

2026年3月29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 03F3520436 氏名 S・K (東京都 在住)

■1級技能士を目指したきっかけ

私は公的な機関に携わる中で、業務上、幅広い労務知識やキャリア理論、またメンタルヘルスなどの知識や、窓口業務では幅広い面談スキルや知識などが必要でした。そのため、キャリアコンサルタント、キャリアコンサルティング2級技能士と受験し、少しずつステップアップをすすめてきました。そして今回、自分の業務の幅を更に広げるために、キャリアコンサルティング1級技能士が必要と考え、チャレンジすることにいたしました。

■当初の勉強法

当初、学科については、キャリアコンサルタント、2級技能士で学習したテキストや過去問などの復習を中心にしていました。また、キャリアコンサルティング協議会がだしている「学科試験 厳選問題解説」も購入し並行してすすめておりました。論述・面接については、本会の1級実技試験（論述・面接）合格バイブルを中心に学習をすすめました。ただ、いずれも「もやもや」した感じが残る状態で準備不足のまま、1回目の試験に臨み、全て「不合格」という状態でした。1回目は、自分なりに勉強方法を見直すためのものと考え、2回目の準備をすめるようにしました。2回目に向けては、学科は「曖昧な記憶」をなくすこと、深掘した問題もあるため「キャリア理論」は木村周先生の「キャリアコンサルティング理論と実際」を、また法令や制度についてはキャリアコンサルティング協議会がだしている「関連情報集」を参考にしました。その他「キャリアの心理学」「人物で学ぶキャリア理論」も参考にしました。実技は自分だけの練習では、難しいことに気づき、本会の「丸わかり2日間講座」を受講させて頂き2回目以降の受検にのぞみました。

■合格のきっかけ

3回目まで合格点に届かなかった面接は、いつも「シナリオ通り」に話をもっていく傾向があったのですが、「事例相談者のために」の視点を大切にすることで自ずと4回目に合格できるようになりました。

■論述試験対策

1級実技試験（論述・面接）合格バイブルのテキストに書かれている内容をしっかりと熟読し、論述問題に対する回答を何度も書いて練習するようにしました。私は例題を一つに絞り、その回答を暗記して空で書けるまで繰り返しました。通勤の往復時に毎日書いて練習しました。ただ、練習の開始は試験の3ヶ月前くらいからで100回位同じことを毎日繰り返しました。結果、2回目、3回目、4回目と論述は合格点がとれました。

■面接試験対策

面接は、1級実技試験（論述・面接）合格バイブルとDVDによるロープレ映像で学習すると同時に、「丸わかり2日間講座」を受講させて頂き、基本内容をしっかりと学習させて頂きました。特に面接対策では実際のロールプレイの振り返りで、先生にご指導いただくことで、自分の「強みと弱み」を知ることができ、受検にむけての足掛かりとなりました。

■受検される方へメッセージ

私は、今回、4回目の受検でようやく合格となりました。ここまで来るまでには、とても長い道のりでしたが、「最後まで諦めずに頑張ろう」という強い気持ちを持ち続けたことが良かったのかなと感じております。学科、論述、面接と試験は多岐に亘りますが、コツコツと努力することで、必ず道は拓けると思います。是非、最後まで諦めずに頑張ってください。