

# **色と言葉でつなぐ心のサイン**

## **～子どもたちのコミュニケーションを 豊かにする学校薬剤師の役割～**

**株式会社トリニティ 代表 調剤薬局クオレ薬剤師 平良 仔己子**

# プロフィール

## 平良 仔己子

\* 宮古島生まれ(ミヤコンチュー)  
\* 小学、中学、高校は宮古島  
\* 昭和薬科大学卒業  
\* 株式会社トライティ  
**現在調剤薬局クオレに勤務**  
(予防医学療法士  
リンパ療法士  
パーソナルカラー認定)



# 私の薬師としてのアイデンティティは

\* 医師は患者様を診てお薬を処方します。

看護師は患者様を見て手当をします。

では薬剤師は？

私は、「患者を見る」ことが薬剤師の役割だと思っています。

ただ「見る」だけでなく、その方の体質、生活習慣、思考習慣までを深く知ろうとすること。いわば根掘り葉掘り、深堀りです。

そんな時に必要になるのが“コミュニケーションのツール”です そして、私はこう思うようになりました、

「私は、言葉のお薬を処方できる薬剤師になりたい。」そのためいろいろなことを してきました。

フラワーアレンジメント、押し花、トールペイント、英会話～リンパ療法士、予防医学療法士、分子整合栄養学、、、、とにかく思いつくものは何でも。

でも結果的にわかったのはただ時間とお金をかけただけでは心は近づかないということ。

大切なのは「何をするか」ではなく「どう心に近づくか」。

その「鍵」になるのが“言葉”だと思っています  
今日はそんな「言葉の力の大切さ」と、大切なツールの一つである「色  
の持つコミュニケーションの力」に2つについてお話したいと思います。  
言葉には薬と同じように人を癒す力があります。けれど使い方やタイ  
ミングを間違えると副作用のようにだれかを傷つけてしまうことがあります。

私は薬剤師という立場もあり、言葉も「処方」と同じように、**誰に・どんな  
場面・どのくらい伝える**かをいつも意識するようにしています。

今日は、そんな視点を大切にしながら皆さんの言葉や色との向き合い方  
に少しでも優しいヒントがありますように、お話をさせていただきます。

# 1 【言葉の力の大切さ】 (The Power of words)

言葉の大切さを知るあるアメリカのショートフィルム物語(The Power of words)があります。

一人の盲目のホームレスが道で物乞いをしています。その彼の横には

「I'M BLIND PLEASE HELP」

(私は盲目です、どうか助けてください)

と段ボールに書いてある。

道行く人に施しを求めていたもう盲目のホームレス、彼を気にかける人は誰もいませんでした。人々は彼の前を通りすぎて行ってしまいます。そんな状況を見かねた通りすがりの一人の女性がその段ボールの文字を書き換えたことで状況は一変します。

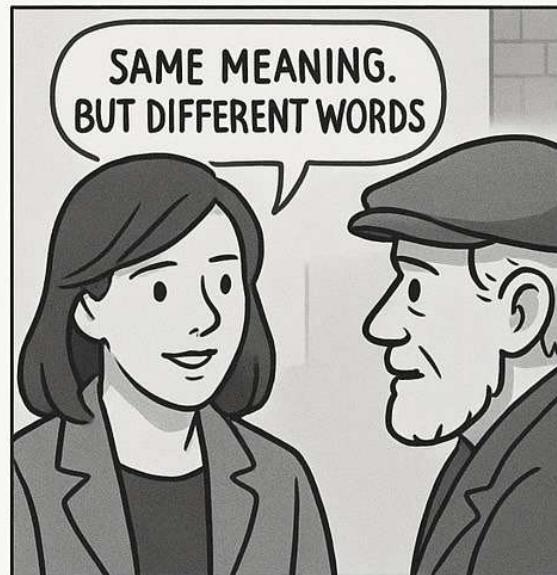
そしてそのときから人々が彼の目の前で足を止め、お金を置いてくれるようになりました。それに驚いた男性が、女性に「どんなことを書いたんだ。」

と聞いた。すると彼女は「同じことを書いただけよ。」と伝えて去っていった。  
みなさんはこの女性がなんと書いたのかわかるだろうか？  
少しだけ考えてみてほしい。彼女はこんな風に書いたのです。



「IT 'S A BEAUTIFUL DAY.  
AND I CAN 'T SEE IT」

(今日は美しい日だろう。私には見ることができないが。)



# 解説

この力は伝えることは同じ、でも盲目の老人が書いた言葉は響かなかった、ところが言い回しを変えるだけで人々の心が動いて行動が変わったのです。

これぞまさに「言葉の力」だと私は思います。相手に伝わるように、シンプルにわかりやすいと言葉選びをすることでその影響力や温度感は大きく変わります。

言葉はただの情報でなく、相手の心に届く「処方」であります。

# 少し言葉の力をトレーニングしてみましょう。

表現される言葉効果

(+/-)

頑固	→	信念がある / 融通が利かない
せっかち	→	行動力がある / 融通が利かない
のんびり	→	おおらか / 緊張感がない
素直	→	柔軟性 / 流されやすい
計画性がない	→	臨機応変 / ミス・抜けがある
あきっぽい	→	好奇心旺盛 / 集中力がない
要領が悪い	→	目の前のことしか集中できない / 進みが遅い
気が弱い	→	優しい / 自信がない
流れやすい	→	協調性 / 警戒心がない
神経質	→	几帳面 / 警戒心がない

**ポイント**:身体症状の裏にある「心の声」に耳を傾ける。こんな時は  
「頑張って」より「応援してるよ」と声かけるほうが安心感や  
前向きな気持ちを届けられるかもしれません。

このときに言葉の+/-を知っていると相手とのコミュニケーションをスムーズにとることができます。

次にお話しうるコミュニケーションツールとしての「色」は相手に寄り添つた、話の内容を整理するのに役立ちます。



色は光から生まれます。試しに 目を開じてみてください。  
真っ暗で何も見えませんね、それは色は「光」があって初めて見えるもの  
だという証です。そして色が見えるのは「光・物体・目」の3つが必要です。

ではその色の持つ意味やイメージを意識したことありますか？

例えば、赤は情熱やエネルギー、青は落ち着きや信頼などを表す色だとされています。

実は色が私たちの感情や心理状態に与える影響は想像以上に大きいのです。

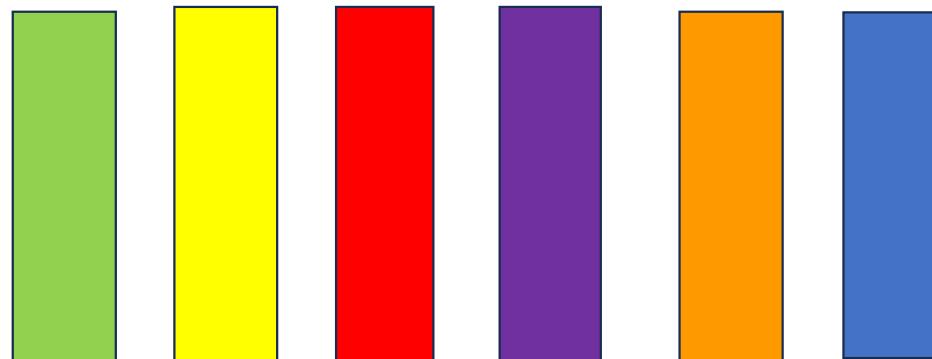
例えばこんな場面を想像してみてください。

明日デートがあるとします。前日の夜に、何を着ていこうか迷って服を準備します。でも当日の朝になって急に別の色の服をえらびたくなったー。そんなとき、その「色の選択」はその時の心理状態を反映しているかもしれません。このように服装の色から相手の気持ちを読み取り。それにあった言葉をかけることができればよいよコミュニケーションにつながります。

私たちは毎日色に囲まれて生活しています。

ぜひ色が持つメッセージや影響力に意識を向けて自身・相手との関わりに生かしてみてください。

**\*6色の色を見てもらいます  
選んだ色が今のおあなたのこころの状態になります。  
今のあなたが気になる色は？  
選んでください**



## [緑]を選んだあなたの心理状態

**キーワード: 安定、調和、回復、自然体**

- \* 穏やかで落ち着いてた気持ちを求めている
- \* 心身のバランスを整えたい、または整っている
- \* だれかとの衝突や変化、少し距離を取りたい
- \* 保健室のような「安心できる場所」を必要としている

## [黄]を選んだあなたの心理状態

**キーワード: 希望、好奇心、軽やかさ、不安の裏返し**

- \* 前向きにないたい、自分を元気つけたいという気持ち
- \* 人と楽しくかかわりたい、注目されたいという願望
- \* 明るくふるまっていても実は少し緊張、不安を抱えているかも  
子どもが選んだ場合「もっと話をきいてほしい」  
サインかもしれません

## **(赤)を選んだあなたの心理状態**

**キーワード:** エネルギー、怒り、やる気、焦

- \* 感情が高ぶっていたい内側に強いエネルギーがある
- \* 誰かに何かを伝えたい、動きたいという気持ち
- \* 一方でイライラ、怒り、不満など発散できない感情を抱えているかも
- \* こどもなら「誰かにわかってほしい」「抑えられない気持ちがある」ときに選択に多い

## **(紫)を選んだあなたの心理状態**

**キーワード:** 繊細、感受性、疲れ、内省

- \* 内面に深く意識が向いている、少し感情的な気分
- \* 周囲との関係に気を使いすぎて少し疲れている
- \* 創造的な感覚や想像力が高まっている
- \* 繊細な子供が「なんとなく気になる」と選ぶことがある

## [オレンジ]を選んだあなたの心理状態

キーワード: つながり、楽しさ、元気、さみしさ

- \* 誰かとつながりたい、かかわりを持ちたい
- \* 楽しみたい、前向きに動きたいというエネルギーがある
- \* 寂しさや承認欲求の裏返しとして出ることあり
- \* 活動的だけどちょっと無理しているかも

## [青]を選んだあなたの心理状態

キーワード: 冷静、静寂、集中、不安のコントロール

- \* 一人になりたい、静かに落ち着きたい
- \* 感情を整えたい、または感情を外に出せない
- \* 深く考えている、だあれかに相談しずらい悩みを抱えているかも
- \* 自分の感情を「外に出さずに抱えている」タイプの子供が選びやすい

## ★使い方のまとめ

- ・子供が色を選んだら「なぜ、その色？」

- とは聞かばず「この色を見るとどんな感じ？」と自由には話せるようにする

- ・言葉にならない感情を「色」で可視化することで寄り添いのきっかけに

- ・単に今の気分を知るだけでなく、どうないたいか（未来志向）として色を活用することも効果的です



## 3 まとめ

**最後に：大人の姿勢が一番の「安心材料」**

- ・無理に話させない
- ・ただそばにいるよ、聞く準備があるよ  
というメッセージを伝える
- ・子供の沈黙を「**信頼の証**」として待てることが大切です。

今日は「言葉」と「カラー」の視点から子供たちの見えにくい心のサインについて一緒に考えてきました。

子どもたちは必ずしも言葉で本当の気持ちを伝えてくれるとは限りません。むしろ言葉にならない思いを態度や、表情や、選ぶ色など様々な形で発信してくれています。

**保健室はそうした言葉の奥にある気持ちを受け止めてもらえる数少ない安全な場所です。**

**今日感じたこと、一つでもあれば明日の保健室で言葉にならない声を受け止めるヒントにしてみてください。**

**色は、こころの鏡。**

**ことばは、こころの窓。**

**ことばや色を通して、やさしく気づける  
大人が傍にいる。それだけで子どもたちは少しずつ「大丈夫」になっていきます。**

あなた自身がすでに  
ツールです



**ご清聴ありがとうございました。**