

試験が近いので

悔いを残さないために

試験に向けて

試験に向けて（大事なこと）

- ・体調管理大切に

当日実力出せるように、色んなことを我慢してでも万全に！

- ・最後まで諦めない・全部出し切る

諦めなければ、道が見える。試験が終わるその時まで。
少なくとも持てるものを全部出しきったと言えるように。

1 学科・論述に向けて

学科

- ・少しでも短期記憶を活用しましょう、過去問を見直すなら、四択のうち正答でないものがなぜ正答でないのかの根拠を確認する
- ・今から新たに問題解くなら、2級の過去問
- ・当日時間が余ったら、回答は見直さず、問題を見直す▶ファーストチェス理論から回答は見直さない（回数解いた自分の勘を信じる）

論述

- ・書き直す時間はない、消しゴム使うよりもゆっくり丁寧に書く
- ・躊躇なく、ひらがなを！誤字は減点（ちなみに私は画数の多い文字もかなにしました）
- ・落ち着いて！失敗しても面接実技でリカバーできる！（問い4で途中までしか書けなくても合格した方がたくさんいます）

1-1 学科・論述試験の持ち物

当日の持ち物（机に置けるもの）

- ・受験票
- ・学科用：HB鉛筆か、マークシート用シャーペン
論述用：使い慣れたシャーペン（HB芯）

消しゴム（小さい字消せる新しい消しゴム）

- ・アナログ腕時計（デジタルNG、ウェアラブル端末とみなされる）時計百均でも買える
- ・ペットボトルの水、お茶（ラベル剥がせば試験中も机上に置ける）

その他の準備物

- ・弁当（買うなら受験生多いので会場付近は売り切れる可能性あり、地元や途中で買う）
- ・教室は昼休み論述の30分前まで開放される（JCDA確認済み 時間は会場による）
- ・ブドウ糖製のラムネ、錠剤など（脳の栄養）
- ・膝掛けなど防寒対策（上着も可）
汗対策のハンカチ
（いずれも広げて見せろと、確認されます）

1-2 学科・論述の当日の持ち込み資料

学科試験前にはスマホは早めに電源切らされるので、紙の資料や参考書などを持ち込む

使い慣れた資料はお守りにもなります

米原は、当日論述過去問4回分の自分の答案を持ち込み、昼食後の昼休みに眺めて、逐語内容は違うのに自分の書き方にパターンがあることを見つけ、どういう表現がいいかブラッシュアップしてました。（別に当日でなくていい笑）

このおかげで47分で書き上げ、ゆっくり誤字やアンダーラインチェック、相応しい相応しくないの丸つけチェック、名前記載チェックなどやりました。

1-3 学科・論述その他

- ・学科の1問目は、たいてい誰も知らない問題が出るので、知らなくてもビビらない
- ・前半より後半が優しい傾向なので、難しくても焦らない（後ろから解くのもよし）
- ・たくさん過去問見てれば、4択のうち2つは消せる。国語の問題だと思って、設問をしっかり読む
- ・知らない理論家や知らない言葉が出てきても落ち着いて最後まで諦めない
- ・論述は、時間との勝負なので、極力消しゴムは使わない。
- ・拙くても、引用で根拠を示して行数埋める
- ・設問は年によって変わるので、しっかり読む
→JCDAの意図を読む
- ・時間が余っても、書き直す時間はありません
→△文章の見直しはしない△
- ・問い1のアンダーラインや問い2の丸つけは確認した方が良い（つまらない減点防ぐ）

1-4 論述の再現答案作ってね

合格してもしなくても、絶対に役に立ちます

→私は帰りの地下鉄の中で、忘れないうちにスマホで作成して、帰ってからきちんとまとめました

2 面接実技（ロープレ・口頭試問）

ロープレ

- ・今からスタイル変えるのは無謀
長所を伸ばし、課題はひとつずつクリア
- ・口頭試問を意識しすぎない
試験管は15分間ロープレをしっかりと見えています
- ・失敗しても口頭試問でカバーできる
答えてくれないCLに当たって来談目的しか分からなかった人も、正直にそれを伝えどういう姿勢で関わったかを話して、合格しています。

口頭試問

- ・出来た点、出来なかった点は、可能であれば、その場を見ていた試験官にもわかることを単に述べるのではなく。自分がどのような姿勢で関わってその結果、できたのかできなかったのか、という、外から見えないCct.の内的な関わりが話せればよりGood。
- ・「来談目的」「主訴」「問題点」の自分なりの用語の定義を明確に！定義なく話すのは、質問の意味が解らず答えるようなもの

2 面接実技（口頭試問）

口頭試問

- 口頭試問の質問は、質問時間を含め約5分は変わりませんが、本番では4問が主流。
（よく）できたこと、できなかった（改善したい）こと、とあかつきトークは必ず訊かれます。
- 最近は、「CCから見た相談者の問題点」は、あまり訊かれません。
しかし、今後の展開・関わりを聞かれたときに、問題点をベースに展開を答えるのは、論述の問い3
問い4の流れと同じです。捉えた問題・問題点（見立て）をベースに展開を話す必要アリ。
- 「相談者の人物像」「相談者はどんな気持ちで面談を終わったか」「相談者が置かれている立場」
など、相談者についての変化球的な質問が増えています。しかしポイントは、面談をしっかりと見た
うえでの質問であり、しっかりと「主訴・問題の把握」、見立てができていないかを問われており、
しっかりと試験官の言葉を聴いて、何を訊かれているのか意図をとらえて答えましょう。

主訴って何？

言葉の定義を理解
していますか？
はっきりしていな
い人は、自分で定
義して見ましょう。

米原の定義（決して正解ではない）

「主訴」とは
ここまで聞いた中で、相談者が話した
「お困りごと」のうち、最も話したか
ったことだと思ふもの

→相談者の話したこと（主語は相談
者）というのがミソ
（問題点はキャリアコンが主語）
相談者の話した言葉以外使わない

問題点って何？

「問題」

あるべき姿と現実のギャップ

例. 理想体重**65kg**に対して**80kg**

「理想より**15kg**オーバー」が問題

「問題点」

問題の理由・原因のうち手が打てるもの 「食事時間が不規則」 「深酒が多い」 「運動不足」 など

「課題」

問題点にどう手を打つか

ビジネスでの
一般用語では、
「問題」と
「問題点」は違う
「課題」は全然違う

キャリアコンから見た
相談者の問題と
なる点

(論述・口頭試問
共通)

まず、問題は？

米原の定義

問題

「ありたい姿」と「現実」のギャップ
または

「ありたいと思いこんでいた姿（借り物の自己概念）」と「潜在的で気がついていないありたい姿（真の自己概念）」とのゆらぎ、ギャップ

米原の定義

キャリアコンから見た
相談者の問題と
なる点

(論述・口頭試問
共通)

では問題点は？

問題点は六つのカテゴリー

(でも答える時の表現は違う)

- ・自己理解不足【まず自分】
(中長期的プラン欠如含む)
- ・仕事理解不足【自分のまわり】
(職業理解不足含む)
- ・コミュニケーション不足
【自分とまわりを繋ぐもの】
- ・情報収集の不足【上記以外】
(環境理解不足含む)
- ・自己肯定感の低下【自分に対し】
- ・思い込み、こだわり【まわりに対し】

キャリアコンから見た
相談者の問題となる点

(論述・口頭試問
共通)

問題点その二

米原の考え方

でも、「～不足」はキャリアコン本位に感じ、本人に伝えられないので嫌だ（特に自己理解不足は上から目線に見える）

だから、どのカテゴリーかを考えながら、答える時は具体的な根拠とともに、普段使っている言葉で伝える

例. 「自己理解不足」

→○○と語っているところから、自分の興味・関心、価値観や長所・短所などが明確になっていないところが問題点と考える

キャリアコンから見た
相談者の問題となる点

(論述・口頭試問
共通)

米原の考え方

「問題となる点」なので、「問題」で答えても「問題点」で答えてもOK!

ただ「問題点」で答えた方が、その後の展開を具体的に答えやすいので、米原は主に問題点で考えることが多い

だって手を打てるものが問題点でしょ!

でも、それが明確に浮かばない場合はゆらぎのもととなった経験(根拠)をベースに「問題」で考える

3 学科と論述と面接実技はつながっている

今更だけど 🎵

・ロジャースの受容共感自己一致、シュロスバーグの4S、バンデューラの自己効力感を高める方法、サビカスのキャリア・アダプタビリティの4次元、ハンセンの4L、みんな実際に論述や面接実技で使える理論です！

・できた点、できなかった点をうまく言えない人 → (例えば) ラポールの形成、傾聴のほかに、アイビィのマイクロカウンセリング技法の下半分の台形の「意味の反映」から下のかかわり技法で、答えても大丈夫😊 但し、こんなことがあったからという根拠は必須！ 例.→言語的追跡を心がけていたが、相談者が言っていない○○という言葉を使い、誘導的な質問をしてしまった

4 論述と面接実技はつながっている

今更だけど 🎵

先にも書きましたが、論述の失敗は面接で、面接実技（ロープレ）の失敗は口頭試問でカバーできます。そもそも自分で失敗と思っても試験官が失敗と評価するかどうかは別です。

論述と面接の総合点で実技の評価は決められます。また、口頭試問では特に「できなかった点」で正直に答えられれば、俯瞰的にふり返りができていて、この後リカバリーできるなど判断されて、却って加点につながります。

失敗したと思っても、とにかく最後まであきらめないで、やりきること！

(参考) 面接実技の評価項目

試験後に合格・不合格に拘らず、結果通知書というハガキが送られてきます

そこに記載されている面接実技の評価項目 (全部で5つ)

(1) 主訴・問題点の把握、具体的展開、傾聴 の3つ

(2) ふりかえり、将来展望 の2つ

論述と上記 (1) は、いずれも40%以上の得点が必要

論述40点

これを目指す！なぜなら面接は、論述と実技の合計点

論述で40点取れたら、実技はなんと半分の50点で合格  

でももし30点でも、実技は60点で合格！100点を目指さなくて良い

試験官も相談者役もホルダーさん

- ・面接の試験官は2名、うち1名は臨床心理士といわれます

いずれにしてもJCDAのホルダーさんであり、基本的には味方です！

コワモテであっても、笑顔が見えなくても、腕組みしていても、眉間に皺を寄せていても、ちゃんと心は皆さんに寄り添ってくれています

(かかわり行動として欲しいけど試験だから仕方ない)

追加質問があれば、それは助け船です。向こうは落とそうと思っていない。

- ・皆さんも、あきらめず「試験官に」寄り添う姿勢で頑張ってください！

最後の要点



「みんなちがってみんないい」



- 金子みすゞ

人のスタイルを真似る必要はない
キャリアコンはみんな違う

もう、皆さん自分のスタイルが出来ている

1番大事な基本は
相談者に寄り添うこと。

ありがとうございました

文責・Copyright©

2級キャリアコンサルティング技能士
国家資格キャリアコンサルタント
JCDA認定CDA

米原 徹

