

2023年 3月 31日

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 合格体験記

1級受検番号 NO 03F3520365 氏名 B・F (栃木県 在住)

■1級技能士を目指したきっかけ
資格を取りたいというよりは、安定させたい、着実な実力がほしいという気持ちが強かった。独学で国家資格キャリアコンサルタントを取得した後に、スキルアップのつもりで参加した2級取得のための講座で、担当いただいた先生に1級にチャレンジすることを勧められ、その気になりました。
■当初の勉強法
国家資格取得は独学だったこともあり、初回は学科のみを受検。面談についてはフィードバックを全面的に受け入れ、客観的な観点で見直していきました。最初の頃は、フィードバックを素直に受け入れることが難しく、自分なりのやり方に固執してしまうことも多かったです。「型的な基本の習得に苦心しました。
■合格のきっかけ
昨年受験できなかったことが影響しているかもしれません。1年間資格取得のための勉強から離れて、CCとしての在り方を再考しました。「型」から完全に脱却できたことも大きかった。カウンセリングが基本ですから、指導者として捉えたこと、焦点化したいことがしっかり伝わるよう、明確に言語化することに力を注いだことも大きなきっかけとなったと思います。
■論述試験対策
コロナの影響で、労働市場や在宅ワークなどの働く環境や相談者自身の価値観など、めまぐるしく変化していきます。論述は実技試験です。型にはまらず、自分が感じた疑問点や違和感などを率直に書くことを心掛けました。専門家としての自分が捉えた相談者(事例相談者)の問題を、ありのまま表現できるよう、語彙力を豊かにして臨みました。
■面接試験対策
自分らしさを重視しました。どのような事例相談者が来ても、安定感のある面談ができることを目指しました。面談の癖や志向、どのような事例相談者が苦手なのかなど十分な自己理解と、傾聴(受容・共感・自己一致)が独りよがりになっていないかを十分に検討しました。専門家としての“在り方”を徹底的に見つめることで、対策が明確になりました。
■受検される方へメッセージ
練習で力がつくのと比例して、不合格の原因がわかってくるようになります。それがわからないうちは、自分の実力不足と向き合えません。自分の弱さと戦うことが辛かった。しかし、地道に努力をしていくしか道はない。負の感情に押しつぶされながら続けることは苦しかった。 “守”で型を知ったらそこからが本当の学び。“破”で工夫し試す。何度も試して本質が見えてきたら、面談を再構築して自分独自の“離”を作り上げる。そのためには、逐語を見直し、CLと事例相談者の言葉にどんな気持ちや考えがあるのかに焦点を当て、専門家として解決法を提示するのではなく、“やり”と“とり”の中で確認し、相手に気づいていただくことが大切です。 プラクティス、プラクティス、プラクティス。練習は力を授けてくれます。自分を信じて頑張ってください。