

2026年3月25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 03F1520091 氏名 C.W. (東京都 在住)

■1級技能士を目指したきっかけ
<p>①キャリアコンサルタントとしてだけでなく、一般企業のマネージャーにとってもポータブルスキルとして1級のスキルは活用できると考えたため。</p> <p>②後輩指導の際に、誤った指導をしてしまうことを避けたかったため。</p> <p>③自分の面談のセルフスーパービジョンにも使えると考えたため。</p>
■当初の勉強法
<p>ちょうど1年前の2級受験が終わった直後の2025年2月から、1級の勉強を始めました。1級の先輩のロープレを見せていただくことからスタートしましたが、まるで手品を見ているようで、先輩が何をしているのか当初は全くわかりませんでした。</p> <p>そこで、まずは事例指導者視点での問題把握からと考え、2級の評価区分と出題範囲を読み込み、何が書かれているのかを自分の言葉で2級受験生に説明できるように調べ、解説授業を作りました。その後、事例指導者として実際にどのように事例相談者を指導するのかというスキルを学ぶために1級技能士の会に入会し、7月から「1級合格キャリア塾+オプション」を受講しました。オンラインではなくリアル会場で参加できることが受講の決め手でした。(リアル会場では、姿勢やメモの取り方など、(物理的な)ふるまいについても指導を受けることができました。)</p> <p>驚いたのは、キャリア塾でもまず1級の評価区分を読み解くことから始まり、その後も嫌になるくらい毎回の授業で繰り返し復習してくださったことです。おかげで「事例指導者は何ができなくてはいけないのか」が徹底的に叩き込まれた感覚があります。</p> <p>また、システムティックアプローチの視点から、事例相談者・事例指導者双方のふるまいを検討する方法を学んだことで、事例相談者は面談のどの段階で何が不足しているのかを言語化できるようになりました。ちょうどキャリア塾でも論述対策の授業があり、時間をかけて事例相談者の言動を読み解き、事例指導者視点で問題把握ができるようになったことが、面接試験の口頭試問で何を答えるかを考えるうえでの大きな土台にもなりました。</p> <p>もちろん、実際のロールプレイでは事例相談者の些細な言葉から問題を見立てる必要がありますし、そもそも関係構築ができていなければ強い抵抗にあいます。キャリア塾では関係構築を徹底的に指導され、塾が終わった12月の時点では、関係構築ができていないケースに限り、抵抗にあうことなく目標設定まで進められるようになっていました。</p> <p>しかし「試験ではとにかく抵抗がある」と事前に聞いていたので、「30分のうちに3回くらい抵抗されるのが当たり前」と割り切り、ロープレ練習をし始めたのが2026年1月です。それでもすぐにうまくできるようにはなりませんでした。ロープレでうまくいかなかったときの逐語を起し、AIとひたすら改善を検討し、それを練習やイメージトレーニングで次にできるようにする、というサイクルを試験まで繰り返しました。</p>
■合格のきっかけ
<p>12月までのキャリア塾で分かったのは、私の面接は30分のうち具体的展開の時間が圧倒的に足りないということでした。そこで試験本番では、あえて基本的態度と関係構築の点数を少し捨ててでも、問題共有から方策の提示まで到達する単略を取りました。</p> <p>ただし、キャリア塾で「口頭試問で何を答えるか」も学んでいたため、面接で捨てた部分については、</p>

口頭式問で補足して話したことが、結果的には功を奏したのかもしれませんが。
また、試験本番での抵抗場面でも、日頃から「うまくできなかったロープレ」の復習と改善策の検討を繰り返していたことが、落ち着いた対応につながったと感じています。

■論述試験対策

面接試験の練習よりも先に、2025年4月から取り組み始めました。1級技能士会に限らず様々な解き方があると思いますが、「問われていることは何なのか」を評価区分や出題箇所から自分の頭で考え抜いたことで、ふたば自分の軸ができたと考えています。
過去問の演習はトータルで15回ほど決めて多くはありませんでしたが、「何を答えるのか」という王道は押さえられた感覚がありました。試験当日は時計を読み間違えて焦りましたが、キャリア塾で論述も学んでいたおかげで、書くべきことは書き切れたと思います。

■面接試験対策

前述の通り、2026年1月頃までは、安定しないロープレを続けていたように思います。振り返ると、①面接で何をやるのかイメージできるようになる → ②練習する・逐語に起こす → ③うまくできなかったことを徹底的に潰す、というサイクルを受験当日まで回し続けました。(当日も午前6時からロープレ練習をしてから試験会場に向かいました)
一番大きかったのは、「事例相談者が受け取れそうなことをやっているか」という視点に意識を向け続けたことかもしれません。事例相談者の得意なことや、キャリアコンサルタントとしてのありたい姿などをしっかり捉えたとうえで問題共有や方策の実行を行うと、抵抗が少ないと感じています。

■受検される方へメッセージ

ロープレ練習がうまくいかない時期が続き、「もう勉強なんてしたくない」と、私は何度も試験勉強から逃げていました。ところが2026年1月頃にAIとの逐語振り返りを始めてから、「ロープレがうまくいかない経験こそが自分を成長させてくれる」「だからこそ、練習では厳しい事例相談者役もむしろ歓迎しよう」と思えるようになりました。
そこに至るまでは、「あの人のフィードバックはきつくて腹が立つ」「今日は練習に行きたくない」「先輩や先生の言葉が辛い」と感じてばかりで、正直“指導者”とは言えない未熟なふるまいをしていたと思います。
意識が変わってからは、「1級指導者としてふさわしい佇まいとは何か」を真剣に考え、その佇まいを表現することを自分に課しました。どんなに自信がなくても、練習の場では相談者・受講生の前で堂々と立ち、学びに向き合う姿勢を崩さないように振る舞うようになりました。
私は、「1級指導者の佇まい」は試験の合否だけでなく、その後の活動においても肝になるポイントだと思っています。自信がないおどおどした気持ちは自分の心の中だけにそっとしまい、事例相談者にとって頼れる指導者であり、「自分もこうなりたい」と思ってもらえる姿を、ぜひ皆さん自身のかたちで表現していただきたいです。

※なお、AIが進化したとはいえ、最初からAIに頼り切っていたら、私はここまでには至らなかっただろうと感じています。AIの回答を鵜呑みにせず、AIにさらに突っ込んで壁打ちできるだけの基礎力は、キャリア塾での学びを通じて身につけました。もっと早くこのことに気づいていれば、基本的態度や関係構築を「捨てる」戦略を取らずに、最後までバランスよくやり切れたのに……と悔しさもありますが、1級合格はあくまで通過点です。これからも研鑽は続いていくのだと思います。