

はじめに

2020年に『キャリアコンサルタント実技試験(論述・面接)にサクッと合格する本』を日本法令から上梓いたしました。おかげさまで反響をいただき、増刷も重ねています。

そのなかで「キャリアコンサルタントの学科試験が難しい」とのお声を頂戴することがあります。

—だんだんと難しくなってきた学科試験になんとか1点でも多く得点して合格してもらいたい

そんなシンプルな考え方から本書の企画が始まりました。

キャリアコンサルタント試験には、学科試験と実技試験があります。回を重ねるごとに合格率は低くなってきており、今では学科・実技同時受験者の合格率は約4割程度となっています。なんとかお役にたてないかと思い、私が主宰する合格講座の講師の方(キャリアコンサルティング技能士1級)にもご協力いただき本書が誕生しました。

実は私、学科試験は苦手です。いったいどこから手をつけたらよいかよくわからず、学科試験を受験したときはとにかく根性と気合で乗り切りましたが、とても辛かったことを覚えています。

- ・キャリア理論を覚えるときの語呂あわせ
- ・捨てる問題をきめよう
- ・どんな風に勉強したら楽なのか…etc

本書は、全ての学科試験を受験される受験生と学科試験が苦手な受験生に向けて、楽に合格してもらえるコツやこれまでの問題を分析して役立つ情報などを組み合わせて一冊にしました。これからキャリアコンサルタントを目指されている方は、ぜひ本書を読んでください。

一緒に合格目指して頑張っていきましょう！

2021年11月

津田 裕子

第1章 サクッと学科試験に合格するための勉強方法 9

1 キャリアコンサルタントに求められること 19

- (1) キャリアコンサルタントとは 10
- (2) 試験日程と受験資格 11
- (3) キャリアコンサルタントになるための勉強 13
- (4) 学科試験のための勉強が求められる理由 14

2 サクッと学科試験に合格する 16

- (1) 今までの勉強方法を振り返ろう 16
- (2) サクッと合格する勉強方法を理解しよう 17
- (3) 楽習方法 19
- (4) 楽習方法の実践 21
 - ① 体験を絡める 21
 - ② 仕事での活用をイメージする 22
 - ③ 相談場面をイメージする 23
 - ④ 語呂合わせを活用する 23
 - ⑤ 点数や理解を体感する 24
- (5) 問題の優先順位 25
- (6) 最後の一押し 26

第2章 キャリアコンサルタント学科試験とは 29

- (1) 学科試験の出題形式 30
- (2) 過去問題を無料で入手する方法 31

① 過去問題ダウンロードの方法（試験実施団体のウェブサイト）	31
② 過去問題入手時の注意点	31
(3) 学科試験合格率の推移	32
(4) 国家資格と2級技能士の学科合格率があまり変わらない理由	34
(5) 学科試験攻略のポイント	36
(6) 試験の範囲と細目	36

第3章 勉強方法を理解する

(1) 勉強に取り組むための流れ	44
① はじめての受験	44
② 勉強の時間	45
(2) 過去問を繰り返し解いていく	46
① 過去問題の形式	46
② 問題を解くときの注意	49
③ 文章まで勉強する理由	49
④ 解答するときの一工夫	51
(3) ポイントとなる資料を勉強する	52
① ポイントとなる資料	52
② ポイントとなる法律	53
③ ポイントとなる法律の調べ方	54
(4) 捨てる問題を決めて勉強する	54
① その他の問題の傾向	54
② キャリアコンサルタントの理想像をイメージする	55
③ 問題の優先順位	55
(5) 解説書の作成	56
① 解説書作成をお勧めする理由	56
② 解説書の作成方法	60
③ 解説書作成のヒント	61

目次

(6) 試験細目を確認する	62
① 試験内容が変わる時	62
② 出題範囲の確認	62

第4章 本番に向けた準備 65

1 本番に向けた点数確保対策 66

(1) ミスを防ぐ	66
① 「適切」「不適切」の捉え間違い	66
② 早とちり	68
③ マークミス	69
(2) 点数の取り方	70
(3) 模試の受験	72

2 本番に備えて 73

(1) 試験前日の準備	73
(2) 試験前	74
(3) 試験中	75
(4) 試験後	76

第5章 サクッと合格するための 人物名・理論、法律、頻出資料等 77

1 人物名・理論 78

① スーパー (Super, D. E.)	80
-----------------------	----

② シャイン (Schein, E. H.)	83
③ シュロスバーグ (Schlossberg, N. K.)	87
④ ロジャーズ (Rogers, C. R.)	90
⑤ サビカス (Savickas, M. L.)	92
⑥ フロイト (Freud, S.)	95
⑦ クランボルツ (Krumboltz, J. D.)	99
⑧ エリクソン (Erikson, E. H.)	102
⑨ ブリッジズ (Bridges, W.)	104
⑩ ホランド (Holland, J. L.)	106
⑪ レビンソン (Levinson, D. J.)	109
⑫ ハンセン (Hansen, L. S.)	112
⑬ アイビイ (Ivey, A. E.)	114
⑭ バンデューラ (Bandura, A.)	117
⑮ パールズ (Perls, F. S.)	120
⑯ ジェラット (Gelatt, H. B.)	122
⑰ 國分康孝	125
⑱ バーン (Berne, E.)	128
⑲ 認知行動療法	130
(1) 古典的条件付け、道具的条件付け	131
(2) パブロフ (Pavlov, I.P.)	131
(3) ソーンダイク (Thorndike, E. L.)	132
⑲-1 スキナー (Skinner, B.F.)	132
⑲-2 ウォルピ (Wolpe, J.) [行動療法]	133
(1) 古典的条件付け (レスポデント条件付け) の療法	133
(2) 道具的条件付け (オペラント条件付け) の療法	133
⑲-3 エリス (Ellis, A.)	135

目次

19-4	ベック (Beck, A.T.)	137
20	パーソンズ (Parsons, F.)	140
21	ギンズバーグ (Ginzberg, E.)	142
22	ホール (Hall, D. T.)	145
23	吉本伊信	147
24	レヴィン (Lewin, K.)	149
25	カーカフ (Carkhuff, R.R.)	151
26	ヒルトン (Hilton, T. L.)	154
27	ハヴィガースト (Havighurst, R. J.)	156
28	ハーズバーグ (Herzberg, F.)	158
29	マズロー (Maslow, A. H.)	160
30	森田正馬	162
31	ユング (Jung, C. G.)	164
32	グラッサー (Glasser, W.)	166
33	アドラー (Adler, A.)	168
34	フランクル (Frankl, V.E.)	170
35	ニコルソン (Nicholson, N.)	172
2	法 律	174
1	労働基準法	176
2	職業能力開発促進法	181
3	労働契約法	184
4	男女雇用機会均等法	186
5	障害者雇用促進法	189
6	働き方改革関連法	191

7	育児・介護休業法	193
8	高年齢者雇用安定法	195
9	女性活躍推進法	198
10	労働施策総合推進法	199
11	職業安定法	201

3 資料

1	労働経済の分析	205
2	能力開発基本調査	208
3	労働市場の動向（労働力調査含む）	211
4	メンタルヘルス関連	214
5	職業能力評価基準	219
6	賃金構造基本統計調査	223
7	職業能力開発基本計画	225
8	キャリアコンサルタントの能力要件の見直し	228

4 心理検査・適性検査

1	職業レディネス・テスト（VRT）	231
2	GATB（厚生労働省編 一般職業適性検査）	234
3	VPI 職業興味検査	237
4	OHBY カード（カード式職業情報ツール）	239
5	キャリア・インサイト（統合版）	242
6	心理検査・適性検査実施の際の注意	245

5 過去の出題傾向一覧

5	過去の出題傾向一覧	248
---	-----------	-----

第6章 模擬問題&解答・解説

253

第7章 「資料」の補足解説

305

○ 令和3年度 資料の補足	306
① 令和3年版労働経済の分析	307
② 能力開発基本調査	314
③ 労働力調査	331
① 労働力調査（基本集計）2021年（令和3年）7月分結果（月次）	333
② 労働力調査（基本集計）2021年（令和3年）4～6月期平均結果	335
③ 労働力調査（基本集計）年平均 2020年（令和2年）平均結果の要約 （年平均）	336
④ 労働力調査（基本集計）年平均 2020年（令和2年）平均結果の概要 （年平均）	339
⑤ 労働力調査（基本集計）2020年度（令和2年度）平均結果（年度平均）	341
⑥ 労働力調査（詳細集計）2021年（令和3年）4～6月期平均結果	343
⑦ 労働力調査（詳細集計）年平均 2020年（令和2年）平均結果の要約 （年平均）	344
⑧ 一般職業紹介状況	345
④ メンタルヘルス関連	347
⑤ 賃金構造基本統計調査	348
⑥ 第11次職業能力開発基本計画	352
⑦ キャリアコンサルタントの能力要件の見直し等に関する報告書	356

第1章

サクッと 学科試験に合格するための 勉強方法



1

キャリアコンサルタントに 求められること

(1) キャリアコンサルタントとは

キャリア（生涯を通じた職業の選択、職業生活の設計、能力の開発・向上）に関する相談に応じ、サポートを行うことを「キャリアコンサルティング」といい、その相談・サポートを行う人を「キャリアコンサルタント」といいます。

昨今、キャリアコンサルタントの重要性が増し、平成28年には国家資格化されました。それに伴い、①登録制度、②名称独占、③更新制度が定められました。キャリアコンサルタントの今後の活動に国が大きく期待していることの表れであると捉えることができます。専門家として、資格取得後も自己研鑽が必要です。

資格を取得すると、さまざまな働き方を選択できます。大学や高校などの教育分野では、キャリアセンターや就職課などでキャリア相談（就職支援）に携わる方もいます。企業内であれば、従業員の職業能力開発などのキャリア形成支援に携わることもできます。さらには就労支援として、ハローワークや自治体が行う就労支援施設などでのキャリア支援を行うことができます。

企業などで働くだけでなく、独立してキャリア支援を行う方もいます。また、契約社員など短時間勤務で活躍することもでき、さまざまなキャリアの経験を活かすことができるのが、キャリアコンサルタントの仕事です。

(2) 試験日程と受験資格

キャリアコンサルタント試験は、基本的に年3回、試験実施2団体により実施されます（令和2年度は新型コロナウイルス対応のため、6月・7月に予定されていた試験は中止となりました）。また、第15回試験は実技試験の日程に追加がありました。

		キャリアコンサルティング協議会（協議会）	日本キャリア開発協会（JCDA）
第17回	学科		
	実技（論述）	2021年6月27日（日）	2021年6月27日（日）
	実技（面接）	2021年7月10日（土）、 11日（日） 2021年7月17日（土）、 18日（日） （※1）	2021年7月3日（土）、 4日（日） 追加日程7月10日（土）、 11日（日） （※2）
第18回	学科		
	実技（論述）	2021年10月31日（日）	2021年10月31日（日）
	実技（面接）	2021年11月6日（土）、 7日（日） 2021年11月20日（土）、 21日（日） （※1）	2021年11月13日（土）、 14日（日） 追加日程11月6日（土）、 7日（日） （※2）
第19回	学科		
	実技（論述）	2022年3月6日（日）	2022年3月6日（日）
	実技（面接）	2022年3月19日（土）、 20日（日） 2021年3月26日（土）、 27日（日） （※1）	2022年3月12日（土）、 13日（日） 追加日程3月19日（土）、 20日（日） （※2）

※1 協議会の実技（面接）は日程により開催地が異なります。必ず申込みの際にご確認ください。

※2 JCDAの追加日程の実施地区は東京・名古屋・大阪・広島・福岡のみ開催予定です。

試験は、次のいずれかの要件を満たした方が受験できます（複数の要件に該当する場合は、いずれか一つを満たせば受験できます）。

- 1 厚生労働大臣が認定する講習の課程を修了した方
- 2 労働者の職業の選択、職業生活設計または職業能力開発および向上のいずれかに関する相談に関し3年以上の経験（※1参照）を有する方
- 3 技能検定キャリアコンサルティング職種の学科試験または実技試験に合格した方
- 4 平成28年3月までに実施されていたキャリアコンサルタント能力評価試験の受験資格である養成講習を修了した方（平成28年4月から5年間有効）

※1：キャリアコンサルティングに係る実務経験について

「経験」に該当するか否かは、以下のいずれも適合するかかどうかという考え方を基準に、個別に判断される。

- ・キャリアコンサルティングによる支援対象者が、「労働者」であること。なお、ここでいう労働者とは、現在就業している方のみならず、現在仕事を探している求職者（ハローワーク等の職業紹介機関に求職の申込みを行っている方、学卒就職希望者等）を含む。
- ・相談の内容・目的が職業の選択、職業生活設計または職業能力開発および向上に関するものであること。
- ・キャリアコンサルティングが一對一で行われるもの、またはこれに準ずるもの（少人数グループワークの運営等）であること（情報提供に止まるもの、授業・訓練の運営そのもの等は含まない）。

(3) キャリアコンサルタントになるための勉強

キャリアコンサルタントになるための勉強としては、主にキャリア理論や労働法令、キャリアコンサルタントの実務、キャリアコンサルタントの倫理規定、メンタルヘルス等があり、習得する知識はとても範囲が広いです。

■ 試験科目の内容

- ① キャリアコンサルティングの社会的意義に関する科目
- ② キャリアコンサルティングを行うために必要な知識に関する科目
- ③ キャリアコンサルティングを行うために必要な技能に関する科目
- ④ キャリアコンサルタントの倫理と行動に関する科目

それでは、この学科試験の合格率はどのくらいでしょうか。試験を実施する2団体が第1回目からの合格率を公表しています。また、各団体の受験者に関して、養成講習を経て受験する方と実務経験者の受験資格で受験する方、それぞれの合格率も開示しています。

次の表でわかる通り、実務経験者は養成講習修了者より2団体共に合格率が低くなっています。これは基礎的な知識が身につけておらず、一緒に勉強する仲間の存在がないことなどが要因として考えられます。一方で、養成講習修了者と比べて10～20%程度低いですが、それでも一定数の合格者が存在していることは事実です。試験の勉強ポイントをしっかりと押さえておくことで、合格することが可能です。

	協議会		JCDA	
	養成講習卒	実務経験者	養成講習卒	実務経験者
第1回	83%	70%	87%	61%
第2回	82%	67%	79%	71%
第3回	72%	63%	68%	59%
第4回	25%	15%	22%	15%
第5回	52%	38%	55%	44%
第6回	67%	47%	65%	53%
第7回	57%	36%	58%	43%
第8回	68%	48%	63%	47%
第9回	29%	19%	34%	24%
第10回	67%	46%	66%	50%
第11回	64%	45%	65%	51%
第12回	76%	64%	77%	67%
第13回	72%	58%	72%	63%
第14回	66%	43%	71%	51%
第15回	76%	61%	76%	59%
第16回	66%	51%	65%	54%
第17回	56%	51%	58%	50%

(4) 学科試験のための勉強が求められる理由

学科試験に合格するには、現在の労働市場や労務管理、さらには相談に乗るための技術や倫理規定などを幅広く学ばなければなりません。それらをキャリアコンサルタントとして学ぶのは、なぜでしょうか。それは、今後、キャリアに関する専門家として、相談者の相談を受け、人前に立つときに有してほしい知識だからです。

例えば、みなさんがタクシーに乗ったときのことを想像してください。そのタクシー運転手の運転がもたもたして、標識ごとに車を止め「この標識は、行けるのかな…？」などと眩いている姿を見たとしたら、乗客であるあなたはどのように感じるでしょうか。不安に感じませんか？

それよりも、運転がスムーズで、乗客がどこそまで行きたいと伝えた際には、「こんなルートもありますね」などと提案してくれるだけの知識を有した運転手だとしたら、安心感は大きいのではないのでしょうか。

キャリアコンサルタントは常に相談者もしくは企業が目の前にいます。最低限の知識（例でいえば車を運転するための知識）を有し、さらに専門家としての知識（タクシーでいえば、この時間はどのルートが空いているか等）を有していることが、実際の仕事上の信頼につながります。

一般的な会社の労務やキャリアパスについての知識がなければ、企業で働く人が相談に来たとき、相談内容が理解できないでしょう。企業の代表者から従業員のキャリアアップに関する相談を受けた際に、セルフ・キャリアドック制度などを理解していなければ、提案ができません。転職相談を受けた際に雇用情勢を理解していなければ、労働市場の情報を求められても回答ができません。さらには、契約している企業からキャリア教育セミナーの実施を求められ、高年齢者に向けて女性のキャリアなどを話してほしいと依頼された際にも、知識や制度を知らなければ、セミナー参加者にとって有益ではないどころか不利益が生じる場合もあるでしょう。

このように今後、どのような仕事に携わり、どの分野で働くことになったとしても、最低限の専門知識を有しておけば、その知識を元に業務を行うことができます。そのための勉強が、学科試験用の勉強なのです。まずはスタートライン（試験に合格する）に立たなければなりません。

ただ、実際のキャリアの相談場面では、主体は相談者です。先ほどタクシーの例を出しましたが、本来はハンドルを握るのは相談者ですので、キャリアコンサルタントは助手席に乗って運転者を道案内するイメージです。あるいはカーナビゲーションのような役目です。キャリアコンサルタントは、相談者や企業が決めた目標（キャリアビジョン）について、その達成に対するさまざまなルートを示し、情報を提供し、よりよい選択をサポートする、そのような役割を果たしていきましょう。

2

サクッと学科試験に合格する

(1) 今までの勉強方法を振り返ろう

今まで国家資格などの試験勉強に取り組み、資格取得用の勉強をしたことはありますか？ 経験がある方は勉強方法がわかっていると思います。

一方で、そうした勉強の経験がなく、大学や高校受験に向けての勉強など、学生時代にしか勉強した記憶がない場合には、昔の勉強経験が邪魔をして、つまづいてしまう場合があります。これまでの勉強を振り返り、昔の勉強方法を改善することが、まずは必要です。

学生時代にはどのような勉強を行っていたでしょうか。

- ・分厚い教科書を自分なりにわかりやすくノートにまとめていく。
- ・さまざまな色のペンを用意して、長時間机に向かって、問題を整理していく。
- ・教科書が真っ赤になるぐらいに赤ペンでキーワードを塗りつぶす。
- ・公式などを繰り返し活用するために、問題集に取り組む。

このような勉強方法は、出題される問題に関して、深い理解が問われる場合、もしくは記述式の問題では有効です。しっかりとノートにまとめることで、項目の一つひとつを理解しやすくなります。そのため、インプット重視の勉強となります。

半年ほど勉強時間を確保し、毎日コツコツと取り組む予定で、後に教鞭をとり、キャリアコンサルティングの先生を目指す場合には、こうした勉強方法は有効です。しかし、それを想定していないのであれば、そ

うした勉強方法は『受験勉強用』であり、『キャリアコンサルタント試験合格用』の勉強ではないと考えましょう。

- ・学生時代の勉強はインプット重視。
- ・深い理解を得る場合や、記述式の問題には有効。
- ・キャリアコンサルタント試験合格を目指す勉強のためには時間が掛かりすぎる。

(2) サクッと合格する勉強方法を理解しよう

従来の勉強方法を振り返ったところで、次に合格につながる、サクッと合格できる勉強方法はどのような方法なのかについて考えてみましょう。従来の勉強方法と比較するとわかりやすいです。

- ・学生時代の勉強はインプット重視。
- ・深い理解を得る場合や、記述式の問題には有効。
- ・キャリアコンサルタント試験合格を目指す勉強のためには時間が掛かりすぎる。



- ・キャリアコンサルタント試験の勉強はアウトプット重視。
- ・試験問題に出る形で覚えていく。完璧な理解はなくてもできる。
- ・受験申込み後の勉強でも間に合う。

そのため、下記の2つは不要です。

- ・ノートにまとめる。
- ・教科書のキーワードを塗りつぶす。

そもそも、教科書すら活用せずに合格する方も多いです。受験資格が

「実務経験」の方は、教科書すら持っていません。ですが、学科試験の合格率は5割程度で、だんだんと難しくなっています。

もちろん、キーワードを塗っていく行為や、ノートにまとめることが好きであれば取り組んでいただいてもよいでしょう。すべてをしっかりと理解し、満点を狙うのであれば、それもよい勉強方法です。しかし、本書では、あえて次の点を、よい勉強方法のポイントとして掲げます。

- ・最短ルートである。
- ・記憶に定着しやすい。
- ・点数に結び付く。

努力はある程度必要です。しかし、従来の勉強方法よりもはるかに短時間で合格する方法を、本書ではお伝えしていきます。

「学科試験にサクッと合格する」ための勉強方法とは、次の3つです。

- ① 過去問題を何回も解く。
- ② ポイントとなる資料だけを覚える。
- ③ 捨てる問題はバツサリ捨てる。

本音をいえば、ギリギリ合格を狙うなら①と③だけでもよいかもしれませんが、それだけでは本当にギリギリすぎて、不合格の可能性もあるので、合格率を上げるために②を入れています。

活用するものは、次の3つです。

- ① 過去問題
- ② 本書
- ③ 最新の資料

最重要なのは①過去問題（過去問）です。その理由は後ほどお伝えします。次に②本書です。本書を活用することで、これまでやみくもに費

津田 裕子 (つだ ひろこ)

キャリアコンシーオー 主宰／株式会社リバース 取締役

大阪府出身。大学卒業後は一般企業にて一般事務や経理、総務、人事を経て、採用担当として面接官を経験。その後、職業訓練校での講師経験を機に2014年からキャリアコンサルティング分野への造詣を深める。2016年にはキャリアコンサルティング技能士2級に合格。同年から国家資格化されたキャリアコンサルタントとして登録した。

現在はキャリアコンサルタント事業を展開する「キャリアコンシーオー」にて合格講座を運営。学生への就職サポート、企業内や企業外のキャリアコンサルティングなども行い、これまでに1万件を超える相談実績がある。

また、厚生労働大臣指定のキャリアコンサルタント更新講習も開講、運営している。

- ・ 2級 キャリアコンサルティング技能士（国家資格）
- ・ 国家資格 キャリアコンサルタント
- ・ 中学校教諭第一種免許 社会科
- ・ 高等学校教諭第一種免許 地理歴史科
- ・ 高等学校教諭第一種免許 公民科
- ・ GCSプロフェッショナル認定コーチ
- ・ NPO 法人 国際メンターシップ協会認定アソシエイトメンター
- ・ JNEC ネイリスト技能検定 1級
- ・ JNA ジェルネイル技能検定 上級

奥田 裕子（おくだ ひろこ）

1級キャリアコンサルティング技能士（国家資格）

2級キャリアコンサルティング技能士（国家資格）

国家資格キャリアコンサルタント

産業カウンセラー

人事・組織開発のコンサルタントとして数多くの企業の従業員の方たちとかわる中で、個々人へのキャリア形成支援の必要性を強く実感し、キャリアコンサルティングの世界に関心を寄せるようになる。その後、主に公共の就労支援機関や需給調整機関、職業訓練学校でのキャリアコンサルティングやセミナー講師業務などに従事するとともに、一般のビジネスパーソンに向けたキャリアコンサルティングやコーチングを行う。また、近年ではキャリアコンサルタントの有資格者や資格取得を目指す方たちへのスキルアップや資格取得の支援にも積極的に取り組んでいる。

仲村 賢（なかむら けん）

1級キャリアコンサルティング技能士（国家資格）

2級キャリアコンサルティング技能士（国家資格）

国家資格キャリアコンサルタント

公認心理師

空気圧装置組立技能士検定1級

営業職として働く中でうつ病を患い、休職後に退職。その後、自分の状態を知るために心理学を学び、カウンセラーとしての仕事に出会う。その後、心の病気が無くなっても仕事のストレスが大きいと再びしんどくなる人が多いことから、キャリア支援の必要性を感じ、キャリアコンサルタントとしての活動を開始。主に公共の需給調整機関、大学のキャリアセンターで相談・キャリア講師などに従事。企業からの依頼で従業員向けキャリアコンサルティングを300社程度に実施。近年では資格取得を目指す方たちへの支援や、有資格者向けの講習会、研鑽の場としてのオンラインサロンも運営。キャリアコンサルタントの質の向上を目指す。