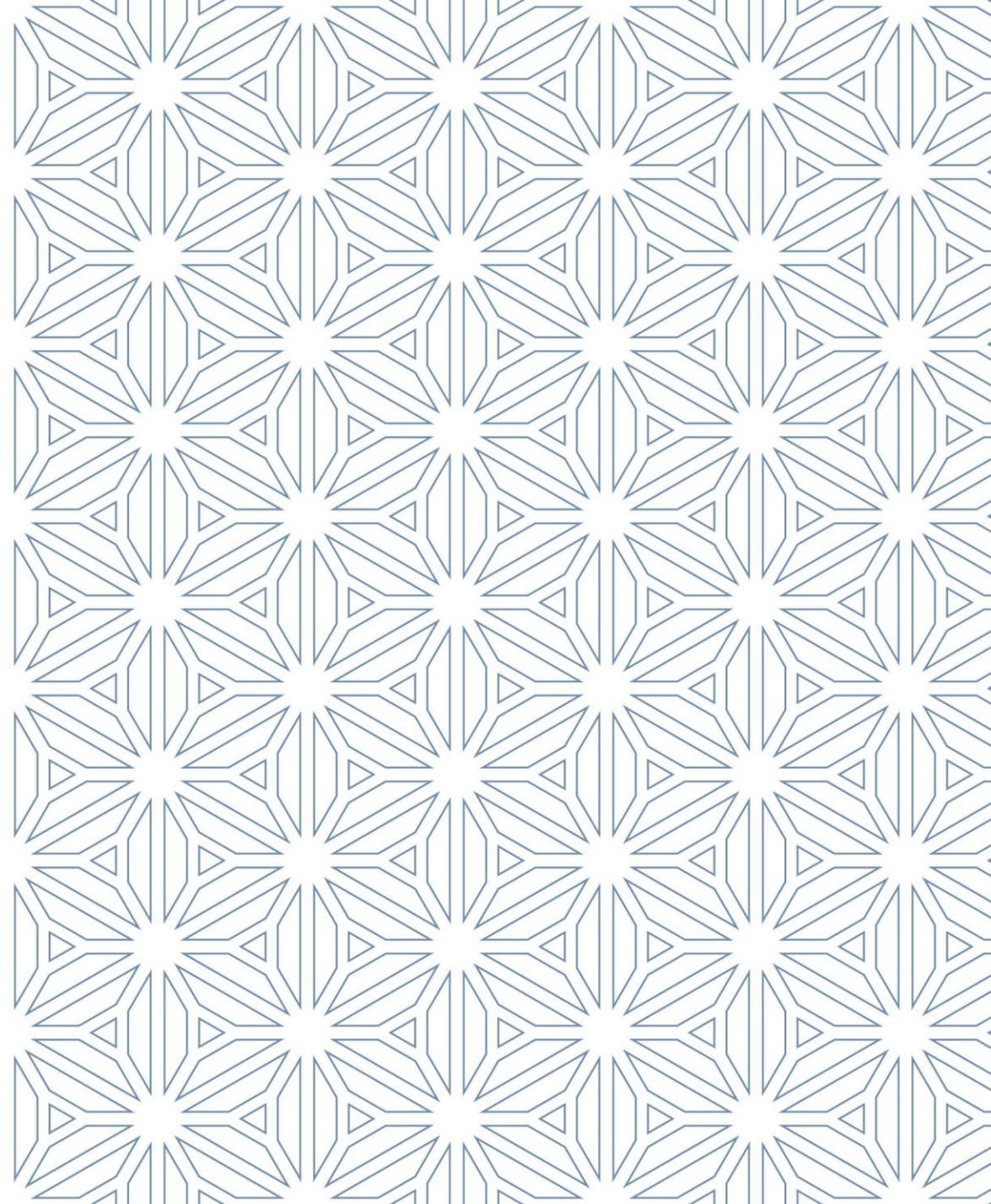


# NHA CTI トレーナー認定講座

---

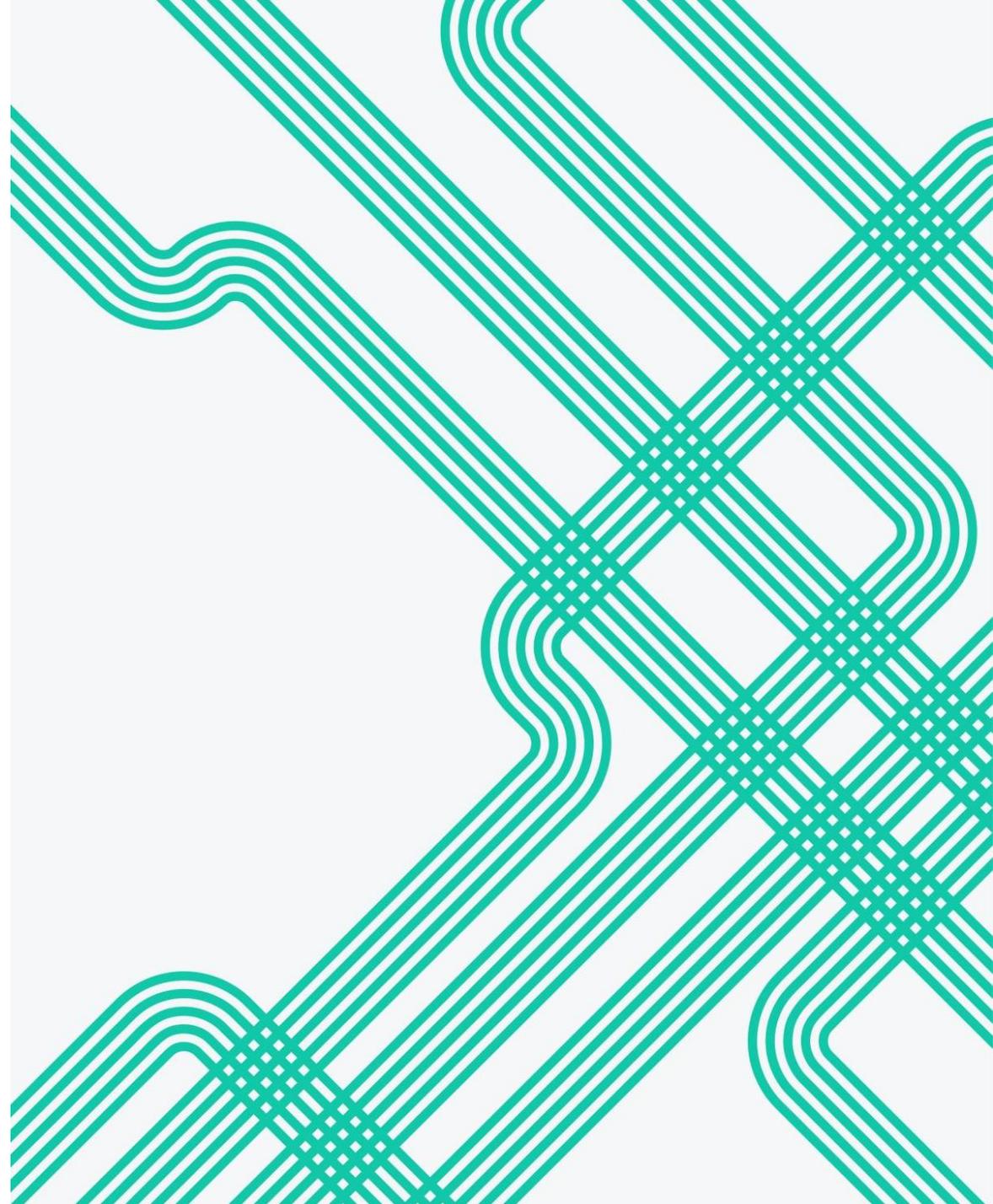
4日目①



一緒に

---

呼吸してみましよう



NHAが使いこなせると

**あるがん患者のお話**

# 人の脳は1週間で忘れる

人の脳は1度学習したことを

**1時間後には56%忘れ、**

**1日後には74%、**

**1週間後には77%、**

**1カ月後には79%を忘れるという**

調査結果があります。

# 3度は繰り返す

- ・ **3度は繰り返す**
- ・ **体を使って覚える（声に出す）**
- ・ **とにかくたくさん繰り返して  
長期記憶にする**

# 理論の復習

- ゲーム理論 → エネルギーの入れ方
- 赤ちゃんの一步 → 自分の期待値を下げて小さな成功を見る  
シャムー
- 料金所のおじさん → 自分の見方を変える
- 小さいことから奇跡をつくる → どんなにちいさなことでも拡大して詳しくみるとその深い価値や素晴らしさがみえる
- 白い紙の黒い点 → 当たり前になっていることの中にも成功・奇跡をみること
- バスケットのルール・スピード違反 → ルールを破ったら必ずアウトに 懲罰的ではない
- SARAHは、まるで木をみるようなイメージで深く偉大さを言葉にしていく

# 1日目 復習 「自分の思考に 気づく」

- ▶ なぜNHAはシンプルなのに難しいの？
- ・ 自分の思考の動きに気づけていない？

## 2日目復習 「意識を向けるともっと見えてくる」

- ▶ 長い間 同じ思考をして、同じ体験をして、同じように感じていると脳の神経回路はどうなる？
- ▶ ストレスホルモンで生きると体がどうなる？
- ▶ 変わろうとしても 過去の体験により、体内で流れる化学物質（ネガティブな感情によるストレスホルモン）に依存しているから難しい
- ▶ すべてはエネルギーってどういうこと？
- ▶ 意識を向けることでそれが物質化するとは？
  - ・ 子どもの時は過度に抑制せず 承認されることを重ねることにより健全な脳が発達する
  - ・ 過度なストレスによって脳が傷つくけど、回復する
  - ・ 私たちの声かけがこどもを救う

## 3 日目復習

# 「ハート・呼吸について」

---

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

---

心臓から脳に向けて信号を送っている→感情により不規則になったり・規則的になったりする

---

ハートに意識を向け、触り、呼吸をゆっくりにする、感謝の気持ちをもつ

---

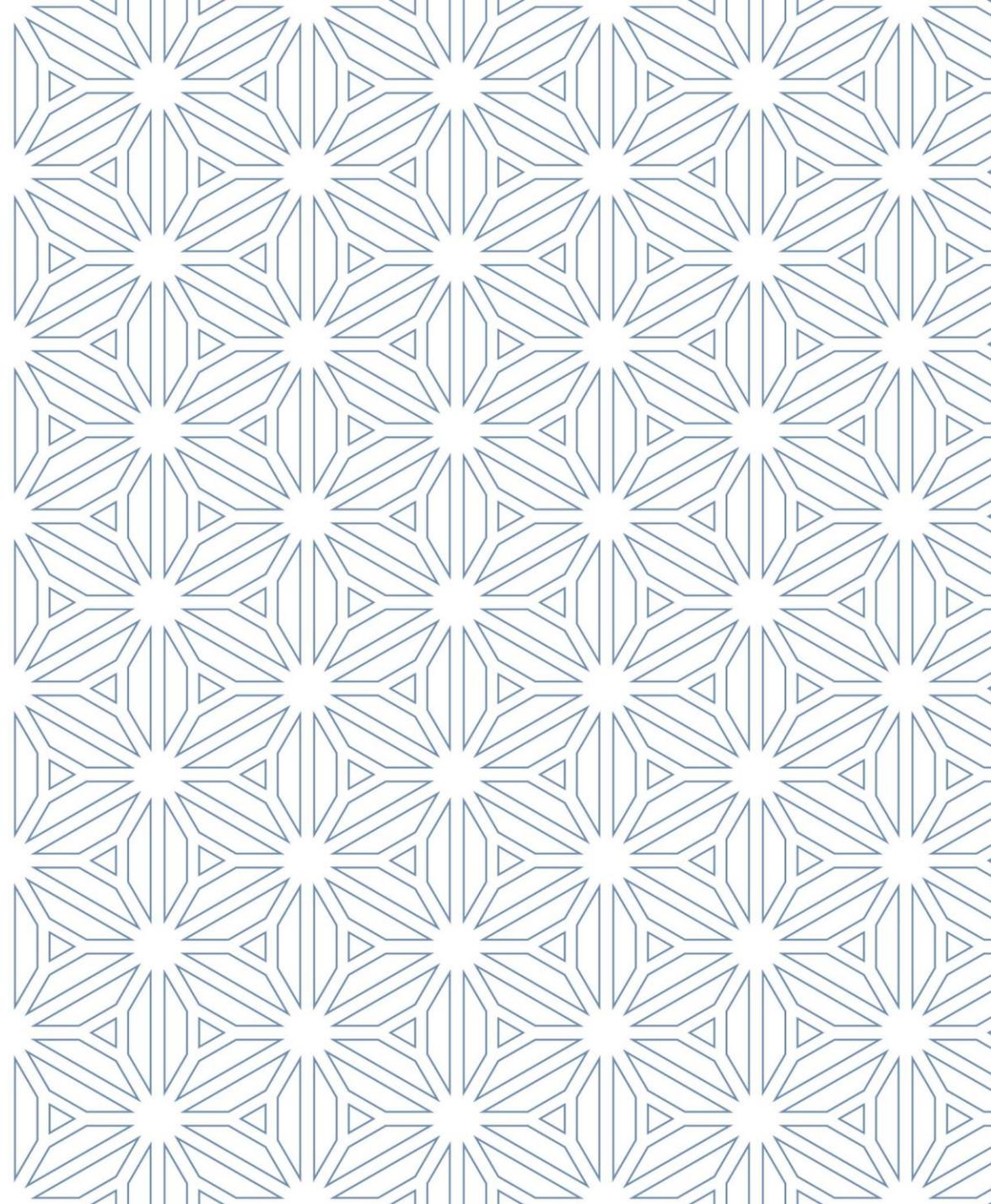
NHAでは呼吸をよく使う

---

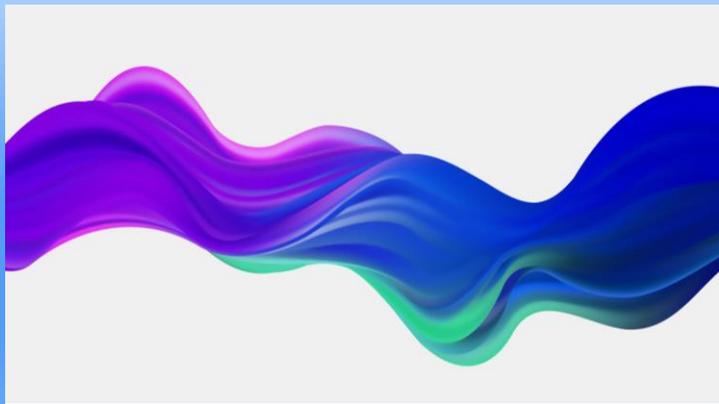
# NHA CTI トレーナー認定講座

---

4日目②



「誰かを愛するということは、その人の心の歌を知り、  
その人が忘れてしまった時に  
その歌を歌ってあげることです」



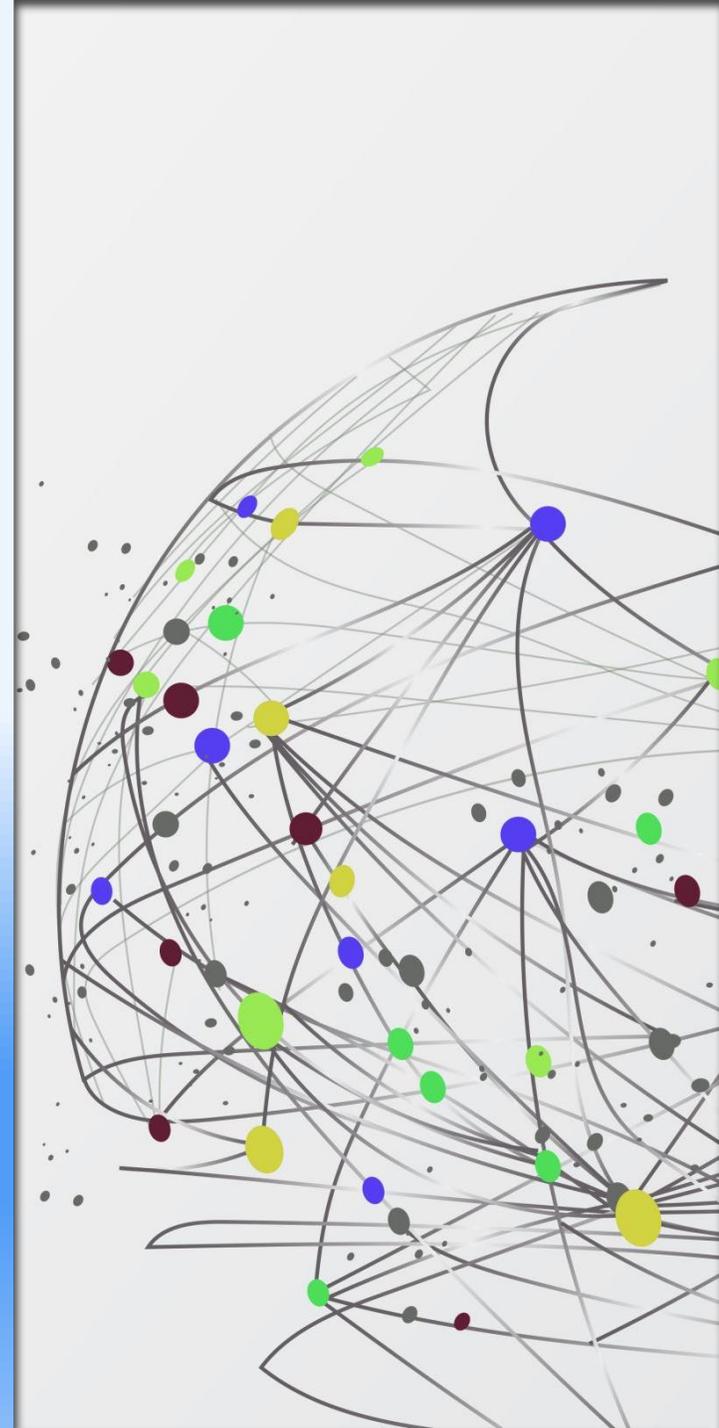
アーン・ガーボーグ

- ▶ こどもにはどんなメッセージが伝わってしまいますか？
- ▶ 親にこのような対応をされるとこどもは自分のことをどのように思うとおもいますか？
- ▶ 本当にこどもをすべての危険から救うことができますか？

このタイミングで教えることの  
代償は？

# 自分のあり方を決める

- ▶ 自分はなにを見るのか？
- ▶ 何をどう伝えるのか？
- ▶ その意図は何か？
- ▶ 言葉と意図が合致しているのか？



- 
- ▶ **子どもの年齢によってかなり抵抗されることもあるかも**
  - ▶ **自分が何を選んで、何を見るのか決める**

**相手の反応にめげない、  
強い意志を持つ**



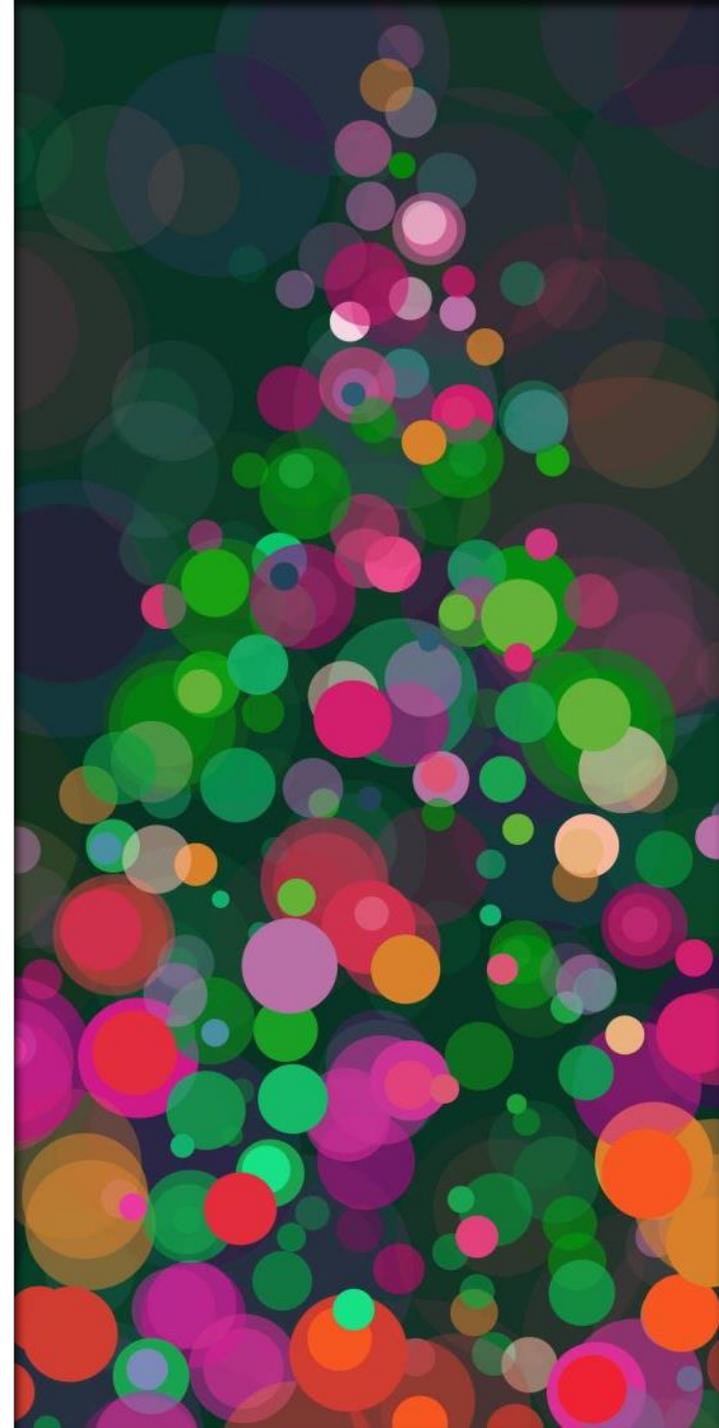
書いてみましょう

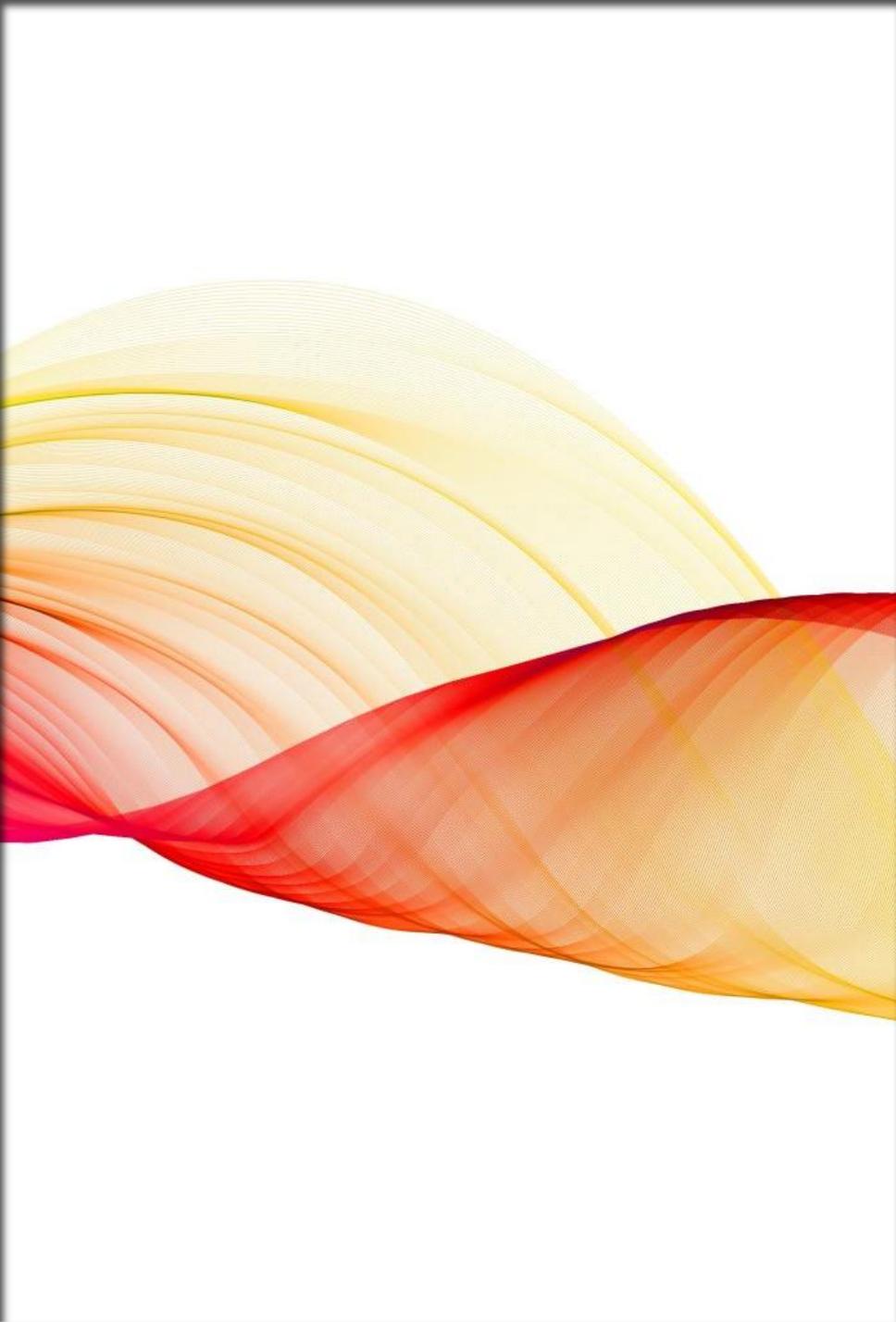


自分が人に言ってしまった言葉

意図せずに相手に話す言葉がどんなエネルギーを伝えてしまっているのか？

本当はなんと言いたかったのか？



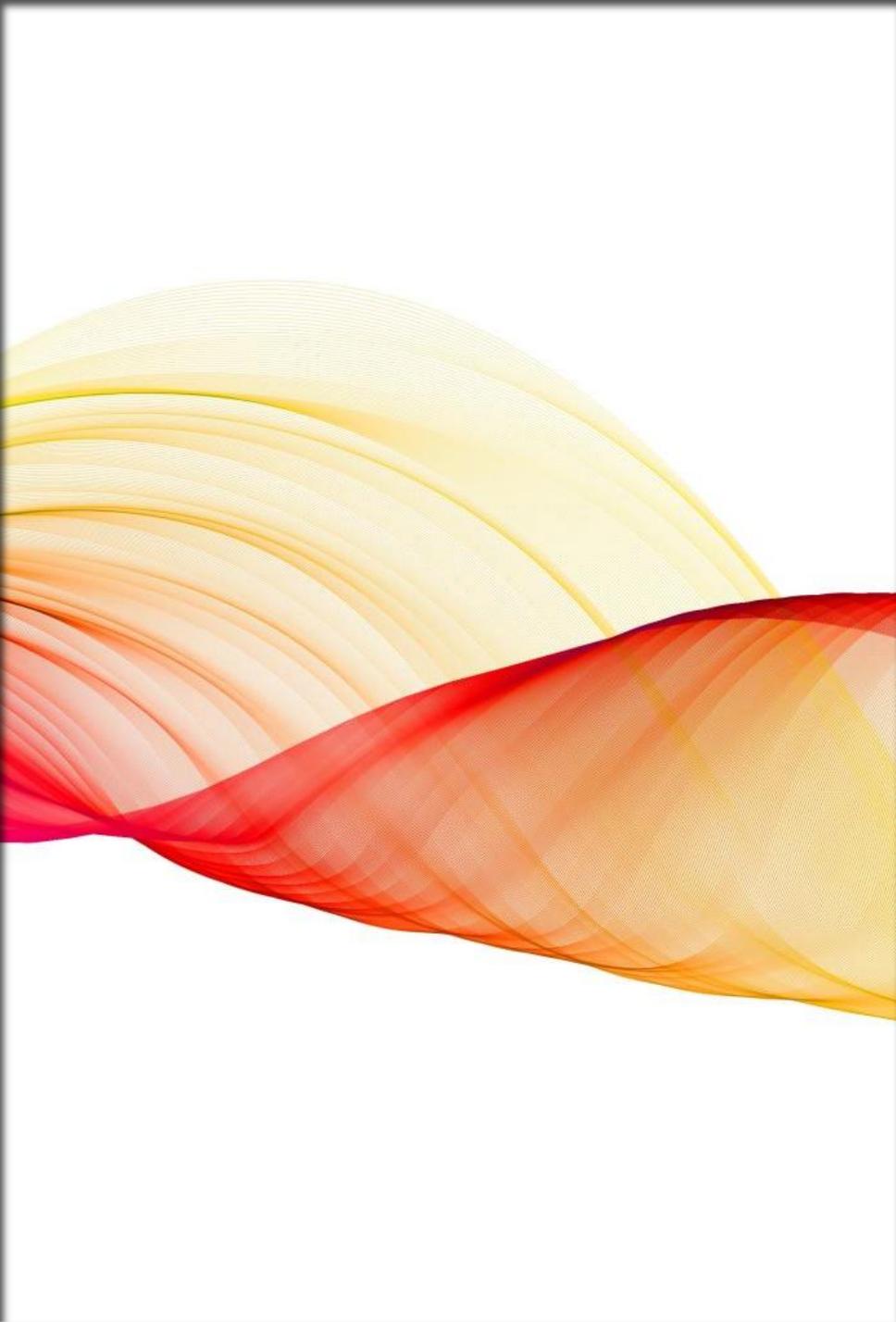


ペアでシェア

人に言われたことで ネガティブなエネルギーが  
伝わってしまったことは？

相手も意図したことではないと思うが、自分にとって  
はとても毒性をもって受け止められてしまった言葉

本当はどんな風に言ってほしかったのか？

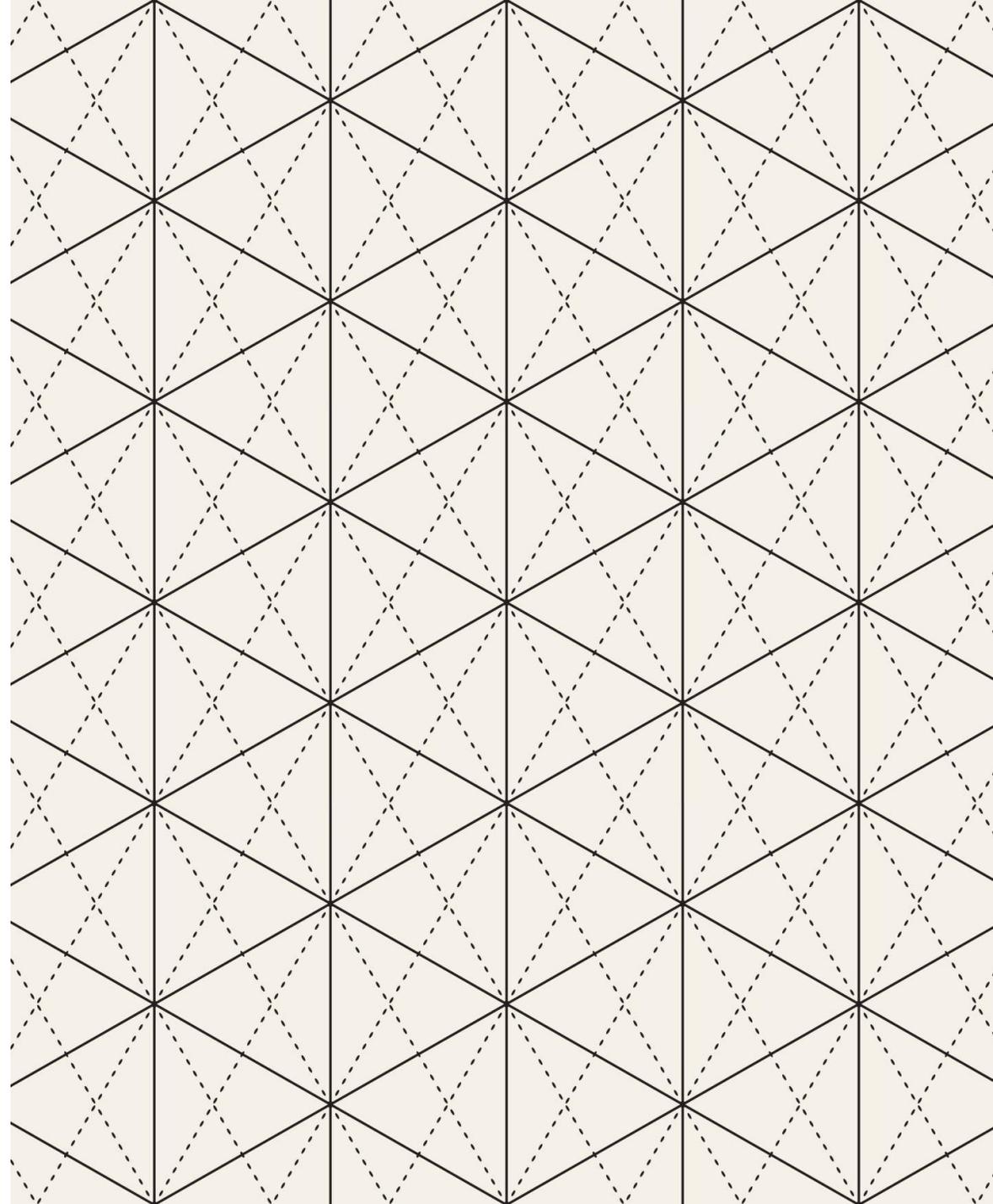


ペアでシェア

何がこころに  
のこりましたか？

---

全体シェア





NHA  
CTI トレーナー  
認定講座  
4日目⑤

# 日本での実績

# NHA Japanの 実績

- ①一般向け
- ②園での研修
- ③学校での研修
- ④企業での研修

# ①一般向け講座

- ▶ NHA基礎講座 約300人が受講  
テーマ「子育て」「不登校」「自分」「学校教育」
- ▶ NHA実践講座
- ▶ CTI前準備講座
- ▶ NHAサポート会
- ▶ NHA個人コーチング
- ▷ 不登校のためのNHA
  - ① ベーシックコース（傾聴 & NHA）
  - ② スタンダードコース（講座＋コーチング12回セット）
  - ③ ライトコース（実践講座＋コーチング）

## ②園向け研修

- 小規模保育施設 AXISにじいろ保育園（2016～2019年）
- 七田チャイルドアカデミー（2017年）
- 学校法人 第3静岡学園 静岡学園幼稚園（2018年～）
- 社会福祉法人 静岡あおい会 沼上こども園（2018～2019年）
- 焼津市 ガジュマル保育園（2020年）
- 社会福祉法人 静岡隣人会 静岡隣人会保育園（2021年）
- 社会福祉法人 足久保会 足久保こども園（2021年）
- 東京都葛飾区立保育園 講演会（2019年）
- 焼津市私立幼稚園協会 講演会（2021年）

## ③学校向け研修

- 静岡市立由比北小学校学校保健委員会  
3～6年生対象（2020年）
- 静岡聖光学院中学校・高等学校 職員研修（2020年）
- 藤枝市立青島東小学校PTA教育講演会  
保護者、教師、5・6年生対象（2021年）

## ④企業・団体向け研修

- 静岡市内企業 社員研修（2016年）
- 社会福祉法人花園会 社員研修（2019年）
- 一般社団法人青少年ネット教育アカデミー 社員研修（2020年）
  
- 静岡県こども未来課 子育て支援者対象研修（2017年）
- 静岡市様 放課後児童クラブ支援員研修会（2018年）
- 静岡県職員組合 組合員研修（2018年）
- 静岡県社会福祉協議会 ケアマネ研修（2019年）
- International Mental Health Professional Japan（2019年）
- NPO法人よしよし スタッフ研修会（2023年）

# 日本人 認定トレーナー

▶今回（CTI2024）取得の  
6名を合わせて…

**合計34名**

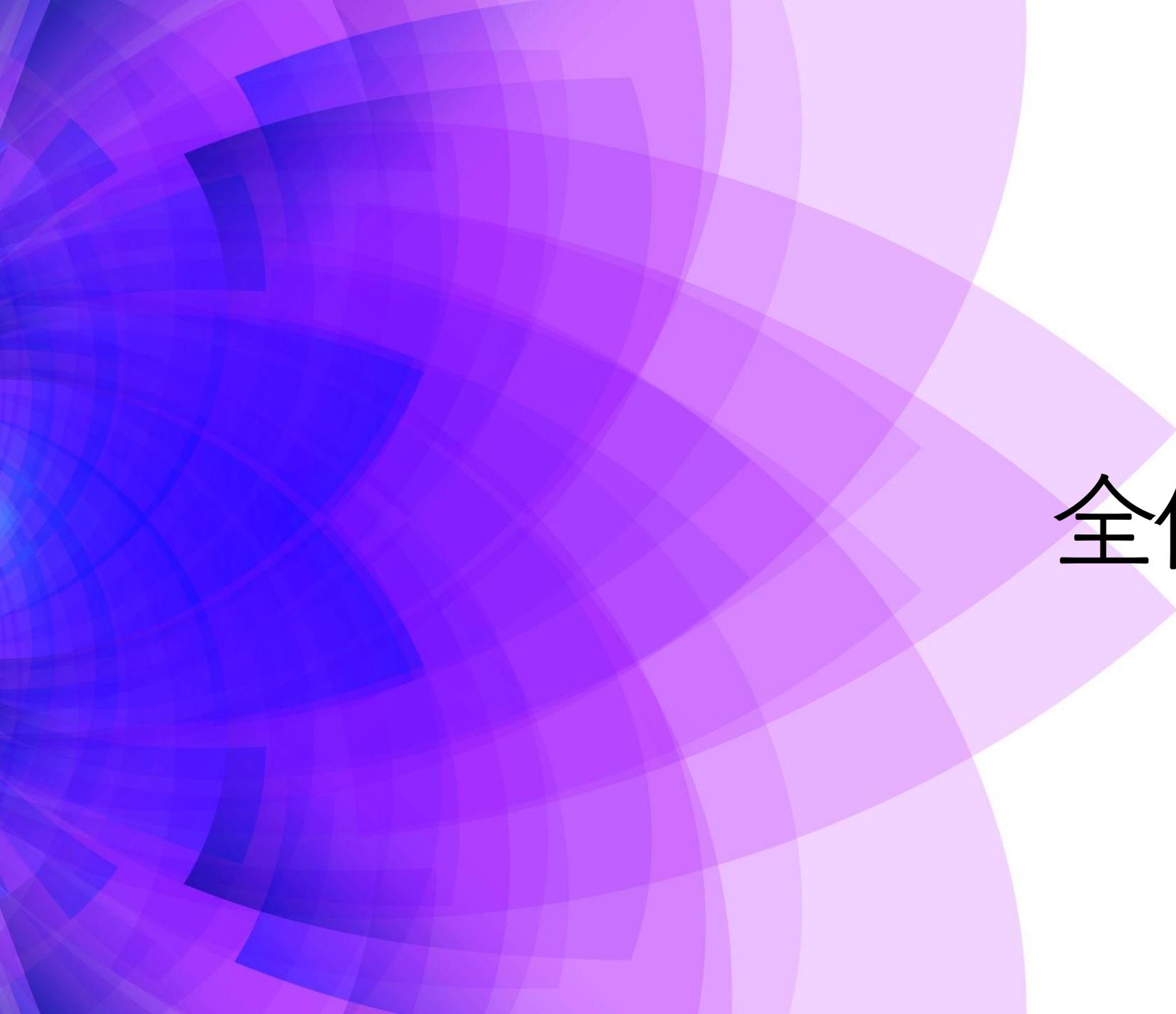
▶ATは、**10名**

2024年8月現在

## 【グループワークの準備】

今まで問題と思っていたことについて  
どんなことを感謝できるのか？

- 子どもとのこと、自分自身のこと、家族との関係、仕事のことなど、テーマはなんでもいいです。書き出してみましよう
- それをシェアして 内なる豊かさ呼吸・偉大さ呼吸を練習 お互いに承認しあう



全体で振り返り

# 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。

