

2025年4月16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 06F3620054 氏名 TN(広島県在住)

■1級技能士を目指したきっかけ

キャリアコンサルタント資格の普及に伴い、スーパービジョンを担える指導者の育成が重要になると感じていました。2級の取得後、さらにスキルアップしたいという思いが強くなり、1級の取得を目指すことにしました。また、1級対策を進める中で、関係構築を基盤に、システムティックアプローチによって論理的に展開していくカウンセリングの奥深さに魅力を感じ、より深く学びたいという気持ちが芽生えたことも大きな理由のひとつです。

■当初の勉強法

面接対策として「これだけ覚える1級実技試験対策(動画)」を視聴しました。各ケースの見立てや問題把握のポイント、展開の具体例まで丁寧に解説されており、全体像を掴むのに非常に役立ちました。しかし振り返ってみると、動画の理解に時間を費やしすぎて、ロールプレイや逐語録を活用した実践練習がおろそかになっていました。頭で理解できていても、実際の場面でそれを体現できなければ合格への道のりは厳しい……という現実、3度の不合格通知を目の当たりにして痛感しました。時間を無駄にしているように感じ、自己嫌悪に陥ることが度々ありました。

■合格のきっかけ

実践の場を意識的に増やしました。特に評価区分である「基本的態度」に焦点を当てた自己紹介の練習や、口頭式問での加点を意識した応答を「一人壁打ち練習」で何度も繰り返しました。評価者の視点に立って、評価区分を意識したキーワードを盛り込んだ応答を心がけることが重要です。試験に臨む際の姿勢として、技能士の会の先生からいただいたアドバイス「1級にチャレンジする」のではなく、「すでに1級のスキルを持っている自分を評価してもらう」を意識したことも、大きな転機になりました。「安心して私に相談してください」という姿勢を一貫して保ち、口頭式問でも「スーパービジョンを受けたい」ではなく、自分の主体性を感じさせる具体的な言葉で今後の研鑽について伝えるよう努めました。結果的に、来談者中心アプローチの姿勢を自然と保つことができたように思います。

■論述試験対策

第13回受検時には、「添削指導個別レッスン(在宅)」を直前対策として受講しました。しかし、本番では出題傾向が変わり、焦ってしまった結果、出題意図を正確に捉えられずタイムアウトになってしまいました。この経験から、自分の理解が表面的だったこと、そして応用力が不足していたことを痛感しました。第14回も同様の添削指導を受けましたが、どのような設問がきても落ち着いて対応できるよう、構成力・思考力を鍛え直しました。

■面接試験対策

第13回・14回直前には、「本番さながらシミュレーション 個別指導レッスン」を受講しました。自己紹介や口頭式問は事前に完成度を高めてからフィードバックをもらうことで、最終段階の仕上げに大きく役立ち、自信につながりました。また、「9人の合格者の逐語記録」を繰り返し聞くことで、面談の流れを具体的にイメージすることができました。さらに、システムティックアプローチや評価区分を意識した視点で「自分ならどう対応するか」を考えることで、より実践的な学びが得られました。抵抗に対する対応の仕方も非常に参考になりました。

■受検される方へメッセージ

合格までには長い時間がかかりましたが、技能士の会の対策講座に支えられ、最後まで諦めずにやり抜くことができました。本番に近い環境で、緊張感をもってポイントを押さえた対策がどれだけできるか—そこが合否の分かれ道だと思います。試験は決して楽ではありませんが、努力は必ず実を結ぶと信じ、頑張ってください！