

働く女性のためのカラー教室

by Color Lab. for full Life

「カラーは心のビタミン・ 似合う色を見つけて女子カアッぷ」

多くの働く女性たちは、今や現場の主力として男性以上の働きを求められ、介護や看護、保育といった厳しい環境で仕事に携わっています。家庭でもその担い手になっています。生きがいを感じる一方で、ストレスも大変なものでしょう。

カラーを上手に使うって自分や周りの方の気持ちをコントロールできたら……。そう、カラーを使って暮らしを豊かにする、そんな講座を行っています。名づけて「カラーは心のビタミン」です。同時に似合う色を知り、若々しく素敵に変身することで、周りの人たちとのコミュニケーションが豊かになり、「最近きれいになった!」「若々しいね!」と声をかけられることで自信も付き、「女子カアッぷ」間違いなしです。

保育士の集まりやケアマネージャーさん、ボランティアさんの研修会、労働組合女性部の学習会など、幅広くお声をかけて頂き、参加者から非常に喜ばれています。

第1部「色を使って、暮らしを豊かに～カラーは心のビタミン～」

<プロジェクターによるプレゼン>

1. “色”の不思議な世界に触れてみましょう

錯視など色の不思議な世界を体験し、色は目だけでなく、脳で見ると感じることを体感しましょう。

2. カラーは心のビタミン

元気が欲しいときはどんな色?リフレッシュしたいときは?TPOに応じた色使いで気持が大きく変わります。

赤い色を見ると興奮する、青い色を見ると落ち着く。これはホルモンの分泌が大きくかかわっています。色は心理と生理、両方から人に大きな影響を与えます。上手に使いこなせば、心のビタミンになります。

第2部「似合う色を知って女子カアッぷ」

<似合う色診断>

3. 似合う色を見つけましょう。(数分/一人の簡単な診断を行います)

ドレープ(カラー布)を使ってパーソナルカラーを診断してみましょう。好きな色と似合う色の違いが見つかるかもしれません。

似合う色を身につけると若々しく素敵に見え、コミュニケーションもはずみます。

「最近きれいになったね!」「若々しいね!」と声をかけられると自信が付き、「女子カアッぷ」間違いなしです。