

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。

vol.12

自分も周りも豊かな人生を送るには

## 今月のメッセージカラー Gold 豊かさ 満たされる 認める

実

りの秋、学びの秋、読書の秋、芸術の秋、オシャレの秋、食欲の秋。

暑い夏が過ぎ、秋は様々なことをしつくりと集中して味わうことができる季節ですね。どれも心が豊かになったり、満たされる感覚になります。

このコラムのタイトル「彩り豊かな人生を」にもありますが、あなたにとって豊かさとは一体何ですか？

ゴールドには「豊か」という意味があります。豊かとは、辞書によると満ち足りて不足のないさま。心に余裕があつて落ち着いているさま。私たちは、自分が好き！楽しい！と思えることに、無心に無邪気に集中しているときに心が満たされます。自分がうれしいと、心にゆとりが出て周りにも優しくなれます。

先日、スクールでカラーセラピーの講座に参加された女性が、終わった時に「とても楽しくて、これで1週間は(笑)子どもにも家族にも優しく過ごせそうです」とおっしゃっていました。子育てや介護、家事で忙しくされている女性の中には、自分が自由に楽しむことに罪悪感を持つてしまうという方がいます。

「私だけ楽しんじゃいけない」ってどこかで思っていますか。今、何だか心に余裕がないという方は、自分が好きなことをして、豊かになることにOKを出してあげましょう。

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

## A+STYLEやカラーの講座を気軽に学べる秋の企画!

### 学びの7色バイキング

・1講座4,000円 ・時間:10:00~12:00

- ◆ 9/30(日) / 職場と家族のコミュニケーション術
- ◆ 10/4(木) / オシャレに見せる洋服着こなし術
- ◆ 10/6(土) / 秋色でくすみ解消アイメイク術
- ◆ 10/12(金) / 私の心を知るぬり絵セラピー
- ◆ 10/14(日) / 自分と人を好きになるカードセラピー
- ◆ 10/19(金) / 速読脳トレで仕事と家事の時短術!

2講座受講で2,000円、  
3講座受講で3,000円の  
クーポンプレゼント!!



詳しくはホームページへ!  
お電話で気軽にお問合せもOK!  
☎ 0742-93-3500



エースタイル・カラー



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



もっと知りたい!!  
【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▶

10 Colors  
林由恵の  
カラー心理講座



JR、近鉄「奈良」駅下車徒歩5分