

ストレス判定の信頼性（参考文献）

（Color・Image・Music の3要素から心の状態を読み解く）

■ Color Selection（色の選択）

色の選択は、感情・気分・心理的エネルギーの傾向を反映するとされます。

人は感情の状態によって好む色や避ける色が変わり、無意識的に現在の心理バランスを表現しています。

色彩は心理状態を反映する重要な指標として、アートセラピーや色彩心理学の分野で広く活用されています。

この手法は心理学・美学・神経科学の分野でも研究されており、ストレス傾向や感情状態の簡易把握に応用されています。

【参考文献】

1. Wexner, H., 1964. Effects of Color on Emotion. Journal of Experimental Psychology.
2. Lüscher, M., 1969. 『ルッシャーカラーテスト』.
3. 山脇恵子, 2005. 『色彩心理学入門』 ナカニシヤ出版.
4. Kobayashi, H., 2015. 『色彩心理学入門—色と心の関係を探る』 日本文化科学社.
5. Takahashi, S. et al., 2018. Color preference and its relationship with stress and emotion. Japanese Journal of Health Psychology.
6. Jonauskaitė, D. et al., 2024. Emotion and Color: Recent Advances in Affective Color Research. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts.

■ Image Selection（絵の選択）

絵やイメージを選ぶという行為は、内面の感情や欲求、ストレス反応を象徴的に表現する手段とされています。

アートセラピーでは、「形」「線」「構図」「空間の広がり」などが、心の状態を映す鏡として用いられます。

本プログラムでは、自然風景・象徴的モチーフをもとにした 5 種の絵柄を使用し、「直感的に惹かれる絵」を通して情動の方向性（抑圧・混乱・回復・葛藤など）を簡易的に把握します。

絵やイメージの選択は、無意識的な感情や内的状態を反映する手法として古くから心理学で利用されてきました。

特に絵画や写真の印象選択は、言葉にできない心理状態を読み取る一助となります。

臨床心理学では、投影法（Projective Method）として TAT（主題統覚検査）や絵画選択法などが広く活用されています。

【参考文献】

1. Murray, H.A., 1943. Thematic Apperception Test: Manual. Harvard University Press.
2. Naumburg, M., 1966. Dynamically Oriented Art Therapy.
3. Kramer, E., 1971. Art as Therapy with Children.
4. 田中 敏, 2010. 『投影法の理論と実践—心理臨床への応用』 金子書房.
5. 日本芸術療法学会, 2013. 『芸術療法ハンドブック』 金剛出版.
6. Lilienfeld, S.O. et al., 2015. Projective Techniques and Their Applications. Annual Review of Clinical Psychology.

■ Music Selection（音楽の選択）

音楽療法は、情動・脳波・自律神経系の調整を目的として世界的に研究されています。

テンポ・リズム・音域・和音構成などが心身反応に影響を与えることが報告されており、ストレスの種類（焦燥・無気力・喪失・怒り・不安・肉体疲労など）に応じて、適切な音楽ジャンルや音響環境を選定することで、心身の回復を促します。

【参考文献】

1. 日本音楽療法学会編, 2010. 『音楽療法の基礎と実践』 音楽之友社.
2. Thaut, M. H., 2005. Rhythm, Music, and the Brain. Routledge.
3. Chanda, M. L. & Levitin, D. J., 2013. The Neurochemistry of Music. Trends in Cognitive Sciences.

< 注記 >

このストレス簡易判定は、臨床診断を目的としたものではなく、ストレス傾向を「セルフチェック」し、心身のケアに役立てるための心理補助判定です。

色や絵の選択から音楽を聴かせる過程は、ストレス負担を軽減し、自己調整力を高めることを目的としています。

結果はあくまで参考情報として活用し、継続的な体調不良・精神的負担がある場合は、専門家にご相談ください。