

2026年4月8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 03F1520136 氏名 Y.O (石川県在住)

<b>■ 1級技能士を目指したきっかけ</b>
2級合格後の自己研鑽のために、1級の受験を目標にしました。
<b>■ 当初の勉強法</b>
対策講座の受講、キャリアの青本、キャリアの青本プラス、1級実技試験（論述・面接）合格バイブルなどを繰り返し学習する方法でした。
<b>■ 合格のきっかけ</b>
面接試験は、令和7年12月の対策講座で、講師から「やさしい面談のクセを改善すること」とアドバイスを受け、論述試験の要点や用語などを意識して自身の面談の進め方や口頭試問で試験官に対して説明場面毎にキャリアコンサルティングの用語を使用し、的確に説明できるように練習していたことが役立ちました。 合格のきっかけは、実施できなかった点の説明で、「今回の面談で目標の設定と合意はできたが、方策の実行として事例を利用したロールプレイによる実践ができなかったこと、システムテックアプローチの流れで振り返りをしていたので、関係構築を深めることで相談者の問題を的確に把握することができ目標の設定と合意、方策の実行につながることを理解していただきたかった」と説明したところ2人の試験官が頷いたので、具体的展開が合格点に到達したと思います。
<b>■ 論述試験対策</b>
論述対策講座、1級実技試験（論述・面接）合格バイブルで学んだ論述のポイントを理解し、過去問を試験時間内で記述できるまで繰り返し練習をしました。
<b>■ 面接試験対策</b>
対策講座のロールプレイで指摘された自身の面談時のクセや改善のためのアドバイスを次の面談に活かすことを心がけました。 また、システムテックアプローチを使用して試験時間内に、関係構築、問題の把握、目標の設定と合意、方策の実行といった面談の進め方を意識するため、面談の中でできていない部分を可視化する表を作成して準備を進めました。 具体的には、関係構築時の事例相談者への接し方（承認・受容・共感など）、システムテックアプローチを利用した面談の振り返りの言葉・進め方、事例相談者の面談技法上のクセに気付きを促す表現や一般化、目標の提案と合意、方策の実行、口頭試問の時解答時に専門用語を使用した表現などを一覧表にし、全体の面談の流れや口頭試問の解答方法などを意識して簡潔に話せるよう準備しました。
<b>■ 受検される方へメッセージ</b>
受検をしていてなかなか結果がでずに続けるかどうか迷っている方は、この受検を目指した頃の気持ちを思い出し、自分の意思決定を信じて合格を勝ち取ってください。 自身の体験から「1級合格キャリア塾」の講座で学ぶことが合格への近道だと思います。 私が、受検を通して経験したこと感じたことを参考までに紹介します。 ・私は、自分でも呆れるほどなかなか実技合格できない状況でした。 ・受検のための勉強が予想していた以上に大変だったこと（臨床心理士の方には「カウンセリングは甘くないですよ」と助言を受けていたにもかかわらず大変さを実感）。 ・仕事の都合や体調不良で勉強が進まず挫折感を味わいやめようと思ったことは数回ありました。合格できない恥ずかしさから受検を諦めようと思ったこともありました。 ・コロナウイルス感染予防対策のため県外への移動制限の影響で講座に参加できず続けるか悩んだこともありましたが（一方でZoom講座で参加ができるようになりました）。 ・傾聴、ロールプレイの練習環境がなくて職場の人や清掃員との会話で密かに練習し、いつしか「話を聞いてくれる人」と言われるようになり、職場のコミュニケーションが良好と変化したことで、実力がアップしたと感じました。

- 試験会場等での予想外のトラブル（試験官、事例相談者の対応、面接試験日の新幹線の大幅遅延で集合時間に間に合わず試験開始直前に面接室前に到着したことなど）。
  - 大阪や東京の講習会場への通学のための時間、費用や体調の問題もありました。
  - 苦しい時にはリフレーミングで自分の考え方を修正して努力を続けました（わずか1割の受検者しか合格できない試験で9割の人は合格しない難しい試験）。
- そのような状況の中で講師、事務局の皆様や受講生の皆様から励ましをいただいたことで諦めず続けられて実技合格できました。心より感謝申し上げます。