

彩りスイッチ!

-日常を輝かせる色のチカラ-

北九なび

Vo.06 2026.8.18発行

見た目温度って知っていますか? 一色で楽しむ、心地いい暮らしのつくり方

こんにちは。色の専門家の八尋恭子です。今日も色のお話を少し。「あゝ、今日も暑い!」外に出た瞬間、思わずそんな言葉が出てしまう毎日ですね。冷たい飲み物を飲んだり、エアコンで室温を調節したり。少しでも涼しく、心地よく過ごしたいものです。ところで、同じ室温なのに「この部屋、なんだか涼しそう」と感じたことはありませんか?実は私たち、温度計だけではなく「目」からも暑さや涼しさを感じているんです。今回は、色から感じる「暖かそう」「涼しそう」などの温度の印象を、「見た目温度」と呼んでお話しします。夏は涼しく。これから迎える季節には、暖かく。知っている、毎日の色選びがちょっと楽しくなる。そんな色の効果をご紹介します。

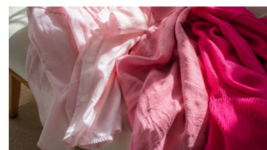
1色にも「温度」がある?

想像してみてください。赤やオレンジをたくさん使ったお部屋。そして、青や青緑を使ったお部屋。同じ室温だったら、どちらの方が涼しそうに感じるでしょう?おそらく、青や青緑のお部屋を思い浮かべた方が多いのではないのでしょうか。もちろん、色を変えただけで部屋の気温そのものが上がったたり下がったりするわけではありません。それなのに、赤やオレンジを見ると「暖かそう」。青や青緑を見ると「涼しそう」。色そのものに温度はないのに、私たちは色を見て「暖かそう」「涼しそう」と感じているんです。不思議ですよね。では、どうして色によってこんな違いが生まれるのでしょう?そのヒントは、色の仲間分けのひとつ「暖色」と「寒色」に。



2暖色と寒色、何が違う?

赤・オレンジ・黄色など、暖かさを感じさせる色を「暖色」。青や青緑など、涼しさや冷たさを感じさせる色を「寒色」と呼びます。赤やオレンジを見ると、太陽や炎を。青を見ると、海や水を。なんとなく「暖かそう」「涼しそう」と感じるのも、イメージしやすいですね。例えば、まだまだ暑い今の季節。寝具やクッション、身につけるものに寒色を取り入れると見た目にも涼やかに。実はこれ、見た目だけの話ではありません。もちろん、色を変えたからといってエアコンのように室温が下がるわけではありませんが、色には人の感覚に働きかける力があります。同じ温度でも「なんだか涼しい」。反対に、暖色からは「暖かい感じ」が伝わってくる——そんな不思議な働きです。でも、色から感じる温度は、「暖色だから暖かい」「寒色だから涼しい」だけではないんです。実は、「何色か」以外にも関係しているものがあるんですよ。



3同じ色なのに印象が違う?

ここで、ある女の子のお話を。先日、ミクニワールドスタジアム北九州で開催された、子どもたちがさまざまな仕事やプロの技術を体験する「北九州ジュニア・マイスター2026夏」に、私も色の講師として参加しました。そこで行ったカラー講座に、ピンクが大好きな女の子が参加してくれたんです。その日彼女が着ていたのは、淡くやわらかなベビーピンクのTシャツで、とってもよく似合っていました。一夏らしく軽やかで、どこか涼しげな印象。では、これがマゼンタと呼ばれる鮮やかなピンクだったらどうでしょう?淡く明るいベビーピンクに比べると、同じピンクでも「涼しげ」な見え方とは少し違ってきます。色には「色み」だけでなく、明るさ(明度)や鮮やかさ(彩度)もあります。だから今回のピンクのように、同じ色みでも【明るさ】や【鮮やかさ】が違っていると感じる温度に違いが出ることもあるんです。



4「何色?」だけじゃない、色の使い方

「じゃあ、夏は暖色系の赤やオレンジを使わない方がいいの?」と思った方もいるかもしれませんが、そんなことはありません。まず意識してみたいのが、「どこに、どのくらい使う?」ということ。例えば、赤やオレンジをバッグやアクセサリなどのポイントに使ったり、白などの明るい色と組み合わせたり。お部屋なら、カーテンやラグのように大きく取り入れるのか、クッションや小物でアクセントにするのかも印象は変わります。色は使う場所や面積、組み合わせる色によっても見え方や感じ方が変わるもの。色の特徴を知っていれば、どんな色も季節に合わせて楽しめるんです。「夏はこんなふうに使ってみようかな」「秋になったら、こんな組み合わせもいいかも」そう考えると、色選びがもっと楽しくなってきますよ。

【続きはウェブ版で】

「季節が変わると、色の感じ方も変わる」
「今日から『見た目温度』を楽しもう」

【次回予告】

「パーソナルカラーで人生が変わる?」

続きは、北九なびのウェブ版でご覧いただけます。
身近な色を味方につけて、毎日の暮らしをもっと
心地よく彩ってみませんか?

色をきっかけに、見た目だけでなく、周囲の反応まで大きく変わっていった女性。次回は、八尋恭子さんが今でも忘れられない、実際のお客様のエピソードをご紹介します。



八尋 恭子 (Kyoko Yahiro)

色の専門家/OUTFRONT8 代表・K's Color Academy 主宰

Instagram

北九なびに寄稿



パーソナルカラーをはじめ、色彩・感性・日本文化をテーマに講座やイベント、ワークショップを展開。企業イベントや地域活動を通じ、色が人の印象や表情を変える面白さを伝えている。近年は月をテーマに、感性や人とのつながりをひらく「月灯りプロジェクト」を始動。さらに、戦国武将の色彩美学を探る「SengokuColors」など、色と文化を結ぶ企画も進行中。海外で日本の色彩文化を紹介する活動にも取り組む。筑豊を拠点に、福岡・北九州を中心に活動中。

