

インターンシップの課題

2013. 10. 23 改訂 女と男の心のヘルス
代表 あづまやすし

人間関係力向上セラピスト養成講座 上級コース修了おめでとうございます。
いよいよ、インターンシップ（実習）の課程ですね。一緒に頑張っていきましょう。

インターンシップを設けている目的

カウンセラーになった人は、典型的には、100セッションぐらいこなすと「ああこんな感じで行けるな」とプロとしての一定の自信を感じられるといえます。私もそうでした（ちなみに1000セッションぐらいこなすと自分独自のセラピーへの哲学、軸みたいなものができます）。

しかし自前でお客さんを集めて100セッション実践するのは、かなりハードルが高く、多くの人がその途中で挫折してしまいます。

登録セラピストになることで、100セッションの実践は、ぐっと楽になるはずですが。

但し、ココヘルに登録するという事は、私が培ってきた信用をあなたが利用し、プロとしての一步を踏み出すということです。お金をいただいて実際のお客さんをとるわけですから、セラピスト側としてはまだ勉強だと思っても、お客さん側から見たらプロのセラピストの先生です。

そのために、一定のレベルを保証する必要があると考えています。

基礎コースから上級コースへと進み、学んだ内容をきちんと理解し、実際のセラピーの中で自分の頭で考えられるようになっていくか、それをチェックする（不足があれば指導する）ことが、インターンシップの目的です。

上級コースまでは出席だけで卒業できていましたが、インターンシップは、きちんと理解しているかどうか、理解度をチェックした上で、卒業を認定します。

インターンシップの提出課題

インターンシップの提出課題は2種類×2件＝4本のレポートです。

1. あづまの実際の個人セッション（恋愛セラピー）の見学と、【見学レポート】の提出×2
2. 自分自身で個人セッションを行う実践と、【実践レポート】の提出×2

一種類目は、あづまのセラピーを見学してもらいます。そして、そのセッションの構成について理解したことをレポートにまとめて提出して下さい。2セッション見学し、レポートも2本です。レポートの長さは短くて構いません。きちんと大事なポイントがどこかを理解できているかどうか、それが大事なことです。

二種類目は、自分自身で個人セッションを行って下さい。クライアントを見つけるところから実際にやってみることが一番の経験になります。知人や一緒にセラピーを学んだ仲間でも構いませんが、本当に悩んでいるテーマでやらないと、きっとレポートが書けないと思いますので、本当に悩んでいるテーマで個人セッションを行って下さい。

クライアントのを見つけ方ですが、推奨するのは、自分でブログを書いて、そこの訪問者をお願いする形

です。勇気は必要ですが、実績として一番、スムーズにデビューしています（逆に、自分を全く出したくない人は、お客さんに選んでもらえないですし、要するにセラピストになる準備ができていないと思います）。また、セラピスト養成講座 基礎コースの再受講（上級コース修了生は無料）をして、そこで知り合った基礎コース生にクライアントを頼む、という形も推奨しています（まだ実績はありません）。

1. あづまの個人セッションの【見学レポート】

個人セッションの見学レポートは、以下の設問について全て回答して下さい。

長々と書くのではなく、A4用紙に1～2枚程度（メールの本文ならPC画面で1.5～3画面程度）にまとめましょう。長さではなく、きちんとポイントを押さえているかが大切です。

※「本質的課題」とは、それを解決すれば問題が解決する、という、問題の一番重要な部分です。「本当にそこを解決すればこの問題は解決するのか？」と問い続けることが、問題解決力の向上には必須です。

- (1) クライアントの表面的な悩みは何でしたか？
- (2) その奥にある本当の課題（本質的課題）は、何でしたか？
セラピーの方針決定シート（巻末に収録）も参考にして構いません。但し、番号で答えるのではなく、いつ頃の何の出来事と関連してどんな感情がある、というように具体的に答えて下さい。
また、シートの分類に当てはまらないケースもあります。最後は自分の頭で考えてください。
- (3) その課題にたどり着くために、あづまはどんな方法を試しましたか？
- (4) その方法の中で、本質的課題を発見した一番のポイントはどの部分（方法）でしたか？
- (5) その本質的課題を解決するために、あづまはどんな解決方法を採用しましたか？
- (6) あなたがセラピストなら、まず何をして本質的課題を見つけようとするか？【重要】
現場では常にひとつを選ばなければなりません。可能性のある方法を多数列挙するのは判断とはいいません。まず何を選ぶか（優先順位の1番）、それがだめだったら次に何を選ぶか（優先順位の2番）という形で、【セラピストの席に座っているつもりで】答えて下さい。
- (7) あなたがセラピストなら、どんな解決方法を採用しますか？【重要】
これも同じです。現場ではいちどきにひとつしか選べません。まず何をするか、次に何をするか、ということを書いて下さい。（例：まずゆるしのワークをして、次に中和のワークをする。ゆるしのワークがうまくできないクライアントだったら、キッパリノートの行動課題を出す、など。）
- (8) その他、気づいたことや感想など。

2. 自分自身の個人セッションの【実践レポート】

個人セッションの実践レポートは、以下の設問について全て回答して下さい。

基本的に見学レポートと問われている内容は一緒です。自分自身で実践しているのでむしろ回答しやすいかもしれません。簡潔に、ポイントを押さえて書いて下さい。

- (1) クライアントの表面的な悩みは何でしたか？
- (2) その奥にある本当の課題は、何でしたか？【重要】
セラピーの方針決定シート（この文書の巻末に収録）も参考にして構いませんが、番号で答えるのではなく、自分の頭で考えて、具体的に答えて下さい。

- (3) その課題にたどり着くために、あなたはどんな方法を試しましたか？【重要】
そして、本質的課題を発見した一番のポイントは何でしたか？【重要】
- (4) その本質的課題を解決するために、あなたはどんな解決方法を採用しましたか？【重要】
セラピーの時間内に行ったこと、提案した行動課題それぞれについて答えて下さい。
- (5) 今回の個人セッションの中では不十分と感じている、もう一度同様のセッションがあったらこう改善したいと考えるポイントがあれば、本質的課題を見つける方法、解決方法それぞれについて、改善案を書いて下さい。【重要】
- (6) その他、気づいたことや感想など。

インターンシップのレポート提出期限

見学のレポートは、見学日から2週間以内（2週間後の、見学日と同じ曜日の23時59分まで）に提出して下さい。最初の提出が期限を過ぎた場合、不合格となります。添削→差し戻しの可能性もあります（これまでの実績では一発合格～4回目まで合格までありました）が、差し戻しの場合、差し戻し日から一週間以内に再提出して下さい。

実践のレポートは現在のところ、期限を設けていませんが、あまりに長いこと粘る先輩が多いと、期限を設けざるを得なくなり、後輩に迷惑がかかりますので、頑張ってください。

レポート提出、合格を持って正式登録になります。

インターンシップの注意事項

見学の場合も実践の場合も、クライアントの生の悩みに対して、守秘義務があります。見学の場合、見学させてもらった生の悩みを、セラピーに同席した人以外には口外しないことを約束して下さい。

実践の方は、クライアントに必ず「これは課題であり、レポート提出がある」と伝えて下さい。また、レポートには実名は書かず、複数の人が登場して複雑な場合もイニシャル等の匿名にして下さい。また、クライアントの職業やクライアントのパートナーの職業など個人情報に関わることは、心理学的な意味を損ねない範囲でぼかして書いて下さい（例：「彼は東京の〇〇病院で救命医として働いていて、非常にストレスがあって…」→「彼は東京で緊張を強いられる、非常にストレスの高い仕事についていて」など）。

依頼するときに、これらのことを事前にクライアントに伝えておくことが望ましいです。

本来、クライアントの話をレポートにすることが目的ではなく、クライアントの悩みから本質的課題を見つけるために、あなたが何を質問し、何を考え、どう分析して、どんな解決方法を探ったのか、つまり言葉を替えればあなた自身の内面をレポートにすることが目的ですので、そこに力を入れて下さい。

さらに見学をしたい場合

インターンシップの見学は、会場の手配、クライアントへの事前説明、関係者全員のスケジュール調整、そしてレポートの添削と、色々な手間がかかっています。さらに見学をしたい、という場合は、見学+レポートの添削（提出は任意）で1万円の手数料で追加の見学を受け付けます。

セラピーの方針決定のためのワークシート

クライアントの悩み

(表面的に最近起きている事実)

クライアントのディスカウント傾向

自己否定 (存在価値・能力) ・ 人間不信 (他人の存在価値・能力) ・ 問題の重要性や解決の機会

クライアントの悩みの奥にある、本当の課題

(1) クライアント本人が、問題解決の具体的方法を知らないこと

→知識を授ける (男女の心理の違いなどは、知識が解決策になることも多い)

「彼氏ができない」問題の場合、とりあえずここに分類し、さらに掘り下げる。

(2) クライアント本人の未解決の感情

(ア) 怒り ※まずは怒りの発散だが、怒りの下にある感情にも着目

→爆弾のワークなどで発散し、怒りの下にある感情を探る (→イ or ウ)

(イ) 寂しさ・悲しみ ※ (3) と深く関連がある

→共感しながら傾聴すると共に、ストローク不足の解消を試みる

フォーカシングなども効果がある

(ウ) 怖れ (恐怖)

→ビデオ再現法 (恐怖症治療モデル) | または知覚ポジションの調整

→自分の能力に対する不安の場合、(2) - (イ) へ。

(エ) 罪悪感 (自分の存在価値の否定) ※これがあると (4) (5) を抱えやすい

→ゆるしのワーク

(3) クライアント本人の承認不足 (愛情不足)

(ア) 無条件の承認 (存在価値を認めてもらうこと) の不足

→ゆるしのワーク→中和のワーク | インナーチャイルド | リアル・ライフ・セラピー

(イ) スキンシップの不足

→リアルライフセラピー (ハグ・動物) を提案

(ウ) 条件付きの承認 (能力を認めてもらうこと) の不足

→スケーリングクエスチョンで、小さな成功体験を積む習慣をつける

→中和のワークで、条件付きの承認を、しっかり受け取る

(4) クライアントのパートナー (周辺の人) の未解決の感情

(ア) 怒り (イ) 寂しさ・悲しみ (ウ) 怖れ (恐怖) (エ) 罪悪感

(5) クライアントのパートナー (周辺の人) の承認不足 (愛情不足)

(ア) 無条件の承認 (存在価値) (イ) スキンシップ (ウ) 条件付きの承認 (能力・貢献)

※ (4) や (5) の、他人の問題の解決はかなり高度です。クライアントがリソースフル (元気) なら、全脳思考チャートや、リアル・ライフ・セラピーを適用しましょう。

※ (4) や (5) の悩みを抱える方は共感力が非常に高い方が多いです。その気質をよいところとしてしっかり認めつつ、相手の問題は相手に返しましょう、と導くとスムーズに進みます。

(6) そもそも直面した問題自体が大きすぎた

→ひたすら共感しながら傾聴。あとは本人の力を信じるのみ。

イメージワークやゲシュタルト療法で、本人にどうすべきか決めてもらうのもよい。

見学レポート記述例（架空の例です。実践レポートも基本的な考え方は同じですので割愛）

A子さん 29歳 女性 独身

- (1) クライアントの表面的な悩みは何でしたか？
恋愛がいつもうまく行かない。すぐ別れてしまう。
- (2) その奥にある本当の課題（本質的課題）は、何でしたか？
人に期待せず、自立した生き方。そのために、女性に尽くしたくない男性を引き寄せている。
その心理的傾向は、幼少期に両親とも多忙で構ってもらえず、十分に子供役をやらせてもらえなかったのに、長女として弟と妹の「母親役」をさせられてきた過去と関係ある、インナーチャイルド的課題であると判断した。
- (3) その課題にたどり着くために、あづまはどんな方法を試しましたか？
これまでの恋愛経験を聞き、やはり同じパターンであることを確認（ロジカルシンキング）
運命の相手メソッドで、感謝ポイントが少ないことを発見。さらにそこを突っ込んで質問。
- (4) その方法の中で、本質的課題を発見した一番のポイントはどの部分（方法）でしたか？
運命の相手メソッド。感謝ポイントが少なく（つまり人に頼れない）、相手に期待するのはせいぜい共有ポイント（同じ目線の遊び相手）まで。
「優しい言葉をかけてほしい」と感謝ポイントの言葉で表現できず、「（誰にでも）思いやりのある人」と尊敬ポイントの言葉で表現している点からも、自分の望みを口にできない傾向が見えた。
そこで、その点について質問することで、幼少期の体験談を引き出すことができた。
- (5) その本質的課題を解決するために、あづまはどんな解決方法を採用しましたか？
つらいときに相談できる女友達がひとりいる、とのことだったので、彼女からもらっている承認のエネルギーを右手に載せて、胸の中のインナーチャイルドにあげる、中和のワークを行った。
職場に気のいい男性がいる、とのことなので、彼に頼み事をして、心から嬉しさを受け取ってみる、という行動課題を出した。
感謝ポイントをもう少し考えて、挙げてみる、という課題を追加。
- (6) あなたがセラピストなら、まず何をして本質的課題を見つけようと思いますか？
最近の恋愛に関する話をエネルギー傾聴。「頑張ってますね」という言葉にじんと来ている様子だったので、私なら、そこを切り口に「頑張る」ということが人生のテーマになっている→頑張ったことを認められ足りない（承認不足）という方向で、エネルギー傾聴を活かして掘り起こす。
- (7) あなたがセラピストなら、どんな解決方法を採用しますか？
セラピー自体を、クライアントを認める承認の場とする。エネルギー傾聴やコンプリメントで頑張りを十分に認める。行動課題としては、やはり職場の男性に頼ることを勧める。
- (8) その他、気づいたことや感想など。
（架空の例なので、ここはナシ）