

<開始直後>

(発信者) (コメント)

<チェックイン>

みえ 麗子さん、5日間の研修を引っ張っていくリーダーシップに感謝です ✨

みえ 朝子さん、しっかり身体を休められて、自分を大切にできたんですね ✨

みえ 和子さん、朝からたくさんのお仕事を終えられてきたんですね！今ここに戻る力、素敵です ✨

みえ 田中さん、リラックスできる、それを感じる穏やかさが素敵です ✨

みえ マリさん、疲れを癒す自己回復力が素晴らしいです ✨

みえ よっしーさん、ご自身と真摯に向き合われて、リセットされた、切り替える力が素敵です ✨

みえ さお理さん、ご自分の心の動きに気づき、一つ一つ丁寧に対処されたこと、素晴らしいと思います！

みえ ゆみさん、ご自分の体を労わる力、素敵です ✨

<理論の復習>

<ゲーム理論>

失敗の時にエネルギーを注がない

うまくいっている時にエネルギーを入れる

そのためのクリアなルール(結果はいつも同じ)

<ベビーステップ、シャムー>

ハードル(自分の期待値)を下げて、小さな成功を見て感動する。

<料金所のおじさん・タクシー運転手>

自分の見方、捉え方を変えると現実が変わる。

<白い紙の黒い点>

当たり前を通り過ぎてしまうことにこそ目を向ける。

黒い点(ネガティブ)にばかり集中せず、白い部分(当たり前)に意識を向けて感動する。

<ルール・2\$チケットの話>

誰もが共通の理解を持ち、必ず同じ結果がある。

リセットは懲罰的ではない。

<分子のレベルで見る>

どんなに小さなことでも拡大して詳しく見る。

スマホの画像を拡大する、顕微鏡で見る、時間をスライスして見る、様々な角度でその深い価値や素晴らしさを見る。

<内なる豊かさ呼吸>

木を見るイメージ (全体を見て→葉→枝→幹→根) 深く偉大さを見て感動する

<一日目の復習>

なぜ NHA がうまくいかないのか？

▶いかにネガティブな思考に傾いているか、気づいていない。客観視できない。

第一の宣言が上手くいかない。その状態で第二の宣言をやろうとしても、エネルギーが枯渇する。  
自分の感情を無視することになる。

<二日目の復習>

- ・同じ思考、体験を繰り返していると、脳の神経回路のパターンができあがる。
- ・ストレスによるストレスホルモン (コルチゾール、アドレナリン) が放出され、サバイバルモードに入る。
- ・ストレスホルモンに常時さらされていると、やがてその状態を欲するようになり、中毒 (依存状態) となる。
- ・人も物も全ては最小単位で見た時に、ほとんどが空 (エネルギー) である。
- ・エネルギーは波と粒子の性質をもつ。
- ・マクロの世界では、観察者がいる (意識を向ける) ことで、波は粒子となる (物質化)。
- ・意識を向けたものが増幅され、物質化し、現実化する。
- ・声掛けが脳へ与える影響は大きく、暴言や暴力をはじめとする過度なストレスにより、脳波物理的に傷つく。
- ・特に成長過程の子供の脳の神経発達が阻害され、脳の萎縮やネットワークの形成を妨げる。
- ・マルトリートメントは虐待まではいかないが不適切な対応 (この積み重ねが傷つきになることもある)
- ・脳は傷ついても回復する力がある。(愛着の再形成による身長体重の回復)
- ・私たちの声掛けが脳の回復を手助けできる (幸せホルモンを促すような言葉かけ、関わり)

<三日目の復習>

- ・心臓には考え、記憶し、感じる力がある。内因性心臓求心性ニューロン。
- ・怒りや憎悪といったネガティブな感情を抱く時、ハートの波形は激しく乱れる。
- ・愛と感謝の気持ちの時、ハートのリズムが整い、脳と心臓がシンクロし調和が生まれる。
- ・NHA ではハートに意識を向けて呼吸する。

## &lt;感想のシェア&gt;

**みえ** **よっしーさん**、ご自分を振り返り、在り方について向き合っている、自己を掘り下げていく力があると思います！

**みえ** **朝子さん**、お子さんからの言葉はショックだったと思います。そこから自分を見つめ直すための行動に移された、不屈の想いを感じました🔥

**みえ** **マリさん**、寄り添うことの本質に気づかれている、その聡明さが素敵です🌟

**みえ** **さお理さん**、脳神経学的な観点を持つと、自分の心が穏やかになることをまさに体験していて、そこから学びを得る力が素晴らしいです(\*^-^\*)  
夫さんの傷つきにも思いを馳せていらっしやっただんですね。夫さんの頑張り、さお理さんが理解して感動できること、素敵なパートナーシップだと思います🌟

**みえ** **田中さん**、常に物事の捉え方を広げてくださるコメント、ありがとうございます🌟  
親子や人間関係の中で生まれる相互間のギャップ、これを埋めるための内省がとても大切だと気付かされている叡智に感動です！

**みえ** **和子さん**、お子さんを思いやり、大切にされてきたんだなあということが伝わってきました👉  
自分の不安は自分で作っている、この気づきは大きいものなんじゃないかなと思います！  
子供は大人をよく見ていますよね。言葉だけではない振舞の部分にも気を配って考えることができている和子さんの、細やかさが素敵だと思います🌟

## ～ランチタイム～

## &lt;ゲストスピーカー：山本麗子さんのお話&gt;

**みえ** **麗子さん**、昨日あったお話を今日、私たちの学びのためにシェアしていただき、ありがとうございます。

麗子さんのNHAを続けて来られた勇気と熱意、苦痛の中であってご自分を見つめ続けることを諦めない姿勢に、心が震えました。

相手の受け取り方の違いに落胆して、関係を諦めてしまってもおかしくない状況を、命を繋いだ生命力の強さ、何度でも娘さんに向き合おうとされる気高さを感じました。

夫さんのこともあり、どれ程の絶望の中にいたのか、想像を絶する苦しみの中で、一人歩み続けることの孤独や、それを決して自分だけは見捨てないという強い決意、あらゆる感情の渦を統率していく崇高な理性と叡智が、麗子さんの偉大さだと思います。

表面的なものにだけ捉われるのではない、「それってどういうこと？」といつだって真実を見ようとする探求心が、娘さんにもエネルギーとして繋がっていて、クモの糸のように、細いかもしれないけれど実はとても強度の高い、過去から現在、そして未来を紡いでいく力なんだと感じました。

ご自身のストーリーと娘さん側のストーリー、どちらも語るという視野の広さ、受け止める力、語る姿はとても美しかったです🌟

**みえ** All、皆さんが麗子さんのお話をハートを開いて受け止めていることを感じます♡  
深い共感と、自身を内観しながら紡ぐ言葉の数々が、輝きを持ったエネルギーとして、麗子さんに送られていくのを感じます✨  
NHAが深まっていますね！

<人にNHAを使う時のヒント>

- ・相手の話を解決しようとしな、助けようとしな
- ・アドバイスをしようとしな
- ・どんなに小さくてもその人の自分自身での気づきを負い粟井する
- ・現状を振り返る力、どうなりたいかをイメージできる力を見て感動を伝える
- ・相手の中の力を信じて、前に動き出そうとする力を見つけてその感動をコメントする

★NHAでは人に答えをあげない(質問に答えない)

<振り返り>

**みえ** **和子さん**、ご自身のご家族との向き合い方、視点の転換、自分の在り方にフォーカスして能動的に選択されていること、素晴らしいと思います✨

**みえ** **田中さん**、選択しながら誰もが生きていきますね✨

**みえ** **朝子さん**、自らのブロックに気づかれて、本質の部分に出会うこと、自らの変容を受け入れる力が素敵です✨

**みえ** **さお理さん**、体験を通して、自らの学びを深めている姿が素晴らしいと思います！

**みえ** **マリさん**、呼吸を使いこなしてきている印象です♡自分の存在を肯定する力が、とても素晴らしいと思います✨

**みえ** **よっしーさん**、問題は無い！という結論を導き出せる前向きさが素晴らしいと思います✨

**みえ** **ゆみさん**、本格的にワークに参加して下さい、皆さんに貢献してくれること、素直に受け止めて下さる姿勢に感謝です✨

皆さん、CTI 四日目、お疲れ様でした！

皆さんの変容するエネルギーの輝きに感動しっぱなしです(\*^-^\*)

最終日もどうぞよろしくお願い致します✨