2023年　4月　6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　03F1120029　　氏名　ＳＨ　　（　長野　在住）

■１級技能士を目指したきっかけ

２級キャリアコンサルティング技能士取得後、約10年が経過し、自分の知識や技術の確認を目に見える形で行いたいと考えていました。昨年はコロナの関係もあり、地方からの受検に二の足を踏み、「もういいか」と思っていましたが、受検を強く勧める先輩もいて、「今回で最後かな」と思いつつ、１級技能士の会の門をたたき、受講を重ね、受検をしました。

■当初の勉強法

これまで、まったくの我流でしたので、まずは、技能士の会のカリキュラムにすべて身をゆだねることにしました。１級キャリア塾に途中からではありましたが、参加させていただきました。地方なので、Zoomでの進め方もあったかと思いますが、あえて対面での講義を中心として、結果大変刺激を受けました。そもそもが「技能検定」とは何か？という話からスタートするのですが、これらがすべて「目から鱗が落ちる」状態でした。これまでは、試験の実施概要や、評価区分などはサラッとながして、読み込むようなことはしていませんでした。が、実際はここに大きなヒントがあり、読み込むことで、「これを、やればいいのか」という変な安心感ができました。また、受検票に記されたケースの扱いも同様でした。キャリア塾での準備は、これまで自分一人でやってきたものが、ゼロといってもいいくらいの内容でした。また、途中参加にもかかわらず、キャリア塾で一緒に学ばせていただいた皆さんとの交流も、一人ではないという安心感を得ることもあり、大変感謝しています。

■合格のきっかけ

自分では、面接試験の日をゴールに設定し、逆算して練習の予定を組みました。試験日１週間前に「シミュレーション講座」を受講し、その流れで、試験日を迎えようと考えていましたが、当日は、まったくうまくいきませんでした。でも、自分の中では、その日は試験日ではなく、１週間前でもあり、まだ日にちはあったので、不思議に焦りがありませんでした。そこから、講義のノートを見返し、DVDを視聴し、流れを確認し、残り１週間の間に予定されていた、ふだんの業務面談において、システマティックアプローチを客観視しながら必要以上に試験の30分を意識して行いました。ここで焦らず、普段の面談を有効活用してことで、最後の１週間を乗り切ることができたのが合格に結び付いたのかと思っています。

■論述試験対策

キャリア塾での論述対策の講義にすべてを集中しました。講義終了の段階では、必ず合格するという変な自信もうまれました。私は、過去の問題をいくつか回答するのではなく、２問程度に絞り、まずは講義のテキストを参考に模範解答を作成し、次は自力で、回答　を数回実施し、フォーマットの習得に集中し自分なりの方を作りました。

■面接試験対策

私の面談は基本的態度・関係構築力についてはよいが、問題把握力・具体的展開力が不十分という評価でした。また、技能士の会の練習会にもなかなか参加できない状況でしたので、動画の「これだけ覚える１級対策講座」を活用し、繰り返し視聴するとともに、そのエッセンスを織り込み、

©一般社団法人１級キャリアコンサルティング技能士の会

| |
|---|
| 自作ノートを作成し、読み込みました。ここでの学びが、具体的展開力に一番効いたと思っています。また、必要以上に「システマティックアプローチ」を意識して業務の面談も行いました。特に相談者を「承認する」という点が不足していたので、相手の自己開示をしてもらい、本音を引き出すことに留意して、承認＆問題把握を行いました。 |
| ■受検される方へメッセージ |
| 毎年の恒例行事のように受検をしていましたが、そろそろ終わりにしようと考えていた矢先、強く勧めていただく方がいて、「終わりにすることはいつでもできるけど、もう一回やろうと思うと時間がかかり、いままでやってきたことが無駄になるかも・・・」とも思い、再度受検をすることにしました。<br><br>キャリア塾での学びは、自由に受検していた自分からすると少し窮屈だったような気もしますが、逆に、まず「型をつくり」それから自分の色を出していくというかたちとなり、最後は自由にできたと今は思います。私は、１２月と２月の２回をゴールに設定し、準備をしました。やりたいことができずに、情けなかったり、恥ずかしい思いをしたことがあっても、「ゴール地点で、できればいいや」と開き直ることができたことが良かったと思います。守破離の離です。<br><br>その中で、熱心に指導していただいた講師の皆様や、同じ目標で学びに取り組む仲間を得ることができたことが最大の収穫だと思います。様々な形でお声がけをいただいた皆さんにお礼を申し上げるとともに、取得した後も、さまざまな形で、協働できるのではないかとワクワクしています。 |

©一般社団法人１級キャリアコンサルティング技能士の会