
NHA CTI
トレーナー認定講座
2日目①

ネガティブなサイクルに
体が中毒症状を起こすとは？

【復習】

自分が毎日どんなことを考えている
かに気づくことで

自分が何にどんなエネルギーを向け
ているのか意識化することが大切

【今日学ぶこと】

ネガティブな思考を無意識にすることで

「ネガティブな体験を繰り返し
ストレスホルモンを欲する体にな
ってしまおう」とは？

自分が意識を向けることがもっと増える

嫌なこと、ショックな出来事が起き ⇒

そのことに意識を向けることでネガティブな思考が増え ⇒

ネガティブな感情が増え ⇒ ネガティブな思考がさらに増え ⇒

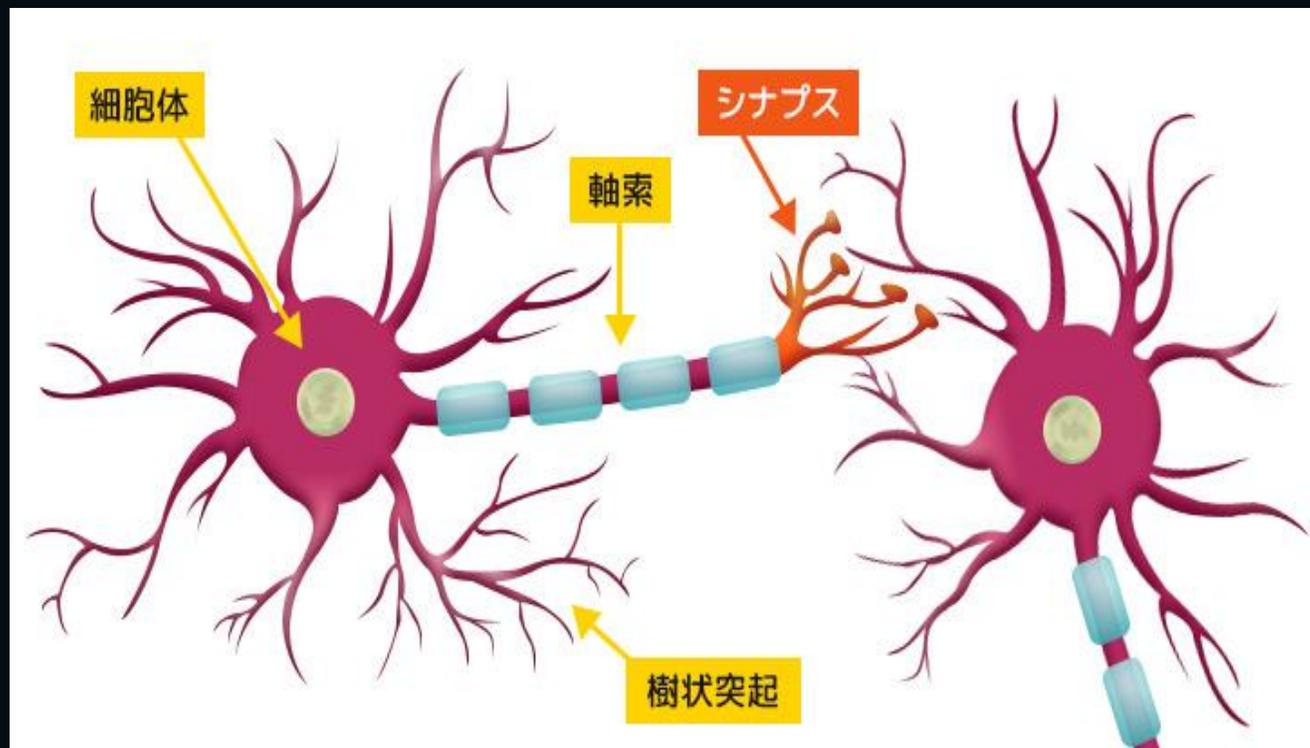
ストレスホルモンが流れるからだの状態に中毒状態になり ⇒

さらにネガティブな出来事（病気・被害・問題）などを引き寄せる

体の中で何が起こる??

特に脳と神経とホルモン中枢が
どのように繋がりに影響しているのか?

脳内の神経ネットワーク



神経細胞(ニューロン)

神経伝達物質

- 神経細胞間に信号を送る化学メッセンジャー
- 脳と神経系のコミュニケーションを司る
- 神経細胞の結束を外したり、強化したりできる
- 役割： 脳を高揚させたり、鎮めたり、眠気を起こしたり、目覚めさせる

神経ペプチド

1. 脳の視床下部で作られる
2. 脳下垂体を通り
3. 血流にのって全身に化学的メッセージを発信する
4. 主に分泌系の細胞にくっつき ホルモンのスイッチを入れる



人の感情を作る物質

神経伝達物質 →

松果体

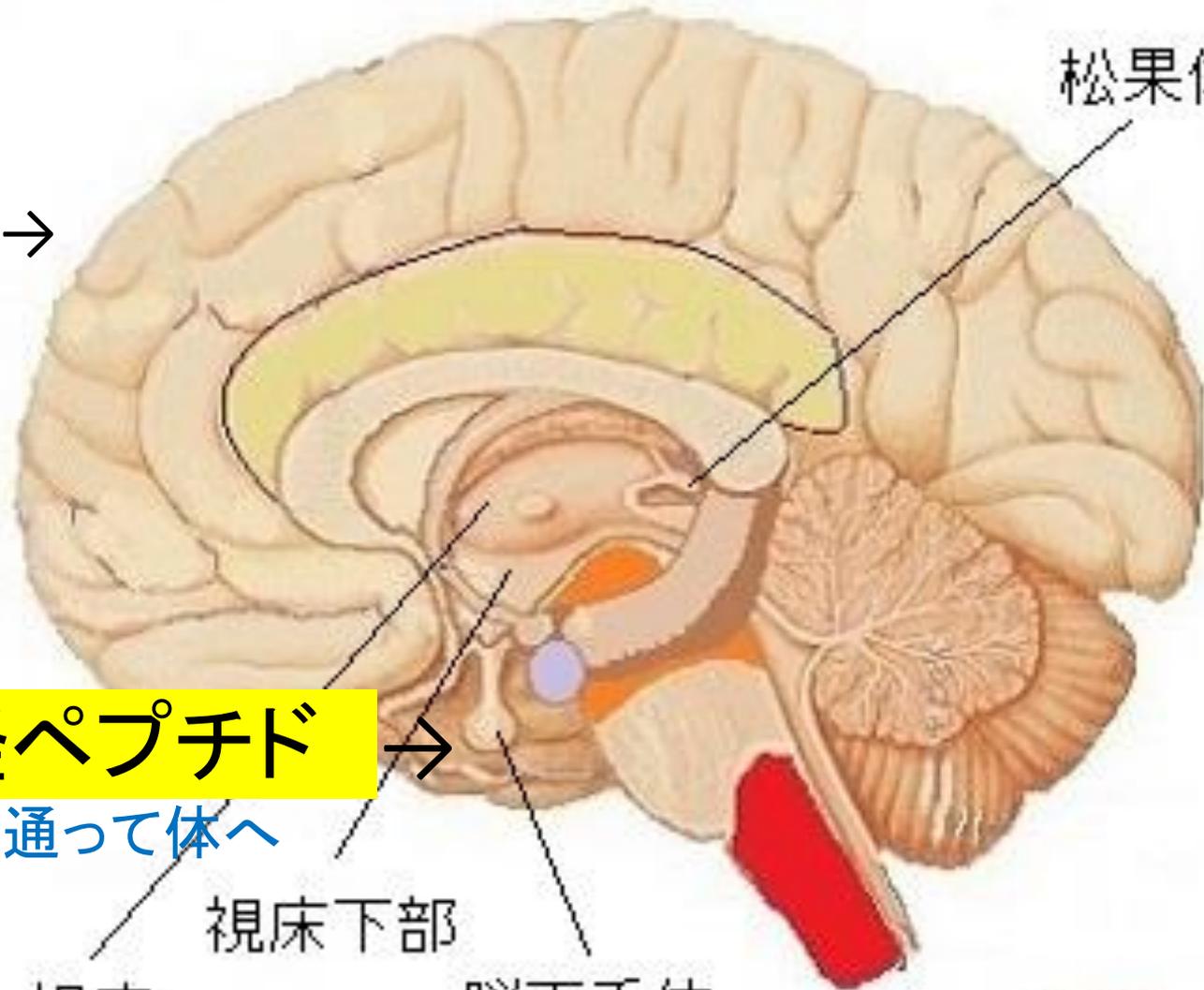
神経ペプチド →

血流を通して体へ

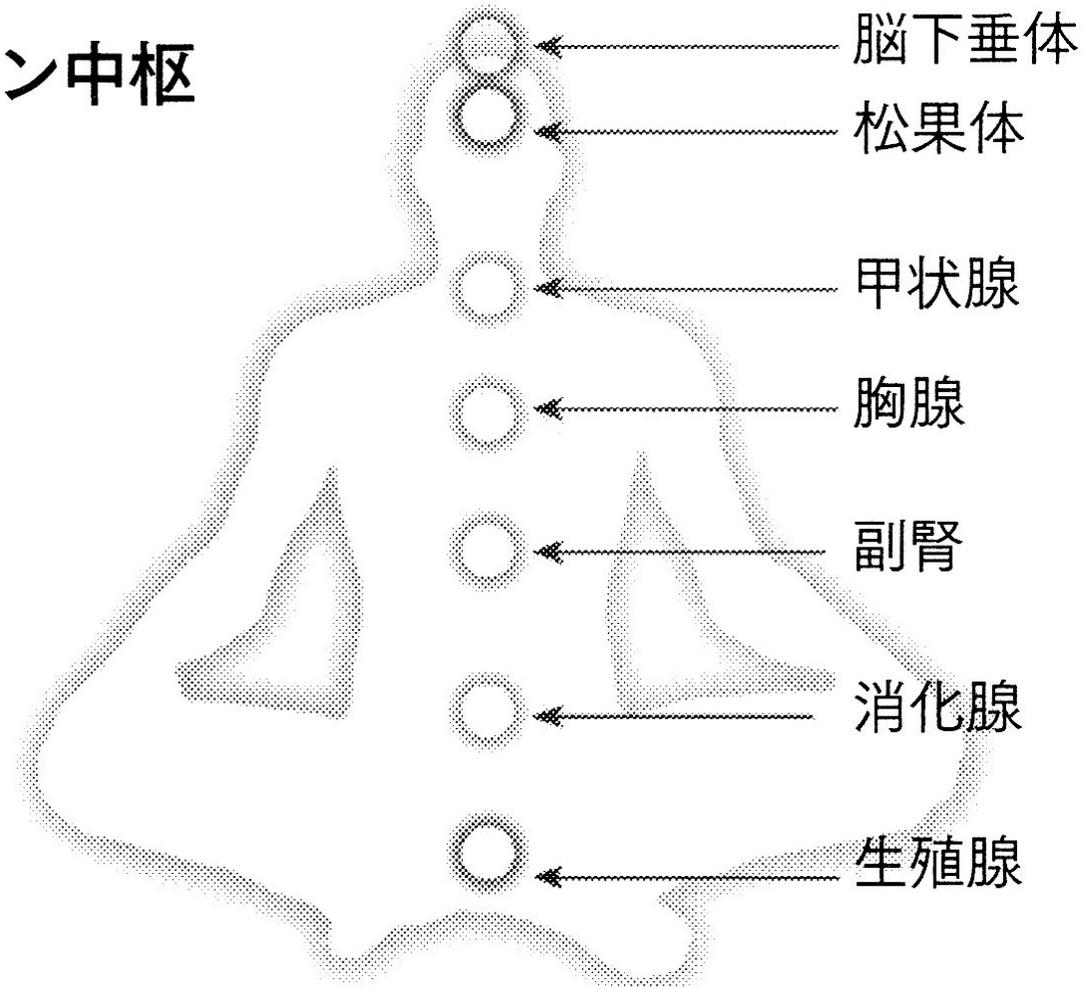
視床下部

視床

脳下垂体

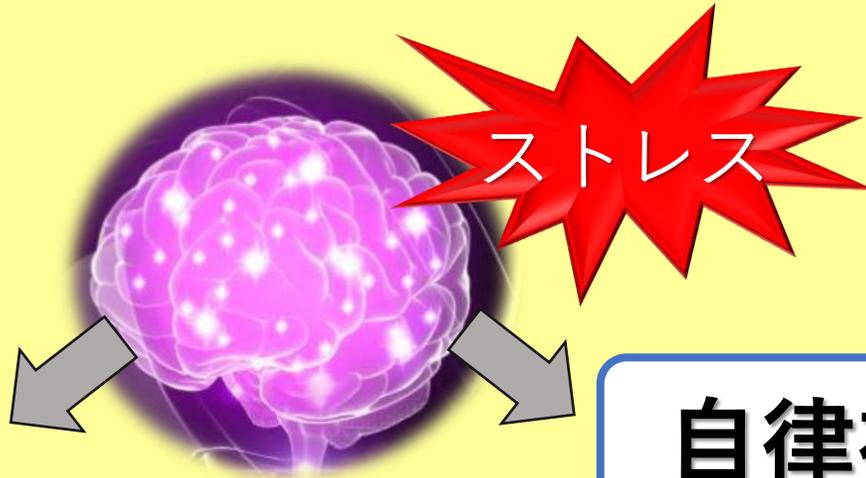
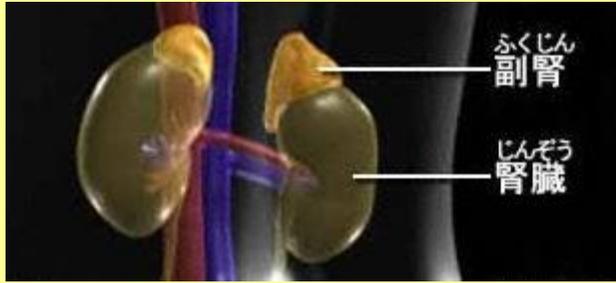


身体ホルモン中枢



《図版 3B》 神経伝達物質はニューロン間を結ぶ多様な化学メッセンジャー。神経ペプチドは体内にあるそれぞれの腺でホルモンを作る信号を送る化学の配達人。

ストレスが体に与える影響 (内分泌系・自律神経系を介して)



交感神経を刺激!

内分泌系

自律神経系

副腎皮質ホルモン

コルチゾール

副腎髄質ホルモン

アドレナリン



免疫低下

生殖機能低下

血糖上昇

血圧上昇

なぜその状態を変えられない？

**ストレスホルモンに
体が依存してしまうから**

変わろうとしても変われないのは？

**自分の体が 無意識のうちに
ストレスの状態に 依存してしまっていて
その状態になれてしまい**

それが「自分」というアイデンティティーになってしまうから

「ポジティブに考えようよ！」というのが定着しない原因

ペアで今学んだことを
繰り返していきましょう



NHA CTI
トレーナー認定講座
2日目②

自分が意識を向けるものが
増えて、物質化する

すべてはエネルギー

最新の量子物理学などでわかっていること、、、

宇宙はエネルギーの場で構成されており、すべての物質と現象は、このエネルギー場の振動として存在し、すべてが相互に関連し、相互作用する

私たちは物質に見えるが実際はエネルギー体である

私たちが意識を向けるものが、増幅し、拡大し、物質化する

つまり

**ネガティブなことを考えれば考えるほど
そのような体験を引き寄せることになる**

量子論の効果が目立ってあらわれる
(ミクロな世界)

量子論の効果がほとんど見られない
(マクロな世界)

対象のサイズ

10^{-15}
m

10^{-10}
m

10^{-5}
m

1
m

電子
 10^{-18} メートル以下
(大きさは不明)

原子核
 10^{-14} メートル程度
(1000億分の1ミリメートル程度)

原子・分子
 10^{-10} メートル程度
(1000万分の1ミリメートル程度)

細胞
 10^{-5} メートル程度
(0.01ミリメートル程度)

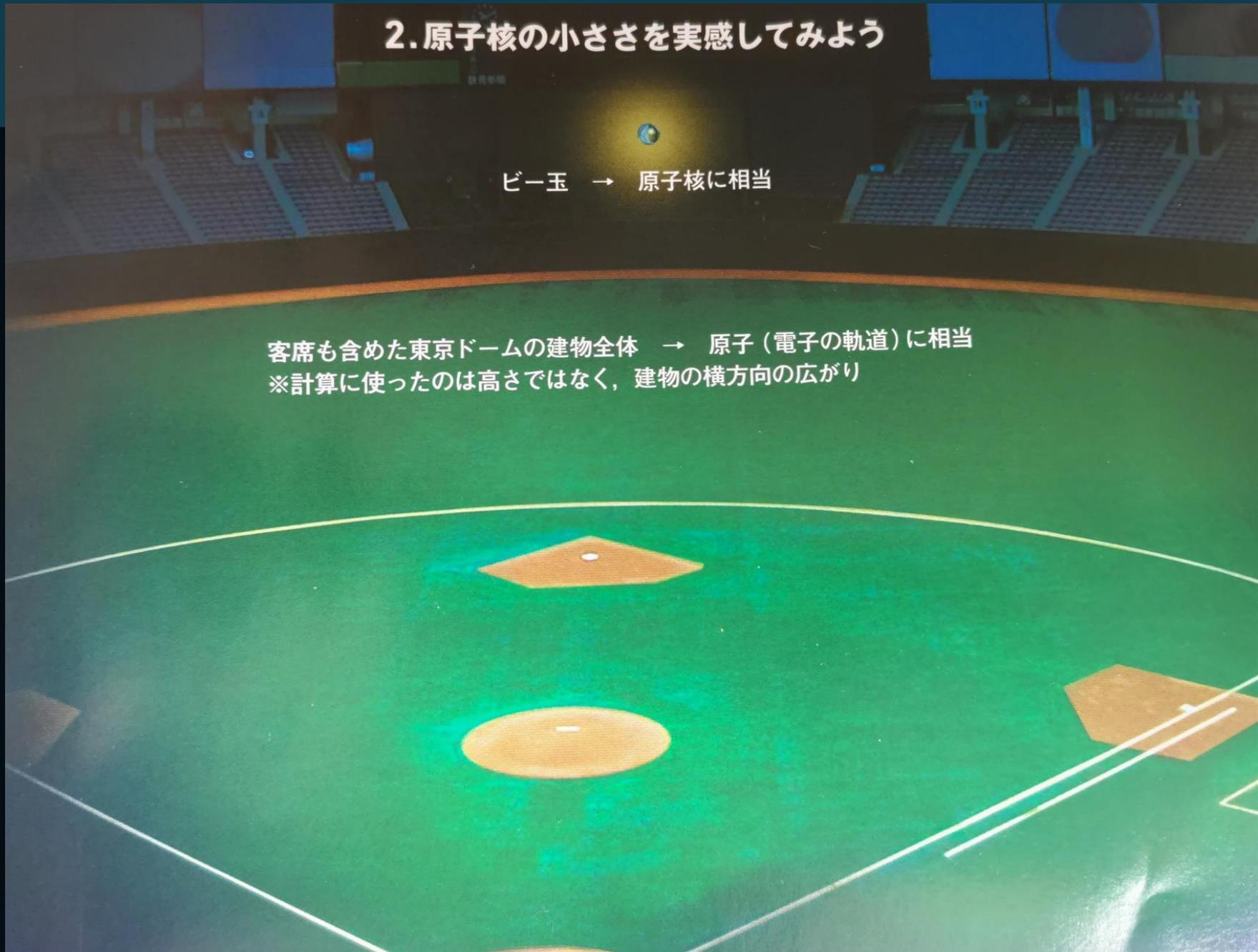
人
1メートル程度



2. 原子核の小ささを実感してみよう

ビー玉 → 原子核に相当

客席も含めた東京ドームの建物全体 → 原子（電子の軌道）に相当
※計算に使ったのは高さではなく、建物の横方向の広がり



私たちのからだ（物質すべて）は
ほぼ全部空間（エネルギー）でできている

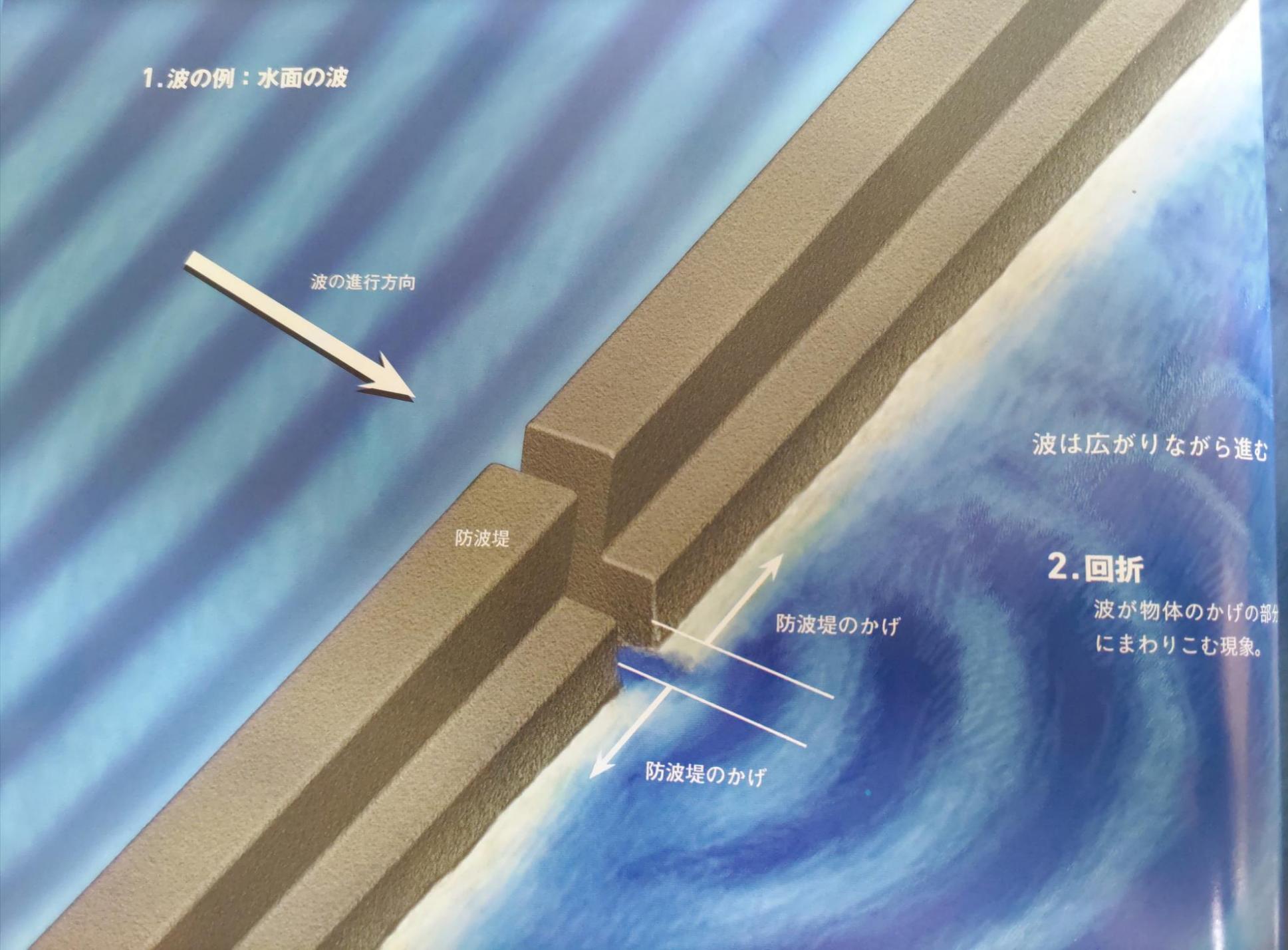
波と粒子の 2面性

ミクロな世界では、光や
電子が波の性質と同時に
粒子の性質を持っている



波の性質

1. 波の例：水面の波

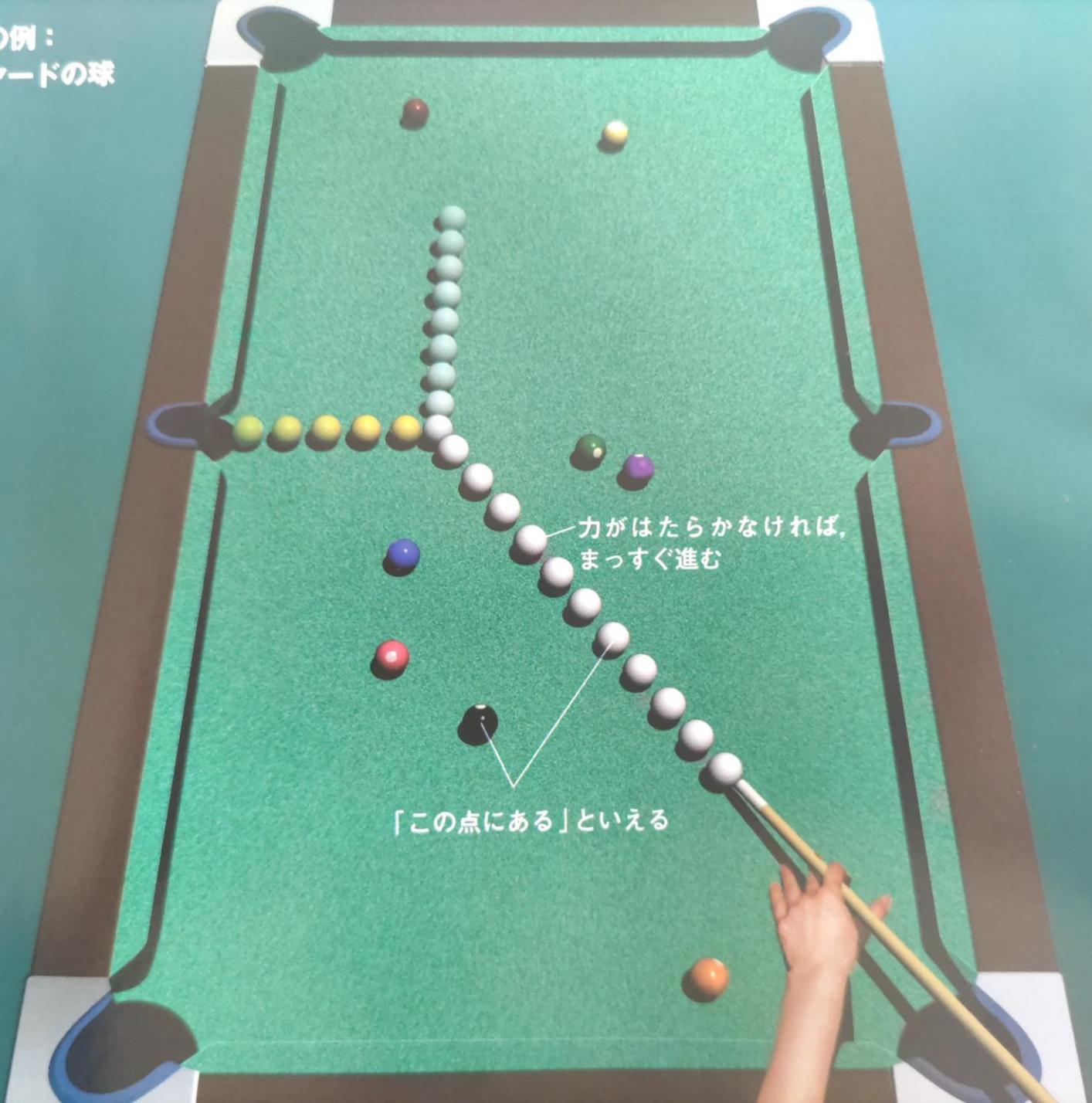


2. 回折

波が物体のかげの部分にまわりこむ現象。

粒子の性質

3. 粒子の例： ビリヤードの球



力がはたらかなければ、
まっすぐ進む

「この点にある」といえる

A hand is shown from the bottom right, holding a glowing, semi-transparent globe. The globe is covered in a network of white lines and dots, with several orange dots highlighted. The background is a dark blue gradient with bokeh light effects.

① 光・電子は
粒子と波の両方の性質をも
つ

② 観測者がいることで
物質化する

つまり、、、

私たちが「それ」(例えばネガティブなこと)に意識を払えば払うほど、

それが現れる

「それ」が物質化して、私たちに見え、
実際に何度も体験することになる

NHAは何でしょう？

自分の見方、とらえ方、
意識を何に向けるのかを
意識的に選ぶ訓練・生き方

ペアになって今学んだことを説明してみ
ましょう！



ゲストスピーカーの紹介

ヘザー・マイヤー

メンタルヘルスカウンセラー

NHA®認定上級トレーナー**NHA**ピアメンター

Dynamic Wisdom, LLC カウンセリング・コンサルティング会社
社長

過去**30**年間に渡り、心理カウンセラーとして以下のような施設で働いてきました。

障がい者施設、デイプログラム、学校、裁判所命令による親のケア、子供、ティーンエイジャー向けの治療的な精神保健サービス、知的発達障害を持つ個人向けの中間ケア施設および居住施設、治療的な危機介入など

2003年にハワードさんの著書と出会う

2009年**CTI**初参加



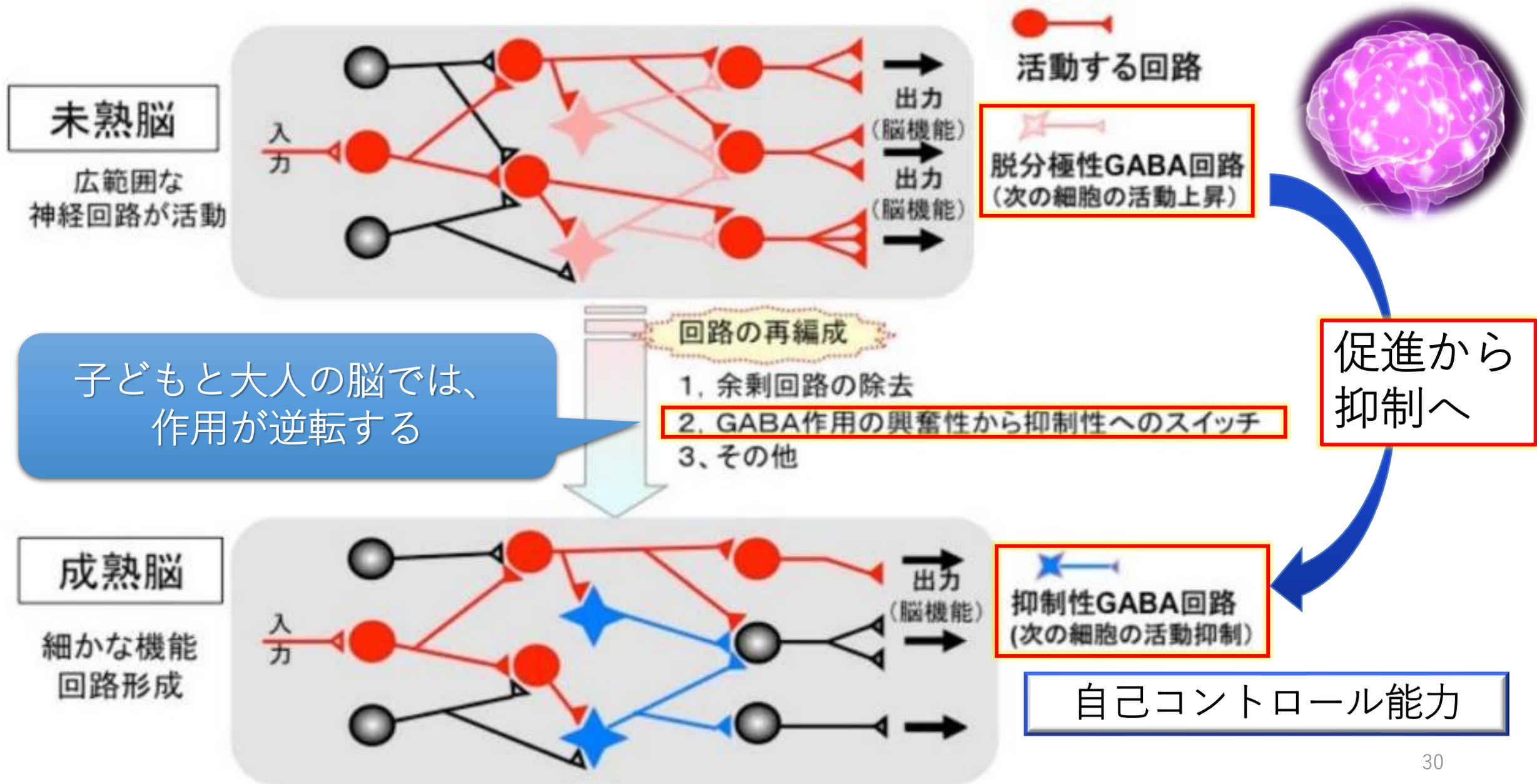
NHA CTI

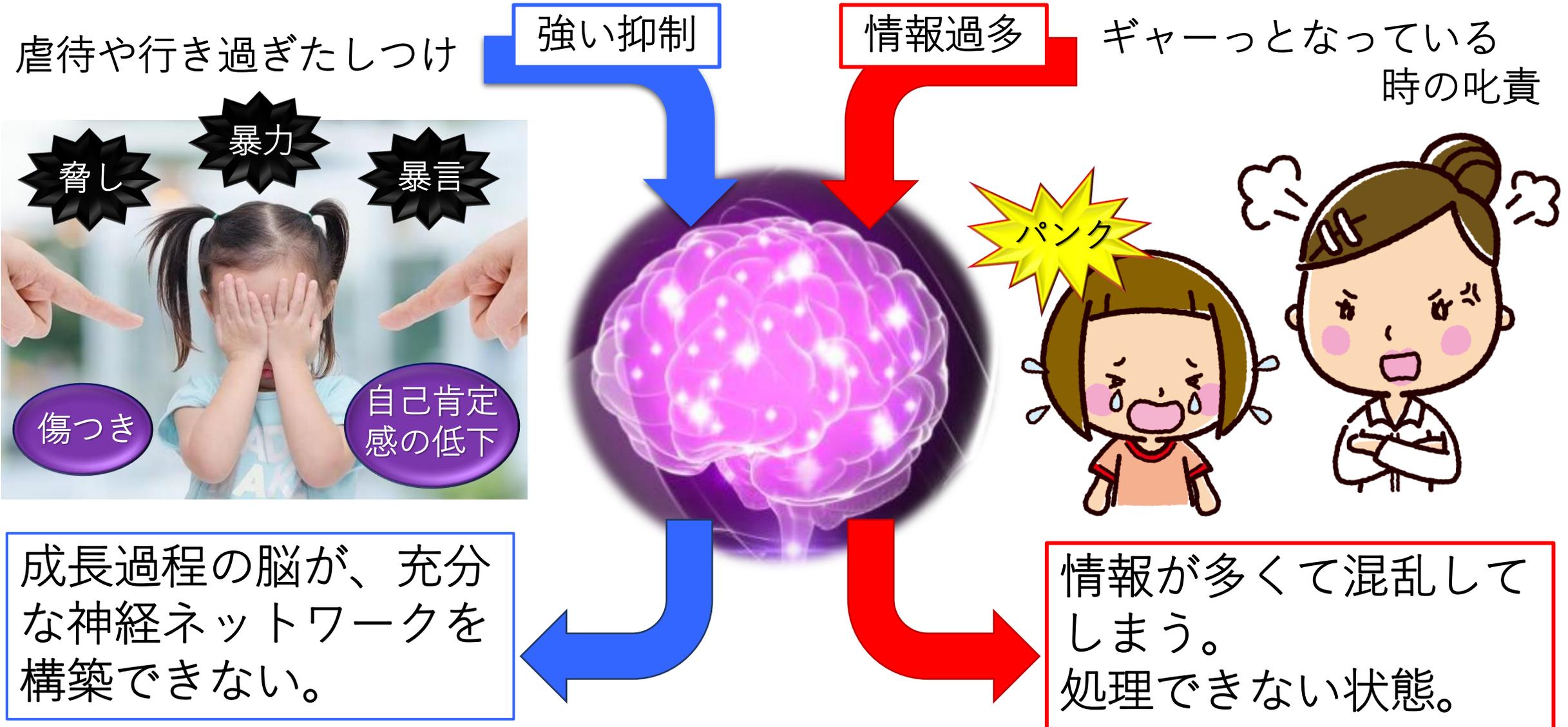
トレーナー認定講座
2日目⑤

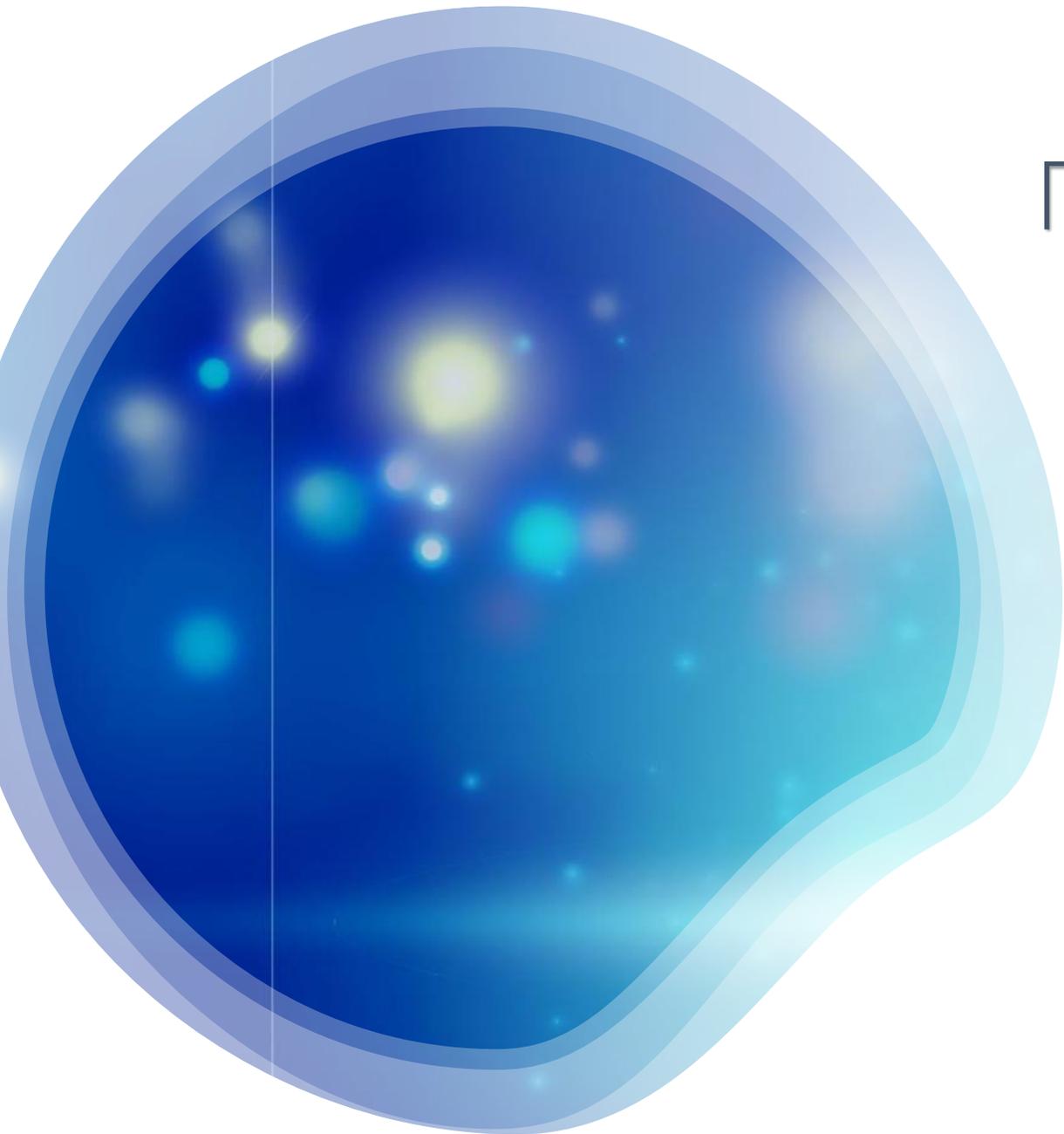
子どもの脳への影響

脳の発達

子どもの脳の成長段階で「そのとき、いちばん大切なこと」
著：奥山力 より







「子どもの脳を傷つける親たち」 著者：友田明美

- ・ 過度なストレスによって
物理的に脳が傷つく
- ・ 脳は癒され回復することもある

ハーバード大学 2003年 脳皮質の容積を比較した調査

体罰を受けると、

・ 前頭前野

(感情や思考をコントロールし、行動抑制力に関わる)
の容積が減る (体罰などを受けなかった人と比べると)

・ 左前帯状回

(集中力や意思決定・共感に関係する) が減少

これらの部分が損なわれるとうつ病の一種である
気分障害や非行を繰り返す素行障害につながる



暴言による影響

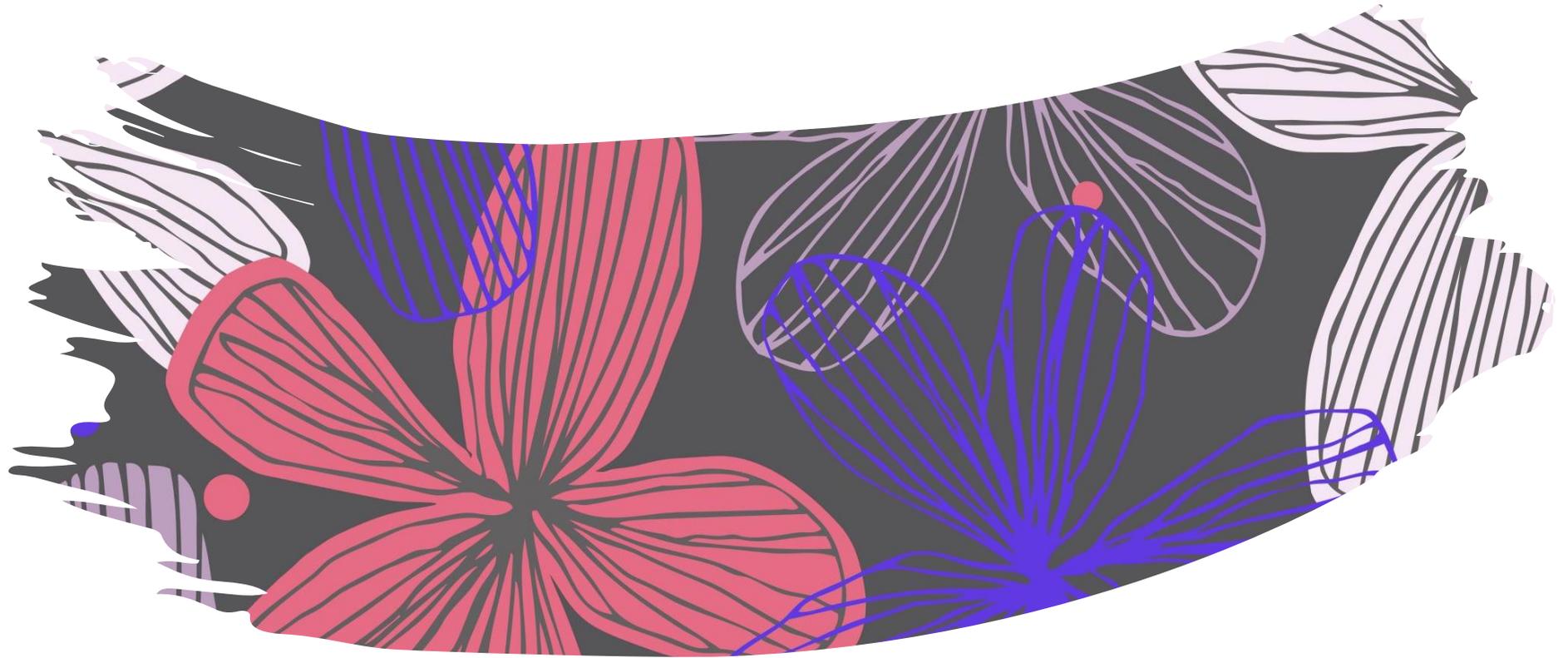
肥大する視覚野

(言語に関わる領域、他人の言葉を理解し、会話をするなどコミュニケーションの鍵を握る)

大脳皮質の側頭葉にある「視覚野」の左半球一部である

「上側頭回灰白質」の容積が減った

その結果、過度の不安感や、おびえ、泣き叫ぶなどの情緒障害、うつ、引きこもり、学校に適應できないなどが起きる



気づきのシェア

日頃どんな言葉がけをしていますか？

- 「どうしてここ間違えるかな～。ちゃんと問題読まなくちゃダメじゃない」
- 「お姉ちゃんはそういう失敗はしなかったよ。きょうだいなのに全然違うね」
- 「そんな生活していたら、将来自立したちゃんとした大人になれないよ」
- 「そんなことでめげていたら、将来仕事はできないよ」
- 「お父さんが怒るのは、お前が悪いからだ」
- 「この子はしょうもない、何の取り柄もない子ですから」
- 「何やっても続かないな～ものにならない」

◆なんであんなこと言っちゃたん
だろう？

◆バカじゃない

◆恥ずかしい

◆ダメな人間だ

◆あの時あーしておけばよかった
のに

◆なにやっても失敗する

◆生きている価値ない

◆なんであの人みたいにできな
い？

自分に
どんな
言葉を
かけて
いますか？

声かけがどんな 影響を与えますか？

比較する

～ちゃんはできたのに、なんでできないんだろうね～

怒る

お友達はたたいちゃだめっていったよね。何回言ったらわかるのかしら。これはやってはいけません。もういいかげんにして。

説教する

人を傷つけることになるから、ものは投げてはいけません。こんなことしていたらお友達ができないよ。

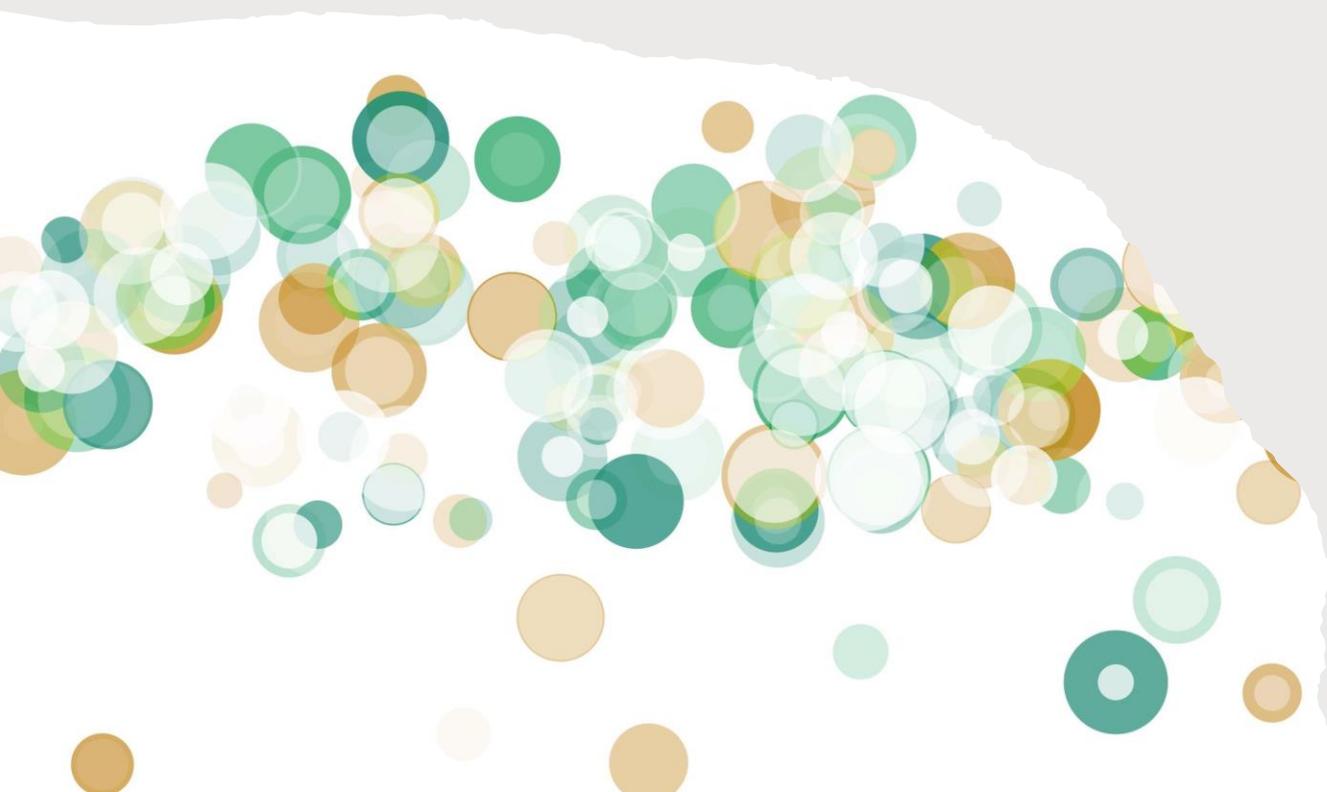
無視する

親はこどもに自分のしたことをしばらく考えさせる、反省させるためかもしれませんが、

子どもは多くの場合何がわるかったのか、どうすればいいのか？わからず混乱する。

子どものせいにする

こんなに怒るのは、あなたのためよ。怒らせないで！





子どもにはどんなメッセージを
与えることになりますか？

このようなメッセージは、
こどもの脳や自律神経、
ホルモンバランスに
どのような影響を与えそうでしょうか？



子どもに 何が起きるか？

- ▶ 本当にそうかもしれないと、自分を疑い悩む
- ▶ 激しく反抗する
- ▶ 麻痺する、言われてもなんとも感じなくなる



**低い自己肯定感、うつや不安症、やる気がない
がんばりすぎる、自分がわからない、慢性病気**

幸せホルモン

オキシトシン

- ところに安らぎを与え、気持ちを前向きにしてくれるホルモン
- **愛やふれあいを感じる時に分泌**

セロトニン

- ストレスやイライラを解消
- 規則正しい生活 良い睡眠 適度な運動

ドーパミン

- やる気の元になる
- 達成感ややりがいを感じる



私たちの声かけが 子どもと自分を救う

- 私たちは何を伝えるのか、言うのかを、
毎瞬選択している
- その言葉が深く人のこころ・脳を癒し、
回復させる力を持つ





気づきのシェア

【グループワークの準備】

昨日のトピックに取り組む

自分はどうかあったのか？書いてみましょう

- 自分はどのような関係を作りたいのか？
- 自分はどのような気持ちでいたいのか？
- 自分はどのような言葉を発してきたいのか？
- 自分はどのような体験をしたいのか？

グループワーク

宿題

CTI中は、スマホやテレビに引き戻されない

自分の観察をしてみてください。

なにを自分が考えてどんな風に行動しているのか？

静かに座って瞑想して、メモっておいてください。

