

2026年3月23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：03F3120317 氏名：KF （東京都 在住）

<b>■1級技能士を目指したきっかけ</b>
私は2023年3月の国家資格キャリアコンサルタント試験で合格、その勢いで同年6月の技能士2級試験を受けてこちらも運よく合格できました。これで欲がでてきて、「学科を覚えているうちに」と、23年12月に1級の学科だけ受検し、学科をクリアした上で、24年度から実技の勉強を始めました。これが「きっかけ」です。
<b>■当初の勉強法</b>
【1年目の取り組み】私は2級受検の際にも当会のお世話になりました。よって、1級初受検から当会の「キャリア塾」に通い、イチから勉強させて頂きました。1級の実技は2級と比べて時間が長い上にやらなければいけないことがたくさんあります。2年目はそれらをしっかり自分のものから始まりました。その上で年明け頃に、その時点で自分が考える唯一の「自分なりの型」を考え、初受検に臨みました。面接試験の場では普段の練習のようにやることができ、事例相談者の方に目標設定の合意を頂きました。しかし残念ながら「予め準備しているシナリオに強引にあてはめようとした」と思われてしまったようで、関係構築力、問題把握力、具体的展開力で60点を超えることができず、散々なスコアで不合格になってしまいました。
<b>■合格のきっかけ</b>
【2年目の取り組みと「きっかけ」】2回目受検に向けた私のテーマは「型を決めず、相手に合わせてその人その人なりの対応をできるようになる」ことでした。ここを目指して、再度キャリア塾でイチから学び直しました。年に1回の試験ゆえに、ブランク後に前年の感覚を思い出すのに思った以上に時間がかかりました。その意味では再度キャリア塾に入り、時間をかけてじっくりといろいろなことを思い出していたことは、本当によかったと思っております。それでも30分という限られた時間の中で、「前半はこうして、後半はこうして」と、考えることが多いため、前年同様かなり準備に苦しみました。結果的に、年末頃から面談の冒頭で「ゆっくり、ゆっくり」と講師に囁いて頂く機会が増え、年明けには「笑顔がない」「覚えたセリフをスラスラと話しているように感じる」といったフィードバックを受けることが多くなり、かなりの閉塞感を味わいました。そんな中で、講師の方から「今日は一度、時間を気にせず相手の話を聞くことに徹してみませんか」とのお声掛けを頂き、開き直って時間を気にせず、後半のことを考えずに「話を聴く」ことに徹したところ、後半はかなりスムーズに目標の合意まで行くことができました。26年1月12日のロープでした。この日のロープをきっかけに、「時間を気にせず話を聴くことに徹すること」が私のテーマとなりました。本番でもそこに意識を集中して試験に臨み、結果的に合格することができました。1月12日のロープが私の「きっかけ」でしたが、講師の皆さんがよく見て下さり、的確なアドバイスを頂いた賜物だと思います。
<b>■論述試験対策</b>
論述試験対策についても、当会に「おんじごだっこ」でした。設問ごとに何を書くのかという大切なことに加えて、時間配分や字数配分などテクニカルなノウハウも教えて頂きました。これらをキャリア塾の論述対策の講義や「論述10点アップ講座」などで繰り返し聞くことで、少しずつ理解が浸透していった印象があります。そしてそのノウハウを信じて、初受検の時から当会の「論述深削」で頂いた6問のオリジナル問題や過去問などの素材を使って繰り返し回答を書いてみることで「解答を書くことに慣れる」よう努めました。結果として論述に関しては初回受検の時から合格点を取ることができました。2回目受検となる今回もキャリア塾の

他に「論述添削」や「論述10点アップ講座」に申し込み、昨年の添削の問題6問+今年の添削の問題6問+過去問と、あらゆる素材を使って「書くことに慣れる」ために何度も何度も解答を書く練習を繰り返しました。

#### ■面接試験対策

私の場合は当会のキャリア塾で2度学んだわけですが、どうも当会には過去に本試験運営に関わっていた講師がおられるようでした。そんな有識者およびそのノウハウを継承しておられる他の講師の皆さんから、合格のための正しい情報を伺い、ロープレのフィードバックを受けることができたため、私は運よく2回の受検で合格できたのだと思います。当会では「試験で求められる本質」を、「わかりやすく」、何度も何度も刷り込んで頂けます。結果、私の場合は、初受検の時から「本質」を「頭で理解する」ところまではいけていたと思います。が、それをしっかり「身につける」というところまで行くには2年かかりました。それでも2回でここまで来られたのは、当会に2年通ったおかげだと思っています。

初回よりも2回目は確実に「本質」の理解が深まり、初回よりも「身についた」と思います。講義終了後は講義内容のメモをまとめ、ロープレがあった日にはロープレの逐語を起こし、先生からのフィードバックを噛みしめて次回のロープレの改善テーマを設定して次回ロープレに臨むという作業を、2サイクルまわしました。

ロープレに関して、当会では受講者同士のロープレの他に、講師の皆さんが事例相談者役となつてのロープレ講座が試験直前に向けてリリースされていきます（キャリア塾とは別）。試験のことを熟知している講師の皆さんに事例相談者役をやって頂くロープレはフィードバックを含めて質が高く、本番に近い形で練習ができる貴重な機会、これが一番効果的だったように思います。

当会の講師の皆さんは、皆さん根っこで同じ「本質」を理解された上で、それぞれの観点からいろいろなフィードバックをくださいます。そのバリエーションは幅広く、結果的にいろいろな角度からコメントを頂けるため気づきが多く、大変勉強になりました。

講師の皆さん、受講者の皆さん含め、キャリア塾の雰囲気は全体的にアットホームなのですが、それでいて「言うべきことは、相手に伝わるように工夫して、言う」文化もあり、この2年間でたくさん気づきがありました。

#### ■受検される方へメッセージ

この試験の対策にはいわゆる「奇策」はなく、「本質」をしっかりと理解して、実践できるようにならないと受からない試験なのだと、改めて思います。

私はキャリア塾に2年続けて通いましたが、1年目よりは2年目の方が確実にレベルアップできた実感がありましたし、「本質」の理解が高まったように感じました。よって今回もしダメならば、迷わず3回目のキャリア塾を受講して、更に高みを目指そうと考えていました。

当会では国家資格キャリアコンサルタント対策などの現場に、相談者役で参加し、相談者としてどのように感じたかをフィードバックするような機会を何度も頂きました。仲間内ではない「他流試合」です。これらの経験を通じて、「人を指導する」「人にフィードバックする」ということがどういうことなのか、間近で体験することができました。そして、「学科を忘れないうちにやっておこう」という「軽いきっかけ」で始めた私は、そんな体験を通じて、「受かったら指導者としてこうしたい」というようなイメージを持つことができました。私は今年運よく合格することができましたが、今はこれでようやくスタートラインに立ったような、そんな感覚になっています。今後も「よりよい指導者」を目指して勉強を続け、継続努力していきたいと思っています。