

2026年 4月 1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 03F3620532 氏名 T.M (東京都 在住)

<b>■1級技能士を目指したきっかけ</b>
企業の人事組織で企業内キャリアコンサルタントとして勤務し3年が経過した頃から、周囲のメンバーが続々と2級を目指して勉強をするようになり、私自身が何も自己研鑽をしていない状態に（これではいけない）焦りを感じ始めたことがきっかけです。一時期スーパーバイジングを受けたこともありましたが、自身の成長に繋がっている実感が持てず、自分自身が成長するには1級を目指して研鑽するしかないと感じるようになり受検を決意しました。また、同世代の知人が最近1級に合格したことを知り、年齢問わず挑戦を続ける姿に対して、素直に尊敬の気持ちを感じ、励みにもなりました。
<b>■当初の勉強法</b>
今回2回目の挑戦で合格することができましたが、初回の受検は準備期間が短かったこともあり、（まずは1度経験してから自分に合った勉強法を考えよう）と、何も対策を取らずに受検しました。「学科」はギリギリのラインで運良く合格できたものの、「論述」と「面接」は全く歯が立たず、独学では無理だと痛感しました。2回目の受検では、同時期に受検する仲間同士で勉強会を開き、1級保持者のアドバイスを受けながら何をどう準備すれば良いか、計画を立てました。まずは論述を集中的に勉強し、論述が終了した12月から面接の勉強に切り替えることとしました。論述、面接ともに、指導者によってあまりにも指導ポイントが違い過ぎて、何が正しいのか分からず、かえって混乱してしまいました。特に面接対策では、30分の使い方が行き当たりばったりになり、その結果口頭試問にも全く答えられないという状況に陥ってしまったため、これではいけないと感じ、根本から立て直しをすることにしたのが12月末でした。その後は当会の講座1本に絞り、いったん頭の中をクリアにして、1カ月間集中的に面接に向けた勉強をしました。振り返ってみると、最初から当会の教材や講座で勉強していたら、もっと有効に時間を使っていたのだと思いますが、勉強の過程で直面する問題を身をもって体験できたことは結果的に学びに繋がった気もしています。今回限られた準備期間の中で合格を目指せたのは、「自分にどのような癖があり、無意識にどんなNGを起こしがちなのかを把握し、まずはそこを改善していく」という方針を立てられたことです。そのおかげで、焦りや不安に押しつぶされず、練習に集中できる心理状態を取り戻せたことが本番で力を出せた要因だと感じます。
<b>■合格のきっかけ</b>
当会で指導して頂いた、「面接と口頭試問は構造として繋がっている」ということが寝落ちできてから、面接でグルグルと堂々巡りしたり、迷子になったりすることがなくなり、目の前の事例相談者がどのような反応（抵抗など）をしても、翻弄されることなくホームポジションにもどって体制を立て直すことができるようになりました。面接と口頭試問を並行して練習するうちに、30分間の使い方が安定してきたように感じます。また、自分特有の「陥りやすい癖」の対策としては、マンツーマンでのレッスンが大変役立ちました。集合スタイルの練習も、他の方の面接を見るのが学びにはなりますが、マンツーマンと組合せたことが私には合っていたと思います。
<b>■論述試験対策</b>
初回の受検の際は、そもそも何を問われているのかがよく分からず、時間が足りなくなって最後の1問を仕上げることができませんでした。所定の枠の中に、限られた時間で書き終えるテクニックが必要だと感じ、

解答用紙の白紙を30枚程度印刷して、文字数や文字の大きさを考慮しながら枠内に必要な書体を収める練習を繰り返しました。過去問は3回〜5回書き直しをし、1級保持者の知人にコメントをもらったり、受験中間の回答を参考にしながらフラッシュアップしました。きちんと系統立てた指導を受けていなかったこともあり、2回目ではろうじて合格はできたものの、ギリギリの得点でございました。

#### ■面接試験対策

最初は、ネット検索で個人講師が開催する講座を探し、スポットで何ヶ所かに参加してみましたが、講師によって指導（指摘）ポイントが全く違い、ロールプレイをすればするほど混乱して自信がなくなってしまいました。また、参加者同士のロールプレイをいくら繰り返しても実力がつかないと思い、試験対策の方針を変えることにしました。1級合格に必要な基準を熟知している講師からの指導を受ける必要があると思い、当会の「オンライン面接対策個別レッスン」に申込をさせて頂きました。ケース1、2、3をそれぞれみっちりマンツーマンで指導（計3回）して頂いたことで、自身が陥りやすい悪い癖をどうやって克服するか、道筋が見えてきました。この個別レッスンでは、面接だけでなく口頭式問対策の重要性と学習方法もご指導頂き、「口頭式問の構造を頭におきながら面接を進めるコツ」がつかめてきました。併せて「1級合格直前講座 これだけ覚える1級対策動画教材」を繰り返し視聴することで、定着化につながったと思います。

また、最後の仕上げとして当会の

- ・講師が本試験ケースの事例相談者役を演じるロープレゼミ
- ・1級面接試験対策（第15回対応）「本番さながらシミュレーション 個別指導レッスン」

を受講させて頂いたおかげで、試験当日の雰囲気になじめないような心の準備ができたと思います。これらの最後の追い込みが無ければ到底合格ラインには辿り着くことはできなかったと思います。当会のどの講師も個性はあるものの、ベースになるものは共通していて、講師によって指導の論点が違うことはありませんでした。最初は気づきませんでしたが、その理由は、当会の講師に、試験実施団体の元検定部長が在籍し、正しい試験の構造を講師全員がその人から学んでいるということでした。

#### ■受検される方へメッセージ

いろいろな学びの機会や、指導を受ける機会が世の中に出回っている中で、いかにして自身に最適な学習方法を選択するかがとても重要だと感じました。私の場合は、何ヶ所かの講座を試してみた結果、最終的には当会のスタイルが一番自分に合っていると思えた頃から、力がつき始めた実感を持っています。面接試験対策では迷路に入り込んですっかり自信喪失した時期もありましたが、今回ご指導頂いた当会の講師の皆様のフィードバックは大変的確であることはもちろん、応援の気持ちが溢れており、心の支えとなりました。

1級合格に向けて勉強を始めてみると、普段の自分の面談スタイルの改善点に気づくようになり、もっと早く1級を目指して勉強をしておけばよかったと痛感しました。試験対策を通して学んだことは、そのまま実務に活かせる場面が多く、思い切って目指して本当に良かったと思っています。今回、たくさんの方々の支えのおかげで合格できましたので、私自身もこれから1級を目指す方々にとって、何らかの形でお役に立てることができると大変嬉しいです。