

# 受験回顧録 —— キャリアコンサルタント国家試験・再挑戦の記録

## 第1章 始まる前に、削られていたもの

七月某日金曜日。

試験当日の朝、最寄り駅のホームに立ったとき、すでに違和感は始まっていた。

朝の通勤時間帯にあたっていたため、ホームには人があふれていた。皆それぞれに、決まった時間、決まった目的地へ向かうために立っている。だが、肝心の電車は来ない。

構内放送用のスピーカーから、断続的にアナウンスが流れてくる。

「現在、事故の影響により運転を見合わせています。状況を確認中です」

それ以上の情報はなかった。見通しも、再開の目安も告げられない。ただ「確認中」という言葉だけが、何度も繰り返された。

私は妻にLINEを入れた。

事故の詳細が分かるか、何か情報はないかと聞いたのだ。そのやり取りの中で、どこかの踏切で自動車が脱輪し立ち往生になっているのが原因と聞いて、思わず「やりおったな」と送ってしまった。事故の当事者に向けた、半ば無意識の言葉だった。

すぐに、妻から返事が来た。

「あなたらしくないわね」

その言葉を見て、私ははっとした。怒りの感情が前に出ているように見えたのだろう。

これはいけない。そう思った。

今日はキャリアコンサルタント国家試験の実技面接の日だ。

クランボルツの計画的偶発性理論が、ふと頭に浮かんだ。

——想定外の出来事も、意味づけ次第で資源になる。

私はLINEで、

「このトラブルも含めて楽しんでいこうと思う」

そう返した。

電車を待ち続けるか、一度家に戻って車で岡山駅まで行くか。

頭の中でいくつかの選択肢を並べながら、ホームに立ち続けた。

1時間位経って、ようやく運行再開のアナウンスが流れた。

私はそのまま電車に乗ることにした。

新幹線に乗り換える、大阪へ向かう。

キャリアコンサルティング国家試験は学科と実技の2つに分かれ、さらに実技は論述試験と面接試験の2つに分かれている。合格するためには学科と実技(論述と面接の合計)のそれぞれを基準点以上獲得しなければならない。学科と実技論述の試験は既に終えており、今日は実技の面接試験に臨む日だった。面接試験日は受験者の希望日を募りそれをもとに決められるのだが、試験を早く済ませたいと思いから、選択できる一番早い日を希望日として出し、希望通りとなっていた。移動中の新幹線の中では、とにかく早く試験を終わらせて落ち着きたいという思いで満ちていた。

新大阪に着き、御堂筋線に乗り換える。

淀屋橋で降り、会場のあるビルを探して歩き始めたが、方向感覚がうまく掴めない。行ったり来たりを繰り返し、ようやく目的のビルを見つけたときには、すでに少し疲れていた。

受付はビルの三階だった。

エレベーターで上がると、確かに受付はある。だが、対象の時間帯にならなければ受付はできず、待機場所にも入れないという。

私は再びエレベーターで一階へ降りた。

人通りの多い通路の一角に、腰を下ろせるスペースがあった。そこに座り、時間が来るのを待つことにした。

やがて時間となり、再度エレベーターで三階へ上がる。受付けをして、オリエンテーションの部屋へ通される。全部で十六名。そこで注意事項などが話され、時間になるまで待つ。しばらくして、クライエント役の方が八名現れて、受験生八名と一緒に別な待機室へ移動する。その先に面接試験用の個室が八部屋あった。

待機室ではクライエント役の人と横並びに一緒に座った。

私のクライエント役を務めてくださる方は女性だった。

彼女は、ケースシートを持っていて、それを読むように私に差し出した。

ケースシートにプロフィールが簡単に書いてあった。

女性であること。年齢。現在の職業。

そして家族構成——高齢の母親と、中学三年生の娘。

離婚という言葉は、どこにも書かれていない。  
だが、その情報から、いくつかの背景は自然と想像されてしまう。

時間がきて、クライエント役の女性が面接室の前まで誘導してくれた。

面接室の中には、面接官が二人いるらしい。  
扉の向こうから、「どうぞお入りください」という声が聞こえた。

私と彼女は、部屋の中に入った。

最初面接官から試験の進め方や時間の説明があり、面接を開始するよう促される。  
私は一息ついて、いつもの出だしの言葉を口にした。

「今日は、どのようなことで来られましたか」

——こうして、面談が始まった。

## 第2章 時計と沈黙のあいだで

クライエントの女性は、少し間を置いてから話し始めた。

彼女はシングルマザーで高校進学を控えた中学三年生の娘さんと母親と同居していて、  
仕事はパートを二つ掛け持ちしていた。子供の進学のため安定した働き方をしたいので、  
正社員を目指してみたいのだけれど、どうすればいいのか分からなくて相談にきたという  
内容であった。

感情を大きく表に出すことはない。  
現在の仕事のこと、働き方のこと、家族のこと。  
事実を一つずつ確認するように、淡々と語っていく。

私は頷きながら話を聴いた。  
相槌を打ち、必要に応じて言葉を返す。  
表面的には、面談は穏やかに進んでいたと思う。

だが、開始からしばらくして、意識が別のところに向き始めていた。

机の上に置かれた、針式の卓上時計。  
視界の端に、その存在が入り続けていた。

開始時刻を、正確に確認できていない。  
今が何分経過した頃なのか、はっきり分からぬ。  
その曖昧さが、少しずつ焦りに変わっていった。

クライエントが言葉を探し、短い沈黙が生まれる。  
本来なら、その沈黙に留まり、待つべき場面だった。

だが私は、その沈黙を「時間が過ぎていく瞬間」として感じてしまった。

「今のお仕事について、もう少し詳しく教えていただけますか」  
「正社員については、どのように考えておられますか」

問い合わせを重ねることで、場を進めようとした。  
聴くための問い合わせより、流れを止めないための問い合わせだった。

彼女は、投げかけられた質問に丁寧に答えてくれる。  
受け答えは的確で、大きな破綻はない。  
だが、感情の起伏は小さく、内面が言葉になるまでには、もう一段の時間が必要そうに見えた。

本来なら、その揺らぎに寄り添い、言葉になる前の感情に留まる必要があったはずだ。

だが私は、そこに十分に腰を据えることができなかつた。

感情への寄り添いが不足したまま関係構築を進めたことで、面談は次第に行ったり来たりするようになった。  
話題が前に進んでいるようで、どこか同じところを回っている。  
堂々巡りになっているという感覚が、心の奥に残っていた。

それでも時計は進む。  
沈黙が生まれるたびに時間が気になり、時間が気になるたびに、私は問い合わせを足した。

やがて話題は、経済面へと寄っていった。  
学費、生活費、将来への不安。  
当事者にとって切実なテーマであることは、間違いない。

だが同時に、私はどこかで、この面談の軸を、経済の問題に置いてしまっていることにも気

づいていた。

本来、ここで扱うべきだったのは、「いくら足りないか」ではなく、「この状況を、彼女がどう受け止め、どう抱えてきたのか」だったのではないか。

経済の問題は確かに重要だ。

だが、それをキャリアコンサルティングのメインの話にもっていくべきではなかった。

感情の整理や意味づけを十分に行わないまま、現実的な話題へと舵を切ってしまったことで、面談はどこか“解決を急ぐ対話”になっていった。

終盤、残り時間を意識するあまり、私は「どうすればよいか一緒に考えましょう」という言葉を口にし、関係構築、問題把握が浅いまま、プロセスをもう一步先に進めようとしてしまったのだ。

その瞬間、胸の奥に小さな違和感が走った。

経済の話でこのまま先に進めていいのか。そもそもこれはキャリアコンサルタントの守備範囲なのか。福祉や生活支援といった専門機関につなぐ視点が、抜け落ちていないか。

だが、その違和感を整理する余裕は、もう残っていなかった。

振り返ると、時間を管理できなかつたのではなく、時間に追われていると思い込んでいたのだ。

やがて、面接官から終了の合図が出る。

面談は、そこで区切られた。

続く口頭試問では、三つの問い合わせが投げかけられた。

「今回の面談で、うまくできた点は何だと思いますか」

「逆に、うまくできなかつた点はどこででしょうか」

「今後、この面談をどのように進めていきますか」

私は一つずつ答えていった。

まず、うまくできた点として、

序盤で相手の話を遮らずに聴こうとしたこと、

相槌や言葉の返しによって、安心して話せる場をつくろうと意識したことを挙げた。

次に、うまくできなかつた点について。

クライエント役の方は、感情の起伏が大きいタイプではなかつた。

そのため、感情への寄り添いが不足し、結果として関係構築が浅くなつてしまつたこと。

感情の整理が十分にできないまま話を進めたことで、面談全体が行つたり来たりし、堂々巡りの展開になつてしまつたこと。

さらに、時間が余つてしまつたという事実についても触れた。

それは、展開が早すぎた可能性があること、時間の管理がうまくできていなかつたことの表れではないか—— そう自己評価した。

最後に、今後の進め方について。

相談者の価値観や思いを、より丁寧に深掘りしていくこと。

感情の背景にある意味づけを大切にしながら、語りを支えること。

経済面で困つてゐる状況が想定されるため、奨学金制度など、利用可能な社会資源について情報提供を行うこと。

そして、すぐに方向づけを行うのではなく、本人の意思決定を尊重しながら、伴走的に支援していくこと。

一つひとつは、間違つてない答えだったと思う。

だが、話し終えたとき、自分の説明がどこか散らばつてゐる感覚が残つた。

面談全体を通して、「何を軸に、どのような意図で関わつたのか」、それを一つの流れとして、明確に語り切れていない。

口頭試問が終わり、面接官の表情をうかがう余裕もないまま、そのまま退室を促された。

面接室を出たとき、はっきりとした失敗感があつたわけではない。

ただ、「もっと腰を据えて向き合う余地があつたのではないか」という感覚だけが、静かに残つていた。

### 第3章 驚きのなかつた評価と、即決だつた再挑戦

結果を見たとき、驚きはなかった。

実技試験の評価は、細かく分かれて示されていた。

実技の論述は A 評価。

面接については、態度が A 評価、展開と自己評価が B 評価。

論述と面接を合わせた総合点が、基準にわずかに届いていなかった。

ハガキに並ぶ評価を、一つずつ確認しながら、私は静かに頷いていた。

腑に落ちていた。

第 2 章で感じていた違和感——

沈黙に留まりきれなかったこと。

時間を気にするあまり、展開を早めてしまったこと。

感情への寄り添いが浅くなり、話が堂々巡りになったこと。

それらはすべて、「展開」と「自己評価」という項目に、はっきりと反映されていた。

態度が A 評価だったことにも、納得感があった。

相手を尊重し、丁寧に関わろうとする姿勢自体は、保っていたと思う。

だが、その姿勢をどう展開し、どのような意図で面談全体を組み立てていたのか—— そこを、自分の言葉で明確に示し切れなかった。

だからこそ、この結果は「想定外」ではなかった。

再挑戦をするかどうかで、迷うこととなかった。

キャリアコンサルタントの資格は、今後の業務を担っていくうえで、必要な資格なので、取得するかしないかを天秤にかける対象ではないのだ。

「次で取り切る」——その選択肢しか、最初からなかった。

それ以上に、今回の不合格は、修正点がはっきりしていた。

新しい知識を詰め込む必要はない。

技法を増やす必要もない。

むしろ、やるべきことは限られていた。

・感情の起伏が小さい相談者に、どう留まるか

・沈黙を「無駄な時間」にしない構えをどう保つか

- ・面談の軸をどこに置くのか
- ・自分の関わりを、どう言語化するか

それらはすべて、試験のためだけの課題ではなく、これから実務に携わるうえで、避けて通れないテーマである。だから、すぐに前を向けたのである。

ただ一つ、気がかりだったことがあった。次の試験機会が 3 か月後で、時間が長いことであつた。

その間、日常の業務に戻り、試験特有の緊張感や意識は、どうしても薄れていく。

「この感覚を、どうやって保つか」

それが、新たな課題として立ち上がってきた。

焦りすぎてもいけない。

だが、忘れてしまってもいけない。

試験のための対策ではなく、支援者としての感覚を、日々の実務の中で磨き続けること。

それが結果的に、次の試験につながるはずだ——

そう自分に言い聞かせながら、私は再挑戦への時間を歩き始めた。

#### 第4章 要約は、支援か、遮りか

再挑戦を決めてから、日常は少しずつ元のリズムに戻っていった。

職場では、キャリアアドバイザーとしての業務が本格的に始まりつつあり、私はその“駆け出し”として、面談の場に立っていた。

ある日、入社三年目の社員とのキャリア研修フォローアップ面談を担当した。

前回、初めて一人で面談を受け持ったときの反省が、まだ鮮明に残っている。

自己紹介で自分の話をしそぎたこと。

ジョブクラフティングの項目を丁寧に拾おうとするあまり、話を広げすぎたこと。

結果として、予定時間を大きく超えてしまった。

その反省を踏まえ、今回はいくつかの約束事を自分に課して臨んだ。

自分語りは極力控えること。

扱うテーマは絞ること。

そして、面談は一時間以内に終えること。

面談は、ちょうど一時間で終わった。

同席していた先輩のキャリアアドバイザーからも、「丁寧に話を聴けていましたね」と声をかけてもらった。

ひとまず、ほっとした。

だが、そのあとに続いた一言が、心に引っかかった。

「何か所か、相談者が言葉を探しているときに、少し早めに要約を入れていましたね。もう少し待てば、本人が自分の言葉を見つけていけたかもしれません」

その言葉を聞いた瞬間、第 2 章で感じていた違和感が、はっきりとした形を持って立ち上がった。

私は、要約が得意だった。

複数の情報を整理し、要点を言葉にまとめて返す。

それは、相手にとって分かりやすい支援になると、ずっと信じてきた。

だが、要約が早すぎれば、相談者が言葉にしかけていた思考や感情を、途中で切り取ってしまうことになる。

沈黙に耐えられず、「まとめる」ことで場を進めてしまう。

それは、支援であると同時に、遮りでもある。

要約は、相手のためであると同時に、自分が沈黙に耐えなくて済むための行為でもあった。

その構図は、試験の面接場面と、驚くほど重なっていた。

感情の起伏が大きくない相談者。

言葉を探すために生まれる、短い沈黙。

そこで私は、待つ代わりに、要約や問い合わせを差し込んでいた。

結果として、相手が自分自身で意味づけを行う前に、こちらが“整理された言葉”を置いてしまっていたのかもしれない。

その日の帰り道、「あと一拍、待てていたら」、そんな言葉が、何度も頭に浮かんだ。

沈黙に耐える力。  
相手の内側で言葉が育つのを信じて待つ構え。

それは、試験対策として身につける技法ではなく、支援者としての姿勢そのものなのだと、あらためて感じた。

次の面談から、私は一つの合言葉を自分に課すことにした。

——要約したくなったら、まず一呼吸おく。

急がない。  
埋めない。  
相手の言葉が、相手の中から出てくるのを待つ。

その積み重ねが、試験のためだけでなく、実務の中で、自分の関わり方を少しづつ変えていった。

試験対策と業務は、別々のものではなかった。  
現場での小さな気づきが、そのまま、次の試験への準備になっていた。

私はようやく、「うまくやろう」とする姿勢から、「一緒に考える」姿勢へと、重心を移し始めていた。

## 第5章 積み上げたものと、手放したもの —— 論述対策と面接対策

再挑戦を決めたあと、私はすぐに新しい技法や知識を探し始めたわけではなかった。

一度目の試験を振り返れば、失敗の理由ははっきりしていた。  
知識が足りなかつたわけでも、型を知らなかつたわけでもない。

むしろ、「分かっていることを、どう扱うか」、その整理が十分ではなかつた。

だから再挑戦に向けて最初にやつたのは、何を積み上げるかではなく、何を整え、何を手放すかを見極めることだった。

### 1. 論述対策 ——「知っていること」を「書けること」に変える

論述試験については、方向性は早い段階で定まった。  
必要なのは、新しい知識ではない。

構造を固定すること。

過去問(第25回～第29回)を、毎回同じ条件で、繰り返し解いた。  
鉛筆を使い、制限時間を意識し、本番と同じ姿勢で書く。

その中で意識したのは、「毎回、同じ骨組みで書く」ことだった。

相談概要では、〈現状〉〈感情(不安・葛藤)〉〈目的〉〈相談内容〉を、評価を入れず、事実として整理する。

応答の意図では、受容、気づき、次の語りを引き出す、そのどこを狙った応答なのかを明確にする。

問題と根拠では、推測ではなく、相談者の発言に基づいて書く。

今後の方針では、関係構築から自己決定に至るプロセスを、段階的に示す。

この型を繰り返すことで、「何を書こうか」と迷う時間は、確実に減っていった。

論述は、暗記ではない。  
独自性を競う場でもない。

思考を、安定して再現する訓練。

そう捉え直せたことが、論述対策における一番の収穫だった。

2. 面接対策  
——「うまくやる」より「一緒に考える」

一方、実技面接の対策では、意識的に「技法」を増やさないようにした。

一度目の試験では、型に寄りかかりすぎていた。  
正解に近づこうとするあまり、自分自身の関わり方が、どこか不自然になっていた。

再挑戦に向けて重視したのは、姿勢の修正だった。

- ・関係構築を急がない
- ・感情の言葉に留まる
- ・沈黙を埋めない
- ・方策は無理に出さない
- ・自己決定を最優先する

これらを、頭で理解するのではなく、ロールプレイを通して体に馴染ませていった。

特に意識したのは、ロールプレイと口頭試問を必ずセットで行うことだった。

口頭試問で実際に問われるのは、  
 「今回の面談でうまくできた点は何か」  
 「逆に、うまくできなかった点は何か」  
 「今後、この面談をどのように進めていくか」  
 という、比較的シンプルな問い合わせである。

しかし、それに答えるためには、  
 自分は面談中、何を見ていたのか。  
 何を優先し、何を後回しにしていたのか。  
 そうした問い合わせから、逃れることはできない。

口頭試問は、形式としては三つの質問であるが、  
 その内側では、面談者としての視点や判断の軸が、  
 はっきりと浮き彫りにされる問い合わせとなっている。

答えに詰まるときは、面談そのものに軸がなかった証拠だった。

また、「うまくやろうとしない」という意識も、あえて大切にした。

- ・型は持つ。だが、縛られない。
- ・時間は意識する。だが、追われない。
- ・沈黙や迷いを、失敗の兆候ではなく、内省が起きている時間として受け取る。

こうした構えの調整が、二度目の試験に向けた、最大の修正点だった。

論述対策も、面接対策も、突き詰めれば、同じ方向を向いていた。

それは、正解を出そうとする姿勢から、対話に身を委ねる姿勢への移行だったようだ。

何を積み上げ、何を手放し、そして、何が残ったのか。

その整理ができたことで、私はようやく、「普通に相談を受ける」地点に立てた気がしていた。

## 第6章 静かな場所へ

二度目の実技面接試験は、私は会場を大阪ではなく高松にした。

理由は単純だった。静かに臨めそうだと思ったからだ。

前回の試験を振り返ると、移動の慌ただしさや会場の雑多さが、思っていた以上に心を削っていた気がしていた。

実力以前に、整わないまま椅子に座っていた——そんな感覚が、あとになって強く残った。

今回は、それを避けたかった。

余計な刺激の少ない場所で、いつもの自分のまま面談に入ること。

それが、今回の再挑戦で自分に課した最初の条件だった。

試験当日、会場の建物に着いたのは、まだ受付が始まる前の時間だった。

私はビルとビルをつなぐガラス張りの廊下にある長椅子に腰を下ろした。

そこからは、瀬戸内の海が見えた。

穏やかな水面が、ゆっくりと光を反射している。

参考書を開くことはしなかった。

ただ、海を眺めながら、呼吸を整えていた。

この時間は、試験の一部ではない。

まだ誰にも管理されていない、完全に自分だけの時間だった。

だからこそ、私はこの時間を、自分のために使うことができた。

頭の中で、静かに確認する。

——面談で大切にしたいこと。

——自分が陥りやすい癖。

——時間の流れのイメージ。

——口頭試問で何を話すのかのポイント。

どれも、詰め込むような確認ではない。  
必要なところだけを、ゆっくりとなぞっていく。  
雑念が少しずつ薄れ、代わりに「今やるべきこと」だけが残っていった。

受付開始の時間が近づき、私は席を立った。  
受付を済ませ、待機室に入る。

ホワイトボードに書かれたタイムスケジュールと、針式の時計を何度か目にする。  
ロールプレイの開始から終了、そして口頭試問までの流れを、頭の中で一度なぞる。

今回は、不思議と「時間は大丈夫だろうか」という不安が湧かなかった。  
時間を追いかけるのではなく、時間と一緒に進めばいい。  
そんな感覚が、すでに体の中にできていた。

本番直前、私は自分にひとつだけ言い聞かせた。

よく見せようとしない。  
背伸びをしない。  
自分らしいままで座る。

それでだめなら、それでいい。  
自分らしくやり切った結果なら、受け止められる。  
そう思えた瞬間、胸の奥にあった重たいものが、すっと軽くなった。

時間になり、面接室へ向かう。  
扉の前で立ち止まり、深く一度、息を吸う。

前回との違いは、技法ではなかった。  
知識でも、経験でもない。

整った状態で、そこに座れているかどうか。  
その一点だけが、今回ははっきりと違っていた。

私は扉をノックし、静かに中へ入った。

---

面接室の扉が、静かに閉まった。

廊下に出て、数歩歩いてから、私はふと立ち止った。  
胸の奥を探ってみたが、そこには焦りも、後悔もなかった。

時計を見る。  
思っていたより、きれいに時間が使われている。

——早すぎなかった。  
——余らせてもいない。

そう思えたこと自体が、前回との違いだった。

口頭試問では、言葉を選ぼうとしなかった。  
「うまく答えよう」とも、「正しく言おう」とも思わず、ただ、今起きた面談を、そのまま言葉にした。

話しながら、少し不思議な感覚があった。  
修正点を必死に探していない自分に、途中で気づいたのだ。

完璧ではない。  
けれど、崩れてもいない。

それで十分だと思った。

待機室へ戻る途中、もう一度だけ、深く息を吸った。  
胸の内に残っていたのは、手応えというより、静けさだった。

私はその静けさを抱えたまま、会場をあとにした。

## 第7章 結果が届く日

十二月某日。  
キャリアコンサルタント国家試験の合格発表日だった。

今回は実技の再受験だった。  
論述、面接ともに、今の自分にできることはほぼ出し切った——そんな感覚はあった。  
だからこそ、もしこれで合格をもらえなければ、この道には縁がなかったのだろう。  
そのくらいの覚悟で、この日を迎えていた。

十時からのWEB発表。

私は驚くほど落ち着いて、画面を開いた。

緊張していなかったわけではない。

ただ、「やるだけやった」という感覚が、心の構えをつくってくれていた。

結果に振り回されないための、最低限の支えが、すでに自分の中にはあった。

受験番号を探す。

一つずつ、視線を下へ動かしていく。

そこに、自分の番号があった。

思ったよりも、静かな瞬間だった。

声が出るわけでもなく、拳を握るわけでもない。

ただ、胸の奥で、何かがほどけていくのを感じていた。

合格した、という事実よりも先に浮かんだのは、

「ここまで来たのだな」という実感だった。

一度目の不合格。

時計に翻弄され、感情を聴き逃した面談。

焦り、反省し、何がズれていたのかを問い合わせ直した時間。

技法ではなく、「構え」を整え直そうと決めた日々。

その一つ一つが、今、静かにつながったような気がした。

合格を確認したあと、先輩CAの方々に連絡を入れた。

ほどなくして、温かい言葉が返ってくる。

短いやり取りの中に、これまで支えられてきた時間が、確かにあった。

夕方には、試験前にロールプレイの練習相手になってくれたセミナー仲間にも連絡を入れた。すぐに返事が届き、一緒に喜んでくれた。

そのやり取りを見ながら、私は思った。

この試験は、一人で受けたようでいて、決して一人ではなかったのだと。

ようやく、長かったキャリアコンサルタント資格挑戦の「序章」を終えた。

そのことが、素直にうれしかった。

だが、これはゴールではない。

ようやく、入り口に立ったにすぎない。

これから先、誰かの人生や選択に向き合う場面は、何度も訪れるだろう。

そのたびに、迷い、立ち止まり、自分の構えを問い合わせることになる。

それでもいい。

あの日、海を眺めながら整えた静けさを、忘れずにいられれば。

安心して語ってもらえる相談者であること。

自分の答えを押しつけず、相手の言葉を信じて待つこと。

そして、共に考え、共に歩くこと。

支援者になるという決意は、

この合格で完成したのではない。

ここから、ようやく始まるのだ。

—終わり—

*Stories on the way.*

この記録が、これから試験に向かう誰かの、足元を少しだけ照らすものになればと思います。

2025年12月27日 筆者