

2026年3月28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 03F3120346 氏名 O.K (埼玉県 在住)

■1級技能士を目指したきっかけ

・私は外部 EAP 機関に所属しており、EAP カウンセラーとして、企業で働く方へのカウンセリングや人事・管理職向けの組織コンサルテーションを行っています。また社内の新人カウンセラー等の指導を担っています。

・カウンセリングやコンサルテーションの内容はメンタルヘルスケアに関わるものが中心ですが、中にはキャリアを主とした相談や研修依頼もあり、自己研鑽のために2022年に2級技能士を受験、合格しました。キャリアコンサルティングも意識した実践を積む中で、メンタルヘルス不調の背景にキャリアの葛藤が窺えるケースが多いこと、生き活きと働いていただくためのサポートにはキャリアコンサルティングの視点やスキルが不可欠であることを強く実感し、自身のさらなる資質向上や後進指導に活かすため、1級技能士を目指しました。

■当初の勉強法

・受験2回目で合格することができました。2級技能士を独学で合格することができたため、1級技能士の1回目も独学で臨みました。学科は本会の「キャリアの青本」、「キャリアの赤本ドリル」を中心に勉強し、実技試験はYouTubeのフリー動画等でポイントを確認しました。結果、学科は合格できたものの、面接試験は問題把握力と具体的展開力が60点を下回り不合格となりました(論述試験は家庭の事情で未受験)。

・面接試験ではケース記録の取扱いに戸惑ってしまい、事例相談者とのコミュニケーションに集中できず、消化不良のまま終了してしまいました。しっかりと試験の構造を踏まえて対策する必要があると思い、2回目の受験に向けて本会「1級合格キャリア塾(以下「キャリア塾」という)に参加しました。

■合格のきっかけ

・様々ありますが、キャリア塾の先生から「検定とは自らの実力を証明する場である」「試験官に実力を示す必要がある」「面接試験は2重構造である」等のお話を伺い、試験への考え方が変わりました。その上で、大まかな面接の進め方やその目的、必要なスキル等も分かりやすく学ぶことができ、繰り返しロールプレイを行ったことが何よりも大きかったと思います。ロールプレイ後のFBにより自身の強みや弱み等の癖に気づくことができ、学びを日々のカウンセリング実践の中でも意識的に活用することで、付け焼き刃ではない自分のスタイルを作ることができたように感じています。

■論述試験対策

・キャリア塾での学びを踏まえ、過去3年分を2回ずつ解きました。塾では問毎に明確に書き方のポイントを示していただき、これまでどのようにまとめて書こうかと悩んでいた部分も、クリアに系統立てて記載できるようになりました。特に、相談者の課題やそれに対する取組み、事例相談者の課題やそれに対する指導方法について、格段に整理しやすくなりました。面接試験の構造を理解する手助けにもなったと思います。

・キャリア塾での学びにより、記述内容にはある程度自信を持てるようになりましたが、「丁寧に誤字脱字無く書く」、「見直しができるよう時間に余裕を持つ」等も先生から念押しされていたため、書く訓練として、過去問を複数回こなしました。それでも当日は時間ぎりぎりで大変焦りましたので、何度も過去問を解いて、問毎の時間配分を計画することをお勧めします。

■面接試験対策

・キャリア塾での学びに加えて、「48分で学ぶ気づきを促す質問集」「9人の合格者の逐語記録Ⅱ」の教材活用、「講師が本試験ケースの事例相談者役を演じるロールプレイゼミ」「ケース分析を踏まえた対応法とワンランク上の面接PR 三昧の3日間」の一部受講をしました。1月以降はキャリア塾の仲間や知人とロールプレイを行い、毎日通勤時間にロールプレイの録音を聴きながら、自分なりの面接の進め方の定着や、応答の引き出しの蓄積に努めました。

・私は先生から「関係構築は問題なく、時間内に目標設定をして具体的展開力を示すことが課題」と助言を受けていたため、面接前半の引き算を意識して練習を重ねました。特に、先生からの「事例指導者は真剣に悩んでいるけど、事例相談者が困っていない。事例相談者に考えさせる必要がある。」とのFBが印象深く、普段の自身のカウンセリングや指導時の癖に気づくこともでき、「48分で学ぶ気づきを促す質問集」を参考に「聞かれた質問を上手に使う相手の気づきを促す」ことを習慣づけるよう取り組みました。

・何度もロールプレイや録音を聴きながらのイメージトレーニングをしたこと、普段の実践場面でも学びを取り入れたことが功を奏し、本番では面接官に示すポイントを抑えつつ、自然なスタイルで目の前の事例相談者とのコミュニケーションに集中することができました。

■受検される方へメッセージ

・今回は合格することができましたが、面接試験では想定外の状況もあり、やはり試験は水物だと痛感しています。それでも、落ち着いて自分の持てる力を発揮できたのは、何度もロールプレイを重ね、その録音を聴いて振り返りやイメージトレーニングをしたこと、日々の実践でも自身のクセの内省や必要なスキルのアウトプットを意識したことにより、付け焼き刃ではなく、学びを地肉として吸収できたからだと思っています。普段のカウンセリング力や指導力の向上も実感しています。

・単に合格を目標とするのではなく、ぜひ日々のご自身のスキルアップのために勉強していただくことで、成長の実感等モチベーションを保ちながら対策に臨んでくださいませ。そのために、キャリア塾という継続的な学びや交流の場は非常に有意義だと思います。