


RAYS COLOR THERAPY GUIDE BOOK

「色」はあなたの心を映し出す鏡



レイズカラーセラピーガイドブック

REVEALING THE ACTUALITY OF YOUR SPIRIT



太古の昔から知られていた「色彩効果」

今日、色によってもたらされる心理的傾向を分析、訴求力についての統計をとり、製品の販売や広告宣伝に利用することが当たり前の時代になってきました。

また予防医学や美容界でも、「色彩効果」の力が見直され、積極的に活用されるようになってきました。

近年注目を集めている「色彩心理学」というジャンルは決して新しいものではなく、その歴史をたどると、人間の深層心理と、色の繋がり
の研究は紀元前にさかのぼります。

人類は古くから、「色が持つ力」をよく知っていたのです。

半世紀に及ぶ統計が支える色彩心理診断

『RAYS Color Therapy（レイズカラーセラピー）』は、RAYS 色彩心理研究所が1970年にスタートさせたオリジナルメソッドです。

RAYS 色彩心理研究所は、50年間に5000人を超える被験者のリサーチを行っています。

RAYS 色彩心理研究所が5000人に対して行ってきたのは、簡易なアンケートではありません。

ひとりあたり平均90分に及ぶ詳細レポートです。

人間の心理や生理に及ぼす色の影響をヒアリングし、それらの分析結果を体系づけた精密な統計データが、このメソッドを支えています。

「色彩の研究」は、未来を拓く新しい学問

「色」は太陽が生み出す光の、**波長の長さの違い**で作られています。

私たちが日常的に光と呼んでいるものは、厳密には**可視光線** (Visible Ray) で、**電磁波の一部**です。

放送に使われる電波、レントゲンに使われるX線、日焼けを起こし、殺菌作用のある紫外線、体を温める赤外線など、これらはすべて電磁波です。

実は、私たち人間が目を通して「色」として認識しているのは、**電磁波のごくわずかな領域**の波長なのです。

X線や紫外線、赤外線などの電磁波が**人間の心身に大きな影響を与える**ことは、よく知られています。

当然ながら、電磁波のひとつである色 (可視光線) が人間に及ぼす影響も大きいはずなのですが、なぜかこのジャンルの研究は、遅れをとっていました。

色彩の研究は歴史こそ古いものの、学問としてのポジションは極めてローカルなものでした。

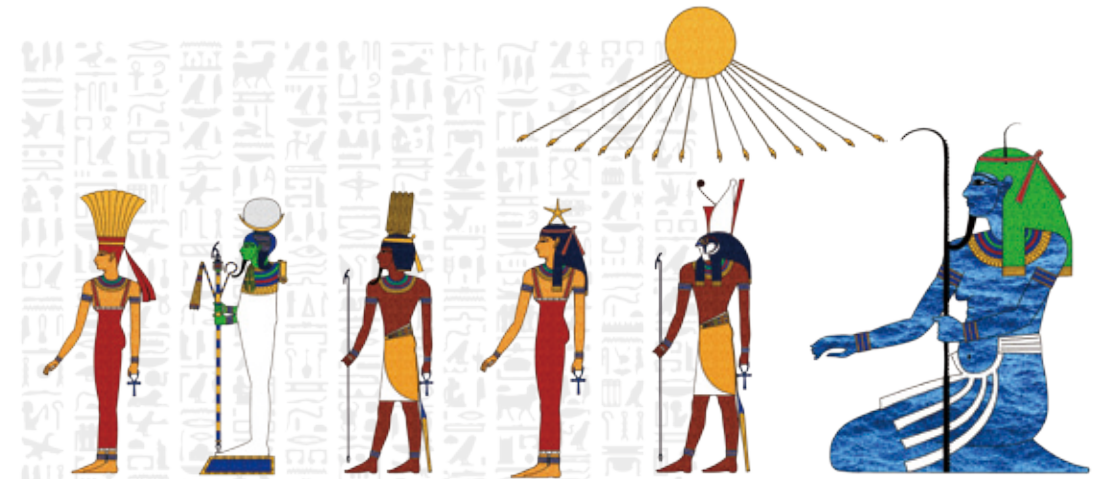
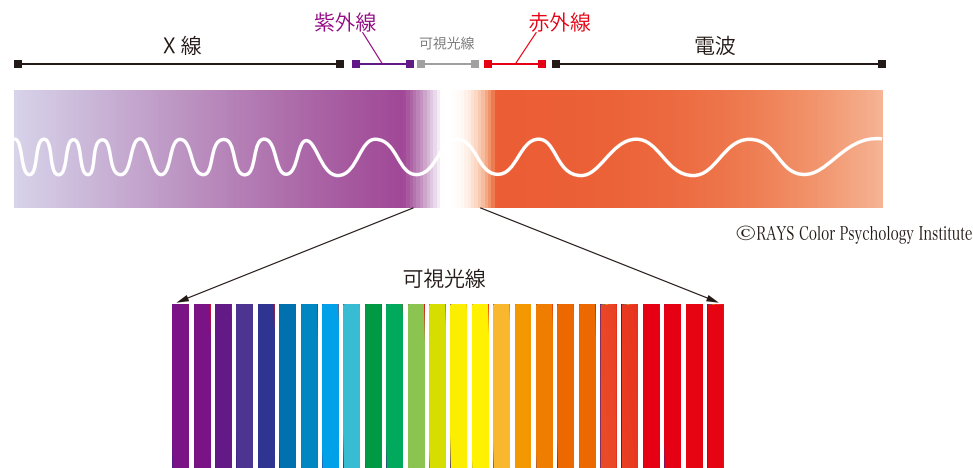
専門の研究者も多くはなく、特に日本では、色彩の専門家といえる学者が登場したのは、ごく最近のことです。

ですが、近年「色彩心理学」は、子供の心を読む児童心理学の一ジャンルとして、商品の訴求効果を高める販促ツールとして、美容や予防医学に活用できる新しいメソッドとして、注目され始めました。

現在、多くの研究者によって、このジャンルは日々発展し続けています。

「色彩心理学」は、私達の未来を大きく変え得る、**新しい学問**といえるでしょう。

「色彩心理学」は、私達の未来を大きく変え得る、**新しい学問**といえるでしょう。



「色彩治療」のひとつといえる「宝石治療法」が、古代エジプトの文献から発見されています。宝石は「光を集める石」で、宝石の発する光・色が病気を治すと信じられていました。クレオパトラはワインに高価な真珠を溶かして不老不死を願いました。また眼病の予防薬にはオパールが使われ、脳神経の発作から守るにはエメラルド、血の汚れを防ぐにはガーネットが効くと考えられていました。BC640年頃のエジプト王は、赤、緑、黄色、褐色など様々な色の碧玉を、症状に合わせて首に巻いたといわれています。

古代から近代への「色彩心理学」の変容

人間の**深層心理**や**健康**と、**色のつながり**の研究は、**紀元前**の中国、古代エジプト、ギリシャ時代までさかのぼります。

紀元前の中国や古代エジプトでは、色によって診断、色によって治療する「**色彩治療**」が行われたという記録があります。シャーマンによる占いと境界が曖昧のままに、さながら先祖の言い伝えのように、ローカルに生き延びてきたのが「色彩心理学」の世界でした。

「色彩心理学」が、**学問のひとつのジャンル**として位置づけられるようになったのは、**18世紀**に入ってからです。

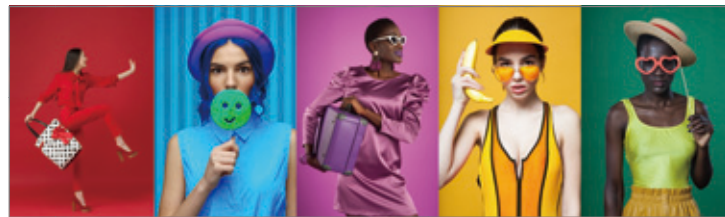
ほぼ同時期に、スイスの心理学者とアメリカの心理学者が、子供の心理状態と色彩との関係を分析、統計化した論文や書籍を発表しました。

現在の『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』は、この**児童心理学の一ジャンル**を源流としています。

このように身体、五感、精神などに幅広く影響を与えている「色」は、世界各国で研究が進み、今ではその関係性が少しずつ明らかになってきています。

バラエティに富んだ近代の「色彩心理学」

20世紀に入ってから、多くの学者たちが「色彩心理」の研究を始めました。心や体のどの部分にどの色が影響し、どのような病気に何色が効くのか、最近は、さまざまな研究によって明らかになりつつあります。インドの色彩研究家、ディンシャー・ガディアリ医師は、**特定の色が特定の内臓に影響を与える**ことを発見、古代から使われていたカラーセラピーを近代的な形にアレンジし、治療に活用しています。



20世紀に入ってから、「色彩心理学」の研究者の増加と共に、さまざまな**色彩心理診断ツール**が開発されました。色のついたガラス玉やボトルを使った、大変楽しく美しい診断法や、運勢占いの手法の診断法なども登場しました。ですが、『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』では、**こういった診断法とは一線を画**しています。概して心理診断は、曖昧で抽象的なもの

スイスの哲学者であり心理学者の、マックス・フィッシャー博士は、色に対する好きか嫌いかなどの**主観的な反応**を用いて精神物理学的状态を計測し、『**リュッシャー・カラーテスト**』を開発しました。『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』と『リュッシャー・カラーテスト』は、**方法論も診断結果も異なります**。ですが、「心身に与える色彩の影響」を前提にデータを収集・分析・体系づける、**メソッド開発の基本的な姿勢は同じ**です。

になりがちですが、RAYSのカラーセラピスト、メンタリストは、可能な限り**情緒的、感覚的な診断は避ける**ように心がけています。ベースは、RAYS色彩心理研究所が独自に収集した約5000人の統計データです。**内面への深いアプローチは、時にシビアな実情をクライアントに提示**することもあり、それが『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』の特徴とも言えます。

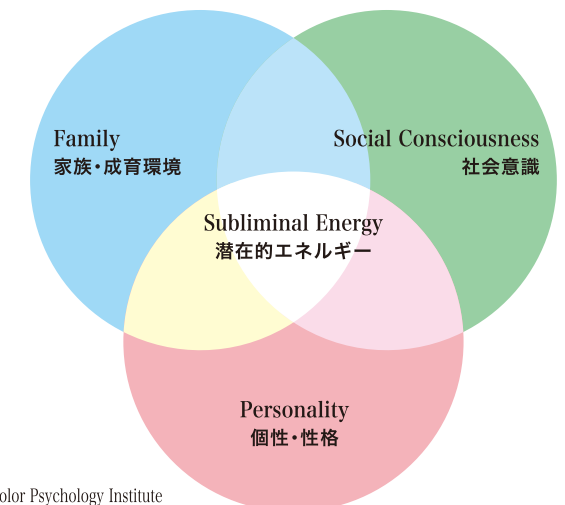
RAYS カラーセラピー・4つの要素

『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』は、**児童心理学**に**ルーツ**を持つ、多数の**色カード**を使用する心理診断&カウンセリングです。RAYS創始者、佐野みずきが研究開発したもので、1970年に初めてマスメディアに発表されました。『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』を支えているのは、**50年を超える実践データ**の積み重ねです。「RAYS」とは、“Revealing the Actuality of Your Spirit”の略で、直訳では「精神の真実の姿を明らかにする」という意味になります。

RAYS色彩心理診断においては、この言葉を「**色は心に移す鏡**」という意味で使っています。『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』では、診断要素を**4つのブロック**に分類しています。色カードによるヒアリングで、「**個性・性格**」「**家族・生育環境**」「**社会意識**」を診断し、それらがミックスして生み出される、クライアント(被験者)の「**潜在的エネルギー**」をあぶり出します。**色と対話**することによって**潜在能力**を引き出し、心身共に美しく、より健康的な生活を目指すことを目的としています。

『RAYS Color Therapy』診断構造図

「診断構造図」は、次の4つを表しています。
 Personality 個性・性格
 Family 家族・成育環境
 Social Consciousness 社会意識
 Subliminal Energy 潜在的エネルギー



9 Colors Basic Chart (基本9色表)

© RAYS Color Psychology Institute



『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』のレッスンは、基本となる9色が表す意味を学ぶことから始まります。上記は「色の好み」が表す「象徴的」なものです。ただし実際は一言で表現できるほど単純なものではありません。人の個性は、同じ要素で長所にも短所にもなり、また裏の意味も含む、大変複雑な側面を持っています。

9種の基本色が表す「個人の生き方」

『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』では、黄色、赤、青、オレンジ、白、黒、茶色、緑、紫の9色を診断の基本色として使用します。

それぞれの色が象徴する意味は、簡単に記すと左ページの表のようになります。

9色による診断は、クライアントに自分の好きな色、嫌いな色を答えてもらうことから始まります。

ひとりの人が何色も同時に好きであったり、また「好きな色であっても洋服では着ない」、または「日によって好きな色が変わる」と答える方もいます。

もっともシンプルな9色だけによる色彩心理診断であっても、何色がどの程度好きか

何色がどの程度嫌いかわ、何色と何色を並べると心地よいか、などの答えによって解釈がさまざまに遷移・変化し、想像以上に複雑なパーソナリティ、個人の価値観を顕在化します。

この基本9色は、配置にも象徴的な意味を持っています。

たとえば、対極に位置する色同士は、反対の価値観を表します。

たとえば、青に対しての茶色、赤に対しての緑は、「RAYS 色彩心理診断的補色関係」で、ほぼ反対の意味を持ちます。

中心にある白は、どの色とも融和せず対立もせず、何ものにも影響されない色、という存在です。

9 Colors Basic Images (基本9色の象徴的な意味)

- 黄色 ■ 人と密に接する、甘えた気持ち、嫉妬、旺盛なサービス精神、自己の魅力を認識
- 赤 ■ 自己主張、怒りと批判精神、改革を望む、母なるものを敬う、大義のために戦う
- 青 ■ 理想主義、平和主義、現状維持を望む、頑固、用心深い
- オレンジ ■ 大衆性との親和、積極的、行動的、知識への強い興味、周りが見えない
- 白 □ 普遍、誇り、環境に影響されない、絶対的な価値観、人の意見を聞かない
- 黒 ■ 個性の追求、自己イメージの演出、警戒心、自己防衛、他人の評価を意識
- 茶色 ■ 現実的、強い社会意識、強い目的意識、向上心、物質的欲求
- 緑 ■ 自己表現を控える、欲求を抑制、癒しを求める、厳しい視点、ルールに忠実
- 紫 ■ 孤高の生き方、高い感受性、高い芸術性、繊細な舌、他者に合わせるのが苦手

人と密に接する
甘えた気持ち
嫉妬
旺盛なサービス精神
自己の魅力を認識

YELLOW

自己主張
怒りと批判的精神
改革を望む
母なるものを敬う
大義のために戦う

RED

理想主義
平和主義
現状維持を望む
頑固
用心深い

BLUE

大衆性との親和
積極的
行動的
知識への強い興味
周りが見えない

ORANGE

普遍

誇り

環境に影響されない

絶対的な価値観

人の意見を聞かない

WHITE

個性の追求

自己イメージの演出

警戒心

自己防衛

他人の評価を意識

BLACK





現実的
強い社会意識
強い目的意識
向上心
物質的欲求

BROWN



自己表現を控える
欲求を抑制
癒しを求める
厳しい視点
ルールに忠実

GREEN

孤高の生き方
 高い感受性
 高い芸術性
 繊細な舌
 他者に合わせるのが苦手

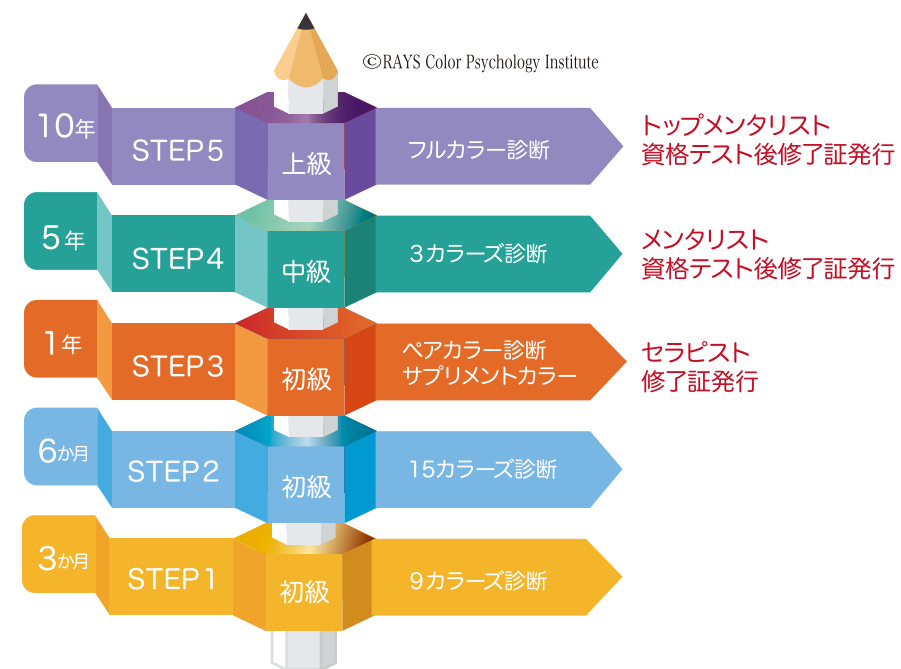
PURPLE

RAYS カラーセラピー コースガイド

『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』には、初級から上級までに多くのカリキュラムがあります。前ページまでに解説したことは RAYS メソッドのほんの一部。初級であるステップ1で、最初の3か月に学ぶことです。RAYSでは、セラピスト初級の資格取得で、

ビジネス活用が許可されます。RAYS の中級、そして上級のレッスンは、どなたにも門戸を開いてはいますが、カリキュラムを消化するだけでは資格取得には至りません。中級、上級では技術的な条件以上に、「人間力」が問われるものになります。

『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』のカリキュラム



左端の年月はカリキュラムをマスターする一般的な目安です。中級まで進むと、RAYSメソッドの難しさ、厳しさ、そして面白さを再認識するでしょう。RAYSは、単なる「技術者を育てるメソッド」ではありません。個々の価値観を尊重し、クライアントに真に寄り添うことは、診断士自身の視野を広げ、思考を柔軟にします。中級、上級は、そうした診断士自身の「人間力」を育てるレッスンとなります。

RAYSカリキュラム 初級レッスン

RAYSレッスンの初級では、4種類の診断法を学びます。

初級全過程終了までの授業は18時間から20時間行われ、これを1年かけて学ぶのがスタンダード・カリキュラムとなります。

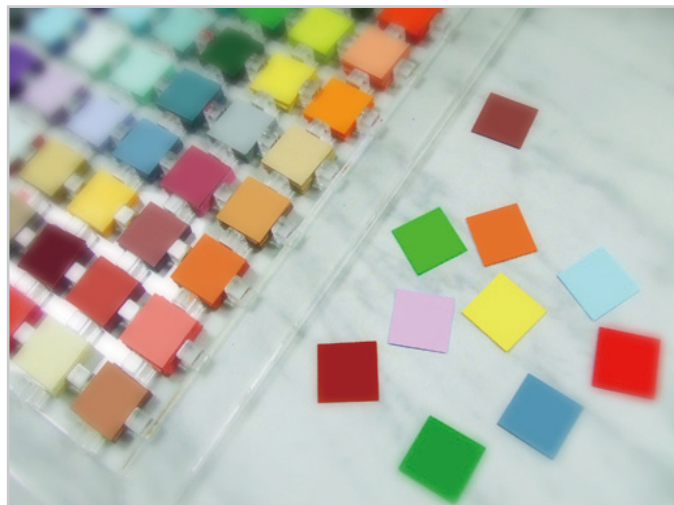
ただし、学びのスピードには個人差があり、パーソナルレッスンはカリキュラムの調整が可能です。

また仕事柄、時間が取れないレッスン生の場合は、カリキュラムを調整、ホームワークを増やすことで短期終了を目指すことも可能です。

レッスンには、対面とオンラインの2種類の授業があり、状況に応じて編成します。

初級のレッスンでは、診断技術の習得とともに、以下の精神を学びます。

- ① 人間の深層心理と色の繋がりについての知識・考察を深める。
- ② 診断スキルを積み重ねる過程で、多様な価値観を受容できる精神を養う。
- ③ 他者の立場に立つ思考法を訓練することにより、人間的なキャパシティを広げる。
- ④ 診断士としての語彙を増やし、表現力や説明能力を高める。



授業序盤ではレッスン生自身がクライアントとなって、色彩心理診断を体験。RAYS色彩心理診断の奥深さを知ると同時に、学ぶべき方向性の確認をします。

STEP 1 初級 9 Colors Diagnostics 9カラーズ診断



さまざまな心理分析の種類と発展の歴史を学びます。色彩心理学を学び、診断を行うことで得られるものについて学びます。簡易心理診断で慣らしをした後、基本9色の診断法を学びます。「好き」と「苦手」が象徴する意味を学びます。

STEP 2 初級 15 Colors Diagnostics 15カラーズ診断

基本9色に6色を追加した15色の象徴的な意味を学びます。「15カラーズ診断法」によるレポートの発表を行います。診断士の生き方考え方がクライアントに影響することを学びます。「ニュートラルな意識」で診断に臨むことの大切さを学びます。



STEP 3 初級 Pair Color Diagnostics ペアカラー診断



「15カラーズ」とは異なる診断手法の「ペアカラー」を学びます。クライアントの家族・成育環境であるF要素を学びます。社会意識であるS要素、個性・性格を表すP要素を学びます。潜在的エネルギーであるSE要素を見出す方法を学びます。

STEP 3 初級 Supplement Color サプリメントカラー

RAYSオリジナル概念、「サプリメントカラー」を学びます。「サプリメントカラー」と他の診断法の関係性を学びます。

RAYSカリキュラム 中級・上級レッスン

RAYSレッスンの中級では、シンプルでありながら高精細の情報を得られる「3カラーズ診断法」を学びます。

「3カラーズ診断法」は、色彩心理学の源流である手法とは趣の異なる、RAYSのオリジナル診断法です。

クライアント個人にスポットをあてるだけでなく、クライアントにとってのキーパーソンにもスポットをあてます。

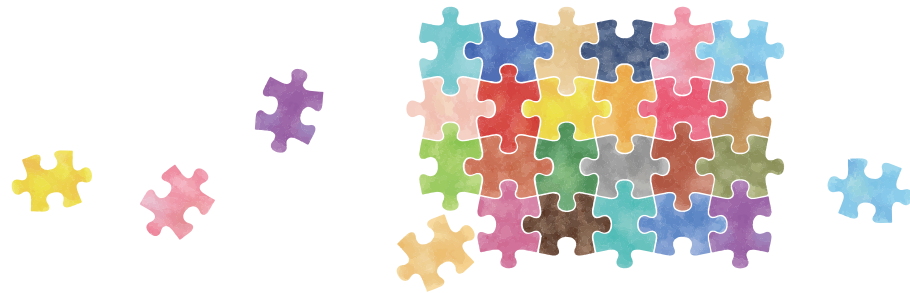
セラピーやメンタルケアは、それらの人

間関係を踏まえた上で行います。

中級・上級のレッスンでは、診断技術だけではなく、高い共感力とコミュニケーション能力が求められます。

診断士の能力と資格が常に問われる、厳しいレベルでもあります。

中級からは、カリキュラム最後に行われる「RAYS診断士資格テスト」に合格後、修了証を得られ、「RAYSカラーメンタリスト」の称号を得ます。



上級レッスンでは、約 500 枚の色カードを使用する「フルカラー診断」を学びます。

「フルカラー診断」のセッションには90分～120分は必要で、初級、中級とは比較にならないほど複雑な診断法です。

そのため数百人単位のセラピー経験を経たのみ習得が可能となり、RAYSでは修了証取得までに、平均 10 年という目安を提示しています。

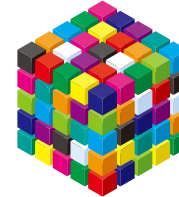
中級のレッスンでは、診断技術の習得とともに、以下を学びます。

- ① 診断精度を上げるための、洞察力、観察力を身につける。
- ② クライアントが抱える課題が明確化された後、有益かつ具体的なアドバイスが可能な人間力、表現力を身につける。
- ③ クライアントの生活やビジネスに、診断結果を取り入れ、有効活用できるような「マネージメント能力」を磨く。

STEP4

中級

3 Colors Diagnostics 3カラーズ診断



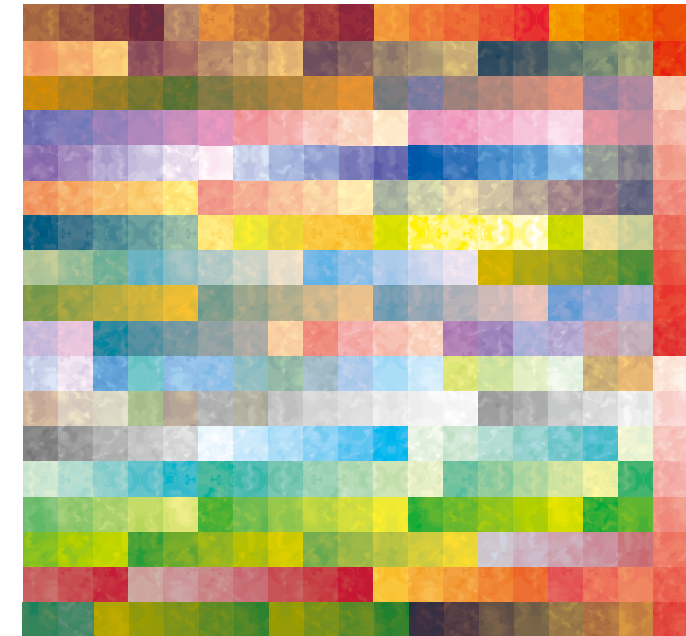
クライアントの社会における客観的評価を表出させる診断法を学びます。クライアントの現在の自己像と理想の自己像を比較する技術を学びます。クライアントにとってのキーパーソンを表出させる診断法を学びます。人間関係において起こり得る問題点の予測技術を学びます。クライアントの人生に、真に寄り添えるセッションを目指します。

STEP5

上級

Full Color Diagnostics フルカラー診断

「フルカラー診断」では、微妙な色の違いもカバーできる約 500 枚の色カードを使用します。クライアントが配置したカードを、縦、横、斜めにリーディングし、個々の関係性を細かく見ていくので時間もかかります。セッションの平均所用時間は100分。内訳はカード配置に30分、リーディングに10分、セッションに60分となっています。クライアントによっては、カード配置とセッションを2回に分けることもあります。



RAYS色彩心理研究所プロフィール

- 1969年 ■ 色彩心理研究家、佐野みずきにより、児童心理学の一ジャンルである色彩心理学をベースにしたオリジナル診断法『RAYS Color Therapy (レイズカラーセラピー)』が創始される。
- 1970年 ■ 小学館、集英社の雑誌にて初めて RAYS メソッドがメディアに登場。
- 1980年代 ■ 色彩心理診断と右脳教育コンテンツを研究・開発のための RAYS 色彩心理研究所を設立。
- 『CanCam』『Oggi』(小学館)『女性自身』(光文社)『SAY』(青春出版社)『RAY』(主婦の友社)などの雑誌で活動を行う。
インターネット媒体では、nifty、net RICOH、富士通コンピュータ、『web Domani (小学館)』などにコンテンツを提供。
- 1989年 ■ 東京・二子玉川にあるテーマパーク『ナムコ・ワンダーエッグ』内の色彩アトラクションを企画・プロデュース。
- 2005年 ■ 小学生～高校生向け教科書準拠のデジタル教育コンテンツ『Star Road View』の開発・監修。
RAYS 所属の色彩診断士メンバーによる UNOSANO.NET を設立。主にインターネットメディアで活動。
- 2007年 ■ 香港のバラエティショップ『COLORS』を企画・プロデュース。
- 2008年 ■ 富士通グループ配信 幼児教育コンテンツ『さーばすくーる』の企画開発・監修。
RAYS-UNOSANO.NET として、2021年現在も活動中。
- 2016年 ■ 日本相撲協会、小学館、家具ブランド ligneroset、ノブレス・オブリージュアカデミー、日刊スポーツにての講義、講演、コンテンツ提供を開始。

<RAYS 色彩心理研究所 初代代表 佐野みずき 著書>

- 『間違いだらけの熟選び』(1986年/扶桑社)
『色の好みで相性がわかる? テーマカラー相性診断』(2016年/ゴマブックス)
『「サプリメントカラー」で意識を変える・癒しと気づきのカラーセラピー』(2017年/ゴマブックス)

<RAYS-UNOSANO.NET 宇野なつき 著書>

- 『彩りのススメ』(2018年/ウィンブル出版・ゴマブックス)

Find the “RAYS” that opens your future

あなたの未来を開く“光”を見つけましょう





www.rays.fit