

2025 年 4 月 13 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

受検番号:05F3520175

氏名 (T.M.)

大阪府在住

■ 受検のきっかけ

国家資格キャリアコンサルタント取得後、キャリアコンサルティングの専門性を向上させるために、成熟したスーパーバイザーの存在が必須だと感じました。また、キャリアコンサルティングを構造的に理解し、システムティックアプローチのプロセスを自覚しながら、相談者と支援者共に、負担のない効果的な面談ができるようになりたいと思い、1級取得を目指しました。

■ 学科試験対策

過去問を中心に勉強しました。また国家資格キャリアコンサルタント養成講座で学んだテキストも復習しながら、丁寧に出题範囲別に回答を整理していきました。特に、過去問の解答の選択肢全てにおいて、設問に対する正誤のポイントを確認し、総合的に理解するようにしました。出題範囲で間違いの多い分野を確認し、重点的に専門書籍や公開資料を参照し、理解を深めました。

■ 論述試験対策

【1級キャリアコンサルティング技能士の会】から出版されている下記3点の教材を活用し、学習しました。

①1級実技試験(論述・面接)合格バイブルZ(合格者の再現DVD付)緑本

②1級実技試験(論述・面接)合格バイブル(3つの面接DVD付)緑本

③9人の合格者の逐語記録(リスニング用DVD付き)紫本

いずれも詳細かつ内容の濃い教材で、設問の意図や解答の仕方、ポイントなどを体系的に整理・理解でき、大変役立ちました。その上で、試験時間を測りながら、過去問を解答用紙に書く練習を繰り返し、領域別に適切な文脈やワードなどを整理しました。一定時間内に具体的かつ簡潔に解答するため、文章の組み立てや構成を見直し整理しました。途中、試験の設問形式が変わりましたが、これらの教材で得た基礎学力により、新しい形式にも、すぐに応用出来たと実感し、感謝しています。

■ 面接試験対策

論述同様に、上記3点の教材を中心に勉強しました。面接においては論述以上に教材から習得・理解すべき要点が多く、すぐに深めることは困難でした。しかし、繰り返しDVDを聞き直し、逐語録を分析していく中で、徐々に解説されている傾聴スキルや面接のプロセスを理

解できるようになりました。同時に、論述対策が面接対策に繋がり活かされていることを実感しました。事例相談者のタイプや領域に関わらず、どのような場合でも、効果的な関わりができるフレーズを、システムティックアプローチの段階に沿って整理しました。口頭試問についても、教材から要点を整理し、一定の解答スタイルを念頭に置きながら、実際に口に出して繰り返し練習しました。その上で、過去の事例について面接の進め方と質問のポイント、予想される問題把握、提案可能な目標や方策を考え、口頭試問にも反映させながら、整理しました。同様に、実際の試験の事例ケースについても準備を行い、時間配分を含めた面接の流れをイメージしながら本番に臨みました。

■ 今回の面接試験を振り返って

事例相談者にはある程度、抵抗されましたので、方策の実行まで無理やり進めることなく、最後まで関係構築の維持に尽力し傾聴しました。決して、上手くできた面接ではなかったと思います。具体的な方策の実行が時間内にできなかったため、口頭試問では事例相談者の気づきの言葉を捉え「方策の入り口」として伝えながら、予定していた方策を具体的に説明しました。自身の傾聴不足や面接のプロセスとそこでの感情を表現できたこと、「自己一致」を評価して頂いたのではと思っています。試験直後には、できなかった質問に後悔が募り、不合格だと思っていました。「頭で考えて」を超え「自然に」問いかけられるレベルになるには、傾聴スキルの向上に尽きると、自身の實力不足と課題に改めて気づかされた試験でした。

以上