



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

夜空の色「青」を取り入れてぐっすり眠れる寝室に



ストレスの多い現代は不眠に悩む人が多いと言われています。体を休めるだけでなく、心の充足にも大きな意味を持つ睡眠を考える時、一つのヒントになるのが色の持つ力。心理学の一分野である色彩心理学とは、自然界の色彩のルーツをたどり、色の本質と人間との関係を説きあかす新しい学問です。

“眠り”と“青”の関係

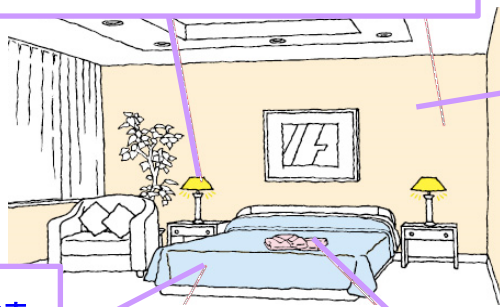
昼間、目覚めている時は「意識」が働き、いつも自我にコントロールされています。夜になると眠る事で「無意識」の状態になり、フル回転していた自我を休ませます。この2つの世界は車の両輪のようにお互いを支えあうもの。不眠になると「意識」が働きっぱなしで自我は休まる時がありません。人間本来の健康な心のバランスを保つ為にも、夜にぐっすり眠る事はとても大切です。眠りと関係の深い色は「青」。夜空や海を思わせる「青」にはどこまでも続く深遠さや奥行きを感じさせ、心を落ち着かせる働きがあります。働きすぎた自我を休めるには、まずはストレスから解放される事が第一歩。寝室に青のパワーを取り入れてみてはいかがでしょうか

良い睡眠の為の色彩の工夫

寝室の環境は眠る事だけが目的でなく「いかに自然に眠りへと導くか」も大切な点。「寝る時は照明を消すから関係ない」と思われるかもしれませんが、人間の意識を昼から夜へ、一瞬で切り換えるのは難しい事。特に現代人は昼間の緊張が夜まで続き、暗闇の中でも頭が冴えて寝つけないことが多いようです。張りつめた心身をクールダウンさせる為に大切なのが、眠る前に寝室で過ごす時間です。そこでリラックスを誘い、眠りを促す「青」を寝室に取り入れてみましょう。一言で「青」と言っても様々な色味がありますが、どんな青色に包まれると一番心地いだろうか?と、想像してみてください。それが見つければ、ベッドカバーやカーテンなど大きな面に使ってみるのがいいでしょう。目の覚める興奮色はお薦めできませんが、自分が落ち着くなら必ずしも青系でなくても構いません。要は、自分の心と体が自然と楽になれる色を見つけ出す事が重要です。読書をしたり音楽を聴いたり、リラックスした時間を包み込む空間が、昼と夜をスムーズにつなぎます。

光源が目に入らない間接照明でくつろぎ感を

眠る前の時間は天井照明を消し、間接照明やスタンドなどの部分照明を活用してみましょう。ほんのり温かみのある光でくつろいだムードを作ります。



ミルク色を混ぜたような柔らかな色味で

寝室全体の色は、少し乳白色を混ぜたような柔らかなトーンで安らぎを演出。

心と体の緊張をほぐす青のパワーに包まれる

青には心を落ち着かせ、神経や筋肉の緊張を和らげる働きがあります。青ならすべてOKではなく、自分が一番リラックスできる色味や肌触りを探してみましょう。

薄いピンクのパジャマでリラックス

健康的な肌の色に表われるピンク色は回復をイメージさせてくれます。不眠などで心も体も疲れ切っている時は、やさしいピンク色のパジャマを選んでみてはいかがでしょうか。

**新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!**

あつという間にできちゃう、やみつきの味

きゅうりとおぐらの塩昆布和え



<材料>

- きゅうり・・・1本
- オクラ・・・6～7本
- 塩昆布・・・小さじ2～3
- 白ゴマ・・・適量

<作り方>

- 1 きゅうり、オクラは良く洗ってからそれぞれ板ずりする。
- 2 きゅうりはヘタをとり、イボを取って薄切りに、オクラはヘタを取ってそのまま薄切りにする。
- 3 ボウルに2を入れ、塩昆布を合わせてよく混ぜ、小鉢に盛り白ゴマをかける。

※塩昆布の分量は好みで調整する。入れ過ぎると辛くなるのでご注意ください!

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※丸の付いている日が定休日です。