

1 試験に向けた準備の状況

	学科	実技
いつ頃から始めたか	第16回(6月)学科受験のため、3月頃から開始。 確実に合格を目指し、学科と実技と分けて受検した。	12月の論述試験終了後から開始。
どのような内容を、どの程度行ったか	①過去問を解く②過去問テキストを中心に、なぜその解答になるのかを意識して理解を深めた。 また、厚労省のHPも見て、法律の変更があったか、最新の情報を得るようにした。	1級技能士の会の試験対策講座に参加。 事例毎に何をどう進めていくか、基本的な考え方を理解し、CC視点や問題理解を深めた。ロープレは2、3回友人に協力してもらった程度。 ケース別にわからない事を調べ、質問や該当しそうな理論を考え、口頭試問も想定して紙に書き出して、イメージトレーニングをした。
準備に対する振り返り	とにかく多く問題を解くことで知識を深めることができた。	あまり時間がなく、不安だらけだったが、1級技能士の会の講座に出席したことで基本的な理解ができてよかった。 使えそうな理論や質問を想定しておくことで、安心して臨む事ができた。
これから受検する人へのアドバイス	まずは、過去問を始め、テキストなどの問題を多く解いて理解を深める事をお勧めします。 できれば時間配分も意識すると良いです。	まずは合格するための評価区分を理解しておくことが大切。合格することに向けて意識が集中してしまいがちですが、とにかく目の前のクライアントに集中し、丁寧に傾聴しながら、問題を探していくことが大切。 ラポール構築ができれば、ロープレもスムーズに行くと思います。

2 論述試験への取組

問1を解答するときに注意したこと

■セミナーを受講し、答えはCLの中にある！と教えていただき、まずはじっくりと問題を読み、キーワードをマークし主訴につながりそうな事に順番をつけた。何度も出てくるキーワード、感情や願望につながる言葉をチェックしてまとめた。文字数もはみださない程度で多くなりすぎないように意識した。

問2を解答するときに注意したこと

■自己理解不足、職業理解不足、中・長期プランで考えていない  
この3点のどれかがあればまるのでは、というアドバイスを意識して書いた。  
講座でいただいたチェック項目を頭に入れて読むようにした。  
範囲内でできる限り多くのことを書き出すようにした。

問3を解答するときに注意したこと

■目標：その目標が達成できたら、CLはすっきりするのだろうかを意識して考え、到達点（自ら

の意思で決定していくこと)等を意識して書いた。

方策：書く順番が大切とお聞きし、自己理解から仕事理解、特性に合わせた方策を書き出した。こちら、できるだけ多くを書き出した。

#### 論述試験対策のポイント

■まずは、問題をしっかり読むこと。時間配分も考えて解くと安心できます。

問1～問3までに一貫性があるかが大切。問題にひそませてある問題を意識して読んだ。

特に方策については、理論を含め幅広くどんな方策があるのかを書き出して、引き出しを多く持つことが大切だと思う。

#### これから論述試験を受験する人へのアドバイス

■1級技能士の会の講座に参加し、問題の意図やコツを教えていただいたことで理解が進んだ。

ポイントを整理して教えていただき、理解(考え方)が進んだおかげで、問題が解きやすくなった。

.....

### 3 試験当日の状況

試験日：1月28日 試験会場：東京 事例番号：2 (中島さん)

#### 試験の状況

①導入部	第一印象が大切と思い、やわらかい雰囲気(話し方)を意識した。 初受験で様子がわからないままにスタートしてしまっただが、椅子の位置が合わないと感じたため、CLに了解を得て位置をなおした。 時計の位置はそのまま、結局、一度も時計を見ることだできなかった。 まずは挨拶をし、20分の面談、守秘義務があるので、安心してお話いただくようご案内し、スタート。 話し方は普段よりゆっくりめで、語尾を柔らかく上げるように意識した。
②基本的態度	まずは、オープンクエスチョンで何でも話していただくことを意識し、ポイントを伝え返し、受容していく姿勢を意識した。
③関係構築	上記を重ね、うなづき、頑張ってきたことなどに共感しながら関係構築に努めた。 CLの表情もよく観察した。直近の状況からまずお聞きし、流れを意識して進めた。 できるだけ今の思いをたくさん話してもらるようにした。
④問題把握	まず最初の16程度はとにかくCLの話を丁寧に聞き、質問に対し、そうなんです！という同意を得ながら、問題の理解が逸れないように進めた。CLの話し方、表情の変化も意識し、【論述の問2：CCとしてあなたが考える相談者の問題】を考え、自己理解？仕事理解？中・長期プランを考えていない？特性？のどれかと考えながら進めた。
⑤具体的展開	約16分程度、しっかりと傾聴した後で、タイミングを見て要約。 まずは大きな目標を提示し(論述の問3)今回の面接の中で、CLができそうな(同意をいただくために)スモールステップを提案したら、はいと同意していただいた。 今回は、転職したものの1年でこれからどうしようか？との話。 自己理解不足と考え、キャリアプランニングシートに書き出して、今後の方向を決めるにあたり、自己理解を深めつつ、自信をつけていただくようアドバイス。また、子供もほしいという話もあり、ライフプランも合わせて検討してみてもアドバイスし、同意をいただいた。

<p>⑥ 口頭試問の内容と回答</p>	<p>■できたところと改善点。          できたところは、今までの経験をじっくりお話いただけたこと。          笑顔も出て、頑張ってきたことを話していただけた。          改善点は20分以内で提案をしたもののもう少しいくつか提案できたら良かった。</p> <p>■今回の面接でCLが訴えた問題は？          長年勤務した仕事をキャリアアップと思い転職したものの、よく考えずに転職した事を後悔している。</p> <p>■その問題に対して実行したことは？          まずは自己理解していただく事で、このまま働くにしても転職するにしても次は自分できちんと判断して進めていけるようキャリアプランニングシートに書きだすことを提案し、受け入れていただいた。ここで、CLの話した内容を盛り込んで伝えた。それから、まだ30代前半ということもあり、今後のライフプランを考えていくことも提案した。</p>
---------------------	--

これから受検する人へのアドバイス

私は標準キャリアコンサルタント試験の受験の際に選択した指導機関が、後で聞いたらとても評判の悪いところだったらしく、私自身本当に合わないと感じ、結局何度も受験し遠回りしやっと合格することができました。

それで今回はどうしようか?と思い、考えていたところ、1級技能士の会を知り、まずは論述のセミナーに参加しました。

こちらは講師がとても親切にわかりやすく説明してくださり、参加者の皆さんも良い人が多く、この会ならと思い面接対策講座も2日間参加させていただきました。

なんとといっても、この会に暖かい雰囲気と親しみやすさを感じました。

スタッフの方々も惜しみなく情報提供をしてくださって、安心して学ぶことができました。

この試験は、やはり独学で合格するのは難しいと感じます。論述や面接もコツがあり、セミナーでポイントをわかりやすく説明いただいたおかげでだいぶ理解が進みました。

面接は確かに得意・不得意なケースがあったり、CLとの相性もあると思いますが、問題や基本を理解したうえで、まずかCLに寄り添う事、寄り添い方を見られているような気がします。

私は、面接の各ケースに合わせて事前に準備していくことで、少し安心して試験に臨めたことが良かったと感じています。ノートに書き出して、引き出しを多くもつことも大切だと思います。

試験全体を通じて感じたことは、論述と面接はつながっているということ。

基本の考え方は同じで、論述は問題の中に答えがあり、面接はライブ感を持ってアドバイスいただき試験官に向けて、加点いただくようなアピールも少し意識しました。

自分ではわからない考え方やコツなどを講座で教えていただいた事にとても感謝しています。

あとは、最後まであきらめない事が大切です。

今回初回受検で合格できたことに自分でも驚いていますが、この勉強を通じて、理論や面接の進め方が身に付き、自信を持って普段の就労支援業務のスキルアップにつなげていきたいと思えます。講座を通じて、皆様には大変お世話になり、本当にありがとうございました。