

1. 試験に向けた準備の状況

◆ 学科試験

学科試験は平成26年8月より始め、第4回の試験で(82点)合格しました。

● 実技試験

実技試験は、論述対策・面談対策共に、平成26年8月より始め、第4回の試験で論述は60点でしたが、ロールプレイングがほぼ50点と散々な結果で不合格でした。その後、平成27年度の第5回実技試験では、論述が60点、面接試験は基本的態度62点、関係構築力65点、問題把握力68点、具体的展開力66点、合計66点で合格しました。

2. どのような内容を、どの程度行ったか

◆ 学科試験

基本的には1級、2級の過去問題を中心に勉強し、試験と同じような環境をつくり、試験のシミュレーションを行いました。その他、「キャリアの赤本」や関連書籍を2~3冊読みました。学科試験は知識を問う問題ですので、正確に正誤するために、間違いなく記憶することが大切です。また本番では、5枚の文章を読み飛ばすことなく理解しながら考えると、正誤の「ひっかけ問題」も明確になるところが多くあります。学科では1問の正誤の差が合否につながりますので、確実に点数がとれるように取り組み、時間内に余裕をもって解答できるよう時間の感覚を身につけることが重要です。

● 実技試験

論述対策は、どのような内容を記入すればよいかの大枠を「キャリア・コンサルティング実施のために必要な能力体系」や先に受けた仲間との情報交換から理解しました。その内容をもとに、何度も筆記の練習をし、指導してくださる先生に添削をしてもらいました。論述は答えが一つではないため、いくつかの論点でまとめていくことができます。同じ問題でも何度もまとめる練習が必要です。また、試験時間内に書けようにトレーニングを積むことや採点してくださる方にわかりやすく読んでいただくという視点も大切です。

ロールプレイングの練習では、自分自身の日頃のカウンセリングや試験のときにうまくいかなかったところやまずい展開になってしまったところなど、強みと弱みを徹底的に自己分析し、自分に足りないところを考え抜きました。試験対策として、ロールプレイングで慣れていくことは大切ですが、ただ慣れるだけでは試験で安定的なパフォーマンスが発揮できません。どのようなクライアントであっても合格点に達することが必要なため、特に自分が苦手とすることを明確に知り、自分自身をコントロールできるようにすべきです。

3. これから受験する人へのアドバイス

◆ 学科試験

学科試験は覚えることが多いと思いますが、ただ暗記するというよりも、技能検定の「試験科目及びその範囲並びにその細目」をよく読むことが定説です。その上で、過去問題がそのどこに当てはまっております。キャリア・コンサルティングを実施するには、当然必要なことを自分自身が納得して一つ一つの問題を丁寧に見ていくと、知識の量に圧倒されることなく、取り組みやすくなると思います。

また、記憶に残すには、「繰り返し」で定着させることと、内容を理解して正誤を考える問題とを整理し、効率よく学習を進めていくとよいと思います。

◆ 実技試験

ロールプレイングに関して、始めは抵抗がありました。私が普段実施している心療内科でのカウンセリングは通常でもお一人40回～50回、長い方ですと200回以上のカウンセリングになりますので、30分の構成時間にパフォーマンスを見せるということへの抵抗があり、納得できていなかったのかもしれませんが。それを何度もロールプレイングに取り組む中で、30分間で評価されるためにどのようなパフォーマンスを見せなければならないのが整理されてきました。多少の時間的ズレや方向性がずれたとしても、自分が進める構成（コーヒーカップモデルやシステムチックアプローチ等）が理解できていれば、慌てることはありません。そのままの流れを相手と共有し、流れのまま修正をかければよいのです。また、ロープレ三昧に参加した時には、木村先生から手厳しく発破かけていただいたことも気合を入れる原動力になったと思います。基本的な技法は、国分康孝著「カウンセリング技法」を読み返し、実践しました。口頭試問に参考になることも書かれていますので、ぜひ参考に熟読してください。

4. 試験に通るためには

第5回試験の合格率は、学科が48.13%、実技が4.47%で、学科の合格率が上がりましたが、その分実技の合格がさらに厳しくなりました。では、どうすれば実技がクリアできるかです。私は様々な講座に参加して1級を目指す方々と関わってきましたが、ロープレだけの練習に終始している方は受からないのではないかと感じました。厳しく言うと、普段の自身のコミュニケーションパターンや思考、認知を客観視し、修正していく努力が必要だと思えます。コミュニケーションにおいては、日常から自分自身が人に接する場面での挨拶や声掛け、応答の仕方、話の聴き方を必要であれば修正し、試験用の自分にならないようにします。そして、物事に対する認知（捉え方）を修正することです。例えば、ロールプレイングの相手からの返答に対して、自分自身の感情が乱れるということは、何かのマイナスの捉え方をしているということです。この影響により、まずい展開にはまる恐れがあります。また講座などに参加して、人からフィードバックをもらった時に、自分がどう感じるかです。自分の進め方の盲点を指摘してくれている相手に対して、受け止めていない方も多く見受けられました。これでは試験に受かるための情報がキャッチできず、修正ポイントが改善されないままになってしまいます。

人と同じでは通らないと認識し、口頭試問を含め40分間で評価者に見てもらい、感じてもらい、評価していただくために再度自分に修正をかけていくことが重要で、これらが指導レベルにおいて求められている思考・行動特性となると考えます。最後に、ロールプレイングが終わっても口頭試問まで気を抜くことができないため、口頭試問では、答える内容は必ずひな形を作成し、何度もリハーサルをします。ケースは違いますが、ロールプレイングでは、自分自身の基本的な強みや弱みがやすいので、違和感のない答えとして使えます。日頃からのメンタル面の安定では、特にカウンセリング場面での自身の感情の流れを把握しながらメンタル面をコントロールし、毎回本番という意識で取り組んでいくと、現場のカウンセリング力が飛躍的に向上していることに気づくことができると思います。

以上