計算ドリル、右：第2回目の計算ドリル

### 3. 研究事例

#### 3-1. 「ボランティアコーディネーター研修」

新ひだか町社会福祉協議会主催のボランティアコーディネーター研修で色彩を取り入れた内容で実施した。詳細は以下の通りである。

- 1) 日 時 2014年12月6日 13:30～15:30
- 2) 会 場 新ひだか町公民館2階大集会室（新ひだか町静内古川町1-1-2）
- 3) 演 題 色の効果で印象 UP♪コミュニケーションに役立つカラーテクニック
- 3) 参加者 新ひだか町民などが対象、男女40名（聴覚障害者6名の参加も含む）

研修の前半は筆者が色の効果や特性を説明し、パーソナルカラー診断のデモンストレーションを実施した。後半は筆者指導の元、予め筆者が用意した色画用紙を使いパーソナルカラー簡易診断をグループ内で体験し、色彩の効果を共有した。顔の下に色画用紙を当てることで顔色が変わると、「似合うね」、「これはダメだね」などの意見が活発に出てコミュニケーションの向上に繋がった（図6）。参加者からは「楽しかった」、「色の効果が学べた」、「ボランティア活動で初対面の人と会う時に使いたい」という声が聞かれた<sup>5</sup>。

新ひだか町社会福祉協議会はこれまでに様々な研修を実施しているが、これまで参加していなかった新しい人も参加しており、ボランティア活動を行う新たな人材発掘に繋がったと主催者担当者からコメントをもらった。毎年同時期に実施されている同研修会の参加人数を見ると、開催時期や対象、内容が異なることから一概に比較はできないが、参加人数が最も多いことから地域住民の興味関心を引く良いきっかけづくりになっていることが窺える（表1）。

表1. ボランティアコーディネーター研修参加者と主な内容

年 度	参加者数	主な内容
平成24年度	13名	ボランティアコーディネートについて
平成25年度	22名	子どもの防災について
平成26年度	40名	色彩を活用した内容



図6. 研修会の様子 左：筆者によるデモンストレーション、右：体験学習

### 3-2. 「みんなで、ひと、まちづくり委員会 講演会」

みんなで、ひと、まちづくり委員会（千歳教育委員会）主催の講演で色彩を取り入れた内容で実施した。詳細は以下の通りである。

- 1) 日 時 2015年3月8日 13:30～16:00
- 2) 会 場 北ガス文化ホール（千歳市民文化センター）北海道千歳市北栄2丁目2番
- 3) 演 題 シニアライフをカラフルに！ココロとカラダを笑顔にする4つの色  
～ファッションカラーが及ぼす効果と役割～
- 3) 参加者 千歳市民などが対象、女性94名

みんなで、ひと、まちづくり委員会の活動目的を次に引用すると、「すべての市民が生きがいとゆとりを持って充実した生活を送るとともに、生涯にわたってさまざまな活動を実践し、一人ひとりが相互に連携・協力する力を持ち、自らが主役となって市民主導のまちづくりを推進する『ひとり一人の魅力がまちの活力となり、人の活動が輝くまちづくり』をめざしています。」とあり、本研究の目的である地域活性化とつながる活動目的である。平成26年度は4つの事業を展開しており、内容と参加人数を表2に示す。開催時期や対象、内容が異なることから一概に比較はできないが、参加人数が最も多いことから地域住民の興味関心を引く良いきっかけつくりになっていることが窺える。

また、主催者が作成し、講座終了後に回収したアンケート「講演のテーマや企画に対する自由回答」（表3）からもパーソナルカラー診断に対する興味関心や前向きな心の変化が窺える。時間の関係上からグループワークは実施せず、筆者のデモンストレーションのみであったが、十分に色彩の効果を楽しめたようである。回答には筆者作成のカラーワークブック（教材）に対するものや、「春に向けてファッションもメイクも頑張ろうと思った」、「年齢を重ねても明るい服を着て元気に過ごしたいと思いました」など具体的な取り入れ方法や気分の向上など前向きな記入が多く見られた。このようなことから、色彩を用いた研修は心理状態を良好にし、価値があることが窺える。また気分の向上は高齢者の引きこもり予防にも応用できることが推測でき、今後の研究テーマに加えることも検討したい。

表2. 平成26年度事業 参加者数とタイトル

開催日	参加者数	タイトル
8月6日	40名(小学生)	「市役所・市議会・工場の子どもお仕事調査隊」
8月24日	講演会83名 見学会68名	「千歳（わがまち）に世界遺産を！ ～聴く・観るキウス周堤墓群～」
12月14日	89名	「トップリーダーの流儀」
3月8日	94名	「私（シニア）のオシャレを見つけよう ～あの輝きをもう一度～」

表3. 講演のテーマや企画に対する自由回答

- ・自分に似合う色がわかってよかったですと思います。
- ・自分に似合う色を見つける勉強ができました。年齢を重ねても明るい服を着て元気に過ごしたいと思いました
- ・色にもいろいろな種類があり、奥が深いなあと思いました。服を選ぶときが楽しみになりました。
- ・自分が好きな色と似合う色は違うので参考になりました。
- ・好きな色を買いがちですが、自分に似合う色を研究してみます。
- ・年齢を重ねるとお洒落に関心を持たなくなってきたが、今回の講演会で改めてお洒落が認知症予防にもいいのではと思った。
- ・自分ではなかなか着ない色などにも挑戦していつまでも若々しくいたいと思える内容でした。
- ・実演が入っていたので、より理解できた。
- ・パーソナルカラーの実演が良かった。カラーワークブックがあると、帰った後で思い出せるのでいいと思います。(カラーワークブックは筆者が作成した教材)
- ・春に向けてファッションもメイクも頑張ろうと思った。
- ・お洒落する意識を感じ参考になりました。外出が楽しくなるよう、取り入れたいです。
- ・デモンストレーションは目の前で拝見できてうれしかった。
- ・パーソナルカラー診断というものを間近で見られる機会があり、良い経験になりました。

### 3-3. 「ボランティアコーディネーター研修」

津別町社会福祉協議会、津別町地域包括支援センター合同主催の講演会で、地元住民を対象に、パーソナルカラーと色のカードゲームを取り入れた内容で実施した。研修会終了後にアンケート調査も実施した。研修の目的は、介護家族が本協教室に参加することで、家庭介護に役立つ知識・技術を学ぶ機会とする。また、介護に関心を持つ町民やボランティアとの交流を通し、支えあいの基盤づくりを図ることである。詳細は以下の通りである。

- 1) 日 時 2015年3月11日 9:00～12:00
- 2) 会 場 津別町民会館（生活改善センター）網走郡津別町字幸町 65 番地 1
- 3) 演 題 介護に役立つ「色彩」活用術 高齢者と介護者の笑顔をつなぐ色  
コミュニケーション力（りょく）アップ！相手も私も心地よい色を学ぼう
- 3) 参加者 津別町民などが対象、31名
- 4) アンケート項目  
アンケート項目は次の通りである。①～⑦は選択肢に○を記入、⑧は自由記入とした。
  - ①性別 （男性・女性）
  - ②年齢 （20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代）
  - ③居住年数  
(1年未満・1～5年未満・5～10年未満・10～20年未満・20年以上)
  - ④これからも現在の居住地に住み続けたいですか？  
(住み続けたい・できれば住み続けたい・どちらでもない・転居したい・転居する)
  - ⑤居住地のコミュニティについて  
(はい・どちらでもない・いいえの選択肢を用意)
    - ・地域の行事に参加しやすいですか？
    - ・地域の情報は十分に得られていますか？
    - ・地域の交流、世代の交流は充分ですか？
    - ・地域の交流は必要だと思いますか？

- ⑥今回の事業に参加した感想をお聞かせください（複数回答可）  
 （楽しかった・知り合いが増えた・また参加したい・知人にも伝えたい・自分で企画したい）
- ⑦今回のような事業は、地域の交流に役立つと思いますか？  
 （役立つと思う・どちらとも言えない・役立たない・他の方法が良い）
- ⑧内容で面白かったこと、驚いたこと、学んだことについてご意見をお聞かせください
- ⑨今日の学びを今後の活動にどのように取り入れますか（自由記入）

### （１）色のカードゲームの結果

参加者の属性を表3に示す。男性4名、女性27名、合計31名である。表4に属性とカードゲーム前後に実施した計算ドリルの回答数を示す。表5には回答数の増減をまとめ、図7では視覚的に分かりやすいように円グラフにまとめた。

計算ドリルの回答数の増減をみると、全体の83%が1回目より2回目の回答数が増加し、平均増加回答数は5問であった<sup>6</sup>。

参加者数の内、2回目の回答数が減少したのは2名のみでいずれも-1であった。1回目と2回目の回答数に変化が無いのは3名で、その内1名は60問全てを回答していた。この参加者は仕事柄計算をすることが多く、1分前から2回とも60問回答していた。

計算ドリルの回答数が1回目よりも2回目は大幅に増加していることがわかった。この結果から、色のカードゲームによって何らかの計算力の向上、集中力や意欲向上があると推測できる。今後は被験者を増やし、検証方法も検討しながら更なる考察を深める<sup>7</sup>。

表3. 加者の属性：平均年齢歳

	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計	総合計
男性	0	0	0	1	1	2	4	31人
女性	2	3	3	10	9	0	27	

表4. 計算ドリル回答数

	年齢（歳）	性別	1回目（問）	2回目（問）	回答数差（問）
1	73	男性	27	31	+4
2	79	女性	18	20	+2
3	65	女性	35	48	+13
4	80	女性	10	12	+2
5	72	女性	16	18	+2
6	65	女性	17	20	+3
7	66	女性	17	20	+3
8	67	女性	17	19	+2

9	6 2	女性	2 4	3 3	+ 9
1 0	7 1	女性	2 1	2 0	- 1
1 1	7 0	女性	2 0	2 3	+ 3
1 2	6 5	女性	4 0	4 6	+ 6
1 3	4 3	女性	3 3	3 6	+ 3
1 4	6 3	女性	3 9	4 4	+ 5
1 5	7 6	女性	1 9	2 0	+ 1 3
1 6	6 4	女性	2 0	1 9	- 1
1 7	7 3	女性	2 3	2 9	+ 6
1 8	7 8	女性	無記入	無記入	—
1 9	7 1	女性	1 4	1 4	0
2 0	8 1	男性	4	無記入	—
2 1	7 7	女性	7	1 0	+3
2 2	6 6	女性	2 9	3 6	+ 7
2 3	5 3	女性	3 7	5 4	+ 1 7
2 4	4 9	女性	2 7	3 1	+ 4
2 5	6 2	女性	2 2	2 6	+ 4
2 6	3 9	女性	2 8	2 8	0
2 7	5 0	女性	6 0	6 0	0
2 8	3 9	女性	2 1	2 7	+ 6
2 9	6 1	男性	4 2	5 2	+ 1 0
3 0	4 6	女性	4 2	4 5	+ 3
3 1	5 9	女性	2 8	3 1	+ 3

表5. 解答増減の表 (平均増加回答数5問)

-1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+9	+10	+13	+17
2	4	7	3	1	2	1	1	1	2	1

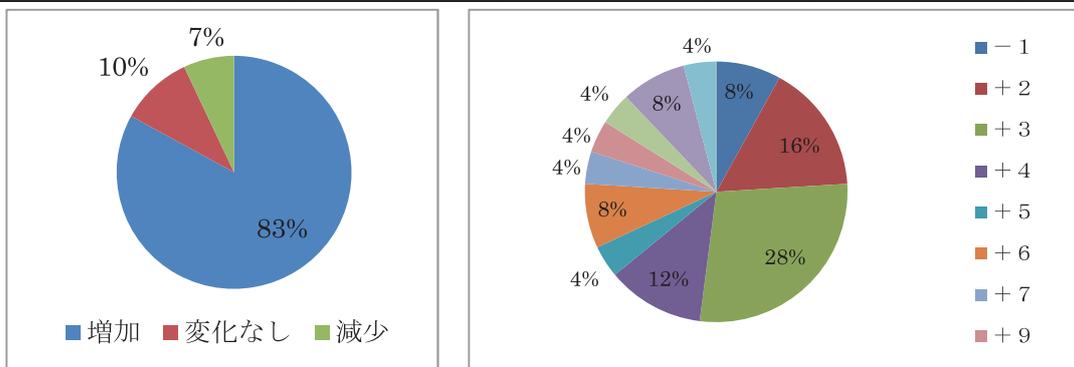


図7. 計算ドリル回答数増減のグラフ 左：全体の増減数 右：増加の詳細

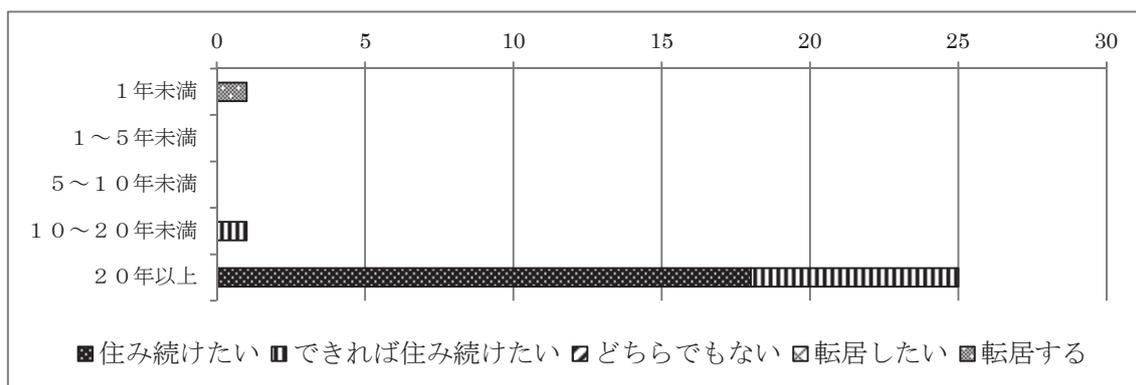
## (2) アンケート調査結果

参加者に研修終了後にアンケートに記入を依頼し、その場で回収した。地域への愛着には居住年数が関係していることから<sup>8</sup>、居住年数で各質問項目のグラフを作成した。

### 1) 居住地へ住み続けたいか

「これからも現在の居住地に住み続けたいですか？」の質問に対して、居住年数で差異が生じるのか集計を行った(図8)。ほとんどが「住み続けたい」「できれば住み続けたい」で、居住年数1年未満が「転所する」の回答であった。

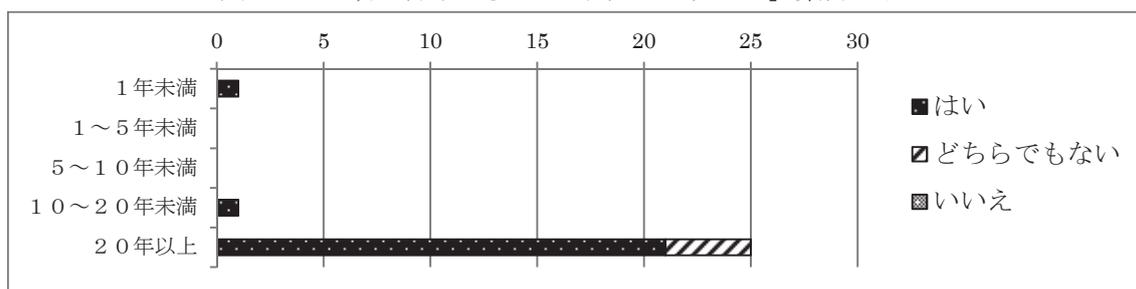
図8. 現在の居住地に住み続けたいですか?」集計グラフ



### 2) 地域の行事に参加しやすいか

「地域の行事に参加しやすいですか？」の質問に対して、居住年数で差異が生じるのか集計を行った(図9)。いずれの居住年数でも「はい」「どちらでもない」が優勢で、「いいえ」は見られなかった。

図9. 「地域の行事に参加しやすいですか?」集計グラフ

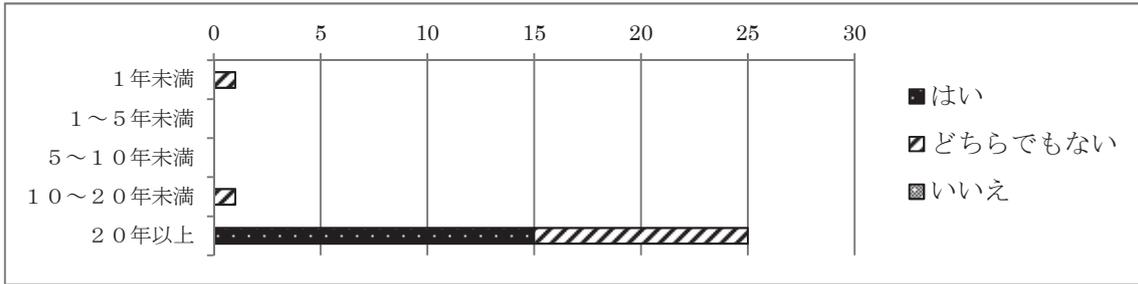


### 3) 情報発信は充分か

「情報発信は十分に届いていますか？」の質問に対して、居住年数で差異が生じるのか集計を行った(図10)。いずれの居住年数でも「はい」「どちらでもない」で優勢で、「いいえ」は見られなかった。だが、前質問項目の「地域の行事に参加しやすいですか?」に

比べると、「はい」よりも「どちらでもない」が増加している。

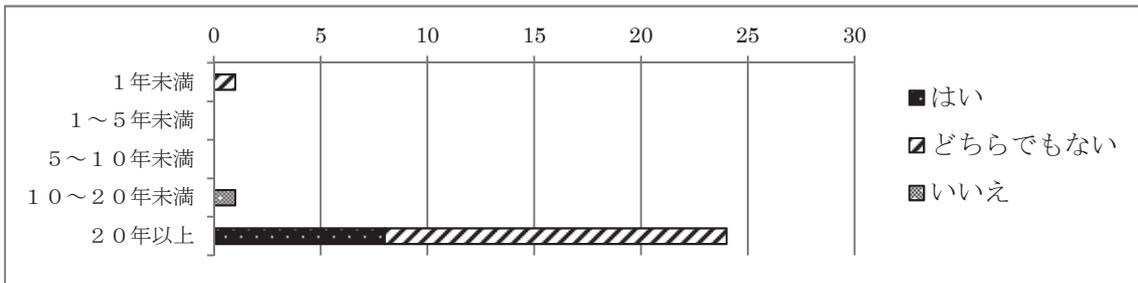
図10. 「情報発信は十分に届いていますか」集計グラフ



#### 4) 地域の交流、世代の交流は充分か

「地域の交流、世代の交流は充分ですか？」の質問に対して、居住年数で差異が生じるのか集計を行った（図11）。「はい」よりも「どちらでもない」が優勢で、「いいえ」が若干見られた。現状では地域の交流や世代の交流に不足や不満を感じていることが窺えた。

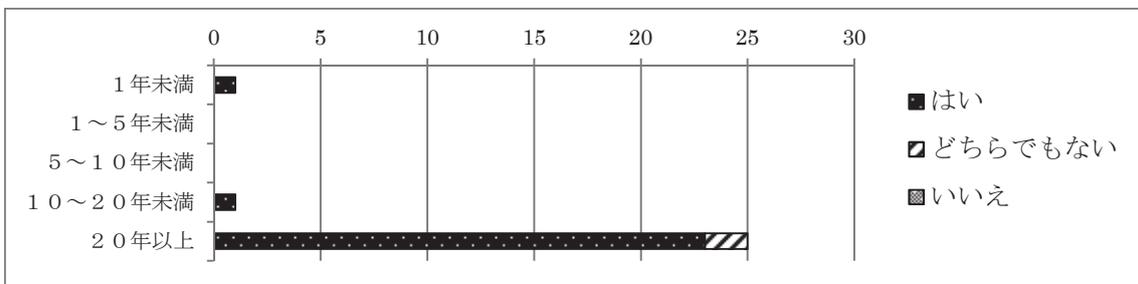
図11. 「地域の交流、世代の交流は充分ですか」集計グラフ



#### 5) 地域の交流は必要か

「地域の交流は必要だと思いますか？」の質問に対して、居住年数で差異が生じるのか集計を行った（図12）。いずれも「はい」が優勢であり、このことから地域や居住年数、年代に関わらず、現状では交流不足を地域の交流は必要であると思っていることが明らかになった。

図12. 「地域の交流は必要だと思いますか」集計グラフ



## 6) 研修に参加した感想

「今回の研修に参加した感想をお聞かせください」の質問に対して、複数回答可とした。居住年数や平均年齢に差異は見られなかったので、協力者数を100としてパーセントで表を作成した(表6)。「楽しかった」が100%、「また参加したい」が半数以上であることから、色彩研修は気分を向上させ、研修会の参加継続に繋がると考えられる。

表6. 今回の事業に参加した感想

楽しかった	知り合いが増えた	また参加したい	知人にも伝えたい	自分で企画したい
100%	15%	55.5%	11.1%	0%

## 7) 研修参加の感想について

「内容で面白かったこと、驚いたこと、学んだことについてご意見をお聞かせください」の質問に対して自由記入で回答を得たものを表7にまとめる。「好きな色と似合う色は違う、色を通すだけで知らなかった方ともスムーズに会話ができること」や「グループ内で交流がありとても楽しかったです」という記入があり、本研究テーマである色彩を用いたコミュニケーションが地域活性化に有効である可能性が窺えた。

また手軽に取り入れられる点では「色で能トレも身近なもので出来ることがわかりました」「神経衰弱とても楽しくさせてもらいました」などの回答が得られた。色彩を用いたコミュニケーションによって、交流が深まったことが窺える回答が多かった。

表7. 今回の事業に参加した感想の自由記入

<ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな色と似合う色は違う、色を通すだけで知らなかった方ともスムーズに会話ができること</li> <li>・パーソナルカラーを選べること、介護に関わらずファッションにも役立てること</li> <li>・知らない自分を発見し参考にできるので楽しかった</li> <li>・だんだんと目が肥えて来て判断できるようになっていった</li> <li>・自分が好きな色は似合う色とは限らない</li> <li>・似合うカラーで元気になる</li> <li>・相手から見た自分の印象がこんな風に見えていたんだと改めて知ることができ、自分に似合う色を使っていこうと思いました</li> <li>・自分の色が知れたこと</li> <li>・どんなタイプの色が似合うのか知って楽しかった</li> <li>・さりげなく着ている色にもこんな意味があるのかなあと他人にもあたえるイメージがあるのだと知りました</li> <li>・好きな色と似合う色が合致してほっとした</li> <li>・自分の好きな色とパーソナルカラーは違っていたので参考にして色選びを考えて行けたらと思う</li> <li>・自分ではわからない色を大変わかりやすく学べた</li> <li>・色ですごく変わるんですね</li> <li>・自分のカラーがわかったような気がします</li> <li>・想像していたより、色で顔の印象が変わるので驚いた</li> <li>・グループ内で交流がありとても楽しかったです</li> <li>・年齢と共に似合う色も変化していると思いました</li> <li>・パーソナルカラーでは自分の好みと違っていることに驚いた</li> <li>・色彩によって心の動きに変化がある</li> <li>・色合わせ、自分の好きな色が自分に合ったこと、多くの人と学んだこと</li> <li>・色によってそのひとそのひとに合う合わないがわかって良かった</li> <li>・色について勉強になりました</li> <li>・自分が何タイプかそのようなカラーが合うか、他人に判断してもらうことができた</li> </ul>	パーソナルカラーについて (24件)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・色の神経衰弱は思ったよりも頭を使いました</li> <li>・色で記憶(脳)が刺激される</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>・色で能トレも身近なもので出来ることがわかりました</li> <li>・能トレの回答数が増えて驚いた！</li> <li>・神経衰弱をしていた時、覚えていた色の違いが間違っていたこと</li> <li>・色の事</li> <li>・神経衰弱とても楽しくさせてもらいました</li> <li>・帰ってからおばあちゃんたちにやってあげたいです</li> <li>自分自身もこれからいろいろなことに挑戦していき、元気でいたいと思います</li> <li>・和やかに遊びながら取り入れられたらいいと思う</li> </ul>	<p>色のカードゲームについて (9件)</p>
---	------------------------------

### 8) 今後の活動へどのように役立てるか

「今日の学びを今後の活動にどのように役立てますか」の質問に対して自由記入で回答を得たものを表8にまとめた。「自治会でこれから活用していきたいと思った」や「色のカード、神経衰弱は地域の交流で取り入れていきたいと思います」など職場や地域での活動に取り入れたいと言う回答が多く、色彩を用いることでコミュニケーションが円滑になり、それぞれの活動に取り入れることが可能であることがわかった。

表8. 今日の学びを今後の活動にどのように役立てますか (自由記入)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・モチベーションを自分で上げる (自分自身のため) 生活を彩る事が大切だと分かった</li> <li>・洋服の色選びに取り入れたい</li> <li>・家尾の中にカラーを意識した状態にしたいといつも考えているのでさらに進めたい</li> <li>・自分の服選び、与えたい印象によって変える</li> <li>・今後の生活に取り入れていきたいです</li> <li>・着る物を買う時</li> <li>・自分に似合うカラーを見つけたい。</li> </ul>	<p>自分に使用 (7件)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自治会でこれから活用していきたいと思った</li> <li>・関わっている事業やプライベートでの人間関係</li> <li>・色のカード、神経衰弱は地域の交流で取り入れていきたいと思います</li> <li>・仕事はもちろんですがボランティア活動にも役立てれば良いと思います</li> <li>・母親の洋服を選ぶときの参考にしたい</li> <li>・地域交流の際に活用できたら嬉しいですね</li> <li>・日頃から色彩を意識するように訪問先への印象などに気を配っていきたくです</li> <li>・相手に不安を与えないような色選びを試みたい</li> <li>・色々な方に伝えていきたいと思います</li> <li>・他者の交流もあり、また色々な形があればいいと思いました</li> </ul>	<p>職場や地域、相手に使用 (10件)</p>

## 4. 考察

本研究は色彩研修 (パーソナルカラー診断と色のカードゲーム) が地域活性化ツールとして活用できるのか実践研究を行った結果、活用の可能性があることがわかった。

いずれの事例の参加人数や属性を見ても、老若男女が参加しやすいことや、これまで地域コミュニティに関心の無かった人材を発掘することもでき、色彩研修は新たな人材を発掘するきっかけ作りに適していることがわかった。本研究では開催日時が子ども対象ではなかったために子どもの参加は無かったが、今後は夏休みや冬休み時期の開催や、親子教室などで実施することで、世代を超えた地域コミュニティの構築に繋がると考えられる。

色彩を手軽に取り入れる方法としては、パーソナルカラー診断を本格的に実施するにはカラーリストの資格が必要であるが、筆者が作成した簡易診断用の色画用紙とチャートでも十分に色彩効果を楽しめることが確認できた。さらに事例1例目から読み取れるように、筆者によるデモンストレーションのみでも参加者の気分向上に繋がることが確認できたこ

とから、時間や会場の関係でグループに分かれて体験学習をすることが難しい場合であっても、積極的に実施し色彩研修を広めることができる。

色のカードゲームもグループに分かれて遊び感覚で体験することから、コミュニケーションの向上に繋がった。さらに計算ドリルを取り入れることで付加価値もつけることができた。アンケート調査結果からも窺えるように、特に色のカードゲームは地域交流だけでなく、仕事や家庭でも手軽に取り入れると感じた参加者が多く、地域活性化ツールとして有効であると思われる。

最後に事例3例目のアンケート調査結果から、地域の交流や世代の交流は必要であるが、現状では不足していることが課題として明らかになり、地域活性化の必要性を改めて確認することができた。今回の研究結果をもとに色彩研修の内容を更に向上させ、学習意欲の意義や人材育成へ応用し、地域活性化に貢献し広めていきたい。

## 5. おわりに

本研究を通して色彩の活用方法を改めて感じる事ができた。筆者はこれまでも色彩を活用した講演や研修を実施してきた。だが、すべての講演会や研修でアンケート調査や報告ノートなどにまとめてこなかったため、漠然とした感覚でしかなかったのかもしれないと反省せざるを得ない。今後は更なる研究事例をまとめて、より具体的な活用方法を提案し実践していきたい。

## 謝辞

本研究にご協力して下さった新ひだか町社会福祉協議会様、みんなで、ひと、まちづくり委員会（千歳教育委員会）様、津別町社会福祉協議会、津別町地域包括支援センター様、参加くださった皆様に感謝申し上げます。

## 注

- 1 国土交通省。 <http://www.mlit.go.jp/common/001042017.pdf> 2015.3.1 確認。
- 2 総務省。 [http://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01gyosei09\\_02000024.html](http://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei09_02000024.html)
- 3 外崎由香「アメニティ向上を目指す色彩アプローチの基礎的研究ー地域のつながりを促進する色づかいー」北海道地域福祉研究,第15巻,2012,pp.27-40.  
「高齢者被服の嗜好色と現状についての比較研究」日本色彩学会誌37巻,2013,pp294-295.  
「高齢者被服における色彩の役割ー地域高齢者のコミュニケーション促進につながる色づかい」北海道地域福祉研究第16巻,2013,pp.27-36
- 4 トミヤママチコ「役に立つパーソナルカラー（改訂版）」凸版印刷株式会社,2013,p17.
- 5 講座内において筆者が参加者や主催者にヒアリング。
- 6 アンケートに無記入が2名居たため、29名を全体数として計算。
- 7 色彩のカードゲームは「スマイル色サプリー（すまいるからーさぷり）」として、色彩を活用したカードゲームとその使い方を筆者が商標登録申請中である。
- 8 鈴木春菜、藤井聡「地域愛着が地域への協力行動に及ぼす影響に関する研究」土木計画学研究・論文集, 25 (2), 2008, pp357-362.