

<開始直後>

(発信者) (コメント)

**みえ** グミです！今日はとても穏やかな気持ちです ✨

昨日の皆さんのポジティブなエネルギーに触れたからかなと思います！

今日もよろしくお願いします(\*^-^\*)

**さお理** おはようございます 昨日は色々な気づきがある1日でした 😊 本日も朝食を食べ準備万端です！お願い致します ✨

<チェックイン>

**みえ** **和子さん**、ご自分の体を労わろうとされて、その選択をすることができたんですね ✨

自分の心の状態をよく観察して、タスクをやらないということを決められたこと、自分を大切にできる力があると思います ♥

大きいキュウリのお話、これまさに NHA の理論でもやった、「認知力のテスト」にも通じる、人は見たいものを見ているので、様々な視点を持って色んな角度から見る意識を持つことが大切ですよね！

**みえ** **さお理さん**、見方を変えること、という言葉の意味さえ色んな角度、距離で見えて解釈することができますよね(\*^-^\*)

それを自分の体験に置き換えて捉えていっていらっしゃるのを感じました！

インサイド・ヘッド ✨あの映画はとても深いですね ♥感情を擬人化して考えると、自分の気持ちを客観的に見るための方法として、とても有効だと思います！

かずよさんのお話を思い出して実践する、昨日の宿題である「振り返って自分を観察する」を実践されたんですね。素敵なシェアをありがとうございます(^\_^)

**みえ** **よっしーさん**、ご自分の感情と対話しながら、グラウンディングされたんですね。また、ご自分の体の調子を正直にシェアして下さってありがとうございます！

ワクワクの気持ち、楽しむ力を感じます ✨

画面越しに皆さんのエネルギーを感じ取ることができるよっしーさんには、感受性の豊かさ、需要する大らかさがあると思います(\*^-^\*)

娘さんのピアノの発表会の動画を見るという選択をされたけれど、それは娘さんへの愛情ですよね ♥

**みえ** **片岡さん**、ホテルからの道中、ご自分の気持ちに正直になって歩くという選択をされたんですね。自然を感じながら、汗が出てくる自分の体の感覚にも意識を向けられたんだなと思います。懐かしい静岡の街並みや夜店市をきっかけに訪れた自分の感情の波に、とても素晴らしくリセットすることができていたと思います ✨

しらすピザ、堪能されて良かったです(^\_^)

**みえ** **マリさん**、ご自身の体と心の状態をしっかりと観察されていたことが伝わってきました。ご自分を大切に、自分自身に寄り添ってあげる力を感じました ✨

**みえ** **アルマさん**、昨夜は遅くまでお仕事だったかと思いますが、今日も時間通りにご参加いただきありがとうございます！  
自殺という重たい課題に取り組まれる中でも、NHAの承認を使って下さったこと、嬉しく思います。実践力、そして存在を受け止めるアルマさんの包容力を感じました ♡  
4000回褒められると変わる！指標にできそうですね(\*'ω'\*)

**みえ** **ゆみさん**、今日もよろしくお願いします！ゆみさんの貢献力に感謝です ♡

**みえ** **麗子さん**、ご自身で出した宿題ができなかったこと、オープンにシェアしていただき、それをリセットした体験をシェアしてくれたこと、ありがとうございます！  
忘れちゃうことがあっても、リセットでもう一回戻ってきてやり直せばOKだということを体現してくれています ✨

<昨日の補足>

<承認のポイント>

- ・比べない（人とも、自分とも）
- ・どこにエネルギーを注ぐか、よく見て自分で選ぶ（やりすぎている所に注いでいないか？）

<自分が意識を向けることがもっと増える>

ネガティブに意識を向けると、もっとネガティブなことが増えていく（ネガティブばかりが見える）。ネガティブな感情と思考のループが生まれて回り続ける。

<体の中で起こっていること>

神経ネットワークは、使えば使うほど強化される。使われないネットワークは閉じていくと言われている。ネガティブなループ、パターンを繰り返していると、ネガティブな反応を引き起こす神経パターンが強化されて、そればかり使うようになる（無意識に）。

視床下部は自律神経の中枢でもある。

体温調節やストレス応答、摂食行動や睡眠覚醒など多様な生理機能を協調して管理する中枢で、ホルモンの分泌や神経伝達物質の調整の指令を出す。身体に感情が溜まる。エネルギーとして留まって、解放されずに苦しい思いをしてしまう。

<サバイバルモード>

ストレスを受け、危険を察知すると交感神経が優位になり、呼吸や心拍数、血圧が上昇し、大量のエネルギーを筋肉に送って、戦うか逃げるかの「サバイバルモード」になる。

## &lt;病は気から&gt;

ストレス中毒になる。ストレスがかかって起こる体の反応や感情のループが繰り返されることで、常にストレスホルモンに晒され、やがてストレス状態であることが当たり前になり、それを身体が心地よいと感じるようになり、中毒（依存症）になる。心が嫌だと感じていても、身体はストレスホルモンを欲して、同じ思考や感情に引き戻そうとする。

これを繰り返しているとどうなるか？➡病気になる。

NHA がなぜうまくいかないのか？（特に関係の深い相手）

パターンが強く神経ネットワークに刻まれている。その轍が深い。中々その轍から抜け出せず、同じ思考をたどり、同じ感情を味わうことになる。

## &lt;ペアワーク1回目後&gt; ➡…麗子さんの返答

**さお理** 質問：ネガティブな轍ができるように、ポジティブな轍も繰り返すことで作ることができるか？

➡yes！その轍は大きなトラウマでできるだけではなく、普段の生活の中で繰り返される6～7万回もの思考によっても作られる。

**和子** 質問：特定の人やシチュエーションで身体が反応する、その実感としてまだピンとこない。

➡ここに行くとお腹が痛くなる、あの人を思うとやる気がなくなる、など

無意識に起こる反応がまさに神経ネットワークのパターンによって引き起こされるもの。

**アルマ** 慣れ親しんだ状態がつまり神経ネットワーク。慣れないこと、新しいことに挑戦することへの恐れが、引き戻すのかもしれない。過去に生きている人が多い。「今この瞬間をクリアにして」の意味がピンとしない。薬物中毒者が薬が切れると「脳がよだれをながす」という表現がある。

➡慣れている所にいた方が楽。視点を変えて、自分が加害者かもしれないという見方。それはとても大変なこと。

「今この瞬間をクリアにする」…一瞬でリセットされ、過去がどうではなく、目の前の瞬間を、目の前にいる相手を真っ新な状態で見れるかどうか。

## &lt;自分が意識を向けるものが増えて、物質化する&gt;

量子物理学について、NHAにも通じる観点で分かりやすくまとめている記事「なぜ感謝が大事なのか」

<https://note.com/matrix2021/n/n4b37e1fea876>

ミクロの世界では、粒子（球）の性質と波の性質がある。観察者がいることで、波は球に変わる。

つまり、意識を向けることで物質化する。

NHAに繋げると、意識を向けることで増える、物質化するということは、ネガティブなことを見ればみるほど、注意を向けてエネルギーを注げば注ぐほど、ネガティブは増え、物質化して現実がネガティブに覆われていく。

同じようにポジティブに意識を払うことで、ポジティブを見ればみるほど、注意を向けてエネルギーを注げば注ぐほど、ポジティブは増え、物質化して現実がポジティブになっていく。

例え最悪な状況、望ましくないと思う判断だったとしても、今その瞬間自分は、または相手は何を学んでいるのか？という視点で見てみる。

その経験をどう捉えて、感じて、成長しているのか？を見る。

全てのステップに善悪のジャッジをしない。

外界で起こっていること（常識、モラル、ルールなど）は一旦置いておいて、今この瞬間の素晴らしさを驚嘆して伝えること。

褒める…上下関係が見えてしまう。相手をコントロールする術としても使われる。

承認……意味としてはその事柄が正当だと認めること。もっともだと認めること。

驚嘆……びっくりして感心すること。ひどく感心すること。思いがけない出来事に会って驚くこと。

### アルマさん (4つの生き方)

マイナスからマイナスの生き方…今もダメ、これからもダメ

プラスからマイナスの生き方……今はいいけど、これからが心配

マイナスからプラスの生き方……今はダメだけど、これから頑張る

プラスからプラスの生き方……今も OK、これからも OK

**みえ** アルマさんは色々なお話の引き出しがあって、その博識さに驚嘆します！

わあ、すげえ！！ってなります ✨

**みえ** マリさん、以前からの学びと繋げて考えられる力が素晴らしいです！

**みえ** 和子さん、分かりやすい例えを見つけようとする探求心、相手に受け入れてもらいやすいことを分析しながら、自分なりに模索されているんだなと感じました。

**みえ** よっしーさん、科学的な部分の理解も深めていただき、NHA と繋げて考えて下さったんですね！祈りのエネルギーのお話、私も聞いたことがあります(\*^-^\*)

私たちが考えること、意識することによるエネルギーのパワフルさを感じますね ✨

声は空気を振動させて伝わっていくものとして、あの粒子と波に置き換えることもできますね！

**みえ** さお理さん、ご自分の学びを整理しながら、深く理解をされているんだなと感じました。

「信じて見守る」ことの素晴らしさと難しさを実感された上で、日々実践されているその意思の強さが素敵だと思います ✨

～ランチタイム～

<ゲストスピーカー：ヘザーさんのお話>

**みえ** 麗子さん、50分近くあるヘザーさんのお話を、翻訳し、ビデオに合わせながら読むのは大変だったと思います。

私たちのために、分かりやすく、伝えて下さって、ありがとうございます！

その優しさに感謝です ✨

- みえ** さお理さん、私も猫に教えてもらうことが沢山あります♡  
言葉を使わない分、エネルギーのやり取りがダイレクトですよ！
- みえ** マリさん、ヘザーさんの軌跡をしっかりと受け止めて下さったんだなと思いました！
- みえ** よっしーさん、「奇跡は本当に小さい所から」という言葉、本当に小さなことに奇跡が宿っていると分かっているヘザーさんならではの言葉でしたよね！
- みえ** 片岡さん、ご自身のエピソードのシェア、ありがとうございます。アレックスの絵本、見てみたいです✨レモンのように苦くて酸っぱい人生を、レモネードにできる力、まさにネガティブをポジティブに転換する力ですね♡
- みえ** 和子さん、様々な人の状況に思いを馳せながら、ヘザーさんの言葉を深く考えられたんだということが伝わってきました。人生を変えよう、というヘザーさんの力強い言葉に勇気づけられますね！
- みえ** アルマさん、「感謝の後に奇跡は起こる」、本当にそうかもしれません。苦しみを含めた全てのことに感謝できたら、世界は変わっていくように思います。  
人生は長さではなく深さという言葉も深いですね✨  
ヘザーさんのお話の本質を捉えるコメント力に驚嘆しています！

#### <子どもの脳への影響>

マルトリートメント：虐待とは言い切れない、大人から子供に対する避けたい関り。

前頭前野...体罰で萎縮

聴覚野...暴言で変形

扁桃腺...強いストレスで変形

視覚野...親のDVを見聞きすると縮小

暴言（しかりつけ、はやしたて、侮辱、非難、おとしめ、脅し、卑しめる、あざ笑う、過小評価）による影響

→聴覚野の変形

→両親間の身体DVを見ることよりも、暴言DVを見てきた場合の方が、6倍以上脳に深刻な影響を及ぼす。

マルトリ=子育て困難

癒されない傷は治る傷。脳は回復する。

愛着の再形成により、止まっていた身体の成長（身長、体重）が回復する。

**みえ** よっしーさん、いくつになっても遅いということはないですね！

**みえ** 和子さん、子育て困難は、きっと様々な要因で引き起こされているんですよ。育ってきた環境、パートナーシップ、経済状況などなど。親自身がトラウマを抱えていることもありますよね。NHAが必要な人に届いて欲しいなと思います。

- みえ** **マリさん**、自分自身に NHA を使う必要性を実感して下さっていること、嬉しいです。自分にポジティブなエネルギーを注いで、ポジティブな轍を作り出していくと、ネガティブなループから抜け出すことができますよね！
- みえ** **片岡さん**、言葉を使うことの本質や、相手を認めることの深い理解への気づきが始まっているように感じました ✨
- みえ** **さお理さん**の感受性の豊かさ、共感力の高さを感じます。夫さんの手術中に圧倒的な恐怖の中で過ごされていたんですね。その時の自分の気持ちを大切にしている言葉の数々を書き出されて、ご自身の心に寄り添う力があると感じました。
- みえ** **アルマさん**、人は愛されるために生まれてきたんだという言葉、本当に共感します。言葉、関わり、そこに伴うエネルギーが人を育てていくと感じています。深い慈愛を感じました。

#### <最後のグループワーク>

##### ★さお理さんへ

- みえ** 信じて見守る、という在りたい姿を、明確にイメージされているような印象を受けました。さお理さんの深い家族愛を感じました。心からの言葉をそのまま伝えたいというさお理さんの素直な気持ちが素敵だなと思います。気持ちが身振り手振り、そして表情に現れていてとても分かりやすく、聞かせていただきました！
- よっしー** さおりさん、自己肯定と他己肯定は比例する、私もそうだなと思います。信じて見守る。家族だけでなく、自分自身も信じて見守りたいとこの人生を楽しみたいと思っている自分を大切にされてるのに感動しました。楽しむための学びを続けて、シェアするそんなシェアしてもらいたい。「言葉ってあやうい」意味が深いですね。
- 和子** 人生を楽しみたい、という言葉が、とても前向きで、NHAの本質を表していて、素敵です。
- ゆみ** さおりさん、既に楽しんで前向きに、真摯に向き合われて生きていらっしゃるように感じています！とても細やかな感性が多くの方の光を生み多くの方にエネルギーを与えていらっしゃるんですね。温かく元気なエネルギー好きです～
- アルマ** さお理さん、本当に感性が豊かですね。そして、言葉に力がありますね。オープンマインドが素敵です。

##### ★片岡さんへ

- みえ** 朝子さん、息子さんとの関係について、あまり仲良くないと表現されていましたが、朝子さん自身は息子さんへの沢山の想いを抱いていらっしゃるように感じました。穏やかにいたいという願い、相手を傷つけない言葉を発したい、という思いから、朝子さんの思いやりの深さが伺えます ✨
- マリ** 朝子さんの話し方や振る舞いから暖かい優しさを感じました！！

- よっしー** 息子さんと仲良くなりたと思うこと、今、この瞬間に思えたことが素晴らしいと思いますし、感動します。「相手を傷つけない」ということは相手を思いやる優しい朝子さんを感じました。
- ゆみ** 朝子さんから穏やかさ安心思いやりを感じられますからきっと既にそうなのでは?と思いました。優しさや愛に溢れてます~、そのまま十分すぎる程素敵です。
- さお理** 朝子さんの息子さんへの柔らかい美しい愛を感じました。朝、クマゼミの声を懐かしく感じられた朝子さんの感性、とても素敵だなと思い感動しました^\_^
- 和子** 朝子さんの穏やかさ、温かさがとても伝わってきます。繊細でやさしさにあふれた言葉から、わたしも癒されました。

### ★アルマさんへ

- みえ** アルマさん、飾らない言葉でお話いただける、そこに真実があるように感じました。「まなざし」という言葉を大切にされているとのことで、アルマさんのまなざしが、穏やかで深いまさに仏のように感じられました ✨
- よっしー** アルマさん、「強くもなく弱くもない」というのはありのままっていいことですね。アルマさんはそのまま十分素敵な存在です。アルマさんと出会えたことに感謝し、感動しています。どんな些細な体験でも大切にされるんですね。
- マリ** アルマさんの言葉から人生の深さを感じています！
- さお理** 様々な場面でユーモアを絡めたお言葉に思わずクスツとしてしまい、心がほわっとなります。そのユーモアのスキルに感動です!!!
- ゆみ** 既に神様みたいですよ~穏やかでやんわりゆるい感じ、細やかに感じていらっしやるお心。今まで人生で得られた全てを優しく皆さんに伝えて下さることに感謝です。

### ★和子さんへ

マリ

- みえ** 和子さん、自分に優しくしたい!という冒頭の言葉に非常に心がこもっているように感じられて、是非自分を大切にしたいと感じました(^)/  
お子さんの状況が変化していく中で、距離感やご自身の気持ちの持ち方を一生懸命模索されてきたんだなあと感じました。  
揺れるご自身の感情と忍耐強く向かい合ってきたことに感動しました!  
ニーズを先回りしない、とっても大事ですね!  
自分にかかる言葉かけを見直して、新たな気づきから自分を変えていこうとする、変容する力を感じました ✨
- マリ** 和子さんは、家族思いの優しい方だなと思いました!

**アルマ** 和子さん、お子さまへの深い愛情を感じました。そして、強い決意を感じます。自分中心の人生素敵です。それが周りの人を幸せにするなど感じました。

**さお理** 学びと真摯に向き合い、深めていらっしゃる姿、とてもとても素敵です！

**ゆみ** ご家族もご自身のことも大切にされている和子さんの愛情深さが素敵です。冷静さや静かな穏やかな中に熱い思いがある感じがしました。多くの方に既に愛をプレゼントされていたのですね。

### ★よっしーさんへ

**みえ** よっしーさん、自分の笑顔が魅力的✨と言えるって素敵です！よっしーさんの笑顔はとってもチャーミングだなと思います(\*^-^\*)感動の嵐が巻き起こりそうなワクワク感を与えています！

**さお理** ヨッシーさんの明るさが眩しいです。太陽のような、向日葵のような、ヨッシーさんの背景のバックの色もそうですが、黄色がとてもお似合いになる方だなあと感じました！

**アルマ** よっしーさん、生きる力に漲っていますね。沢山の方にパワーを与えられる人だと感じます。実際にそうされておられますね。私もパワーをいただけるので感謝です。十分魅力的です。

**ゆみ** よっしーさん、笑顔素敵！器も大きいです！  
エネルギーが明るくぱっと放出される感じがしています。このエネルギーが純粹だから相手にスッと入るのだろうと感じています。  
大切なことユーモアを加えて伝えて下さるところ好きです。

**和子** よっしーさん、背景の色とおんなじ、とてもハッピーな波動を周りに送って、周りのスタッフやお母さんたち、子どもたちもハッピーにしていますね。

### ★マリさんへ

**みえ** マリさん、言葉を的確に、丁寧に選んでいらっしゃるのを感じました。ご自身と周囲の人との距離感を大切に、気持ちの動きにもアンテナをたてていらっしゃるんだと感じました。  
真面目で誠実さが滲み出ていると思います✨

**よっしー** まりさん、的確に自分の感情を言葉にできる力が素晴らしいと思います。真面目さも感じられて真摯に向き合っている姿は感動です

**アルマ** マリさん、同じ名前だけでも感動です。心から湧き出る言葉を口に出来るはとても良いです！  
学ぶ姿勢がとても素敵です。

**ゆみ** マリさんの言葉に多くの想いが込められていると感じています。きっと十分に想いは伝わっている気がしています。穏やか・安心にいらっしゃる方だと思います。  
言葉より想いが先に届くものですね。

**和子** マリさんのたたずまい、言葉から、とても安心感や安定を感じます。

皆さん、CTI 二日目、お疲れ様でした！

皆さんの言葉がハートから湧き出ているものだというのを感じて嬉しくなりました(^^)

3日目もどうぞよろしくお願い致します✨