

2015 年度 卒業論文

色を用いたモチベーションアドバイスの検討

大阪産業大学 工学部 情報システム工学科
情報教育システム研究室

12H058 城間楓

目次

1	はじめに	1
2	研究目的	2
3	やる気とモチベーション	3
3.1	やる気について	3
3.2	モチベーションについて	3
3.3	やる気とモチベーションの違い	3
3.4	やる気の原理	4
3.5	やる気がなくなる原因	6
4	色について	7
4.1	色の見え方	7
4.2	色の捉え方	8
4.3	色と性格の関係性	8
5	Web サイトの製作	9
5.1	概要	9
5.2	既存サイトとの違い	10
6	評価実験	11
6.1	アンケート調査	11
7	結果と考察	12
7.1	アンケート結果	12
7.2	被験者の意見	15
7.3	考察	16
8	まとめ	17
9	今後の課題	18
付録 A	付録 1	20
A.1	付録 1.1	20
付録 B	ソースコード	20
B.1	ソースコード.1	20
B.2	ソースコード.2	21
B.3	ソースコード.3	23
B.4	ソースコード.4	24
B.5	ソースコード.5	25
B.6	ソースコード.6	26
B.7	ソースコード.7	27

B.8	ソースコード.8	27
B.9	ソースコード.9	28
B.10	ソースコード.10	29
B.11	ソースコード.11	29
B.12	ソースコード.12	29
B.13	ソースコード.13	30
B.14	ソースコード.14	31
B.15	ソースコード.15	32
B.16	ソースコード.16	33

1 はじめに

やらなければならないことが残っているのにも関わらずどうしてもやる気が出ないことがある。他者が試している方法を実践するか、無理にやる気を出すなどするだろう。

他の方法を試し無理にやる気を出すとより疲れを感じ、返って作業が遅れてしまう。最悪の場合、前よりもやる気が出ずさらに悪化する。

問題解決として、質問を読み回答し自分の性格とモチベーションアドバイスを行う Web サイトがいくつか存在する。このようなサイトでは、大量にある質問に答えなくてはならないため手間がかかり、ユーザーの負担が大きい。回答欄の選択肢が 2 択より多くなると、「どちらでもない」など中間の選択肢を選んでしまい結果が曖昧になってしまう可能性がある。

第 2 章では本研究の目的について述べる。第 5 章では本研究で開発したシステムの概要を述べる。第 7 章ではアンケートの結果をその考察とともに述べる。第 8 章には研究の成果とともに今後の課題についてまとめる。

2 研究目的

やる気を出すために、どのようにするとやる気が出るのかを診断してくれるサイトが存在する。診断するためには、ユーザーの性格を知る必要があり、いくつかの問診を行う。このようなサイトでは、大量にある質問に答えなければならず手間がかかり、ユーザーの負担が大きい。また、質問数が多いといつ終わるのがわからずユーザーのストレスが溜まる。

本研究の目的は、色を用いたモチベーション診断の簡易化により診断時のユーザーの負担を軽減すること、正確な診断ができることの両立である。

3 やる気とモチベーション

この章では、やる気とモチベーションの違いとやる気の原理・やる気が出なくなる原因について記述する。

3.1 やる気について

やる気とは、「何かをやろう/しようとする気持ち。」で、気持ちのことを指す [1]。意欲と同じで、行動を起こすときの気持ちのパワーのようなものであり、ときどきの感情などで変わる一時的なものである。感情的なものである限り、やる気が十分であっても成果に繋がるとは限らない [2]。

3.2 モチベーションについて

モチベーションとは、目標を達成したいという欲求を満たすために何らかの行動を選択して、実際に行動するまでの一連のプロセスのことを指す [2]。要は、目標の「動機」を意味する。

3.3 やる気とモチベーションの違い

やる気とモチベーションを一緒だと考えている人が多いだろう。やる気を和英辞典で引くと motivation と出てくるが、やる気 = モチベーションではない。

やる気とは感情や意欲に左右されるため一時的なものである。それに対して、モチベーションとは目標の「動機」を意味する。感情を表すやる気と、目標を達成したいという欲求を満たすために何らかの行動を選択、実際に行動するまでの一連のプロセスのことを指すモチベーションでは、意味が違うことがわかる [2]。やる気とモチベーションの違いを図 1 に示す。



図 1 やる気とモチベーションの違い。 現場リーダーのための説得する力養成講座 [2] より引用

3.4 やる気の原理

人間を集中させ、目標に向き合わせるために、神経伝達物質によって化学的なメッセージが発せられる。特にやる気に関係の深い神経伝達物質の一つが、ドーパミンである。

ドーパミンの化学信号が、あるニューロン^{*1}から隣のニューロンに伝えられる際、ニューロン間にあるシナプス^{*2}に存在するさまざまな受容体とやりとりを図2に示す。

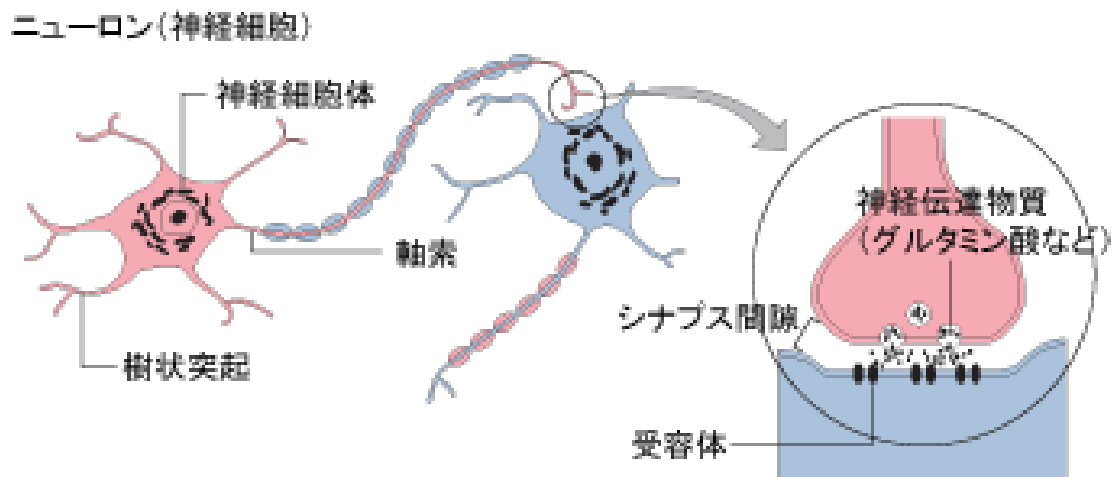


図2 あるニューロンから隣のニューロンに伝えられる際、ニューロン間にあるシナプスに存在するさまざまな受容体とやりとりする。 Live today for tomorrow [3] より引用

やる気は、ドーパミンがどういう経路をたどるかがカギとなる。脳の中央部を基点として大脳皮質などさまざまな場所に枝を広げている中脳辺縁系路は、脳内でもっとも重要な報酬系の神経系である。

^{*1} 細胞体と軸索と樹状突起で一つの単位

^{*2} 神経情報を出力する側と入力される側の間に発達した、情報伝達のための接触構造である

報酬が予測された場合、側坐核では、フィードバックとしてドーパミンが増える。脳は何か重要なことが起きそうだと認識して、行動のためのやる気を出すのである。側坐核の位置を図3で示す。

ドーパミンは快楽に関係しているのではないかと思われるだろうが、確かに脳の快樂物質である。それはごく一部の役割であり、さまざまな役割を持っている。その役割は、やる気・記憶・行動・認識・注意・睡眠・気分・学習など広範囲に及ぶ。快楽に通じる報酬は、そのうちのひとつである。

ドーパミンが機能するのは、実際に報酬を得る前である。つまり、人間に行動を促し、目的達成や悪い結果の回避のために、やる気を出させる。

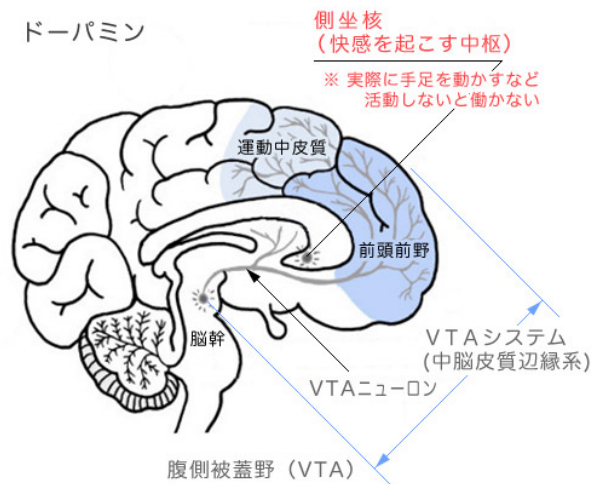


図3 側坐核の位置を示す。脳力アップが勝負、脳の「やる気」を出す方法 [4] より引用

3.5 やる気がなくなる原因

個々により、やる気がなくなる原因が様々だが大まかな原因として3つある [5]。

1. 社会的拒絶
2. 身体的な欲求を無視する
3. 決断することが多すぎる

1 は、フロリダアトランティック大学、サンディエゴ州立大学らの心理学チームでの研究^{*3}で「誰もあなたを選ばなかったという実験」をした。その研究では、学生グループで顔を合わせ、誰と一緒に働きたいかを紙に書いてもらう。その紙を集計し、実際は誰が誰を選んだかは言わず、何名かには「あなたは選ばれた」と伝え、他は「誰もあなたを選ばなかった」と伝えた。

その実験の結果、誰にも求められなかった人たちは、社会から仲間外れにあったような心の痛みを感じ、自分の行動を制限するのは無駄なことだと考えを変えるようになった。また、他の研究でも、仲間外れにされていると感じている時は、協調性に欠けるようになり、飲酒や喫煙といった、自己破壊的な行動を取る傾向にあった。

そのため、誰かに拒絶されるということはやる気を失わせる原因になりうる。

2 は、何も食べないという状況が原因を生んでいる。朝食や昼食、もしくは両方を取らずにいと、正しい思考に必要なグルコースが欠乏するため、作業がはかどらなくなる。身体的な欲求を無視することは、正しい判断がつかなくなるため、やる気を失わせる原因になる。

3 は、大きな決断をいくつもしなければならぬ状況にいと、脳が疲労し、やる気が急速に失う。それは、肉体的に疲れているのとは違い、自分が疲れているということに気付かないうちに、精神的なエネルギーが低下しているからである。大きな決断だけに限らず、小さな決断をたくさんする場合でも徐々に疲れてくる。そのため、やる気がでなくなる。

^{*3} 2005 年に Roy F. Baumeister, C. Nathan DeWall, Natalie J. Ciarocco and Jean M. Twenge of Florida State, フロリダアトランティック, サンディエゴ州立大学による心理学者チームで研究された

4 色について

4.1 色の見え方

色が見えるためには3つの条件が必要である。

1. 光があること
2. 眼が働いていること
3. 見るべき対象物があること

1の光は、物理的なエネルギーの一種である。電灯を消すと色が見えなくなるという現象は、光というエネルギーを発する源がなくなることである。よって、色が見えるためには光の存在が不可欠であることがわかる。しかし、色を感じるには光があるだけで、2の眼が必要である。

眼は光のエネルギーを感知する感覚器官で、エネルギーの強弱や特性に応じて、そのエネルギーを体内で感知できる電気的な信号に変換し、その情報をを大脳に送っている。一連の動作を図4に示す。

色を決める条件は以下ようになる。

1. 光源から出る光の特性。(例：白い光の白、赤い光の赤など)
2. 眼の視感覚の特性。
3. 対象物の特性。(例：青い紙の青、赤い布の赤)

これらのどれか1つでも変化すれば、色は変わる。ある一定に見えるためには、光と眼と物体の3つの特性を一定にしなければならない [6]。

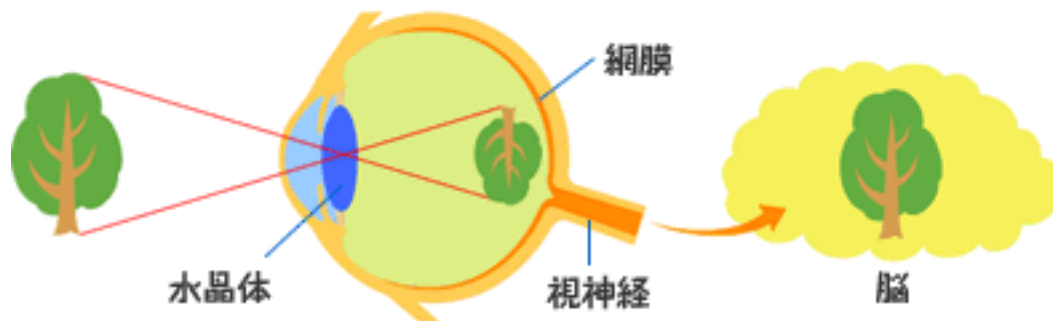


図4 色の見え方。見え方いろいろ...光を感じる仕組みとは？ [7] より引用

また、色の見え方は、背景を変えただけでも異なる。実例を図 5 に示す。

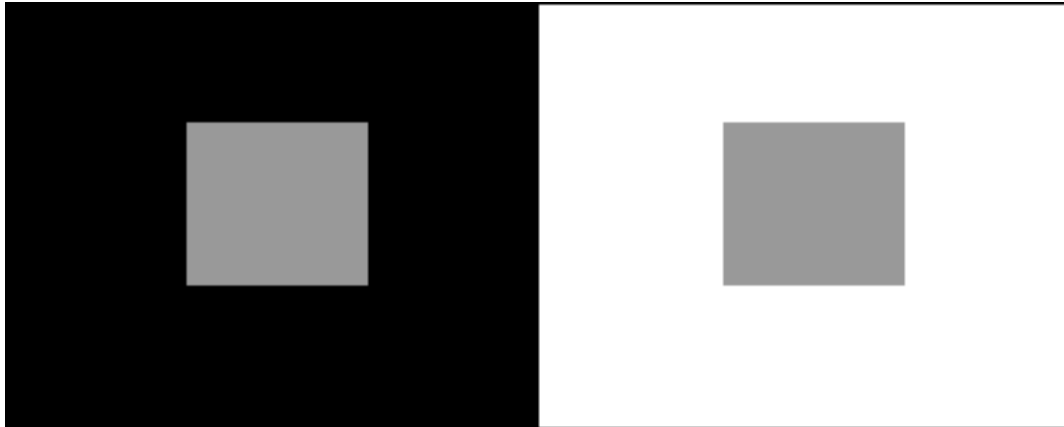


図 5 右:背景が黒、中央が灰色。左:背景が白、中央が灰色。 色の色覚的效果 [8] より引用

図 5 では白と黒の背景の中央は全く同じ色を置いてあるが、黒を背景とする方が明るく見える。これは「明度対比」と呼ばれる現象である。その他にも、面積が違って見えたり、温度差を感じたりするなどの様々な現象がある。色の見え方は物理的な特性に限らず、心理的な性質に依存する場合も多い [6]。

4.2 色の捉え方

色は物体の色を指し示すだけでなく、形を超えて、人間の感性に直接的に働きかける特性がある。例えば、赤色なら「ポスト」「いちご」などの現実の事物に繋がる連想もあれば、「情熱」「勝利」などの精神的概念に繋がる連想がある。このように、現実の事物に繋がる連想を具体的連想といい、精神的概念に繋がる連想を抽象的連想という。抽象的連想にはこの他に、喜怒哀楽、快・不快といった感情的概念や寒暖感、軽重感といった感覚的概念など抽象的概念に結びつきやすい性質がある。これを「色の象徴性」という [6]。

4.3 色と性格の関係性

色の好みには人の心理や本質が表れる。

人が直感で「この色が好き、この色は嫌い」という背景には、過去の経験と、そこから得たものの考え方や感じ方が深く関わっている。一方で、人間の性格も先天的に受け継いだ気質と過去の経験や環境で培われた後天的なもので形成される。このことより、直感で選ぶ好きな色が、その人のベースにあるものの考え方や感じ方、そして性格も言い表している [9]。

このことから、本研究では色を選ぶだけで性格がわかるのであれば、診断の簡易化ができるのではないかと考えたため、色を用いる事にした。

5 Web サイトの製作

この章では、サイト概要、既存サイトとの違いを記述する。

5.1 概要

以下の内容を基にして Web サイトを製作した。

- 14 色の中から自分の好きな色を選択させる。
- 選択結果から、その人の性格とモチベーションアドバイスを行う。

色の数は、人が見える条件が整っていれば 750 万色ある。しかし、服や広告などで使っている色数は 2000 から 3000 程度であり、実際に見えている色とは異なりずっと少ない色数で設定されている。このことから、日常で使われる色数の限度が伺える。現在、カラー印刷が主流であるプロセスインキの色見本帖の中でもっとも多い見本帳でも 4752 色になる。

その中でも普遍の色という色がある。この普遍の色というのは、使用頻度の高い共通認識のできる色で、色数は 11 から 30 色程度である。また、世界の共通した基本となる色の分類は 11 色しかない。そのため、カラー診断などで使われている色数は 11 から 15 色程度であると考えられる。

本研究では、書籍を参考に診断結果を書いているため、書籍の色数をそのまま使用している。そのため、色数は図 6 に示している 14 色である。これは、普遍の色が関係しているからと考えられる [10]。



図 6 サイトで使用した色。左上から右へ、赤・オレンジ・黄・赤紫・ピンク・紫・茶色。左下から右へ、白・灰・黒・紺・水色・緑・黄緑。

5.2 既存サイトとの違い

今回の研究では、ポジティブセルフモチベーション診断というサイト [11] を既存サイトとする。

既存サイトでは、自己の性格についての問診を最低でも 15 問解答が必要である。正しい診断をするためであれ、文章を読み取り、それについて考え、答えを出すというのは時間がかかる。たま、答えるのが煩わしく感じる人が多いだろう。

このサイトでは、14 色の中から 1 つ自分の好きな色を選ぶだけなので、結果がすぐに見れ、時間の短縮ができる。そして、ユーザーの負担が軽減できる。

6 評価実験

6.1 アンケート調査

作製した Web サイトを実際に学生に試してもらいアンケート調査を実施した。今回の被験者は、本学学生 1 回生から 4 回生の、男 9 名・女 11 名の総勢 20 名で実施した。

アンケート内容は以下の通りである。

- 性別
- 回生
- 選んだ色
- 選択色以外で選びたい色があったか
- もし選択色以外で選びたい色があった場合、それは何色か。
- 選んだ色と自分の性格は当てはまっていたか
- 当てはまっていない場合、どういったところが当てはまらないと思ったか
- アドバイスを参考にしようと思ったか
- アドバイスに書いてあることをやってみようと思えたか
- 従来の 5 択式の診断と比べて、楽だったか
- 従来の 5 択式の診断と比べて、信憑性があると思えるか

7 結果と考察

7.1 アンケート結果

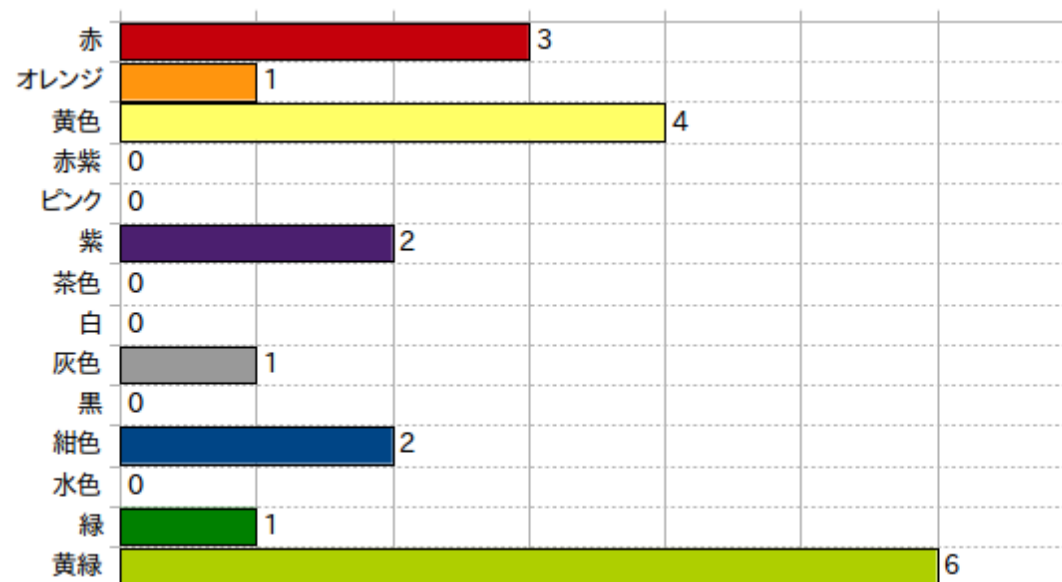


図 7 選んだ色

黄緑色を選んだ人が多かった。

サイトで配置している点で見ると、左上と右下に偏っている。

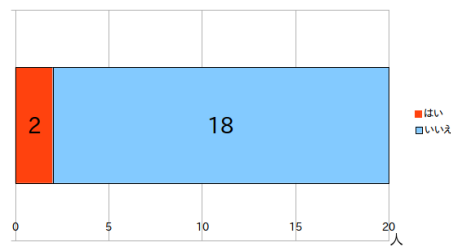


図 8 選択色以外で選びたい色があったか

半数はここにある色で満足しているようだ。ここにある色以外でほしいと答えた人は、何色を選択したかったのか回答してもらった。。

- 紫...ライトコーラル *4
- 黄緑...蛍光の黄緑 *5

今回は 2 人だけだったが、選択した色と近い色を選択したかったようだ。

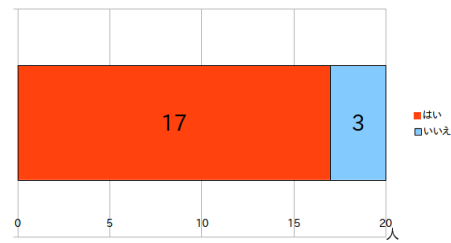


図 9 選んだ色と自分の性格は当てはまっていたか

半数は当てはまっていると回答している。

当てはまらなかったと回答している人がある。理由は、部分的に外れている点があるためいいえと回答している。

*4 薄いピンク カラーコード:f08080

*5 カラーコード:ccff33

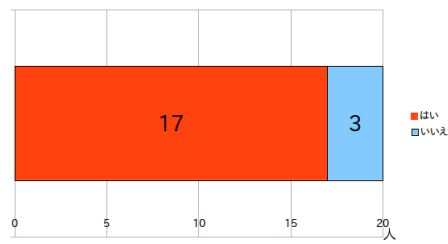


図 10 アドバイスを参考にしようと思ったか

半数はアドバイスを参考にしようと思っている。

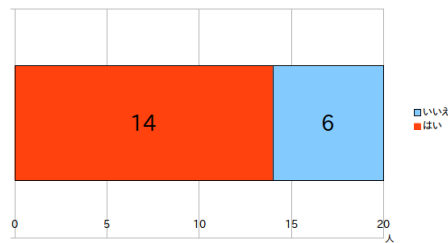


図 11 アドバイスに書いてあることをやってみようと思えたか

半数は実際にやってみようという気持ちになっている。

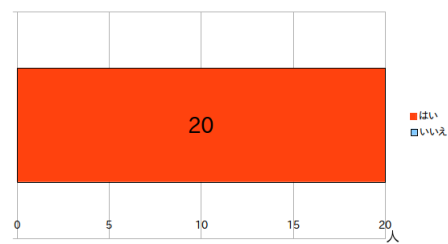


図 12 従来の 5 択式の診断と比べて、楽だったか

圧倒的に 5 択形式より楽であった。

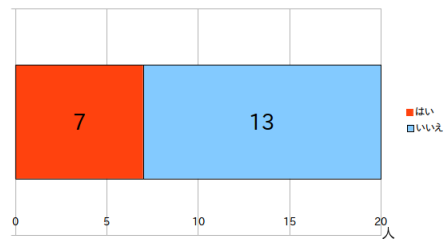


図 13 従来の 5 択式の診断と比べて、信憑性があると思えるか

半数が信憑性に欠けると回答。

7.2 被験者の意見

性格が当てはまっていないと回答した人は、「性格の一部は合っていないが他はあっている。アドバイスでの説明はほとんど合っていた。」と言っていた。性格の見出し部分が自分に当てはまっていなかったようだった。

サイトの結果画面について「もう少し歩み寄って書くと自分の事として捉えやすい。」「文章をもう少しフレンドリーにした方がよい」という声があった。結果の記入には敬語を使い、少し相手を突き放したように書いてしまったようだ。

この診断が血液型占いに近く、当たってたら感動はするが、外れたら数多い人間の中のうちの1つだから仕方がないとなってしまうという声があった。確かに、14通りの中から何十億という人間の性格をぴったりと当てはめるのは難しい。

また、5択と比べて信憑性に欠けると回答した人では、「5択の方が自分の思っている自分により近い。提案方式は当たってはいるが、少し遠い気がする」という意見があった。先ほどの、14通りの中から何十億という人間の性格をぴったりと当てはめるのは難しいという問題と、結果の文章に問題があるのかもしれない。

7.3 考察

7.3.1 色を用いた簡易化の効果

5 択の診断形式に比べ、楽だったという声が圧倒的であった。これは、決断することが少なくなり脳の疲労を軽減ため、圧倒的に楽だという声があがったと考えられる。

選択肢が 14 色と少し多めだが、自分の好みを選択するためストレスを感じないのだろう。

何色を選択したかというアンケート結果から、左上と右下に偏っていることがわかった。Web サイトを見た時の人の特性で左上から読んでいく習性のせいもあるかもしれない。一番人が目につきにくい場所に目のつかない色を置いている可能性がある。

7.3.2 心境の変化

「アドバイスを参考にしようと思ったか」に対して「アドバイスに書いてあることをやってみようと思ったか」という問いで、いいえの数が増えた。

これは今のモチベーションで満足をしているか、「実行しよう」という気持ちにさせる何かが足りなかったと思われる。そのため、アドバイスを見ても「実行しよう」という気になれなかったということだ。このことから、アドバイスの提示方法に問題があることが推測できる。

現在のアドバイスの提示方法は、アドバイスを箇条書きで記述し、その後に補足説明をしている。箇条書きで記述しているアドバイスが曖昧だから、ユーザーに「実行しよう」という気持ちにできなかったと考える。

また、「5 択の診断形式と比べ、信憑性があるか」という問いではいいえの数が半数を超えている信憑性に欠けることから、自作のサイトが星座占いなどの占いのようなものだと思われる可能性が高い。

8 まとめ

本研究では、色を用いたモチベーションアドバイスをするサイトを作り、既存の 5 択形式の診断サイトよりも簡易で正確な診断ができるか検討した。

学生 20 名に対して施したアンケート結果より、5 択形式よりも簡易に診断することは達成できたと考える。しかし、5 択形式よりも信憑性に欠けるという結果となった。学生の意見では、「5 択の方が自分の思っている自分に近いが、自作サイトはそういうタイプには分類できる」という意見がでた。診断は当たってはいるが、5 択よりも正確な結果とは言えない形になった。

以上のことより、診断時のユーザーの負担を軽減することはできたが、正確な診断をすることの両立はできなかった。

9 今後の課題

今後の課題は以下の2点である。

1. 簡易性を残し、診断をより正確にすること
2. アドバイスの提示方法がユーザーにとって不親切だったこと

1では、性格について知りたいことを質問してるため、5択形式がより詳しい結果がでる。

色で性格やアドバイスを診断するとなると、ベースカラー診断士^{*6}などの資格がいるようになってくる。そういったしっかりとした資格のもっている人と共同で作ると、より正確な診断が期待できる。

2では、今回のアドバイスの提示方法は、やり方を3つほど箇条書きで提示しただけであった。しかし、それだけでは実行してみようという気持ちにはできなかったため、援助ツールなどを紹介した方がよいと思った。

また、「フレンドリーな文章なら興味が持てる」という学生の声から、文章の書き方の改善が必要である。

謝辞

本論文執筆及び研究作業等、研究室での活動の際以外にも、大垣斉准教授からご指導及びご協力を頂きました。本研究を進める上で、アンケートにご協力頂いた皆様、その他見守ってくださった方々に深く感謝致します。

^{*6} 色彩を学び、人に似合う色を見極められる人

参考文献

- [1] 読めばなるほど！ [知って得する豆知識] モチベーションと「やる気の違い」. <http://xn--p9jbr9b1a6d5316g.com/archives/1234.html>.
- [2] 現場リーダーのための説得する力養成講座 (第 4 回) メンバーの活力を高めるモチベーションマネジメント やる気とモチベーションは違う 目標設定や自己効力感で対処. http://bizboard.nikkeibp.co.jp/houjin/cgi-bin/nsearch/md_pdf.pl/0000368113.pdf?NEWS_ID=0000368113&CONTENTS=1&bt=NOS&SYSTEM_ID=H0.
- [3] Live today for tomorrow. http://www.als.gr.jp/public/glossary/glossary_003.html.
- [4] 血糖値. http://glut110.blogspot.jp/2009_09_01_archive.html.
- [5] lifehacker. http://www.lifehacker.jp/2013/06/130618recharge_motivation.html.
- [6] 茂木洋. カラーコーディネーションの基礎. 東京商工会議所, 2001 年 5 月 31 日.
- [7] 須恵中央眼科. <http://suetyuouganka.net/blog/335/>.
- [8] Information space psychology. <http://www.isop.co.jp/main/sinri.htm>.
- [9] 春田博之. 色に聞けば、自分がわかる. 現代書林, 2010 年 7 月 14 日. 医学博士.
- [10] 色カラー. <http://iro-color.com/episode/number-of-colors.html>.
- [11] セルフモチベーション. <http://www.sinritest.com/coaching/amip.html>.

付録 A 付録 1

A.1 付録 1.1

付録 B ソースコード

B.1 ソースコード.1

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="ja">
<head>
<meta charset="utf-8">
<title>color</title>
<link rel="stylesheet" type="text/css" href="style.css">
</head>
<body>

<body>
  <div id="color_preference">
    <h2>好みの色は ? </h2>
    <ul>
      <li class="color_panel red">
        <a href="result/red_result.html"></a>
      </li>
      <li class="color_panel orange">
        <a href="result/orange_result.html"></a>
      </li>
      <li class="color_panel yellow">
        <a href="result/yellow_result.html"></a>
      </li>
      <li class="color_panel red-purple">
        <a href="result/red-purple_result.html"></a>
      </li>
      <li class="color_panel pink">
        <a href="result/pink_result.html"></a>
      </li>
      <li class="color_panel purple">
        <a href="result/purple_result.html"></a>
      </li>
      <li class="color_panel brown">
        <a href="result/brown_result.html"></a>
      </li>
      <li class="color_panel white">
```

```

        <a href="result/white_result.html"></a>
    </li>
    <li class="color_panel gray">
        <a href="result/gray_result.html"></a>
    </li>
<li class="color_panel black">
    <a href="result/black_result.html"></a>
</li>
<li class="color_panel oceanblue">
    <a href="result/oceanblue_result.html"></a>
</li>
<li class="color_panel aquablue">
    <a href="result/aquablue_result.html"></a>
</li>
<li class="color_panel forestgreen">
    <a href="result/forestgreen_result.html"></a>
</li>
<li class="color_panel leafgreen">
    <a href="result/leafgreen_result.html"></a>
</li>
</div>

</body>
</html>

```

B.2 ソースコード.2

```

ul{
    width:660px;
    overflow:hidden;
    -webkit-padding-start: 0;
}

li{
position: relative;
    list-style-type: none;
    float:left;
    margin:10px 5px 20px;
}

li a{
position:absolute;
top: 0;

```

```
left: 0;
width: 100%;
height: 100%;
}

.color_panel {
width: 80px;
height: 80px;
background: #EEE;
border: 1px solid #D4D1D1;
border-radius: 50%;
color: #111;
}

.red{
background-color: #ed3338;
}

.orange{
background-color: #f89834;
}

.yellow{
background-color: #ffde24;
}

.red-purple{
background-color: #c83e94;
}

.pink{
background-color: #f39bc4;
}

.purple{
background-color: #7c6fb4;
}

.brown{
background-color: #956f6a;
}

.white{
```

```
background-color: #ffffff;
}
```

```
.gray{
background-color: #98999d;
}
```

```
.black{
background-color: #373536;
}
```

```
.oceanblue{
background-color: #1462ad;
}
```

```
.aquablue{
background-color: #37c5f5;
}
```

```
.forestgreen{
background-color: #36a654;
}
```

```
.leafgreen{
background-color: #a9cf44;
}
```

B.3 ソースコード.3

```
<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>aquablue</title>
</head>

<body>
<h1>水色を選んだ方の性格</h1>
<h2>夢見るタイプ</h2>
<p>
澄んだ爽やかな青は夢と希望を象徴します。<br>
水色を選んだ人は無限の可能性を信じ、いつも前向きです。<br>
好奇心旺盛で見聞が広く、情報収集力も備わっています。<br>
その反面、理想と現実とのギャップに悩みやすく、それが夢の実現への足かせになることも。<br>
```

しっかりと地に足をつけ、実力を蓄えるねばり強さが必要です。

</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>

全体の流れを把握する

分かることを増やす

<p>

しっかりと情報を収集する能力にたけています。

でも、ひとたびわからないところでつまずくと、ずっとそのことばかり考えてしまい、なかなか先に進めなくなる傾向があります。

各論にこだわらず、全体の流れを把握しながら繰り返しおさらいし、わかったことを増やしていきましょう。
そうするうちに、わからなかったことも、わかったことを手掛かりに、理解できるようになっていきます。

</p>

</body>

</html>

B.4 ソースコード.4

```
<html lang="ja">
```

```
<head>
```

```
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
```

```
<title>black</title>
```

```
</head>
```

```
<body>
```

```
<h1>黒色を選んだ方の性格</h1>
```

```
<h2>再出発の準備中</h2>
```

```
<p>
```

黒は誰でも心のどこかに持っている色です。

大きな困難に直面し途方にくれたとき、また挫折を味わって何もする気になれないとき、人は黒を楯にして、自分を守ろうとします。

つまり、一度人生にリセットをかけて、新たな出発に備えるための色なのです。

リセットといっても、生きることそのものをやめてしまうという意味ではありません。

一度立ち止まって、挫折を味わうまでに蓄積した怒りや悲しみといったマイナスの感情をクリーンにします。

大病をしていわゆる「生きる気力がなくなった」という状態の人も、選ぶことの多い色です。

</p>

```
<h2>モチベーションアドバイス</h2>
```

```

<ul>
<li>面白そうと思ったら少しずつ取り組む</li>
<li>具体的な目標を立てる</li>
</ul>
<p>
周りのすべてについて興味や関心がなかなか向きません。<br>
そのままでは取り残されてしまいます。<br>
家族や知人など、周囲の力を借りて、少しでも面白そうと思ったらものから少しずつ取り組むとよいでしょう。
<br>
また、具体的な目標を持ち、小刻みにステップアップしていくことも効果的です。<br>
</p>

</body>
</html>

```

B.5 ソースコード.5

```

<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>brown</title>
</head>

<body>
<h1>茶色を選んだ方の性格</h1>
<h2>穏やかタイプ</h2>
<p>
すべてを包み込み受け入れる器の大きさが持ち味です。<br>
ほかの人が慌ててしまうような場面でも動じず、どっしり構えているので頼もしいと人から思われているよう
です。<br>
また、感情の起伏も少なく穏やかなので、つきやすい人と思われているでしょう。<br>
一方で、その安定感が退屈だったり、何か物足りないような印象を人に与えていたりしているかもしれません。
<br>
</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>他者と競争できる環境に自分を置いてみる</li>
<li>身近な人が喜んでくれると考えてやってみる</li>
</ul>
<p>
何事にもマジメに取り組むのですが、マイペースすぎてちょっと闘士が足りないのが玉にキズ。<br>
頑張った分の成果がでなくても、「まあいいや」で納得してしまうところがあります。

```

```
もっと負けん気が欲しいところ。<br>
一人で何かをするよりも、他の人と競争し合う場所で刺激を受けてやる気アップにつながる可能性が高いです。
<br>
また、自分のためにするのは確かですが、友達や家族など身近な人も喜んでくれるだろうと思えばより身が入るで
しょう。<br>
</p>

</body>
</html>
```

B.6 ソースコード.6

```
<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>forestgreen</title>
</head>

<body>
<h1>緑色を選んだ方の性格</h1>
<h2>想像力豊かなタイプ</h2>
<p>
思慮深く、物事の本質をついた意見やアイデア、想像力を発揮します。<br>
その反面、自分の世界に閉じこもりがちで、何を考えているかわからないと思われてしまうことも。<br>
周囲との交流も積極的に持ち、リフレッシュすることが大切です。<br>
</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>計画を立てて取り組む</li>
<li>興味のあることは掘り下げる</li>
</ul>
<p>
何事も納得しなければ前に進めないタイプです。<br>
前々から計画を立てて取り組むとともに、普段から興味のあることには時間をかけて掘り下げることが結果につ
ながります。<br>
得意・不得意がはっきりしているのも特徴です。<br>
不得意分野は無理に頑張ろうとせず、頼れる人と一緒にやってみて克服していきましょう。<br>
</p>

</body>
</html>
```

B.7 ソースコード.7

```
<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>gray</title>
</head>

<body>
<h1>グレーを選んだ方の性格</h1>
<h2>孤高の存在タイプ</h2>
<p>
  他人から、どんな人なのか、何を考えているのか、たいへんわかりにくい人に見えます。<br>
  本人も、目的意識や、やる気に欠けることが多く、どうしたらいいか考えあぐねてしまうふしがあります。<br>

  今グレーを選択したあなたは、かつては水色のような姿があったのではないのでしょうか。<br>
  同様に、ピンクはかつてのあなたをその人に投影している可能性があります。<br>
  水色、ピンクの結果を見ているのはいかがでしょうか。<br>
</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>個人作業に徹する</li>
<li>自分の課題を周囲に聞いてみる</li>
<li>得意分野にじっくり取り組む</li>
</ul>
<p>
  マジメに取り組むタイプですが、発言を求められたり、ディスカッションで自分の意見を言ったりするのは苦手。
<br>
  仲間同士で刺激しあうよりも、個人で着実に力をつけられるでしょう。<br>
  また、目先にある課題にはきちんと取り組みますが、自分で課題を見つけるのは苦手。<br>
  その結果、得意なことも伸びず、弱点も克服できずと、どっちつかずになってしまうおそれも。<br>
  まずは得意分野にじっくり取り組みましょう。<br>
</p>

</body>
</html>
```

B.8 ソースコード.8

```
<html lang="ja">
<head>
```

```

<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>leafgreen</title>
</head>

<body>
<h1>黄緑色を選んだ方の性格</h1>
<h2>野心家</h2>
<p>
上昇気流に乗って、深々とともに爽やかに意気揚々としたスタイルが印象的です。<br>
その反面、それが空回りすると周囲への苛立ちや怒り、焦りにつながることも。<br>
周りをよく見て状況判断し、人とのコミュニケーションを大切にすることが求められます。<br>
</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>きちんと目標を立てる</li>
<li>小さい目標をいっぱい立てる</li>
<li>チャレンジ精神を大切に</li>
</ul>
<p>
意欲はあるものの、結果がともなわないとモチベーションがすぐ落ちてしまう傾向が。<br>
少し頑張れば達成できる小さな目標を作り、少しずつステップアップしていけば、達成感も得られやすく、気持ちを切らさずに大きな目標へと向かえます。<br>
褒められるとどんどん伸びるタイプなので、できるだけ褒めてくれる人が周囲にいるとさらにステップアップするでしょう。<br>
</p>

</body>
</html>

```

B.9 ソースコード.9

```

<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>oceanblue</title>
</head>

<body>
<h1>紺色を選んだ方の性格</h1>
<h2>努力家</h2>
<p>
一つのところにとどまり、一つのことに打ち込むのに向いた人が多いようです。<br>

```

その反面、柔軟性に欠ける面もあり、なかなか違う考え方を受け入れることができません。

物事に対して、ゆっくりじっくり取り組みたいタイプです。

</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>

-
無理のない計画を立てる
詰まったら人のアドバイスを受け入れる

<p>
コツコツ着実に、物事をこなしていくのが得意で、無理ない計画を立てて、それに従って毎日一定の時間や量の勉強を進めていくというやり方が向いています。

一気にこなしてしまうというやり方はあまり向いていません。

また、根がマイペースでガンコなので、人からこれやって、あれやって、と指図されるのを嫌います。

もし自分のやり方で思うような成果が出ない場合は、もっと柔軟になって人のアドバイスを受け入れ、計画を軌道修正することが成功のカギになるでしょう。

</p>

</body>
</html>

B.10 ソースコード.10

B.11 ソースコード.11

B.12 ソースコード.12

```
<html lang="ja">  
<head>  
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">  
<title>purple</title>  
</head>  
  
<body>  
<h1>紫色を選んだ方の性格</h1>  
<h2>調整役タイプ</h2>  
<p>  
気配り上手で、バランス感覚にすぐれたみんなの調整役。<br>  
気まずいことや、行き詰まったことがあっても、周囲の話をよく聞いて、丸くおさめる能力にたけています。<br>  
でもその反面、心が優しいだけに、人に何かを頼まれるとイヤとはいえず、無理をして頑張ってしまうがち。<br>  
その結果、体調を崩しやすいので、注意が必要です。<br>  
</p>
```

```

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>調子がよくても適度に休息を取りましょう。</li>
<li>全体をさるうように取り組みましょう</li>
</ul>
<p>
もともと何事もバランスよく、計画を立てて実行できる人。<br>
調子がよいときも無理せず適度に休息をとりながら、いつも一定のペース配分でこなしていくよう、心がけましょ
う。<br>
やや細かいところでつまずきやすい傾向があります。<br>
全体をさるうようにすると自然と乗り越えられるでしょう。<br>
</p>

</body>
</html>

```

B.13 ソースコード.13

```

<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>red-purple</title>
</head>

<body>
<h1>赤紫色を選んだ方の性格</h1>
<h2>繊細なタイプ</h2>
<p>
感受性が強く繊細な心を持っています。<br>
周りに対して細やかな気配りができ、みなから一目おかれる存在に。<br>
その反面、プライドの高い一面もあり、ないがしろにされていると思うとカッとなってしまうことも。<br>
さっきまで笑っていたのに急に不機嫌になるなど、感情のコントロールがやや苦手で、「わかりにくい人」と思わ
れてしまうこともあります。<br>
</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>細かいことにとらわれない</li>
<li>頑張りすぎず、休憩はこまめにとる</li>
<li>優先順位をしっかりとつける</li>
</ul>
<p>
いろいろなことに興味をもつ一方、一つのことに集中して最後まで取り組むのは苦手。<br>

```

根が繊細なので、頑張りすぎて疲れてしまいます。

あまり細かいことにはとらわれず、まずは物事の大枠で把握するよう心がけましょう。

それが身につけば、自然と目標の手順がわかるようになり、最後までやり通せるようになるでしょう。

何を先にして、何を後回しにしているのか、優先順位をきちんとつけましょう。

</p>

</body>
</html>

B.14 ソースコード.14

```
<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>red</title>
</head>

<body>
<h1>赤色を選んだ方の性格</h1>
<h2>情熱家</h2>
<p>
考えるより行動派。<br>
結果にこだわる一方で、効果のないものには価値を認めないという面があります。<br>
他に、自分の利益や実績になることを相手に渡したくないというところがあります。<br>
同じ赤でも、朝日のようにひたすら上昇志向タイプと、
周りを巻き込んで物事を強引に推し進めるタイプ、<br>
顔には出さないけれど闘志を秘めたタイプなどいくつかタイプがあります。
</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>目標を紙に書き出す</li>
<li>考えるよりも行動</li>
<li>他人に評価してもらう</li>
</ul>

<p>
自分の目標を「紙に書き出す」のはどうでしょう。<br>
段取りやスケジュールを考えるよりも、片っ端からこなしていくのもあります。<br>
また、他人には負けたくないという気持ちからやる気のでる人もいます。<br>
そんな人は、厳しく言ってくれる人に評価してもらうのもいいのではないのでしょうか。<br>
</p>
```

```
</body>
</html>
```

B.15 ソースコード.15

```
<html lang="ja">
<head>
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=utf-8">
<title>white</title>
</head>

<body>
<h1>白色を選んだ方の性格</h1>
<h2>完璧主義者</h2>
<p>
理想が高く、自分が納得するまで手加減をしません。<br>
いわゆる「完璧主義者」です。<br>
自分にも他人にも厳しい一面があり、「なあなあ」のつきあいを好む人には遠ざけられるかも。<br>
何か一つの才能に恵まれた人も多く、それゆえに孤高の人と思われるふしもあります。<br>
<br>
ただ、白が好きな人はそれだけが好きということはありません。<br>
白ともう一色、複数選ぶことがほとんどです。<br>
白を選んだ後、多くの方が紺を選ぶ傾向があります。<br>
もし当てはまったのなら、紺の結果も見てみてはいかがでしょうか。<br>
</p>

<h2>モチベーションアドバイス</h2>
<ul>
<li>休憩も計画の内に入れる</li>
<li>ペース配分を考える</li>
<li>「休んだら」と言われたら素直に聞く</li>
</ul>
<p>
完璧主義のあなたは、100%できるまで一区切りつけられないところがあります。<br>
うまくペース配分をしてくれる人がいるといいかもしれません。<br>
メリハリをつけたやり方を心がけてください。<br>
周囲の人から「休んだら」といわれたら、健康のためにも素直に従いましょう。<br>
</p>

</body>
</html>
```

B.16 ソースコード.16