

【セッションチェックの手引き】

<はじめに>

セッションチェックを行う目的は、セラピストコースのセッション力アップ講座を受講する上で必要となるディバインアクセラレーション®セッションの基礎力をしっかりと身につける事ができているかどうか、そして、ディバインアクセラレーション®の基盤を成している宇宙の原理原則について理解しているかどうかのチェックのためです。

セッションは、お相手とあいさつを交わしたところから始まり、お相手に対しセッションの終了を宣言した時点で終わります。

プロとしてセッションを提供する場合、常にセッション時間は有限です。また、依頼者に喜んで頂けるかどうか重要です。

だからこそ、セッションの残り時間を常に意識しながら、その時々により最適な選択を行い、依頼者に喜んで頂けるセッションを提供していく事が大切となります。

<全体を通じて大切な事>

セッションチェックで最も重視しているのは、セッションにおける、お相手の変化の度合いよりも、セッション全体のプロセスです。それは、お相手によって変化しやすい方と、変化しづらい方がいらっしゃるからです。

どんな方に対しても有効な、最適な“あり方”と“やり方”があります。それは、ベーシック、リーディング基礎、アドバンス、リーディング力アップ講座で学んだ中に、既に組み込まれています。

だから、まずは普段通りの“あり方”と“やり方”で進めて行く事が大切となります。その普段通りが適切であれば合格し、適切でなければ不合格となります。

もう一つ、重要な事があります。それは、普段通りいかなかった場合のリカバリー（立て直し）です。

例え普段通りで無かったとしても、また多少理想の状態から外れてしまったとしても、しっかりとリカバリーできていれば合格となり、そうでなければ不合格となります。

だから、お相手の変化に一喜一憂される必要はありません。

お相手の変化が大きい場合は勿論、例え、お相手の変化がわずかであったとしても、

お相手にとって重要な気づきのあるセッションであれば、お相手と喜びを共有する事ができ、お金を頂くのに値する価値あるセッションとなります。

そのようなセッションができているかどうかをチェックしていくのが、このセッションチェックとなります。

セッションチェックでは、**実技チェック**と**理解度チェック**の2つの項目があります。

実技チェックでは、ハイパーリーディング版にて、リーディング力アップ講座までで学んだことを全て活用して、セッションを行って頂きます。

理解度チェックでは、宇宙の原理原則について質問にお答えいただきます。

ここからは、セッションチェックにおける**チェックポイント**について説明していきます。

<セッションの始まり>

あいさつが終わったら、最初に行うのが“セッションの方向性の決定”です。

それは、何のために、このセッションを行うかとも関係しています。お相手の要望に対し、簡潔なディスカッションを通じて、下記いずれかの方法でセッションの方向性を定めていきます。

- 問いかけ（悩み解消基本版+質問から入るセッション手順）
- リーディング（アドバイス版+質問から入るセッション手順）
- ディスカッション+エネルギーワーク（癒し解放から入るセッション手順、シフトから入るセッション手順）

どの方向性から始めても大丈夫です。

ただし、セッションのゴールを意識してスタートしていくのがポイントです。

それは、セッションの最後で、どのようにセッションにおける変化を確認するかを予め想定してから始めて行くという意味です。

ここが曖昧だと、セッション後にグダグダとなる可能性が高い事が想定されます。

逆にここさえしっかりとできれば、セッションは必ずいい感じに終わる事ができると想定できます。

セッションの方向性の決定に、どのくらい時間が掛けられるかは、与えられている

セッション時間によります。セッション時間が短ければ素早く決定する必要があり、長ければじっくりと時間を掛けて決めて行く事ができます。

セッションチェックの実技は 40 分という時間の中で行われるので、全時間の 20%である 8 分以内には決定できる事が望ましいと言えます。

<セッション手順の流れが始まったら・・・>

セッションの方向性が決まったら、手順に沿って、お相手に問いかけたり、リーディングしたり、エネルギーワークを行いながら進めて行きます。

目指して行きたいのは、セラピスト都合でお相手を待たせる事無く、またお相手から意識を逸らすことなく、お相手を巻き込むように主体性を持ってセッションをリードしていけるようになる事です。

セッションチェックを受ける段階としては無難に進める事ができていたら大丈夫ですが、お相手が話し終えてから、次の問いかけや働きかけを行うまでの間に不自然な間が空いたり、お相手から明らかに意識を逸らしたりする事が無くなるまで、相応の経験を積んで行く事が大切となります。

<ハイパーリーディングでのポイント>

セッションチェックでは、ハイパーリーディング版でセッションを行う事が求められています。という事で、セッション中、適宜ハイパーリーディングを行う事が必須となります。

ハイパーリーディングを行った際は、臨場感（世界観）を含めた場面の共有を、簡潔かつ的確にお相手と共有し、ドリーミング現象を起こしていく事が求められます。

とは言っても、ハイパーリーディングについては、この先も経験を積みながら深めて行く事になるので、セッションチェックを受ける段階としては無難に進める事ができていたら大丈夫です。

しかしながら、自分自身が混乱してしまうと、ストーリーをお相手と共有する事ができず、セッションをリードしていく事ができなくなってしまうので、そのような事が無いように、しっかりと経験を積んでおく事が大切となります。

なお、セッションでは、「癒しの許可を得てから 60 秒以内にお相手に最初の一言目をお伝えし始める。また、(最初の一言目から) 50 秒以内にお相手とストーリーを共有し終える。」事が推奨されています。

という事で、スピーディーかつ的確にお相手とストーリーを共有していけるように、相応の経験を積んで行く事が大切となります。

<感情の読み取りポイント>

セッションの質を決める要の一つが、“主体性を軸にした、深く丁寧な感情の読み取り”です。

感情の読み取りは、60秒以内で行う事が推奨されています。それは、テンポよくセッションを進めて行く事が求められているからです。

しかしながら、あまりこの60秒を意識しすぎてしまうと、今度は感情の読み取りが甘くなってしまいます。逆に深く丁寧に読もうとし過ぎると、今度は長々と読み過ぎてしまい、セッションのテンポが悪くなってしまいます。

だから、この2つのバランスを取りながら、60秒程度という時間の中で、感情の読み取りの質を上げて行く事が求められます。

では、感情の読み取りの違いは、セッションにどのような違いを生み出すのでしょうか？

感情の読み取りが適切に行えていると、お相手の記憶（意識）がどんどんと変化していきます。逆に感情の読み取りが甘いと、お相手の記憶（意識）が全然変化しない状況になります。

だから、セッションチェックの段階では、この規定時間を大幅に上回らない中で、お相手の記憶が変化していくのであれば大丈夫です。

でもこの先、60秒程度という時間の中で、複数の感情の深みまで読み取りながら、“秘めた想いや言葉”や、“諦めた行動”まで丁寧に読み取る事ができるようになる事で、お相手の記憶の変化がスムーズに進んで行く状態を常に作り出して行く事ができるようになれば、セッションで違いを生み出して行く事ができるようになります。

という事で、そうなれるように相応の経験を積んで行く事が大切となります。

<例外的対応方法の活用>

セッションを効果的に進めて行く上で、例外的対応方法を効果的に活用していく事も重要となります。

具体的には、下記のいずれか、もしくは両方を効果的に活用していく事ができると、セッションにてお相手の変化をスムーズに後押ししていく事ができます。

- 違いの呼び覚まし（キーワードイメージチェック法）、その他の呼び覚まし
 - 困難から学ぶ傾向が強い場合の対応方法
- ▶ 上記“例外的対応方法”は、どのタイミングで活用するのが重要となります。
- ▶ また、言葉選びが重要となるので、適切に活用していく事ができるように相応の経験を積んで行く事が大切となります。

<最速セッション手順の活用>

頻度は少ないですが、テーマによっては、手順⑤でお相手が続ける選択をされる場合があります。

その場合は、躊躇せずに癒しの許可を得て最速セッション手順の流れに入っていく事が求められます。

ただし、セッションチェックの段階としては、（多少時間が掛かっても）癒しの許可を得て最速セッション手順に入れたら O.K となります。

この先、セッションカアップ講座では、躊躇せず、直ぐに癒しの許可を得て最速セッション手順に入る事が求められる事になりますので、混乱することなく最速セッション手順に直ぐに入れるように、相応の経験を積んで行く事が大切となります。

<手順の適切さの確認>

セッションを進めて行く上で、基本的な流れが手順通りである事が求められます。

でも、仮に一つ・二つ間違えてしまった場合でも、速やかに手順通りの流れに戻る事ができれば大丈夫です。

でも、明らかに異なる手順を繰り返していると、お相手に適切な変化が起こらなくなってしまふので、どんなお相手に対しても、適切に進めて行く事ができるように、相応の経験を積んで行く事が大切となります。

<残り時間を意識したセッションとセッションの締めくくり>

セッションにおける適切な流れ（進め方）は、常に残り時間によって変わっていくので、

残り時間を常に意識しつつ、残り時間が少なくなったらセッションをしっかりと収め、今回のセッションにおける変化の確認を行い、お相手にしっかりと変化を実感してもらえた上で、セッションを終了させていく事が求められています。

ここでの一番のポイントは、セッションをしっかりとまとめて、最後にお相手に喜んでもらえるかどうかです。

だから、セッションの最後に、セッションを受ける前と比べてどう変化したのかを、お相手に確認する事は絶対に忘れてはならない事項であると言えます。

セッションの流れが適切であれば、必ずお相手に何らかの変化や気づきがあります。そのような、セッションにおける変化や気づきをお相手に気づいてもらう事が重要となります。

- ▶ ただし、変化の度合いには個人差があります。だから、セッションチェックでは、変化や気づきの大きさをチェックしている訳ではありません。ここでは、セッションの最後に、セッション前後での変化や気づき等を、セラピストとして、お相手に認識してもらえるように努力・工夫しているかどうか重要となります。

セッションを締めくくる際に、もう一点重要なポイントがあります。それは、与えられた時間を目いっぱい活用するという事です。

ただし、ギリギリまで問いかけをする必要があるという訳ではありません。

残り数分の時点で、セッションにおける変化の確認を行う事が重要であり、その後は、お相手に対してメッセージを伝えたり、質疑応答を行ったりしながら残り時間ギリギリのところで切り良くセッションを終える事ができたら、プロとしてさすがと言える締めくくりとなります。

- ▶ ここでのポイントは、変化の確認を時間内に終えた上で、メッセージを伝えたり、質疑応答を行ったりする事を最後の時間調整に使うという点にあります。

自分本位では無く、お相手ファーストなセッションを進めて行く事が重要となるので、最後、残り時間が 3 分を切るまでは、何となく終わってしまうことなく無く、しっかりと時間を有効活用して行く事が重要となります。

セッションで、最初に想定していたお相手の制限が、想定以上に早く解消される場合もありえます。その場合も、与えられた時間を目いっぱい活用することが重要です。

具体的には、残り時間がまだ充分あれば、再度セッションを最初から行うか、もしくは最速セッション手順の流れから、お相手にまだ残っている、その日のテーマに関連した制限を緩めていきます。

残り時間が中途半端であれば、メッセージをお伝えしたり、お相手に質問があるかどうかお聞きし、それに答えたりしていく事で、お相手にとって充実した時間にしていく事ができます。

<実技チェックの補足>

もしも、途中いつものようにいかず、「失敗してしまった！」と感じても、諦めないでください。そのような事は、実際にプロとしてセッションを行っているとしばしばある事です。

大切なのはそのような時、どのようにリカバリーしていくかです。

セッションチェックでは、そのような姿勢をチェックしています。

そして、そのような諦めない姿勢が見られ、しっかりとセッションを立て直す事ができれば、充分合格できます。

ぜひ、想定通りにならない場合でも対応できる応用力を養い、セッションチェックにチャレンジしてください。

<理解度チェック>

実技チェックの後、理解度チェックを行っていきます。

理解度チェックでは、下記項目に対し、2～3分くらいで自分の言葉で事例を交えて簡潔に説明して頂きます。

- 投影の法則とバイブレーションの法則
- 主体性
- 今後、ディバインアクセラレーション®セッションがなぜ重要となるのか？

ポイントは、暗記ではなく、理解されているかどうかです。

しっかりと自分に落とし込んだ中で、これまでのディバインアクセラレーション®の経験から得られた独自の事例を交えながら、自分の言葉で説明してみてください。