

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 体験記

2020年4月1日

1級受検番号 NO: 03F3120286 氏名 T K (千葉県在住)

■1級技能士を目指したきっかけ

2級では想像以上に苦勞し、まだまだ自分自身を磨いていく必要があると自覚しました。そのため1級をチャレンジして知識やスキルの習得をしていく事で、自分自身にプレッシャーをかけて、一層の自己成長に繋げようと思いました。

■当初の勉強法

時間の使い方を工夫しました。(以下簡単に記載)

(例) 毎朝の通勤電車での30分活用(ファイルに整理した資料を繰り返し読む。具体的事例の書籍を読む。電車の中で気が付いた事はメモし、職場でファイルに転記)。職場に1時間早く出社し、論述1題チャレンジ。土曜日 OR 日曜日のカフェでの朝練(開店と同時に入店し、約3時間と決めて資料整理、修正、書籍読み、論述等、実施)

■合格のきっかけ

様々な考え方を学んでいく過程で、自分が納得できる理論等を深く整理し、有効な用い方等を考えていった事が、合格に繋がったと思っています。学んだ基本をベースに自分のスタイル(血となり肉となり骨となる)を悩み、考えていった事で、面談本番において、冷静なもう一人の自分がいたのだと思います。

■学科試験の勉強

学科は過去問(国キャリア、2級、1級)の各3年分について、文言の丸暗記では通用しないと思い、少しでも不明瞭な部分はネットや書籍等で調べ、ノートを作成しました。おかげで、例えば著名な心理学者がどのような事を提唱しているか等も全体的に把握する事ができ、試験では嗅覚的に正誤を判断できるようになりました。また、直近年度の各種指標や労働関連状況も同様に各種資料から確認し、目を通すように心がけました。

■論述試験対策

まずは過去の回答例に目を通し、キャリアコンサルタント視点での問題把握について認識しました。同じことを指摘するにも様々な表現方法があるので、指摘する項目ごとにノートに整理し、自分で納得できる表現となるよう加減、補記していました。また、過去問を使って時間を測り(2時間)、本番さながらの論述対策を5~6回は実施しました。

■面接試験対策

大切と思う事、等を書き出し、ファイルして何度も確認しました。都度、赤ペンで修正や補記を繰り返したため、面接対策ファイルが7~8冊程度になってしまいました。イメージトレーニングを通勤電車での30分や、入浴中、休日のカフェでも繰り返し、不自然な関わり方になっていないか、悩み苦しみました。受験日の2日前からは開き直って、ここまでやったのだから、当日は「相談者に徹底的に向き合うだけ」と思うようにしました。

■受検される方へメッセージ

1級は年1回の試験で、かつ面談対策はどこまでやれば良いのか、よく分からないと思う方が多いでしょう。基本を把握したら、ご自身で何度も何度もシミュレーションして不自然さが無いか、他にもっと良い関わり方が無いか、探求していく事で、結果に繋がると思います。