

色彩環境が作業時の精神面に与える影響について

Influence of Colour Environments on the Mental Aspects of Simple Task Workers

松田 博子
仲谷 洋平

カラーコンサルタントスタジオ
京都造形芸術大学

Hiroko Matsuda
Yohei Nakaya

1. はじめに

近年、住空間のカラーコーディネートが提案され、インテリアカラーやオフィスのパーティション、壁紙などの色数も増えてきている。今回の研究では、事務的な作業を行なう際の部屋や机などの色彩環境が作業時の精神面にどのような影響を及ぼすかを実験調査した。また、色彩環境の精神面に与える影響が個人の性格によって異なるか否かについても検討したので報告する。

2. 対象：23～48歳（20代6名、30代6名、40代2名）の女性14名。職業はOL、幼稚園教諭、看護婦、主婦、ファッション関係従事者など。実験は1998年5月～1999年2月に実施。

3. 方法：14名の被験者全員に、8つの異なる色彩環境の中で、単純な事務作業を行なってもらった。作業時の気分など、色彩が精神面に与える影響について、自己報告と聞き取り調査によって検討した。これとは別に、14名全員の性格検査を行なった。

a. 色彩環境：色彩の種類としては以下の8種類を用いた。赤（4.5R 4.4/12.1）橙（2.0YR 6.5/12.8）黄（3.3Y 8.1/11.3）緑（4.1G 5.1/7.1）青（5.3PB 4.5/7.6）紫（7.3P 4.3/8.5）ピンク（6.9R 8.8/2.2）黒（7.3GY 2.6/0.3）。白色の作業机の前の壁面と、実際に作業する机の上面の一部を、当該の色で覆った。具体的には、縦80×横110cmの色用紙（タト 100 4/6判）を作業机に接した前の壁面に張り付け、色用紙の下部は作業机の上面の一部を覆う形とした。

b. 作業内容：簡単な幾何学模様を印刷した用紙に白紙を重ね、鉛筆またはボールペンで模様をトレースする作業を与えた。作業時間は1色相8分間、作業中の休憩は自由としたが、視線は前方または机の上面を見るように指示した。幾何学模様は飽きないように同レベル程度のもので8種類用意し、1色相につき1種類を用いた。

c. 作業を行なう色彩環境の順番：1名毎にat

randomな順序とした。

d. 色彩が精神面に与える影響の調査：各色彩での作業終了毎に、作業時の気分や色彩が作業時の精神面にどのような影響を与えたか、などの感想を自由に別紙に記載してもらった（3～4分）。全作業終了後に、この自己報告をもとに聞き取り調査を行なった。

e. 性格検査：矢田部ギルフォード性格検査（以下YG検査）を用いた。作業日までに実施。

4. 結果

1) 色彩環境が作業時の精神面に与える影響（全般的評価）

自己報告と聞き取り調査より、色彩環境を好ましいと感じる場合を〈プラス感情〉、好ましくないと感じる場合を、〈マイナス感情〉、どちらでもない場合を〈ゼロ感情〉として、各色相に対する感情を分析し、まとめてみた（表1、表2）。

〈プラス感情〉が最も多かったのは、緑であり、〈マイナス感情〉が最も多く、〈プラス感情〉が最も少なかったのは、黒である。また、〈マイナス感情〉が最も少なかったのは青であった。〈プラス感情〉と〈マイナス感情〉がほぼ等しかった、橙、黄、紫などは、個人によるばらつきが大きく一定の傾向を見いだすことは困難であった。赤とピンクは対照的に、9対5の割合で、赤では〈マイナス感情〉が、ピンクでは〈プラス感情〉が多かった。

2) 個人の性格による特徴

個人の性格特性（表3）によって、色彩環境に対する作業時の感情が異なっているか否かについて検討した（表4）。黒は〈マイナス感情〉をもった人が多かったが、不安定消極型の人には〈プラス感情〉を示す傾向がみられ、安定積極型の人には、橙、黄に〈マイナス感情〉を持つ割合が比較的多くみられた。

5. 考察：今回の研究では、客観的作業能率は検討対象には含めず、被験者の主観的感想をおもに検討したことや、色彩環境についても部屋

全体ではなく、短い作業時に視線が及ぶ狭い範囲のものであるなどの理由で、研究結果が直ちに、事務所の部屋の色や作業所の壁の色をどうすべきであるというような議論に結びつくものではないが、色彩環境が作業時の精神面に与える影響が極めて大きいことがわかった。まず作業時に<プラス感情>を起こしやすい色彩<緑、青、ピンク>と<マイナス感情>を起こしやすい色彩<黒、赤>が、あることがわかったが、他方では、一般に優しさや、やすらぎの色として使用されるパールピンクでも、「息がつまる、落ち着かない」などの<マイナス感情>を持つ者や、多くの人に好まれる緑や青ですら<マイナス感情>を示した被験者がいたように、すべての色相について、個人差があることがわかった。そして普段好きな色が、作業時に<プラス感情>を起こさせるとは限らないこともわかった。性格との関連については、多少の傾向が見られたが、少数例なので、今後の被験者を増やしての検討に委ねたい。

作業時の感情 (表1)

	<プラス感情>	<マイナス感情>
赤	攻撃的(強気)、エネルギー、パワフル、やる気になる。集中できる。作業がはかどる。時間のたつのが早い。疲れにくい。書くスピードが早くなる。頭がすっきりする。	せわしくさせる。胸や心臓に圧迫感、威圧感、重圧感を感じる。図形や線がつれる。全身が熱くなり、気分も高揚するが集中できない。手が震える。おどろばになる。投げ遣りになる。
橙	暖かい、オレンジ・みかんのイメージ。落ち着いてゆっくりとした気持ちを感じる。元気がでる。楽しい可愛い気持ち。温かみを感じる。落ち着く。	目がぼやける。好きな色だが目障りで落ち着かない。狭い部屋の中や、向かってくるような圧迫感や後から追われているような息苦しさや肩凝りを感じる。焦る。落ち着かない。やらされてる感じ。正確さに欠ける。集中できない。
黄	目がしょぼしょぼしたが、気分はいい。書くのがとても楽しい。圧迫感がない。落ち着いて作業できた。元気な子どもや小さい頃を思い出す。いつまでも書いていたい。作業後の疲れが少ない。	眩しい。目が疲れる。気が散る。集中できない。やる気がでない。作業がはかどらない。線があちこちとぶ。落ち着かない。途中で何度も書きなおしをする。遠近感がつかめず不快。威圧感。不快。
緑	心安らか。落ち着く。ゆっくり書ける。判断力と活力がわく。最後まで、力強く書ける。リセットする。回復が早い。目も心もうるおう。	眠い、時間が長く思える。人工的なみどりなので、いい気分ではない。寒い。目がチカチカする。作業に集中できない。普段はいい色なのに落ち着かない。
青	落ち着く。リラックスできる。作業がしやすい。穏やか。正確に作業ができる。集中力が落ちない。能率が上がる。色にあきない。宇宙、空、海をイメージ。	肩がこってきた。だるい。
紫	しなやか、やわらかく上品、高貴、ゆたかさ、みどり。大人の女性のエレガントな感じ、大人の可愛らしさ。やさしい気分。作業がスムーズ、やる気がおこり、頭が良くなったように感じ、クリアになる。落ち着く。自分のペースで楽しみながら作業ができる。全部やりとげたいと思う。	全身の体の痛みや顔のむずがゆさを感じる。いい色と思ったが、いらいらして落ち着かない。早く時間が過ぎてほしいと感じる。集中できず作業に飽き、続けることが苦である。細かい作業はできず、線が乱れ、適当にする。気分が悪くなり、つらい、疲れる。あざけ笑っているように恐さを感じた。
ピンク	おおらかでやさしい気分。穏やか、さわやか、楽しい、うきうきする。ほんわかした気分。心身ともに軽くなる。気分爽快。空気が甘い。リラックスできる。時間のたつのが早い。作業に対して、少し注意力が散漫になりあまり集中出来ないが、辛くはなく作業に飽きない。作業をしていたい。やる気がわく。集中できる。	落ち着かない。根気がなくなる。気が散る。息苦しさをを感じる。圧迫感。目も頭もくらくらして息がつまる。しんどい。作業がはかどらない。細かいところを書くのがいやになる。普段は好きだけれど、さみしさや弱さを感じ認めたくない色。
黒	作業がはかどる。根気がでる。気が散らない。少しリラックスして作業が出来た。以外にも重圧感もなく、作業がはかどる。自分を受けとめてくれて、暖かみを感じる。	息がつまる。頭が重い。しんどい。疲れる。やめたいと思った。やる気もなくす。暗く沈む。威圧感。気が散る。作業がはかどらない、つらい。不安、恐怖、孤独、死。退屈。ため息が出て何度も休憩する。大声で叫びたい。

色相と作業時の感情 (表2)

	赤	橙	黄	緑	青	紫	黒	ピンク
方入感情	5	6	5	12	7	6	3	9
ゼロ感情	0	1	3	0	4	1	0	0
マイナス感情	9	5	6	2	1	7	11	5

YG性格検査の類型 (表3)

	A類	B類	C類	D類	E類
性格型	平凡普通型	不安定積極型	安定消極型	安定積極型	不安定消極型
情緒安定性	平均	不安定	安定	安定	不安定
向性	平均	外向	内向	外向	内向

性格類型と作業時の感情 (表4)

	赤					橙				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
方入感情	1	0	1	3	0	2	1	0	2	1
ゼロ感情	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
マイナス感情	1	2	0	4	2	0	0	0	4	1
	黄					緑				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
方入感情	1	1	1	2	0	2	2	1	6	1
ゼロ感情	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
マイナス感情	0	1	0	4	1	0	0	0	1	1
	青					紫				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
方入感情	2	0	0	3	2	1	1	0	4	0
ゼロ感情	0	1	0	3	0	0	1	0	0	0
マイナス感情	0	0	0	1	0	1	0	1	3	2
	ピンク					黒				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
方入感情	2	2	0	4	1	0	0	0	1	2
ゼロ感情	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
マイナス感情	0	0	1	3	1	2	2	1	6	0