

DINING ROOM

食欲を高めるのは、赤やオレンジ、黄色などの明るい色といわれています。これらの色は人を元気にする色でもあるので、家族で食事をする場合は会話も弾むかもしれませんね。

これらの色はし置きやランチョンマット、テーブルクロスなどの柄などにさりげなく取り入れるとよいでしょう。例えば真っ赤なテーブルクロスを敷くなど、色が主張しすぎるコーディネートにすると、せっかくの料理の色がかすんでしまうのでほどほどに。黄色みがかった色の照明を取り付けるのも一つの方法です。

食事と会話を
楽しむダイニングは
明るくなれる
色使いに



PRIVATE ROOM

高ぶった気持ちが沈静化され、集中力が促進されるのは青などの寒色系や、落ち着いたベージュ。勉強はもちろんのこと、家で仕事をしたり家計の計算をするなど、集中力が必要な空間に取り入れることをお勧めします。

部屋全体を寒色系でまとめると、暑い季節にはぴったりですが、涼くなる季節にはあまり向きません。部屋全体の壁や天井、カーベツなどのベースカラーではなく、カーテンやベッドカバー、小物入れなどにさりげなく取り入れてポイント使いをするとよいでしょう。

勉強や仕事を
する個室は
集中力を高める
色でそろえて



集中力がほしい場所、元気に過ごしたい場所、リラックスしたい場所——

インテリア、目的別の色選び

BEDROOM AND BATHROOM

くつろぎたい
寝室や浴室は
リラックスできる
優しい色選び

一日の疲れや凝りをほぐす浴室や寝室では、左脳を刺激し活動力があふれる赤や黄色などの色は避け、心休まる青や淡いラベンダーカラーをベースにコーディネートしたいもの。また、安心感を与える白や、リラックス効果の高い淡いピンクもお勧め。就寝前にリラックスする時間を持つことで、よりよい睡眠を得ることができるでしょう。

一方、照明の色は、炎の揺らぎをイメージさせるオレンジやイエロー系がリラックスには効果的。好きな香りや音楽と組み合わせることで、より効果が高まるでしょう。

色使いを工夫して、
気分に合わせて
コーディネート



COORDINATE

部屋の色使いを目的別にコーディネートするだけでなく、その日の気持ちや体調に合わせて色を変えていくことも大切です。例えば気持ちが沈みがちなときは、元気になる赤やオレンジの花を飾ってはいかがでしょう。暑苦しくて眠れないときは寝具のカバーリングを青や緑にし、逆に急に寒くなって風邪気味…などという際にはピンクを取り入れるのもよいでしょう。また、子供を元気に遊ばせたいときには、黄色を中心としたコーディネートにすると活動力が高まります。

部屋のコーディネートは色の工夫次第で、雰囲気も気分も変わります。シチュエーションに合わせて、上手な色の活用をしたいものですね。