

2026年 3月30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 R.N. (東京都在住)

■1級技能士を目指したきっかけ
現在フリーランスとして様々な仕事をしており、その中の1つとしてキャリアコンサルタント養成講座の講師をしています。1級資格は必須ではないものの、受講生と向き合う中で段々と「指導者レベルの実力がないまま授業を担当するのは失礼ではないか」という思いと、「受講生がこれだけキャリアコン取得に向け努力しているのに私は何をしているんだ」という気持ちが強くなり、1級取得を目指すことにしました。
■当初の勉強法
私は3回目の受検で合格しました。対策は全て技能士の会のみですが、キャリア塾には入らず単発の講座や書籍を活用させていただきました。1年目は、「とにかく難関資格」というイメージが強かったので「まずはお試し受検」という考えであまり本気で向き合えていませんでした。学科は「1級キャリアの赤本」で過去問を解き、合格。実技については、講座名は失念しましたが1級受検の全体像を理解するようなオンライン講座を受講した後、論述対策のオンライン講座を数回受講し、面接対策もオンラインと対面の講座を受講しました。結果、論述が3点不足で未達、面接は到達でした。論術についてのポイントは理解したものの、実際に手を動かして時間内に書くという練習をしていなかったため、当日は時間が足りず、後回しにしていた「問3」はほぼ空白で提出しました。時間さえあればある程度書けて、あと3点ぐらいは取れたのではないかと悔しい思いをしました。面接はあまりしっかりと仕組みやポイントは理解できないまま当日に臨みましたが、逆にあれこれ考え過ぎずに来たのが良かったのかもしれません。
■合格のきっかけ
2年目は、1年目の失敗を踏まえて論述対策をしっかり行おうと、対面での講座を受講すると共に「添削指導固形レッスン」を申し込み、さらに「1級実技場合格バイブル」を購入しました。添削指導はスケジュールの一部しか提出することができませんでしたが、全ケースの解説と模範解答をいただいたので、それとバイブルを読んでポイントを理解し、あとはひたすら「書く」ということをしました。面接の方も改めて対面の講座を2回受講し、自分なりに組み立てや進め方を頭に入れ、苦手な口頭式問の対策もしっかり行いました。ところが当日、面接のケースの形式が昨年度と大きく違っており、量が多すぎてどこから読めば良いのか、何を質問してよいのか分からなくなり、関係構築や問題把握ができないまま無理に展開しようとして失敗。さらに口頭式問も、質問の内容や順番が想定と異なっており、焦って質問に対しちぐはぐな回答をしてしまいました。結果、今回は論述が到達、面接が未達となりました。後で考えると、面接では本質を理解しないまま、テクニック・ノウハウとして「ここではこう言おう」や「〇分でこうしよう」ということばかり考えていたため、ケースや口頭式問が少し変わっただけで対応できなくなったと思います。そこで3年目の面接においては、仕組みやポイントをしっかり押さえつつも、作りこみ過ぎず、あくまでも当日目の前のクライアントに向き合っ、悩みを聴き、問題解決を支援しようという姿勢で臨んだことが合格につながったと思います。
■論述試験対策
3年目は、講座は受講せず添削指導のみお願いしました。2年目と同じく一部しか提出できませんでしたが、解説と模範解答を読んで学び、自分なりにポイントを分析し、あとはひたすら「書く」ことをしました。

■面接試験対策

3年目は「講師が事例相談者役を演じるロープレゼミ」「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。また、2年目の面接講座の際に知り合った方たちとの自主的なロープレ練習会に3回参加しました。これにより、冒頭の自己紹介から本題に入るまでの流れに慣れて自然に入れるようになったことと、問題把握の仕方や具体的展開の方策についていろいろなやり方を試してみることができました。その自主練での気づきと、講座で講師の方々からいただいた様々なフィードバック、そして他の受講生の方のやり方を学ばせていただき、さらに「合格バイブル」の逐語も参考にして、「私はこういうやり方でいこう」と方針を定めることができました。これは2年目のように表面的に型にはめるということではなく、ケースの分量や形式が変わったとしても、またクライアント役がどういうタイプであったとしても、自分のやり方をぶれずに貫こうと思いました。具体的には、試験ということを意識し過ぎず目の前のクライアントに真摯に向き合い、傾聴・共感し、関係構築を深め、まずは事例相談者視点の問題を的確に把握すること、そして疑問に感じたことを率直に質問していこうということを心がけました。結果として、気づきを促すような関わり方がある程度できたと思います。また口頭式問も、的を射ない発言で長くなってしまいましたが、自分が意図したこと・考えたことを素直に伝えることができました。これらのことが合格に結び付いたと思っています。

■受検される方へメッセージ

やはり1級試験は難関でした。本気で取り組み入念に準備をしなければ、合格は難しいと思いました。ただ、本質をきちんと理解して自分の中に落とし込み、「合格したい」という強い気持ちを持って練習さえすれば、必ず道は拓けると思います。自分を信じ、自分らしさを活かして、あきらめずに取り組んでください。私もこの3年間の学びが、確実に普通の業務に役立っていると実感しています。今後もさらに自己研鑽し、精進していきたいと思っています。