

資料

## 大学生が「健康」から思い浮かべる色彩と言葉

文 谷 知 明\*<sup>1</sup>

### 1. はじめに

人は、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感を通して外界から情報を得て行動しており、その量は五感のなかで視覚が最も多い。色彩は視覚的な印象に欠くことのできない重要な情報である。古代から現代まで、色彩に対する関心は高く<sup>1)</sup>、芸術（アート）の分野にとどまらず、心理学、医学など科学的視点での研究<sup>2,3)</sup>もなされている。現在では、色には心や感覚への心理学的な作用や、食欲、筋緊張、内臓やホルモンの働きなどの生理学的機能を左右することが知られている<sup>2)</sup>。また、色彩の嗜好についての研究も多く<sup>4,6)</sup>、それには性差があるとの報告もみられる<sup>5)</sup>。しかし、色彩を「健康」という抽象的な概念との関係から検討した調査は少ない<sup>7)</sup>。

著者は学生時代に“健康と色彩は関係がある”と教授された。その時の様子を30年以上経っても記憶している。以来、専門家ではないが色彩には関心を持ち続けてきた。10年前から「健康」と名のつく授業を担当する機会を契機に、現在の大学生が「健康」をどのように認識しイメージしているのか現状を知ること、また得られた結果を学生に提示し、感性や知見を高めてもらうことをねらいとして質問することにした。「健康」から思い浮かべる色彩が主であるが、健康観を把握するために合わせて「健康」から思い浮かべる言葉についても尋ねた。そして、性差、年度、時期（季節）の違いから整理し、幾つかのを知り得たので報告する。

### 2. 方法

#### 2.1 方法と対象

岡山県内のK大学にて、全学科の学生に開講している基礎教育科目（健康・体育分野）のうち、著者が担当した選択科目「健康科学論」において、健康

に関するアンケート調査を行った。調査は、2004～2013年度の春学期および2005～2007年度の秋学期の授業の初回（4月期・10月期）に実施した。色彩について2項目（「健康」からイメージする色、「健康」から遠い色）、言葉について1項目（「健康」に近い言葉）を質問紙法（自由記載）にて問うた。いずれの質問にも、最も当てはまるものを一つ回答することを付記した。なお、色彩については「イメージ」を「近い・連想・想像」に、また「遠い」を「反対の」に解釈してもよいことを口頭で伝えた。そして、三つの質問すべてに記載があった1年生1,612名（男性462名、女性1,150名）を対象とした。

#### 2.2 倫理的・教育的配慮

回答は、個人名を伏せた一票として集計すること、集団の結果として公表することを口頭で説明し、同意を得た。集計結果を2回目の授業で配布した。

#### 2.3 解析方法

異なった表現であるが同一と判断できる色は一つにまとめ、漢字で示した。具体的には「オレンジ・みかん→橙」、「若草・若葉・萌・山吹→黄緑」などである。また、類義語と判断できる言葉は一つにまとめ、並列で表記した。具体的には「幸せ・幸・幸福」、「長生き・長寿」などである。

#### 2.4 統計処理

ある色彩または言語の割合と性差の独立性の検定には、 $\chi^2$ 検定を用いた<sup>8)</sup>。有意水準は5%とした。

### 3. 結果

表1に「健康」からイメージする色（以下、本文中では健康色）および遠い色（以下、本文中では不健康色）を、10年分の上位10色で示した。健康色について、男性は「白」(21.4%)が最も多く、次いで「赤」(16.9%)、「黄」(14.7%)、「緑」(14.5%)、「青」(14.3%)

\*1 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科  
(連絡先) 文谷知明 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学  
E-mail : bunya@mw.kawasaki-m.ac.jp

表1 「健康」からイメージする色・遠い色

		男性				女性			
		順位	色彩	人数	(%)	順位	色彩	人数	(%)
イ メ ー ジ す る 色		1	白	99	(21.4)	1	橙	269	(23.4)
		2	赤	78	(16.9)	2	黄	239	(20.8)
		3	黄	68	(14.7)	3	緑	184	(16.0)
		4	緑	67	(14.5)	4	赤	137	(11.9)
		5	青	66	(14.3)	5	青	114	(9.9)
		6	橙	32	(6.9)	6	白	85	(7.4)
		7	水	16	(3.5)	7	水	58	(5.0)
		8	桃	15	(3.2)	8	黄緑	25	(2.2)
		9	肌	9	(1.9)	9	桃	13	(1.1)
		9	黄緑	9	(1.9)	10	肌	12	(1.0)
遠 い 色		1	黒	256	(55.4)	1	黒	465	(40.4)
		2	紫	55	(11.9)	2	青	197	(17.1)
		2	青	55	(11.9)	3	紫	158	(13.7)
		4	灰	39	(8.4)	4	灰	155	(13.5)
		5	赤	20	(4.3)	5	茶	42	(3.7)
		6	茶	13	(2.8)	6	赤	34	(3.0)
		7	白	7	(1.5)	7	白	30	(2.6)
		8	黄	3	(0.6)	8	紺	12	(1.0)
		8	緑	3	(0.6)	9	桃	11	(1.0)
		10	藍	2	(0.4)	10	青紫	10	(0.9)

対象者数：2004～2013年度 受講者 1,612名 (男性 462名、女性 1,150名)

※「」内の色は同色としてカウントした。

「オレンジ・みかん ⇨ 橙」、「空・青空 ⇨ 水」、「ねずみ・炭 ⇨ 灰」、

「若草・若葉・萌・山吹 ⇨ 黄緑」

の順であった。女性は「橙」(23.4%)が最も多く、次いで「黄」(20.8%)、「緑」(16.0%)、「赤」(11.9%)、「青」(9.9%)の順であった。

不健康色については、男性は「黒」(55.4%)が極めて多く、次いで「紫」「青」(ともに11.9%)、「灰」(8.4%)の順であった。女性は男性と同じく「黒」(40.4%)が最も多く、次いで「青」(17.1%)、「紫」(13.7%)、「灰」(13.5%)の順であった。第1位の「黒」は男女ともに著しく多かったが、その割合は男性が女性に比し15%も高かった ( $p < 0.05$ )。

表2に健康色および不健康色を、5年括りの年度(2004～2008年度・2009～2013年度)別および春秋期(4月期・10月期；ただし調査期間は2005～2007年度)別にそれぞれ二区分し、上位3色で示した。男性の第1位は年度別、春秋期別ともに同じで、健康色は「白」、不健康色は「黒」であった。女性の健康色は4月期、10月期および2004～2008年度では「橙」が第1位であったが、2009～2013年度は「黄」であった。なお、不健康色は年度別、春秋期別ともに男性と同じく「黒」が第1位であった。全般的には年度別、春秋期別ともに大きな違いはみられなかった。

表3に「健康」に最も近い言葉を、10年分の上位15言語で示した。男性で最も多かったのは「元気」(45.5%)であり、次いで「運動」「健全」(ともに5.2%)、「正常」「丈夫」(ともに2.4%)であった。女性で最も多かったのは男性と同じく「元気」(58.3%)であり、次いで「運動」(4.5%)、「体・身体・からだ」(2.5%)、「幸せ・幸・幸福」(2.3%)、「健全」(2.1%)の順であった。男女ともに「元気」が著しく多かったが、その割合は女性が男性に比し10%以上高かった ( $p < 0.05$ )。

#### 4. 考察

##### 4.1 「健康」からイメージする色および遠い色

本稿では1つめとして、大学生が「健康」および「不健康」をどのような色彩でとらえているか調査した。健康色で最も多かったのは、男性が白(21.4%)であったのに対し、女性は橙(23.4%)であった。なお、白は女性では第6位(7.4%)、橙は男性では同じく第6位(6.9%)であり性差がみられた。その他の色で多かったのは男女ともに赤、黄、緑、青であり、なかでも黄と緑が上位にあった。

健康イメージの日米比較研究(講演内容)<sup>7)</sup>によ

表2 5年括りの年度別・春秋期別の「健康」からイメージする色・遠い色

		男性				女性			
		順位	色彩	人数	(%)	順位	色彩	人数	(%)
イメージする色	2004 ～ 2008	1	白	66	(20.2)	1	橙	211	(24.5)
		2	赤	61	(18.7)	2	黄	178	(20.7)
		3	青	51	(15.6)	3	緑	127	(14.8)
	2009 ～ 2013	1	白	33	(24.3)	1	黄	61	(21.1)
		2	緑	26	(19.1)	2	橙	58	(20.1)
		3	黄	21	(15.4)	3	緑	57	(19.7)
	4 月	1	白	23	(22.1)	1	橙	85	(25.0)
		2	赤	22	(21.2)	2	黄	68	(20.0)
		3	青	14	(13.5)	3	赤	45	(13.2)
	10 月	1	白	23	(19.5)	1	橙	66	(22.6)
		2	赤	22	(18.6)	2	黄	63	(21.6)
		3	緑	19	(16.1)	3	緑	43	(14.7)
遠い色	2004 ～ 2008	1	黒	179	(54.9)	1	黒	335	(38.9)
		2	紫	41	(12.6)	2	青	151	(17.5)
		3	青	36	(11.0)	3	灰	133	(15.4)
	2009 ～ 2013	1	黒	77	(56.6)	1	黒	130	(45.0)
		2	青	19	(14.0)	2	紫	54	(18.7)
		3	紫	14	(10.3)	3	青	46	(15.9)
	4 月	1	黒	58	(55.8)	1	黒	126	(37.1)
		2	紫	16	(15.4)	2	青	58	(17.1)
		3	灰	8	(7.7)	3	灰	56	(16.5)
	10 月	1	黒	70	(59.3)	1	黒	120	(41.1)
		2	青	18	(15.3)	2	青	43	(14.7)
		3	紫	12	(10.2)	3	灰	42	(14.4)

対象者数：2004～2008年度 受講者 1,187名（男性 326名、女性 861名）

2009～2013年度 受講者 425名（男性 136名、女性 289名）

4月期（2005～2007年度）受講者 444名（男性 104名、女性 340名）

10月期（2005～2007年度）受講者 410名（男性 118名、女性 292名）

ると、日本人女性は年齢による差なく赤、桃、そして黄と答えているのに対し、日系アメリカ人は黄が極めて多く、次いで青や白、白人も黄や青が多いと述べている。橙が最も多かった本結果とこの報告内容は異なっているように思われるが、女性が暖色（赤・橙・黄・桃）を連想するところは類似している。

伊藤<sup>9)</sup>は笑いの性差に関する検討のなかで、女性は男性よりも笑うことが健康につながると考えており、「笑い」を色に例えると黄やオレンジ（橙）などの暖色系が思い浮かばれやすいと述べている。色からの連想には具体的と抽象的な連想がある<sup>10)</sup>。橙の具体的なものにはミカン・太陽などがあり、抽象的なものには暖かさ・温情・陽気・快活などがある。黄（2009～2013年度では、橙と小差ながらも第1位）はレモン・ひまわり、太陽などと、明快・活発・光明などが連想されやすい。我々は太陽や向日葵が笑っているイラストをよく目にする。つまり、女性は陽気で躍動感のある色を健康色ととらえている割合が高いということになる。なお、橙は黄と赤の中

間色であり、この赤も太陽（抽象的では情熱）を連想する色である。女性の第4位が赤であったのも、太陽に関係しているように思われる。

一方、男性の健康色は白が最も多かった。白は清潔・清楚・潔白など<sup>10)</sup>と、敬意・憧れ・神聖・始まり・軽やかさなどを連想させる色である。健康は前向きな気持ちで求めていくもの、また憧れのもと感じている男性が多いということかもしれない。白に続いては赤（暖色系；16.9%）が多かった。赤は太陽や情熱を連想させる色であるが、女性の橙（暖かさ・温かさ）よりも強いイメージであることがわかった。緑は男女ともに上位であった。葉・木・森・草原などと、癒し・新鮮・希望・平和などが連想されやすい。木や森などの自然の色であり、心身の疲れを癒し、気持ちを穏やかにする効果があるとされる。目にやさしい色であることから納得できる結果といえる。

次に、不健康色は男女ともに黒が極めて多く、男性は55%、女性は40%を占めた。日米比較研究（講演内容<sup>7)</sup>によると、病色（≒不健康色）について

表3 「健康」に最も近い言葉

男性				女性			
順位	言葉	人数	(%)	順位	言葉	人数	(%)
1	元気	210	(45.5)	1	元気	670	(58.3)
2	運動	24	( 5.2)	2	運動	52	( 4.5)
2	健全	24	( 5.2)	3	体・身体・からだ	29	( 2.5)
4	正常	11	( 2.4)	4	幸せ・幸・幸福	27	( 2.3)
4	丈夫	11	( 2.4)	5	健全	24	( 2.1)
6	体調	8	( 1.7)	6	丈夫	18	( 1.6)
6	体力	8	( 1.7)	7	長生き・長寿	16	( 1.4)
6	長生き・長寿	8	( 1.7)	8	健やか・すこやか	15	( 1.3)
9	幸せ・幸・幸福	6	( 1.3)	9	笑顔	12	( 1.0)
9	良好	6	( 1.3)	10	活発	11	( 1.0)
11	快調	5	( 1.1)	10	食事	11	( 1.0)
11	体・身体・からだ	5	( 1.1)	12	良好	10	( 0.9)
11	保健	5	( 1.1)	13	安全	8	( 0.7)
11	野菜	5	( 1.1)	14	栄養	7	( 0.6)
15	笑顔	4	( 0.9)	14	筋肉	7	( 0.6)
15	自然	4	( 0.9)	14	生・生きる	7	( 0.6)
15	食事	4	( 0.9)	14	生活	7	( 0.6)
				14	体力	7	( 0.6)

対象者数：2004～2013年度 受講者 1,612名（男性 462名、女性 1,150名）

日本人は紫，濃い青，黒が並んで多いが散らばっているのに対し，日系アメリカ人や白人は著しく黒と灰に集中していると述べている。黒が最も多かった本結果とこの報告内容には差異がみられた。黒には権威や厳粛のイメージはあるものの，暗闇・悲哀・冷たい・固い・死などを連想される<sup>10)</sup> ことがその理由と思われる。本調査の第2位以降は，男女ともに若干の順位差はあったが青，紫，灰であった。その後には赤，茶，白が続いている。上位7色の男女は全く同じ色であり，健康色に比べバラツキが少ないことがわかった。青と紫については，「顔が青ざめている」，「唇が紫になっている」のように，顔色（体調）の表現に起因していると考えられる。灰はスモッグ，薄暗い，曖昧な状態（グレイゾーン），消極的というイメージによるものであろう。

本稿では，調査の年度や時期が色彩に影響しているか否かを調べるため，5年括りの年度（2004～2008年度・2009～2013年度）および時期（4月期・10月期）に分けて検討した。その結果，年度，時期ともに多少の順位変動はあったが，大きな差はみられなかった。大学生の色彩に対する感じ方は，ここ数年においては大きく変わってはいないと感じる。ただし，本調査は4月期（春期）と10月期（秋期）のみの実施であり，夏期と冬期には調査していない。したがって，いずれの時期（季節）でも同様の結果になるとは言い切れない。今後の検討課題である。

回答を記す際，学生たちは時間を要して考えてい

た。色の好き嫌いを問われたら即答することは可能と思われるが，「健康」，「不健康」という抽象的な概念と「色」とを結びつけるためには，各々の経験や記憶，考えなどから連想するプロセスを踏む必要があったと察する。色彩の表現は感性に触れ，脳を刺激することで五感の活性化につながる<sup>11)</sup>。また精神的・肉体的な健康に導き，疾病改善に役立つことも期待される<sup>1,12)</sup>。集計結果を配り説明する際，学生たちは感嘆し，見入り・聴き入り，興味を示していた。他者の色彩イメージを感受し，自らのイメージをさらに膨らませ，感性を磨き感性豊かな生活を送るための一助になることを期している。

#### 4.2 「健康」に近い言葉

本稿では2つめとして，「健康」に最も近い言葉は何であるか調査した。最も多かったのは，男女ともに「元気」であった。元気には，心身の活動の源となる力，体の調子がよく健康であること，天地の間において万物生成の根本となる精気という意味<sup>13)</sup>がある。幼少期から使い慣れている言葉であることから，この結果は十分に理解できる。

男性の第2位は同率ながら「運動」であり，女性も同じく「運動」であった。運動は栄養，休養とともに健康づくりの3要素<sup>14)</sup>として知られている。対象者が若い学生であったため，積極的なイメージの「運動」が記されたと察する。健康・体育分野の授業での調査であったことも関係していると思われる。「運動」に近い「スポーツ」や「動」，「動く」

は類義語としなかったが、もしまとめていけば、その割合はもう少し高くなった。

次いで上位の言葉は、男性では「健全」(同率2位)、「正常」,「丈夫」,「体調」,「体力」,「長生き・長寿」であり、女性は「体・身体・からだ」,「幸せ・幸・幸福」,「健全」,「丈夫」,「長生き・長寿」,「健やか・すこやか」であった。石川ら<sup>15)</sup>は、大学生を対象に健康に関する意識(健康観)調査を、記載項目を選択(複数回答可)する形式で実施している。「健康とは何か」という質問に対し、男性は「心身ともに健やかなこと」(72.1%)、「身体が丈夫で元気が良く調子がよいこと」(48.5%)、「快食・快眠・快便」(46.4%)の順であり、女性は「心身ともに健やかなこと」(88.7%)、「快食・快眠・快便」(56.3%)、「身体が丈夫で元気が良く調子がよいこと」(54.1%)の順であったと報告している。本調査は「健康」に近い言葉を一語のみ問うているため、この調査<sup>15)</sup>と比較することは難しいが、「元気」,「健やか」,「身体」,「丈夫」などが重複していることからみて、本結果は現在の平均的な若者の健康観を表していると思われる。

その他で気になった言葉は「長生き・長寿」,「笑顔」,「良好」,そして「調」のつく単語である。「長生き・長寿」は男性では同率6位、女性は7位であった。時代の変遷に関わらず、人は健康で長生きすることを願っている<sup>16)</sup>。多くの若者も同様に考えることがわかった。「笑顔」は男性では同率15位、女性は9位であった。「笑」や「笑う」も記されていたが、今回は「笑顔」とは区別した。類義語として扱おうと男性は6名(1.3%)、女性は17名(1.5%)となり、もう少し順位は上がる。色彩のところで述べたように、女性は男性よりも笑うことが健康につながると考えている割合が高いとされる<sup>9)</sup>。本結果では差はほとんどみられなかったが、注目したい言葉である。「良好」は男性では同率9位、女性は12位であった。WHOの憲章宣言の前文には健康の定義が表されており<sup>17)</sup>、日本語訳の「健康とは、身体的、

精神的および社会的にも完全に良好な状態であって…」の「良好」(well-being)は有名である。「良好」はこの健康の定義と関連づけた可能性もある。「調」のつく単語には「体調」,「快調」,「好調」,「調子」,「絶好調」があり、意外に多かった。少なからず意味合いが異なるため一つにまとめなかったが、「健康」を表すのに頻用される言葉であることがわかった。

今回の結果は対象人数が少なかつたため、現在の大学1年生(20歳前後)の感覚を必ずしも的確に示しているとは言えない。医療福祉を学ぶ学生という条件付きではあるが、全学科対象の授業で行った調査であること、また10年にわたるため限られた年度の影響が少ないことを鑑みると、現在の青年の健康観を知り得たように思える。医療(健康を求めて)関係に従事する人や福祉関係の仕事に就く人には、自らが健康であることが望まれる。若者であれば普段あまり気につけない「健康」について、他者の考え方を感受することで今までよりも広い知見が得られたものと考えている。

青年の「健康」に対する認識や観念は時代とともに変容することも考えられる。これからも同様な調査を継続し、学生の講義に活かしていきたい。

## 5. まとめ

大学1年生を対象に、「健康」から思い浮かべる色彩と言葉について調査した。結果の概要は次のとおりである。

- 1) 健康色で最も多かった色は、男性は「白」、女性は「橙」であり、性差がみられた。
- 2) 不健康色で最も多かった色は、男女とも「黒」であったが、その割合は男性が女性に比し高かった。
- 3) 健康色、不健康色のいずれも年度別、春秋期別ともに大きな違いはみられなかった。
- 4) 「健康」に最も近い言葉は、男女とも「元気」であったが、その割合は女性が男性に比し高かった。

## 文 献

- 1) 齋藤貴子：色彩と健康. 新潟青陵女子短期大学研究報告, 33, 27-33, 2003.
- 2) 深澤奏子, 高田谷久美子, 佐藤都也子:健康な成人が色彩にもつイメージと生理的反応. 山梨大学看護学会誌, 8(1), 23-27, 1997.
- 3) 石山瑠理, 齋藤ゆみ:映像選択システムを用いた感情・ストレスに対する色彩映像効果の解析. 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻紀要(健康科学), 6, 1-7, 2009.
- 4) 庄山茂子, 青山迪佳, 今岡春樹:女子学生の季節別色彩嗜好に関する傾向分析. 繊維製品消費科学, 38(10), 54-61, 1997.
- 5) Hurlbert AC and Ling Y: Biological components of sex differences in color preference. *Current Biology*, 17(16), R623-625, 2007.

- 6) 高柳茂美, 橋本公雄, 徳永幹雄: スポーツ選手の色彩イメージに関する研究 - 色彩感覚と競技特性不安との関係について -. 日本体育学会大会号44 (A), 221, 1993.
- 7) 公益財団法人ファイザーヘルスリサーチ振興財団: 健康イメージの日米比較研究.  
[http://www.pfizer-zaidan.jp/fo/business/pdf/forum3/fo03\\_016.pdf](http://www.pfizer-zaidan.jp/fo/business/pdf/forum3/fo03_016.pdf)
- 8) 柳井久江: 4 Steps エクセル統計. 第3版, オーエムエス出版, 東京, 2011.
- 9) 伊東理絵: 笑いの性差に関する検討: 大学生の意識調査から. 笑い学研究, 19, 122-127, 2012.
- 10) 大井義雄, 川崎秀昭: カラーコーディネーター入門 色彩. 改訂増補版, 日本色研事業株式会社, 東京, 43-47, 2012.
- 11) 石丸圭荘, 増山茂, 平松礼二, 了徳寺健二: 東洋医学と芸術療法: 色彩 (五色) と五臓の関係. 了徳寺大学研究紀要, 1, 117-123, 2007.
- 12) 小野田順亮: 色彩が世界を癒す. 初版, 知道出版, 東京, 66-74, 2009.
- 13) デジタル大辞泉: 小学館, 2014.  
<http://www.daijisen.jp/>
- 14) 厚生労働省: 平成25年度厚生労働白書 資料編. 61, 2013.  
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/13-2/d1/02.pdf>
- 15) 石川雄一, 中田康夫, 澁谷幸, 田村由美, 津田紀子, 丸山英二, 山本道雄, 前田盛: 神戸大学における現代大学生の健康に関する意識と人生観. 神戸大学医学部保健学科紀要, 21, 41-52, 2005.
- 16) 伊藤ちち代: 現代の健康観とその諸問題 - 健康観の諸要素をめぐる分析 -. 日本大学大学院総合社会情報研究科紀要, 9, 209-220, 2008.
- 17) WHO: Magna Carta for Health of the WHO, *the Constitution of the WHO*, 1946.

(平成26年5月16日受理)

## Colors and Words that Students at a Certain University Associate with “Health”

Tomoaki BUNYA

(Accepted May 16, 2014)

Key words : health, association, color, word, university student

Correspondence to : Tomoaki BUNYA

Department of Health and Sports Science  
Faculty of Health Science and Technology  
Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurashiki, 701-0193, Japan

E-mail : [bunya@mw.kawasaki-m.ac.jp](mailto:bunya@mw.kawasaki-m.ac.jp)

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.24, No.1, 2014 95 – 101)