

A+STYLE 代表
林 由恵の

彩色健美

彩り豊かな人生を…
心も外見も健やかに美しく、人生に彩りを

林 由恵 PROFILE / カラー・キャリアコンサルタント
奈良市出身。2004年カラースクール開業。大学・教育機関、企業でコミュニケーションや自己肯定感をテーマにした講演など幅広く活躍中。修了生2000人以上。
「自分で自分の人生を選択できる人材の育成」を目的に女性の子育て、就業・起業、キャリア支援にも携わる。



● 今月のおすすめ講座 ●

このコラムを書いている
林先生のお話が直接聞けます!

【女性のための色彩心理学1日講座】 / 18,000円(税別)

～心をクリアにするカラー&アートセラピー～

クレヨンなどを使ったアートセラピーワークと色の心理学を学びます。

① 7/29(日) ② 8/2(木) いずれも10:00～16:00

TCカラーセラピスト講座 / 19,000円(税込)

～1日で身近な人を癒すカラーセラピスト資格取得～

きれいなカラーボトルとマニュアル本ですぐにセラピーができるようになります。

① 7/14(土) 10:00～16:00

女性のための「好きを仕事にする!」

セミナー&無料説明会 / 4,000円(税別)

私もカラーで女性に笑顔を届ける仕事がしたい!という方へ。

① 6/28(木) ② 7/1(日) いずれも13:00～16:00

A+STYLEでは6・7月は、
「美・心・脳を磨く!」をテーマに
カラーと心理学や速読の
1日講座を開催します。
詳しい講座情報はこちらへ→



今月のメッセージカラー
red

行動力・前へ進む勇氣・考えすぎない

自分の磨き方と心が豊かになる方法と色と心理学を通して毎月お伝えしていきます。

気になる色には今の自分の心や体調が表れています。色を通して見えないサインに気づき、自身のバランスを取ることをカラーセラピーと言います。そしてそんな気づきのお手伝いをする仕事が「カラーセラピスト」です。ご自身が心地よいと感じる色は、今の自分に必要なメッセージを持っていることが多いです。今、人生の節目や転機だな、何か一歩変わりたいなと思っている方、是非色を意識してみてください。これからの自分が見えてくるかもしれません。

例えば、赤が気になる人は、今すごく忙しく、日々走り抜けていく感じかもしれません。そんな毎日に充実感を感じ、やる気と行動力に満ち溢れていませんか?
あるいは逆に、日々やるべきことに追われ、焦りを感じているのかも。実は、そろそろ休息を取るサインかもしれません。そんな時は赤の反対色のグリーンを取り入れて、少しリフレッシュしてみましよう。

「今」の自分はどんな気持ち?どうなりたい? 「家族は今どんな気持ち?」
自分や身近な人のことは、知っているようで、実は一番よくわからない存在かも。色の意味を知れば、自分や身近な人の理解につながります。
今、気になる色は何色ですか?

vol.9

色で気づく、色で癒す自分の心
カラーセラピーでセルフケア!

【林由恵のカラー心理学 無料メール講座】

～色で自分と他者を知るヒント～

10日間のメール講座で、10色の色の意味、自分の気持ち、色の取り入れ方がわかります。無料メール講座のご登録はこちら▶



林 由恵の
カラー心理講座
10 Colors

A+STYLE

エーススタイル・カラー

検索

自分磨きから資格取得まで色と心理学が学べる
カラー総合スクールA+STYLE
奈良市油阪町1-61 奥田ビル4F
TEL/0742-93-3500
URL/http://www.astyle-color.com
営業時間/10:00～19:00 不定休



JR、近鉄「奈良」駅下車徒歩5分