

<開始直後>

(発信者) (コメント)

**みえ** **麗子さん**が切り拓いてくれたこの日本での NHA の道があったから、今日この日に皆さんと一緒にここにいられます。ありがとうございます♡

**みえ** IgA について↓

IgA は、特定の細菌やウイルスだけに反応するのではなく、多くの種類の細菌やウイルスに反応するという特徴があるため、さまざまな感染症の予防ができる。

IgA は、母乳、特に、出産後に数日間分泌される濃い母乳の「初乳」にも多く含まれている。

<ハワードさんのメッセージ>

**みえ** 激しさ、難しさは、エネルギー（生きる力）であり、素晴らしさや輝きに転換していくことができる！生きづらさを抱えた全ての人の希望になる言葉だと思います(\*^-^\*)

<自己紹介>

**みえ** **片岡さん**、昨日の地震や朝の新幹線のトラブルがあった中でも諦めずにここに辿り着いて下さって、とても嬉しかったです！

**みえ** **和子さん**、二度目の CTI へのご参加、ありがとうございます！

三年前の昼夜逆転が懐かしいですね(^o^)/

CTI をご経験されている方がいらっしゃるの、すごく心強いです✨

改めて学ぼうとされる和子さんの姿が素敵です。自分自身と向き合う力ですね(^\_^)

クリアにご自分のニーズをお伝えしていただいて、ありがとうございます！

夫さんの寛大さにも感謝したいです✨

**みえ** **マリさん**、一年前から CTI にお申込みいただいていた、待ちに待った、という感じですね！一年間、学びの意欲を絶やさずにいてくださったこと、継続力が素晴らしいです(^\_^)

**みえ** **アルマさん**、ぎっくり腰辛いですね👉

ご多忙な中、この五日間の時間を捻出されるのは大変だったと思います。

ご参加いただいてとても嬉しいです！

様々な場所でご活躍のアルマさんがトレーナーになって下さること、非常に心強いです(^\_^)

**みえ** **よっしーさん**、大家族だと賑やかですね、私も小さい頃は9人で暮らしていたのでよく分かります(笑)

よっしーさんの子育て支援にける情熱、いつも素敵だなと感じています✨

NPO 法人以外にも様々な活動をされているんですね！すごく多彩で、そのマルチタスクをこなしていられるよっしーさんの処理能力、切り替える力が素晴らしいなと思います(\*^-^\*)

**みえ** さお理さん、ようこそ CTI へ！

CTI まで駆け込みでの講座受講でしたが、真摯で熱心なさお理さんが、スポンジのように吸収して行って下さって、嬉しかったです。

人生キラキラしていきたい、と語るさお理さんの顔は輝いて見えます ✨

NHA の理解を深めようと思って、決断して下さった勇気に感謝です ❤️

ハワードさんの言葉から既に気付きを得ていらっしゃる、その気づきの力が素晴らしいです！

<ペアワーク 1 回目後>

**さお理** アルマさんの「2 つの桶」のお話が胸にじんわりと沁み渡っています。

**みえ** さお理さん、シェアをありがとうございます (\*^-^\*)

二つの桶！内容が気になりますね ✨

アルマさんは博識なので、NHA に通じるお話がたくさん出てきそうですね！

**アルマ** さお理さんのとても感性豊かな面に触れることが出来て感動しました。また、言葉に力を感じました。言霊というのでしょうか。

**よっしー** ペアワーク楽しかったです。2 人の共通点が見つかり、はじめましてでしたが、グッと距離が近づきました。

**みえ** アルマさん、言霊の力、確かにさお理さんの言葉にはパワーがありますよね！

**マリ** ペアワーク、ドキドキしましたが楽しかったです！ありがとうございます。

**みえ** みなさん、ペアワークの感想のシェア、ありがとうございます ✨

みなさんのお互いに対する気遣いやリスペクトが伝わってきます！

**みえ** アルマさん、二つの桶のお話、とっても心に響きました (\*^-^\*)

多くの人の人生に置き換えることができるお話ですよ ✨

ありがとうございます！

<ちかの一日ワーク後>

**みえ** 皆さんすぐに読んでと振られて、すぐに対応する対応力、そして感情をこめて読んで下さる演技力が素晴らしいです ✨

<ペアワーク 2 回目後>

**みえ** よっしーさん、自分の思考に気づく自己内省力が素敵です ✨

**マリさん**、お相手のお話を細かく聞いて感じる力が素晴らしいです ✨

**片岡さん**、すぐに自分にフォーカスを切り替えてシェアしていただき、ありがとうございます！ご自分の思考パターンに気づかれていますね ✨

<書くワーク>

**みえ** 皆さん、出された課題に向き合って、ご自分の朝の時間を振り返って下さっていますね。真面目さ、誠実さが伝わってきます。

## &lt;書くワーク・シェア語&gt;

- みえ** アルマさん、正直な気持ちのシェアをありがとうございます。奥様との関係性に思わず笑いがこぼれましたが、それだけ積み重ねてきた関係があるんだという愛情のようなものを感じました♡ネガティブに入り込まない捉え方、とっても興味深いです🌟
- ゆみ** ネガティブ8割！全然、ネガティブに聞こえませんでした！！素晴らしいと感じました！
- みえ** 片岡さん、目覚めた時の感覚、まさに私もそうでした！  
時間のゆとりがあるって、確かに大事ですね。  
自分の反応の違いに気づくことで、イライラポイントなども分かりますね。  
騒がしい駅の中で、周りのエネルギーに流されなかった朝子さんの自分を保つ力、とても素晴らしいです🌟
- みえ** マリさん、自分の傾向に気づく、客観的視点が光ってますね🌟  
言葉も的確ですね！
- ゆみ** マリさんの臨機応変さ！素晴らしいですね～
- みえ** 和子さん、既に自分で気づいていた感情や思考に改めて気づかれて、更にはそこにしっかりNHAも入っているのが素晴らしいです！蝉の声を聴くりセット🌟
- ゆみ** 和子さんの責任感素晴らしですね。  
リセット方法が素敵&かわいいですね！
- みえ** よっしーさんのワクワク感がお話の端々に感じられます！  
睡眠が取れたことへの感謝、大事ですね。  
ゆみさんや麗子さんの気遣いに気づいて、承認して下さってありがとうございます♡
- ゆみ** よっしーさん、ありがとうございます！！  
よっしーさんの細やかな感性そこ素晴らしく素敵です！！  
ありがとうございます～
- みえ** さお理さん、ぬりかべのイメージ！表現力が豊か🌟  
すごく伝わってくる、自分で作ってしまう灰色の壁。この言葉のチョイスが素晴らしいです(^\_^)
- ゆみ** さお理さんのご自身の感情を細かく感じられるお心が素晴らしいですね！！

## ～ランチタイム～

## &lt;ゲストスピーカー：佐々木かずよさんのお話&gt;

- みえ** レトロカメラ➡一眼レフ➡スマホ すごい分かりやすいイメージ🌟
- よっしー** 私もスノーマン好きです！
- みえ** 細かくその日を振り返る、このマメさもですが色使いなんかも素敵♡  
息…自らの心🌟

## &lt;最後のグループワーク&gt;

## ★よっしーさんへ

**みえ** よっしーさん、代表としての責任感、人を育てていきたいと思う熱意、相手の良さを引き出そうとされている努力、リーダーシップも感じる理想の上司ですね✨

**麗子** よっしーさんへ、働きすぎだなと思えていることが、ちゃんと自分を観察できているなと思いました。そしてより健康的になれるように自分のバランスを取ろうとしていらっしゃるところがあるなと思いました。

**和子** こういう支援センターでありたい、という理想や、スタッフ一人一人を良く見て、理解しているところが、素晴らしいと思います。責任感や熱意をととても感じました。

**ゆみ** よっしーさんの愛の深さを感じました！  
相手のこと・ご自身のこととても大切にされ、素敵です。よっしーさんのおおらかさと懐の深さがお会いしていつも感じています。リーダーにふさわしいなと更に思いました！

**アルマ** よっしーさんの責任感に頭が下がります。お身体だけのご自愛下さいね。

## ★マリさんへ

**みえ** マリさん、自分の行動のクセをよく観察して気づいていらっしゃるなと思いました！  
つい食べてしまう、という行動も、ストレスからくる反応ですね。  
無になる、という部分でも、疲れから自己防衛が働いているのかなと、それも自分を守るための反応として、精一杯過ごされているんだと感じました。

**よっしー** マリさん、パートもやっていて、家族のために自分のために一生懸命過ごしていらっしゃるんだなと思います。毎日充実した時間を過ごされているのかなと思います。

**ゆみ** マリさんの落ち着きゆるぎない感じが伝わっております。お菓子を食べることも守ることの一つとして認めご自身を優しく大切にされているのだなと感じました。

## ★アルマさんへ

**みえ** アルマさん、本当にたくさんの場所でお仕事をされていていらっしゃるって、そのエネルギーと意欲が素晴らしいなと感じます。  
ご自身にかけてあげる言葉が、無理のない、とても優しさに溢れているように感じました。  
ご自分の感覚を丁寧に探索されているようにも見えました(\*^-^\*)

**マリ** アルマさんの「ま、いっか。次いってみよう」という言葉にポジティブさを感じました！！  
素敵な言葉ですね。

**よっしー** アルマさん、お仕事頑張っている感じが伝わりますね。人から頼られている存在でアルマさんもそれに応えようとしているので責任感があり、やりがいも感じていらっしゃるんですね。その場その場で、なくてはならない存在なのではないかなと思います。

**麗子** アルマさん、「スケジュールが埋まっていないと、不安になる自分がある」、と自分の行動を観察できているのが素晴らしいと思います。これでいいのか？、と自分に投げかけて振り返る力、そして限りがある時間の中でやりたいことをやり遂げたいという、改めて気持ちを切り替

える力も感じます。このように自分の中で、よく吟味しながら自分が本当にありたいところと真剣に向き合って、見極めようとされる力があるように思います。

- ゆみ** サービス精神が旺盛な方なのだなと感じました。  
静かな口調ではありますが、深い深い愛情の持ち主なのだろうと感じました。  
淡々とご自身を見つめているお姿も素敵だと感じました。

### ★和子さんへ

- マリ** 和子さん。あれもやらなかった。これもやってない・・・という言葉から、たくさんのアンテナがある方なんだなと感じました！
- みえ** 和子さん、細かく自分のことを見つめていらっしゃるなと感じました。  
やる事がたくさん浮かんでくる、つまり考えて状況判断する力があるんだな、とも思います！やることに対しての責任感を持っていて、でも自分に優しくもしたいと思っいらっしゃるんだなあと感じました ✨
- よっしー** 日々、やらなくてはならないことをよく考えて自分の行動を見ている力があると思います。  
家族のために毎日お忙しくしておられるようなので、お身体ご自愛ください。
- アルマ** いろいろな意味でチャレンジ精神がとても強いなと感じました。誠実さと真面目さを感じました。お言葉にとっても好感を感じました。
- ゆみ** ちょっと横における勇気！ご自身のお心に正直にいらしゃるよう感じました。  
とてもご自身を大切にされてるのだと思いました。

### ★片岡さんへ

- みえ** 片岡さん、ご自身の今の立ち位置を俯瞰して考える力があるなと感じました。  
親としての責任感や愛情を持っていらっしゃる、だからこそ上がるハードルに対しても、目を向ける勇気があると思います！
- よっしー** 朝子さん、引退の時期を考えられているようですが、自分の人生をしっかりと見つめられていますね。自分のことを大切にされていると思います。  
今日参加されたこと、すごい行動力があると思います。
- ゆみ** お若い！試行錯誤・トライを沢山されたんですね。  
ご自身の状況を冷静に捉え、常に変化し続ける継続する力が素晴らしいと感じました。  
何よりも優しさに溢れている方だなと感じています。
- 和子** 自分の人生を大切に、深く考えられていることが、とても素敵だと思います。ルールを作るって、とても難しいですが、考え続けるところが、とても誠実ですね。
- アルマ** これからの生き方や在り方をとても深く考えておられることが伝わって参りました。ご家族を大切にしていることが素敵です。

### ★さお理さんへ

- みえ** さお理さん、休職中にめぐる不安の言葉、自分に対するジャッジの言葉、それを自覚してアウトプットする力、表現する力があるなと思います！

自分自身のケアのために、様々な学びを重ねていらっしゃる、前に進もうとする力、立ち上がろうとする粘り強さ、回復を信じる力があるなと感じました ✨

ぬりかべと向き合って、その見方を変えていく、能動的に物事を捉えようとする力を感じます！オープンマインドが素敵です(\*^-^\*)

麗子

「塗かべ」の意味を深く探ることができていますね。自分の内面でおこること、その意味をちゃんと見ることができていますね。どんどん自分を深く理解する、自分を探求している感じがします。それをヒントにしてまた前に向けて歩いていける力がある感じがします。

マリ

さおりさんご自身の感情に向き合っていて、素直さを感じました！

アルマ

塗り壁の下りがとても印象的でした。人生では目の前に超えられない大きな壁が突如として現れることがあるなと思います。ただ、その壁がいつの日か防御の壁、守りの壁になるというイメージを感じました。

ゆみ

素晴らしいご自身の分析力！そしてポジティブへの変換力！素晴らしいですね。

日々、ご自身の辛いお心を十分に感じ続けられる忍耐力がすごいなと感じました。

和子

さお理さん、ご自身の心を、とても細かく細かく見ていらっしゃる。自分の状況、イメージを持てるところが、素晴らしいです。苦しい中、前を向いて歩こうとしている姿、素敵です。

皆さん、CTI 一日目、お疲れ様でした！

このチャットの記録を見返していて、とてもあたたかい気持ちになりました ✨

皆さんの相手の良さを切り取る観察力、感性の豊かさと共感力の高さ、そして優しさに溢れた言葉の選定力、素晴らしくポジティブなエネルギーを文章からも感じました(\*^-^\*)

2日目もどうぞよろしくお願い致します ✨