

1級受検番号 N003F2520283 氏名 KE (東京 在住)

<p>■1級技能士を目指したきっかけ</p>
<p>2級に合格できたことで得られた自信を、トップの資格を取得してさらに高めたかった。技能を向上させてより良い支援をしていきたいと考えたからです。</p>
<p>■当初の勉強法</p>
<p>我流では太刀打ちできない検定だと思っていたのと、「1級キャリアコンサルティング技能士の会」の講座を受講したことで難関だった2級試験も5回目でやっと合格できたので、迷わず技能士の会の講座受講を選択し、1級キャリア塾(通学)を受講しました。</p>
<p>■合格のきっかけ</p>
<p>1級キャリア塾で受けた指導と、フィードバックを自分の面談スタイルになじませていくのに苦戦しましたが、型を身に着けたうえで工夫が活き、実技試験の時に今まででの練習RPの中でもできなかったことが実行できました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・システムティック・アプローチの基本の流れを、2級受検から引き続き技能士の会の講座を受講したことで、さらにしっかり、身に着けることができ、自然に面接の構造と流れを実行・再現することができた。 ・事例相談者のやってきたこと、やれていることを承認、尊重して進めていくことができ、関係構築ができたことで、事例相談者に気づきが生まれ、自己開示の言葉を引き出した。 ・1級のRPで必要なレッスンの仕方についても、色々なパターンや対応方法を学ぶことができていたので、スムーズに実行にうつせた。 ・1級キャリア塾や本番さながらシミュレーションといった対策講座で、毎回先生方、OBOGの方々からの篤いフィードバックが受けられた
<p>■学科試験の勉強</p>
<p>国家資格学科試験の内容が基礎になると思ったので、試験3か月ぐらいまえから通勤時にキャリアコン国家資格対策のアプリやサイトを複数利用して知識の再定着をしようとした。1か月前から過去問や赤本を何度も解いて、間違えたところを青本等で振り返り確認していくことで、理解を深めて覚えるようにしました。机に向かって勉強する時間がなかなかとれない(本を開くと眠くなる)こともあったので「耳で覚える合格赤本」を活用し、歩きながら1.5倍速で聞きながら回答することを繰り返しました。</p>
<p>■論述試験対策</p>
<p>1級実技試験(論述・面接)合格バイブルZで、高得点答案を中心に学びました。過去問を時間内に書き上げる練習を重ねて、合格バイブルZの高得点答案と比較しながら精度をあげていけるようにしました。</p>
<p>■面接試験対策</p>
<p>キャリア塾でのRP、単発のRP対策講座を受講し(本番さながらシミュレーション1級面接試験対策、個別レッスン等)、オブザーバー役の際のフィードバックの仕方も非常に大切な練習の機会ととらえて、どう相手に伝えていくかを考えながらフィードバックをするようにしました。また、自分がSV役の時のRPでは、課題を明確にして臨み、終了後ノートにできた点できなかった点まとめて振り返りをしました。受検仲間とのRP練習もオンラインで行いました。他の方のフレーズや姿勢でよいと思ったものは、どんどん真似をして、自分なりのスタイルを作っていくように工夫しました。</p>
<p>■受検される方へメッセージ</p>
<p>キャリア塾の初日から最終日まで、他の塾生の方々とは比べて自分の実力なさを感じるが多かった私が、合格できたことに驚いています。講師の方々のFBを素直に受けとめ、それをダメな点として×をつけるのではなく、課題をクリアするにはどうしていくか?と考え、トライすることを重ねていけたのが、自分の中では大きく変わったところであり、大切なポイントだと思っています。そのスタンスは、事例相談者への関わり方にももつながっているように感じています。承認、受容、共感について、1級受検を通して改めて深く学ぶこともできました。受検することによって得られることは沢山あり、日々の仕事や生活に生きてくることも沢山ありますので、是非、学びを深め挑戦し合格を掴んでいただきたいと思います。</p>