

キャリアコンサルティング技能検定1級 学科・論述・面接試験 体験記

2021年 5月 6日

1級受検番号 04F3520059

氏名 Y. N (愛知県在住)

■1級技能士を目指したきっかけ

2級合格後、継続学習を止めないために、どのように自己研鑽していくか、コンサルティングスキルをどう高めたらいいかと考えた時に、自身の性格を顧みても、わかりやすい目標があったほうがいいと思い、1級技能士を目指しました。

■当初の勉強法

初年度には、2級合格の際にも学んだ1級キャリアコンサルティング技能士会の名古屋の春夏の短期集中講座と「本番さながら面接レッスン」を受講。2年目には先生からお誘いをいただいたこともあり、「キャリア塾」+名古屋の短期講座、「本番さながら」を受講。そのほかに名古屋の仲間と月1回のロープレ練習を春から開始。3年目は、1月に入ってから、オンラインでの少人数でのロープレ講座を受講(名古屋の先生)&職場の仲間との週1のロープレ練習。論述は緑本Zを読み込み、過去3回分の自主練習。

■合格のきっかけ

「キャリア塾」は通学の大変さもあり、覚えることも非常に多く、基本の型を学んだものの自分自身の中で消化しきれないままだったように思います。職場の先輩の体験を聞き、自分にも生かそうと思いましたが、実力不足のまま物まねをしたせいか、1年目よりひどく低い点でした。ただこの時、先輩からの承認=ほめるではないと教えていただいたことは目からうろこが落ちる思いでした。3年目は、正直あまりの点数の低さに申し込んだもののなかなか勉強する気になれず、12月に論述、1月からロープレ練習とエンジンがかかるのが非常に遅くなりました。気持ちを切り替えた後は、誰かの良いところ取りではなく、心の底から自分の言葉といえる言葉を発しようと心掛けました。ある意味、前年までの型は捨て、いい投げかけを耳にしても、この言葉は自己一致できるのか?自分で自然と声かけできる言葉なのかと自問自答をしながら、練習をしたことが、自然な態度で自分の言葉で臨むことができたからだと思います。

■学科試験の勉強

学科も論述も学習したので、あまり時間がなく、過去問題を3年分みっちりやりました。ただ、法改正分が当然のことながら、過去問題にはないので、曖昧なまま試験に臨んでしまったので、迷った問題は落としたので、とても後悔しました。

■論述試験対策

講座で習ったことや「1級実技試験(論述・面接)合格バイブル」をベースに練習し、1年目2年目とも61点60点とのギリギリでした。3年目は、「1級実技試験(論述・面接)合格バイブルZ」の詳しい解説を読み、高得点の方の課題の提示方法や視点を参考にしました。また選択問題の問3は多く書いたほうがいいと思い、厚生労働省の公開している資料を参考にさまざまな団体等を調べ、解答できるように準備しました。また昨年の自身の回答を何度も書き直しました。3年分の過去問題を解き、同僚とシェアしながら、解答精度を上げました。ただ3年分しかやらなかったで、問題用紙を開いた瞬間、4年前の問題が出たことに、今回はこの問題を練習しなかった絶望と以前どのように書いたらこうという気持ちの動揺で、思ったより時間がかかってしまいました。

■面接試験対策

ロープレを単純に行うだけでなく、何がよかったのか、何がよくなかったのかを、自分のロープレだけでなく仲間のロープレも共に、仲間と徹底討論しながら、一步一步、自己一致を心掛けました。ロープレの時間よりもフィードバックの時間を長く取り、躓いた箇所について、どうすればよかったか、自分だったらどんな投げかけをする、こういえばもっと良くなったかも？を仲間と考えた時間はとても有益でした。ロープレ練習を数多く重ねるよりも一つのケースを掘り下げるほうが、練習の効果を高めたと思います。また理論と実技は別ものでなく、理論が背景にあってこそそのコンサルティングだということを意識して、このケースにはどんな理論が当てはまるかをケース検討で実施しました。

■受検される方へメッセージ

1回で合格される方もいますが、何度もチャレンジする方が多い試験だと思いますし、その過程では多くの挫折を味わうこともあると思います。ですが、正解のない試験です。自分らしいあり方を模索すれば、きっと合格できると思います。

論述もロープレも何よりも漫然と練習するだけでなく、自身、他者のものを振り返り、こうすればよいのでは？自分だったらこういう言葉を使用して関わるなどの、検討は非常に有効だと思います。先生からのフィードバックを受けるだけでなく、改善・修正方法を自ら考える、考えたことを次に実践してみる、トライ&エラーの積み重ねしか道はありません。そして自分らしく、試験だという思いでなく、目の前の相談者役の方の支援をする心づもりで臨めば、合格は後からついてきます。