



*Live a colorful and cheerful life.*

*Mayuko Yokota*

毎日が  
楽しくなる  
素敵な  
色づかい

横田真由子


Prologue

希望をくれたマリーゴールド

世界が静止してしまったような長いおうち時間を過ごす中、あるとき、「マリーゴールド」をテーマにした歌がラジオから流れてきました。

懐かしささえ感じる、そのメロディと声に癒されながら、目の奥にはマリーゴールドの黄色い花が、緑の草原の中で揺れている風景が広がっていきました。

その場所には、燦々と降り注ぐ太陽の光と抜けるような青い空。そんな背景をキャンバスにして、存在感を示すように、すっくと立つマリーゴールドの黄色い花が、不安だった私の心に希望という根っこを下ろしてくれるように感じました。



私は早速、近所の花屋に出かけ、マリーゴールドの入った黄色い花の寄せ植え鉢を買いました。家に帰ってベランダに置くと、心からの笑顔が戻ってきました。黄色い花が、「笑顔を忘れていない?」「未来は希望に満ちているよ」と教えてくれたのです。黄色のキーワードは「希望」、「光」。色から元氣と勇氣をもらった瞬間でした。

もし、この世の中が、白や黒、灰色といった無彩色ばかりだと想像してみてください。心は渴き、気分はどんどんと落ちていきます。暗闇のような不安を感じるとき、どっちへ行けばいいかわからないグレーなトンネルの中にいるときは、有彩色のチカラを借りてみませんか?

目から、まず最初に飛び込んでくる色は、私達の心にたくさんのメッセージを届けてくれます。そして、自然と惹かれる色には、そのときの自分の心理状態が表れています。

どんなに混沌とした時代にも、世界は色であふれています。彩りあふれる心で、未来を見つめていきましょ。

本書が、あなたの心に鮮やかな虹の橋をかけるきっかけとなりますように。



毎日が楽しくなる素敵な色づかい 目次

*Prologue*

希望をくれたマリーゴールド

002

*Gifts for Readers*

読者特典

012

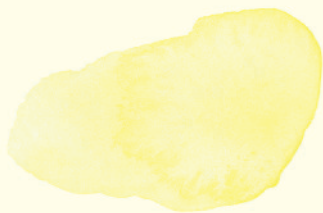
*Chapter 1*

モノトーンの世界からの脱出

*Color of Mind*

1 五感をフル活動させる日常

014



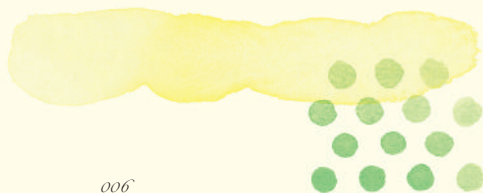
- 2 色という気の粒子をまとう 018
- 3 与えたい印象によって変える色選び 022
- 4 3色配色の魔法 026
- 5 色を丁寧を選ぶと自信が持てる 030
- 6 黒という色の奥深さ 033

Chapter 2

心を整える暮らしの色

Color of Lifestyle

- 1 隣町のスーパーマーケット 042
- 2 浄化作用のある白の洗面所 046





- 3 リラックスできる海の色のバスルーム 048
- 4 寝室には回復の緑 051
- 5 橙の灯りが揺らぐ窓辺 054
- 6 北欧の空気を感じる白木の椅子 057

Chapter 3

移り変わる季節の色の楽しみ方

Color of Season



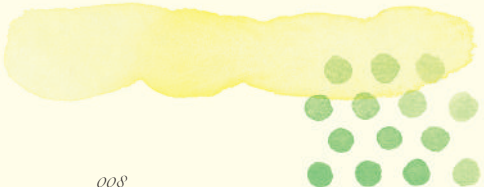
- 1 春を引き寄せるスプリングコート 066
- 2 優美さの香るさくら色 070
- 3 梅雨時はあじさい色で癒やされる 073



Chapter 4

洗練された装いをつくるファッションの色

Color of Fashion

- 
- 
- 
- 4 夏の夜は夕焼け色のサンダル 076
  - 5 ニュアンス色のストールで秋を深める 079
  - 6 冬の襟元はブローチで自信をプラス 083
  - 1 オフィスで愛される着こなしは「抜け感」 092
  - 2 クローゼットの中の洗練の6色 096
  - 3 華やぎとあたたかみを生むカーディガン 100
  - 4 キレイを上書きしてくれるリップカラー 103
  - 5 「大人服」の軸をつくる濃紺のタイトスカート 106



6 見えない赤がオーラをくれる 109

Chapter 5

心が潤う色とご褒美アイテム

Color of Stems

- 1 幸せを運ぶティファニーブルー——文具 118
- 2 ニューヒロインの水色のドレス——映画 121
- 3 ときめきの詰まったカラフルな缶——お菓子 126
- 4 藍色のカップ&ソーサー6客セット——食器 128
- 5 一輪でも凛と咲く芍薬の花——花 132
- 6 誇り高き色エルメス・オレンジ——手帳 136

Chapter 6  
憧れのあの人が愛した色  
Color of Lady

- 1 早春の息吹を感じるクルーズライン 144
- 2 グリーンを着こなす技 148
- 3 白を誰よりも白く着る 151
- 4 お城のような邸宅で味わうゴールド 154
- 5 粋な大人が着る京紫 158
- 6 辺りを照らし出すビビッドカラー 161

Chapter 7

私らしい色で生きる幸せ

*Color of Yourself*

- 1 私を変えたニューヨークでのメイクアップ 170
- 2 光と影の美しいバランス 174
- 3 年齢とともに重ねたいピンクの魅力 178
- 4 透明感のある生き方をする 182
- 5 運命の手袋を選ぶということ 186
- 6 未来の出会いが過去の出来事も変えてくれる 190
- 7 風の時代を、しなやかに生き抜く色 194

*Epilogue*

雨が降るから美しい虹を見られる

202

読者特典

*Gifts for Readers*

Cato Friend

描き下ろしイラスト

本書のために描き下ろされた章末イラストをダウンロードできます。スマートフォンの壁紙などにどうぞ。

Questions

マイカラーシート

各章末の問いに答えを書き込めるシートをダウンロードできます。

イメージにぴったりの色を塗ったり、切り抜きや写真を貼ったり、あなただけのカラーブックを作ってみてください。



ダウンロードはこちら

※転載、転用、頒布、改変・加工等はお控えください。  
※個人利用の範囲内でお楽しみください。  
※予告なく変更・終了する可能性があります。

©Mayuko Yokota, Cato Friend 2020