

キャリアコンサルティング技能検定2級 学課・論述・面接試験 合格体験記

2024年3月26日

2級受検番号 NO 03S1120046

氏名 M.K

(東京 在住)

■2級技能士を目指したきっかけ

会社で人事のキャリアが一定年数あったことから、以前からキャリアコンの資格には興味がありました。しかし、自身の年齢（35歳）で同年代の有資格者はあまりおらず、数少ない有資格者に話を聞いても、「30～40万のお金を払う→3～5ヶ月の養成講座を受ける→受検・合格」という情報を聞くのみで、それ以上にちゃんと自身で調べることもありませんでした。

そのため、資格受検にあたっては養成講座の受講が必須だと勘違いしており、子供もまだ3歳と小さく保育園の送り迎えもあるので、お金・通学時間がネックとなり、妻と相談した上で、受検は見送っていました。

ところが、ある日、仕事で知り合った方から、「実務経験があれば受検できますよ」との話を伺いました。そこで、近々、経営・人事コンサルタントとして独立する予定があり、セルフブランディングの観点からもキャリアコン資格は有効と感じたため、受検することを即断しました。

一方、ちょうど5年強の実務経験があり、国家資格・2級の両方の受検資格があったため、どちらを受検するか迷ったものの、①セルフブランディングの観点からは上位資格の方が印象がよい（実際はわかりませんが）、②「国家資格→2級」の順番で2回試験を受けて時間とお金をかけるよりも2級を最初から勉強して1発合格できればラッキー、1回落ちても2回目でも受ければ受検費用は同程度である、③2級に合格すると、更新講習が一回免除される、など時間・金額面でメリットを感じたため、2級の受検を決めました。

■当初の勉強法

知人から情報を得たのが遅く、受検を決意してから学科・実技（論述）の試験日まで残り約70日と短期で、学科・論述の基礎的な対策講座は見つけられませんでした。そのため、学科・実技（論述）は独学で対応することを決め、面接対策は学科・実技（論述）の試験日以降に考え始めることにしました。

まずは学科・実技（論述）の試験日までに学習に費やせる時間を全て洗い出しました。幸い、後半の約25日は退職休暇中だったので、平日でも1日あたり約14時間は確保できそうなど、合計で約350時間は学習に割り当てられる見通しでした。

それに対して、1日毎に、自分なりに学科・実技（論述）の勉強予定を定め、計画と実際の学習状況が比較でき、ズレが生じたときはすぐに次の打ち手に進めるよう仕組みを作った上で、まずは学科試験の勉強から開始しました。

■合格のきっかけ

様々な幸運もあり、短期間の学習で学科・実技（論述・面接）に1回で合格できました。後から振り返れば、自身で最初の学習計画を立てる際に、学科・論述・面接に対して、それぞれの合格最低ラインに届くのに、必要な学習内容・学習量を見立てて、適切な学習の順番（学科→論述→面接）、それぞれに適切な手法（独学・オンライン講座・対面講座）を使い分けて、効率よくインプットできたのが、良かったと考えています。

また、面接対策は学習して1～2日目ですぐに独学での対策を断念して、講座を探し始めたのですが、「1級キャリアコンサルティング技能士の会」の「本試験の5ケース分析講座」、「ロールプレイング講座」にたどり着けたことは、面接合格の主要因の1つだと思っています。

なお、実際の試験の点数は、学科が86点・論述が67点・面接が67点（基本的態度70点、関係構築力70点、問題把握力70点、具体的展開力60点）と、論述・面接はボーダーの60点ギリギリ超えという、合格者の中ではおそらく下層ですが、結果論としては、当初の狙い通りの着地となりました。（学科は過度に時間をかけすぎたので、その分を論述・面接に費やせばよかったと反省しています）

■学科試験対策

人事の実務経験はあったので、現在地を把握するためにも、まず2級の最新の過去問を1回分解いてみました。当然ながら点数は不合格であり、学習が必要なことを再認識しました。一方で、時間に限りもあるため、対策講座や練習問題などは全て学習の対象外として、最も効率の良さそうな過去問演習（アウトプット）→解説読み込み（インプット）を繰り返すことを決めました。

いかんせん試験日まで時間がなく、子供との時間（朝の起床～保育園のお見送り、夕方のお迎え～寝かしつけ）以外は、トイレ・お風呂・昼食・料理中・通勤など、細切れの時間も全て学習に費やしたかったので、スマホ上で過去問や解説が見られる「みんな」のサイトを見つけ、有料会員に申し込みました。

過去問の学習の範囲は、2級（18回～30回）と決め、それぞれ1回ずつ解くのではなく、問題の分野ごとに横断的に解いて、傾向・解答を覚えることを繰り返しました。（例：18回～30回から理論家に関する設問を全て解き、解説を見ながら大まかに覚える→18回～30回のメンタルヘルスに関する設問だけ解き・・・の繰り返し）

途中、設問ごとの解説を見るだけでは体系的な理解が難しい部分があったので、参考書として「キャリアの心理学（渡辺三枝子）」、「キャリアコンサルティング理論と実際 6訂版（木村周）」を購入しました。とはいえ、通読はせずに、自分の知識に曖昧な部分があるときのみ、辞書代わりに使って、知識の整理に使いました。なお、他にも「働くひとの心理学（岡田昌毅）」、「マイクロカウンセリング技法（福原真知子）」も買いましたが、こちらは学科試験対策では必須ではない、のが個人の感想です。

また、過去問を解いている際に、時事問題に気づき、あまり昔の時事問題を学習しても効率が悪そうなので、時事問題を解く・覚えるのは、出題範囲の改訂後の25回以降に絞り込みました。加えて、本試験の際に出るかどうかわからない時事問題対策は効率が悪いと考え、最新の調査レポートや白書などは学習対象から除外し、一切読みませんでした。

全分野を1週した後は、間違えた設問・自信のない設問を、また分野ごとにもう1週することを繰り返しました。過去問を6週すると、ほぼ全問正解できるようになり、少し時間の余裕があったので、国家資格（第15回～23回）の学科試験の設問を追加で2週行い、ほぼ全問正解できるレベルまで達しました。

結果的に本試験では、過去問と似たような問題は全て正答し、新規の設問＋時事問題は正答率が半々くらいという状況で、学科は87点だったので、試験対策だけを考えれば、2級の対策で国家資格（第15回～23回）までやる必要はなかったかな、というのが反省です。

■論述試験対策

論述はひたすら独学で過去問（第18回～第30回）を解いてみて、解答例を載せている2～3個のサイトと照らし合わせることを繰り返しました。

まず、最初の1回目の演習の後、実際の用紙に文字を書いてみて、自身の場合、1行あたり何文字書けるかを確認して、各回答の上限文字数を設定していました。

また、演習時は、手書きすると時間がかかるので、2 回ほど手書きでの解答を作成して、練習自身が用紙を手書きで埋めるのにはどのくらい時間がかかるかを把握し、その必要時間までに解答の流れを構想するようにしました（例：手書きで 30 分かかる場合：最初の 25 分間で解答の構想作り→手書き 30 分→見直し 5 分、と時間を割り振って、PC で演習する際には、最初の 25 分間で構想作り→PC で入力 15 分→見直し 5 分、のような形で実施していました）。

その後は、PC 入力で解答を作ることを繰り返し、合計で過去問（第 18 回～第 30 回）を 2 週しました。

なお、論述の解答例（特に問 3 の目標、問 4 の方策）は、作成者によって内容が異なることも多かったため、大まかな「問題→目標→方策」の流れにズレがないこと（例：こちらの見立てで、自己理解の問題がある場合、自己理解に対する目標・方策が提示できていること）、論点を漏らす（例：解答例では自己理解が問題なのに、自身の問 2 の解答ではそれに言及できていないなど）ことがないかを確認しました。

過去問を 1 週すると、相談者の属性（学生、女性、シニアなど）ごとに、ある程度の問題・目標・方策のパターン（キーワードやフレーズ）が見えてくるので、それをまとめました。また、自身の回答が単なる覚えてきたパターンを記載しているだけと思われないよう、「今回の相談者に対して、①なぜこの順番で、②なぜこの方策を提示するのか」が採点者に伝わるよう書くことを心がけました。（例：①自己効力の低下が見られる場合は、まずは傾聴や過去の成功体験の振り返りなどを提案して、自己効力感を高める、②会話の中で「相談者は PC が得意と自己評価している」などの情報がある場合は、本人が得意と自覚しており、行動のハードルが低そうな「PC を使った情報収集」を提示するなど）

また、細かなことですが、文字数の制限があるので、同じことを表現するにしても、なるべく短い単語を選ぶようにしました（例：イラショナル・ビリーフ→非合理的な信念 or 認知の歪みなど）これらの練習を踏まえて、本番でも大きなトラブルはなく、自身の力を発揮できたという手応えもありました。とはいえ、論述の結果は「67 点」でボーダーの少し上といったレベルなので、求められる解答のエッセンスを理解しきれないまま練習を積んでしまったのかな、というのが振り返った印象です。

結論としては、論述は独学での対策でもやれなくはないものの、時間とお金があれば、論述のポイントなどを深く理解したうえで練習できるように、論述に関するテキストを購入する、有料対策講座で学んだ上で、演習の量をこなす方が、合格確率はあがるのかな、というのが印象です。

■面接試験対策

面接試験対策は、学科・実技（論述）の試験が終わった後に対策を始めました。まずは独学で対策ができるかを確認するために、書籍として「実技試験（論述・面接）にサクッと合格する本」を購入し、通読しました。書籍そのものは、面接の流れや大まかなポイントを把握する上では有益でした。一方で、面接で最も重要な、こちら側の態度・発言・間のとり方などは文字では理解はできるものの行動に落とし込みづらく、「やはり面接対策には書籍の独学だけでは難しいな」という私の印象でした。

そのため、急遽、試験の約 1 ヶ月前に開催される「本試験の 5 ケースの分析」、「本試験のケースのロールプレイング」ができる、以下の 2 つの講座に申し込みました。ロールプレイングはオンライン講座もあったのですが、ちょっとしたタイムラグや、相手の動きが見える範囲が限られるなどは避けられないと考え、実際の面接に近い、対面を選択しました。

① 2級第31回対応クイックゼミ（講義：本試験5ケース分析）ケースの見立てと方策の引き出しを増やす（オンライン）

② 講師が相談者を演じるロールプレイの成功体験ゼミ/ 半日コース）対面

ここからは有料コンテンツなので、講座の詳細は控えますが、結果として受講は大成功でした。「そもそも5つのケースを分析するってなにをするの?」、「キャリアコン試験の面接ってどんな感じ?」、「口頭試問って何を聞かれるの?緊張せずに対応できました、とかでもいいの?」など、国家資格をスキップして、いきなりの2級受検で、面接の流れも基礎も分かっていない状態だった私には目からウロコの状況でした。

ケース分析の講座を通して、各ケース別の大体の面接の方向性を理解し、ロールプレイの講習を通して、今現在の自身の強み・課題などの状況が把握でき、試験日までどのような勉強をしていくかが明確になったので、参加して本当によかったと感じました。

また、2023年12月20日に「キャリアコンサルティング技能検定2級・キャリアコンサルタント試験 実技（面接）試験 過去問題解説集（特定非営利活動法人キャリアコンサルティング協議会）」が発売されたため、こちらを購入・通読しました。この本は協議会が公式に出版している本ですので、購入の優先度は高いと考えます。特に第2章では、協議会の考える「キャリアコン像」が理解できますので、面接対策として、こちらだけでも読まれることを強くオススメします。また、いま振り返っての反省が2点あります。

1点目は、面接対策の講座の検索の・申し込みが遅かったことです。学科・論述試験の後に、あわてて本試験のケースに基づいたロールプレイングの講座（対面）を探し始めたら、どこもほとんど埋まっていて、なんとかこちらの講座に滑り込めた、というのが正直な所です。

また、面接対策の総仕上げとして、試験1週間前あたり開催される、「本試験の5ケースに基づいたロールプレイング講座（対面）」を探していたのですが、どの団体でも枠が空いている講座が見つからず、仕方なく、別団体で開催されている、「本試験とは別ケースのロールプレイングをやる講座（対面）」に申し込みました。

ただ、無駄とは言わないまでも、実際のケースと違う練習だったので、効果はいまいちだったな、というのが率直な印象です。そのため、これを読んでいる皆さんには、本試験のケースでロールプレイングできる講座を早めに申し込むことをおすすめいたします。

2点目は、ロールプレイングの練習回数が少なかったことです。私の場合、費用の支出を抑えたかったため、結局、試験前にお金を払ってロールプレイングの経験を積んだのは、上記の対面講座で行った2回のみ（他人のロープレを見学したものを含めれば6回）でした。

妻ともロープレを試してみたのですが、そもそもキャリアコンの内容知らないもので、相談者役としてうまく話も展開されず、練習にはなりませんでした。また、独学でしたので、ロールプレイング仲間もおらず、仕事で経験を積む機会もありませんでした。

そんな状況だったので、途中からは開きなおって、「面接試験とはいえ、結局相手は生身の人間なので、事前準備をやりすぎると先入観と用意した枠にはめてしまいそうだから、そこまで準備はせずに、当日の対応の中で、試験傾向のポイントを意識しながら対応するしかないのでは?」という考えになって、体験したロープレの逐語録の作成もせず、テキストの復習をするのみで、そのまま試験に突入することになってしまいました。

実際の試験では、事前に自身が体験、または他の参加者が実演した3つのケースとは異なるケースが出てしまい、本当に焦りました。また、焦りから少し緊張もしてしまいました。何とかそれなりの形にして方策提案までは進んだものの、「これは落ちたかもしれない・・・」というのが印象でした。また、本試験のケースに基づくロールプレイングの講座は、「少なくとも5つ全てのケースを体験 or 他人が実演したのを見ておくべきだった・・・」と強く反省しました。

試験結果は、67点（基本的態度 70点、関係構築力 70点、問題把握力 70点、具体的展開力 60点）で、具体的展開力は60点と本当にボーダーギリギリという結果でした。

まとめとしては、私のような①キャリアコンの面接経験無し、②ロープレ仲間もなし、の場合、面接対策は書籍の独学だけでは厳しく、講座受講をおすすめいたします。特に、実際の試験に出る5つのケース分析の講座、本試験のケースに基づいたロールプレイングの講座（できたら有識者が相談者役のもの）は受けて損はないと思います。

■受検される方へメッセージ

私は幸運にも初回で合格することができましたが、WEB発表で合格を喜んでいたのも束の間で、開示点数のハガキを見て、「ああ、自分の面接試験は、本当に合格と不合格の紙一重の位置だったんだな」と感じています。

これを読まれている方は、年齢・性別・仕事・勉強の開始時期、家庭環境など、全てが異なると思います。「そんな方々に1つでも役立つ情報があればいいな」と思い、合格者の中では、下層である身で僥越ですが、書籍などの具体的名称も含めて、私なりの所見を率直に記載させていただきました。

私が推奨させていただいたこの会の面接対策講座も、世の中で開催されている全ての講座を受けただけでもなく、受けたとしても公平に比較・評価する能力もなく、あくまで個人の意見となっております。一方で、「1級キャリアコンサルティング技能士の会」の面接対策講座が、私を「紙一重の合格ラインの上側」に連れて行ってくれたのは、紛れもない事実だと考えています。

これを読んでいる皆さんが、キャリアコンを受検されるのか、あるいは様々な事情で受検されないのかはわかりません。ただ、少なくとも、興味関心はお持ちなのだと思います。（そうじゃないと、こんな長文ここまで読まないですよ？）

そんな方にお伝えしたいのは、キャリアコン受検で学んだ知識、培ったスキル（特に傾聴やコーチングの要素など）は無駄ではなく、経営・人材コンサルタントとして独立した現在でも、企業の社長やその他のお客様とのやり取りの中でも発揮できていると実感しており、「勉強してよかったな」と心の底から感じています。

受検される方に対しては、「頑張ってください！」勉強していたけれど、今後受検されない方には、「学んだ知識は絶対に無駄にはなりません！」勉強するかどうか迷っている方には、「キャリアコンの勉強、面白かったですよ！」とお伝えさせていただきます。

お読みいただき、ありがとうございました。