

## はじめに

このたび、『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』の改訂版をお届けできる運びとなりました。初版を手にとってくださった皆さま、そして今回初めて出会う皆さまに、心より感謝申し上げます。

キャリアコンサルタントが国家資格として誕生した2016年から、社会は大きく変化してきました。その中で、この資格を持つ方々が果たす役割はますます重要性を増しています。資格取得者の数も順調に増加し、職場や地域社会、教育現場など、さまざまな場面で活躍される姿が見られるようになりました。一人ひとりが自分らしいキャリアを描き、実現していくための支援者として、キャリアコンサルタントは今後も多くの期待を背負う存在といえるでしょう。

今回の改訂版では、これから試験を目指す方々がよりスムーズに学べるよう、最新の情報を取り入れつつ、内容を見直しました。特に、初学者でも無理なく理解できるよう工夫し、「わかりやすさ」と「使いやすさ」を大切にしています。また、キャリアコンサルタントの成り立ちや試験を実施する2団体の違い、さらには試験のポイントとなる論述・面接についても、より具体的かつ実践的な情報を盛り込んでいます。

「合格」はもちろんのこと、この本を通じて得られる知識やスキルが、試験後の実務でも役立つよう願っています。キャリアコンサルタントという道を選び、一步を踏み出そうとしている皆さまの、その一步が確かなものとなり、多くの人々の人生に寄り添う存在となるための力となれることを心より願っています。

これから挑戦を始める方、既に学びを進めている方、どなたにとっても本書が役立つパートナーとなりますように。さあ、新しい一步を共に踏み出しましょう！

2025年3月  
津田 裕子

## 第1章 なぜ今、キャリアコンサルタントなのか

### 1 キャリアコンサルタントが国家資格になった理由 ..... 12

- (1) キャリアコンサルタントとは ..... 12
- (2) なぜ国家資格となったのか ..... 12
  - ① 登録制度 13
  - ② 名称独占 13
  - ③ 更新制度 14
- (3) 資格を取ると何ができるのか ..... 14
- (4) 全国のキャリアコンサルタントの数 ..... 15
- (5) 試験は年に3回実施 ..... 16

### 2 キャリアコンサルタントになるために必要なキャリア (受験資格) と費用 ..... 18

- (1) キャリアコンサルタントに向いている仕事 ..... 18
- (2) キャリアコンサルタントになるための勉強 ..... 20
- (3) キャリアコンサルタントは誰でもなれる ..... 21
- (4) 受験資格の「実務経験(3年以上)」 ..... 21
- (5) 受験資格の「養成講習修了」 ..... 22
- (6) 受験資格を得るための費用 ..... 23
- (7) キャリアコンサルタントの試験を受験するときの費用 ..... 23

### 3 資格を取得して、できる仕事とそのメリット ..... 24

- (1) 企業内で活躍している人が増加 ..... 24
- (2) キャリアコンサルタントの勤務先 ..... 30

- (3) キャリアコンサルタントになるメリット ..... 31
- (4) 気になるキャリアコンサルタントの年収 ..... 32

## 4 資格試験の気になる中身と難易度 (学科、論述、面接) ..... 33

- (1) 学科試験 ..... 33
  - ① 学科試験の形式 33
  - ② 学科試験の内容と範囲 34
- (2) 実技試験（論述） ..... 37
  - ① 論述試験の形式 37
  - ② 論述試験の内容 38
- (3) 実技試験（面接） ..... 42
  - ① 面接試験の形式 42
  - ② 面接試験の流れ 43
- (4) 合格点 ..... 44
  - ① 学科試験の合格点 44
  - ② 実技試験の合格点 44
- (5) 学科と実技試験、片方だけ合格の場合 ..... 45
  - ① 学科試験に合格して実技試験不合格の場合 45
  - ② 実技試験に合格して学科試験不合格の場合 45
  - ③ 「キャリアコンサルティング技能士」試験の片方合格との組合せも可能 46

## 5 試験 2 団体の違いと選び方 ..... 46

- (1) キャリアコンサルタント養成講習 ..... 46
- (2) 実務経験 3 年以上の受験資格がある場合の受験団体の選び方 ... 48
  - ◎ 独学の場合の受験団体の選び方 48

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| (3) 実技試験（論述試験）の2団体の違い .....   | 50 |
| ① 2団体の論述試験の共通項                | 50 |
| ② 2団体の論述試験の特徴                 | 51 |
| (4) 実技試験（面接試験）の2団体の違い .....   | 54 |
| ① 2団体の面接試験の共通項                | 54 |
| ② 2団体の面接試験の特徴                 | 56 |
| ③ 面接試験後の口頭試問                  | 56 |
| ④ 2団体の面接試験の平均点                | 58 |
| (5) 実技試験（面接試験）の評価項目とは何か ..... | 59 |

## 第2章 何ができれば合格なのか

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| ◎ キャリアコンサルタント実技試験の具体的内容と<br>解答のポイント .....      | 62 |
| (1) キャリアコンサルタント実技試験とは .....                    | 62 |
| (2) 過去問題を無料で入手する方法 .....                       | 62 |
| ① 過去問題ダウンロードの方法                                | 63 |
| ② 過去問題入手時の注意点                                  | 63 |
| (3) 論述と面接試験の関係性（合格点 90 点以上の秘密） .....           | 64 |
| (4) 論述試験の解答例とそのポイント<br>[キャリアコンサルティング協議会] ..... | 67 |
| ① 全体的な解答の方法                                    | 67 |
| ② 解答に取りかかる前に                                   | 67 |
| ③ オリジナル模擬問題                                    | 68 |
| ④ オリジナル模擬問題解答例                                 | 73 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| ⑤ 第 27 回国家資格キャリアコンサルタント論述試験 解答例<br>[キャリアコンサルティング協議会]   | 77  |
| (5) 論述試験の解答例とそのポイント<br>[日本キャリア開発協会 (JCDA)]             | 79  |
| ① 全体的な解答の方法                                            | 79  |
| ② 解答に取りかかる前に                                           | 79  |
| ③ オリジナル模擬問題                                            | 79  |
| ④ オリジナル模擬問題解答例                                         | 87  |
| ⑤ 第 27 回国家資格キャリアコンサルタント論述試験 解答例<br>[日本キャリア開発協会 (JCDA)] | 95  |
| (6) 実技面接試験の概要とそのポイント<br>[キャリアコンサルティング協議会]              | 97  |
| (7) 実技面接試験の概要とそのポイント<br>[日本キャリア開発協会 (JCDA)]            | 99  |
| (8) 実技面接試験、評価項目のポイント<br>[キャリアコンサルティング協議会]              | 101 |
| ① 「態度」とは                                               | 104 |
| ② 「展開」とは                                               | 104 |
| ③ 「自己評価」とは                                             | 106 |
| (9) 実技面接試験、評価項目のポイント<br>[日本キャリア開発協会 (JCDA)]            | 106 |
| ① 「主訴・問題の把握」                                           | 108 |
| ② 「具体的展開」                                              | 109 |
| ③ 「傾聴」                                                 | 112 |
| ④ 「振り返り」                                               | 112 |
| ⑤ 「将来展望」                                               | 113 |
| (10) 口頭試問での質問とその解答方法<br>[キャリアコンサルティング協議会]              | 113 |

- ① できたこと、できなかったことについて教えてください 114
- ② 相談者が感じている問題点とキャリアコンサルタントから見た相談者の問題点を教えてください 114
- ③ 今後、この相談者とどのように関わっていこうと思いますか？ 115

## (11) 口頭試問での質問とその解答方法

【日本キャリア開発協会（JCDA）】…………… 115

- ① できたこと、できなかったことについて教えてください 116
- ② キャリアコンサルタントの資格をどう活かしますか？（どんなキャリアコンサルタントになりたいですか？） 116

## 第3章

### 「自信がない」印象で 合格を逃した3人の話

## ◎ キャリアコンサルタントとして相応しい態度とは …… 118

- (1) **1人目** 相手と目を合わそうとしない 50代男性 …… 118
  - ◎ まとめ「アイコンタクトの重要性」 122
- (2) **2人目** 受け答えをするたびにオドオドしている 40代女性 … 124
  - ◎ まとめ「クセを持っている人はいませんか？」 127
- (3) **3人目** 特定の層に苦手意識を持つ 50代女性 …… 132
  - ◎ まとめ「自己不一致をおこしているCC」 136

## 第4章 「私の強さ」が仇になって 合格を逃した4人の話

- ◎ キャリアコンサルタントの主観は不要 ..... 140
  - (1) 4人目 やたらと危機感をあおって成長を促す50代男性 ..... 140
    - ◎ まとめ「CCの主観を伝える必要はない」 143
  - (2) 5人目 持論を人に押しつける50代女性 ..... 144
    - ◎ まとめ「誘導しない」 147
  - (3) 6人目 感情の赴くままに相手を責める60代男性 ..... 148
    - ◎ まとめ「CCはクライアントの味方です」 152
  - (4) 7人目 自分が正しくて相手が間違っていると強調する60代男性 ..... 154
    - ◎ まとめ「決めつけない」 157

## 第5章 1人でできる、実技面接試験に 絶対合格する練習方法

- ◎ 実技面接試験の練習方法 ..... 160
  - (1) 7分間、ひたすらこれだけやってください ..... 160
    - ① 用意するもの 160
    - ② 練習方法 161
    - ③ ロールプレイ練習開始（最初の7分） 163
    - ④ ロールプレイ終了 164
    - ⑤ 1人でできる練習方法（トレーニング問題） 166

|     |                                  |     |
|-----|----------------------------------|-----|
| ⑥   | まとめ                              | 168 |
| (2) | さまざまな逐語記録を読んでみる                  | 168 |
| ◎   | 逐語記録①                            | 168 |
| ◎   | 逐語記録②                            | 178 |
| (3) | ロールプレイの様子を動画撮影する                 | 186 |
| ◎   | 用意するもの                           | 186 |
| (4) | バーバルとノンバーバル（言語と非言語）              | 190 |
| (5) | ロールプレイの様子を音声録音する                 | 191 |
| (6) | 逐語記録を作成してみる                      | 192 |
| ①   | 用意するもの                           | 192 |
| ②   | 逐語記録の作成開始                        | 192 |
| ③   | パソコン入力の場合                        | 192 |
| ④   | 紙に文字で書き出す場合                      | 193 |
| ⑤   | 音声入力の場合                          | 193 |
| (7) | ロールプレイが上手な人と自分自身の逐語記録を<br>比較してみる | 193 |
| ◎   | 逐語記録③（目標設定までできた逐語記録）             | 194 |

## 第6章 実技面接試験に合格！ 逐語記録の活用

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| ◎   | 合格するために逐語記録を活用しよう | 204 |
| (1) | 逐語記録とは            | 204 |
| (2) | 逐語記録の重要性          | 205 |
| ◎   | 逐語記録で何がわかるのか      | 205 |



- (3) これで合格した！ 合格逐語記録例  
 [キャリアコンサルティング協議会] ..... 223
- (4) これで合格した！ 合格逐語記録例  
 [日本キャリア開発協会 (JCDA)] ..... 232

## 第7章 試験に出てくる主な相談ケース3つ

- ◎ 相談ケースそれぞれの特徴を知ろう ..... 240
- (1) 「意思決定」の事例 ..... 240
- (2) 「現在の問題」の事例 ..... 255
- (3) 「気持ちの整理」の事例 ..... 270

## 第8章 合格した後のためにできる準備

- ◎ あなたは今、キャリアコンサルタントになりました。  
 何をしていますか？ ..... 288
- (1) キャリアコンサルタント自身がキャリアデザインを行うこと  
 の大切さ ..... 288
- ◎ 将来自身がどうなりたいのか？ 288
- (2) 資格取得はただの通過点 ..... 289
- ◎ なりたい自分になった後のことを考えてみる 289
- (3) 未来の相談者を想像してみる ..... 292

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| (4) キャリアコンサルタントとしての自身の専門分野 .....           | 295 |
| (5) キャリアコンサルタント資格で独立、起業は可能か .....          | 296 |
| ① どんな資格でも取得しただけでは仕事はこない                    | 296 |
| ② プロモーション、ブランディング、マーケティング                  | 297 |
| (6) 独立、起業したときに必要なこと .....                  | 299 |
| ◎ 会社を興すか、個人か、副業か                           | 299 |
| (7) 独立、起業したときどんな仕事があるのか .....              | 300 |
| ① できる限り登録をする                               | 300 |
| ② 他の士業や企業との連携                              | 301 |
| ③ キャリコンサーチへの登録                             | 302 |
| (8) 私が「講師」を選んだワケ（キャリアコンサルタント更新講習の開講） ..... | 303 |
| ① 講師歴を活かしたキャリアコンサルタントとしての活動                | 303 |
| ② キャリアコンサルタント合格講座                          | 304 |
| ③ 職業訓練校や高校、大学、企業などでの講師                     | 306 |
| ④ キャリアコンサルタント養成講習と更新講習                     | 308 |
| ⑤ ロールプレイ勉強会                                | 309 |

# 第 1 章

なぜ今、

キャリアコンサルタントなのか



# ① キャリアコンサルタントが国家資格になった理由

## (1) キャリアコンサルタントとは

経済社会環境が急激に変化する中で、働く方が、自分の職業人生をどういうものにしたいのか、それを実現するためにはどうするか、また、現在の変化にどう対応すべきか、ということを自ら考えていかななくてはならない状況になってきています。

そうした生涯を通じた職業の選択、職業生活の設計、能力の開発・向上を「キャリア」と呼び、そのキャリア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」といいます。

つまり、働く方のキャリアに関するサポートを行う専門家が、「キャリアコンサルタント」です。

## (2) なぜ国家資格となったのか

上記のように、キャリアコンサルタントの存在が重要になってきている状況を背景に、平成 28 年に国家資格化されました。

国家資格化の経緯は、まず平成 27 年 9 月 11 日に「勤労青少年福祉法等の一部を改正する法律案」が衆議院本会議で可決・成立。これにより職業能力開発促進法の第 8 節に「キャリアコンサルタント」が新設され、キャリアコンサルタントに関する様々な改正が行われました。改正法の施行期日は平成 27 年 10 月 1 日でしたが、「キャリアコンサルタント」の登録制の創設（国家資格化）に関する部分などは平成 28 年 4 月 1 日

に施行されました。

●キャリアコンサルタントに関する改正のポイント（抜粋）

1. キャリアコンサルタント試験が国家試験となります。
2. キャリアコンサルタントの登録制が創設されます。
3. 登録された者のみキャリアコンサルタントと名乗ることができません（名称独占）。
4. 「キャリアコンサルティング」の定義が明確化されます。
5. 事業主は「キャリアコンサルティングの機会の確保その他の援助を行う」措置を必要に応じて講ずることとされます。

◎勤労青少年福祉法等の一部を改正する法律案

（青少年の雇用の促進等に関する法律）

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/soumu/houritu/dl/189-26.pdf>

（参考）第189回国会（常会）提出法律案

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/soumu/houritu/189.html>

※上記の一部に記載されています。

「国家資格キャリアコンサルタント」の特徴は、次の3つにあります。

① 登録制度

国が指定した登録機関に登録が必要。またその登録機関への登録には一定の条件があります。

② 名称独占

「国家資格キャリアコンサルタント」として登録していない場合に「キャリアコンサルタント」を名乗ると罰則規定（罰金など）の対象と

なります。

### ③ 更新制度

資格取得後5年間に厚生労働省指定の機関にて更新講習（知識講習8時間、技能講習30時間）を受講修了しないと資格の更新ができません。

このように厳しい条件があります。「資格を取得して終わり」ではなく、それ以降のキャリアコンサルタント自身の自己研鑽が必要であり、それだけ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。

## (3) 資格を取ると何ができるのか

例えば企業内で人事担当として勤務している場合には、この資格取得により大きなキャリアアップの機会となります。企業が率先してキャリアコンサルタント資格取得を促すこともあります。実際に、キャリアコンサルタント資格を取得したことで給料アップにつながった人もいます。

また、様々な「働き方」に対応できます。正社員としてフルタイム勤務で働くことも可能ですし、子供がまだ小さい場合や介護などとの両立に合わせてワークライフバランス等を考慮したいという場合は、週2～3日での勤務が可能な求人案件もあります。求人案内を見ていると、ここ最近では必要資格に「キャリアコンサルタント資格歓迎」や「キャリアコンサルタント資格必須」という記載を見かけるようになりました。

このように、資格を活かして自分らしい働き方ができるところもキャリアコンサルタントの魅力の1つといえます。

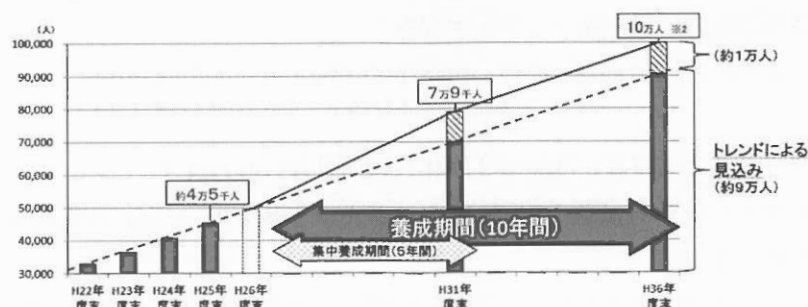
## (4) 全国のキャリアコンサルタントの数

平成28年4月に国家資格化されてから急激に数を増やしているキャリアコンサルタントですが、登録者は全国で77,204名（令和6年12月末時点）います。

キャリアコンサルタントの登録数が多いのは東京です。その数は19,562人。その次は大阪で6,380人となっています。大まかにいうと、関東で39,902人、近畿は13,448人となっていますが、キャリアコンサルタントは現在その数を急激に増やしています。

その背景には、政府の進める「キャリアコンサルタント10万人計画」があります。

■図表 1-1 キャリアコンサルタント養成数の推移（現行ペース）



（出典：厚生労働省資料）

図表 1-1 のように平成36年度（2024年度／令和6年度）までにキャリアコンサルタントを10万人誕生させる計画があります。これまでの民間資格とは違い、明確な定義に基づく「国家資格キャリアコンサルタント」が誕生し続けています。これにより一定の知識やスキルを有するキャリア形成の専門家としての位置づけがなされました。

## (5) 試験は年に3回実施

国家資格化された当初（平成28年～）、は年4回行われていましたが、平成31年度／令和元年度より年3回へと変更されています（なお、令和2年6月・7月に予定されていた試験は、新型コロナウイルス対応のため休止となりました）。

本書で解説するように、キャリアコンサルタントの試験は2つの団体が実施しており、試験問題も異なる部分があります。

各団体の試験実施日時は、それぞれのサイトで確認できます。

### ◆受験案内（キャリアコンサルティング協議会）

<https://www.career-shiken.org/about/schedule/>

### ◆受験案内（日本キャリア開発協会）

<https://www.jcda-careerex.org/information/schedule.html>

学科試験と実技論述試験は2団体共に同日に行われます。

午前中が「学科試験」、昼休憩をはさんで午後より「実技論述試験」が行われます。

なお、実施団体により「実技面接試験」の日が異なることにも注意が必要です。実技面接試験はそれぞれの団体で日時設定が違いますので、キャリアコンサルティング協議会（以下「協議会」ともいう）または日本キャリア開発協会（以下「JCDA」ともいう）のサイトで必ず確認しておきましょう。

参考までに、直近の試験日程をご覧ください。



## ●試験日程表

|      |            | キャリアコンサルティング<br>協議会                                           | 日本キャリア開発協会<br>(JCDA)                     |
|------|------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 第28回 | 学科         |                                                               |                                          |
|      | 実技<br>(論述) | 2025年3月2日(日)                                                  | 2025年3月2日(日)                             |
|      | 実技<br>(面接) | 2025年3月8日(土)、9日(日)、<br>15日(土)、16日(日)、22日<br>(土)、23日(日)        | 2025年3月8日(土)、9日(日)、<br>15日(土)、16日(日)     |
| 第29回 | 学科         |                                                               |                                          |
|      | 実技<br>(論述) | 2025年7月6日(日)                                                  | 2025年7月6日(日)                             |
|      | 実技<br>(面接) | 2025年7月11日(金)、12日<br>(土)、13日(日)、19日(土)、<br>20日(日)、21日(月)      | 2025年7月12日(土)、13日<br>(日)、19日(土)、20日(日)   |
| 第30回 | 学科         |                                                               |                                          |
|      | 実技<br>(論述) | 2025年11月2日(日)                                                 | 2025年11月2日(日)                            |
|      | 実技<br>(面接) | 2025年11月8日(土)、9日<br>(日)、15日(土)、16日(日)、<br>22日(土)、23日(日)       | 2025年11月8日(土)、9日(日)、<br>11月15日(土)、16日(日) |
| 第31回 | 学科         |                                                               |                                          |
|      | 実技<br>(論述) | 2026年3月1日(日)                                                  | 2026年3月1日(日)                             |
|      | 実技<br>(面接) | 2026年3月7日(土)、8日(日)、<br>14日(土)、15日(日)、20日<br>(金)、21日(土)、22日(日) | 2026年3月7日(土)、8日(日)、<br>3月14日(土)、15日(日)   |

※実技(面接)試験の日程は実施地区により異なります。

※実際の試験日程は、必ず各実施団体のホームページや受験票により確認してください。

## 2

# キャリアコンサルタントになるために必要なキャリア(受験資格)と費用

## (1) キャリアコンサルタントに向いている仕事

### 【人材派遣会社】

多くの派遣社員を抱える人材派遣会社ではここ最近、多数の会社が社員向けにキャリアコンサルタント資格取得を奨励しています。派遣社員特有の悩みなどについて、適切に対応できるキャリアコンサルタントの必要性を感じているためと思われます。

### 【ハローワーク（地域若者サポートステーション、職業紹介等）】

ハローワークでは、国家資格化された頃からキャリアコンサルタント資格の必要性を感じて積極的に勤務している方々自ら取得しています。弊社が開講している「キャリアコンサルタント合格講座」は全国のハローワークから資格取得を目指す人が受講しています。

### 【教育】

こちらは大学、短大、専門学校のキャリアセンターなどに勤務されている人などです。新卒者を対象に初めて社会への一步を踏み出す若者に対する就職サポートを行います。キャリアコンサルタント資格保有者は優遇される場合もあります。他に人材派遣会社がこうした大学へ派遣することも多く、その場合は有資格者のみが登録できるということもあるようです。

## 【企業の人事】

企業内で人事担当として活躍する人も、キャリアコンサルタント資格が今後必要になってくるようです。

職業能力開発促進法の改正により、事業主は、雇用する労働者の職業能力の開発・向上が段階的かつ体系的に行われることを促進するため、「事業内職業能力開発計画」を作成するとともに、その実施に関する業務を行う「職業能力開発推進者」を選任するよう努めることと規定されました。そして、職業能力開発促進法施行規則等の改正（平成31年4月1日施行）により、「職業能力開発推進者」は「キャリアコンサルタント等の職業能力開発推進者の業務を担当するための必要な能力を有する者」から選任するものと規定されました。

この対応のために、今後企業でキャリアコンサルタントの必要性が高まる様子が伺えます。

## 〈職業能力開発推進者の役割〉

- 事業所単位の職業能力開発計画の作成・実施
- 企業内外の職業訓練を受け、また職業能力検定を受ける労働者に対する相談・指導
- 雇用型訓練を受ける労働者に対する相談・指導
- 労働者へのキャリアコンサルティング
- 労働者が職業能力開発を受けるための労務管理上の配慮に係る相談・指導

〈参考〉 <https://www.mhlw.go.jp/content/11800000/000369235.pdf>

## 【カウンセラー】

これまでキャリアカウンセラーとして活動している人は、同時にキャリアコンサルタントの資格を取得することにより、その仕事の幅に広が

りが見えてきます。例えば、学校で相談カウンセラーとして活動している人がキャリアコンサルタント資格を取得することにより、キャリアセンターや進路課等と連携し、個人の悩みや思いに対してスムーズな対応を行うことが可能になります。

## (2) キャリアコンサルタントになるための勉強

主にキャリア理論やカウンセリング理論、労働関係法令、メンタルヘルス、キャリアコンサルタントの倫理規定等々、習得すべき知識の範囲はとても広いです。

### ●試験科目の内容

- |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1 職業能力開発促進法その他関係法令に関する科目</li><li>2 キャリアコンサルティングの理論に関する科目</li><li>3 キャリアコンサルティングの実務に関する科目</li><li>4 キャリアコンサルティングの社会的意義に関する科目</li><li>5 キャリアコンサルタントの倫理と行動に関する科目</li></ol> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

参考までに、試験を実施している2団体のサイトに過去問題が掲載されているので、一度ご覧ください。

#### ◆キャリアコンサルティング協議会

<https://www.career-shiken.org/about/learninfo/>

#### ◆日本キャリア開発協会（JCDA）

<https://www.jcda-careerex.org/past.html>

また、試験の中では実際の相談業務を想定した実技面接（15分間）

を相談者相手に行う必要があるため、カウンセリング技法や関連知識の勉強も必要になります。

### (3) キャリアコンサルタントは誰でもなれる

下記のいずれかの受験資格があれば、誰でも試験を受けられ、合格すればキャリアコンサルタントになれます。

- 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、職業生活設計又は職業能力開発及び向上のいずれかに関する相談に関し3年以上の経験を有する方
- ③ 技能検定キャリアコンサルティング職種の学科試験又は実技試験に合格した方

受験案内は、各受験団体のサイトで公表されていますので、詳細についてはそれぞれのサイトにてご確認ください。

◆キャリアコンサルティング協議会

<https://www.career-shiken.org/request/>

◆日本キャリア開発協会（JCDA）

<https://www.jcda-careerex.org/information/>

### (4) 受験資格の「実務経験（3年以上）」

受験資格②は、簡単にいうと実務経験が3年以上あれば受験できるということです。

例えば、ハローワークなどで職業相談業務を3年以上行っている場合

や、大学などで就職活動を行う学生に対する相談業務を3年以上行っている場合などです。

実務経験をもとに受験をしようとするときには、受験資格を証明するためのエビデンスが必要となります。具体的には、「実務経験証明書」（試験実施団体のサイトからダウンロードできます）を記入し、勤務先にも証明してもらうことなどがが必要です。

なお、ご自身の経験がここでいう「実務経験」に該当するかどうか分からないという場合は、各受験団体のサイトに実務経験の考え方やFAQなどが掲載されていますので、まずはそちらをご確認ください。

## **(5) 受験資格の「養成講習修了」**

受験資格の①は、実務経験はないけれども受験したいという方向けで、キャリアコンサルタントになるための養成講習を修了することで得られる受験資格です。

具体的には、厚生労働大臣指定の講座（現在は150時間以上）を修了することにより、キャリアコンサルタント試験の受験資格を得ることができます。

厚生労働大臣指定の養成講習については、厚生労働省「キャリアコンサルタント講習検索サイト」から検索ができます。

### **◆キャリアコンサルタント講習検索サイト**

<https://careerkousyu.mhlw.go.jp/index.php>

例えば、私が開講している養成講習を例に挙げますと、週1回、朝10時～18時30分（昼休憩1時間）を15日受講することになります。そのため、約4か月受講することになります。

養成講習にはオンラインの講習（授業）と通信（自宅にて動画教材に

よる学習)を取り入れています。通信 53.5 時間、オンライン 108.5 時間(15 日間)の合計 162 時間といった具合です。

講習はすべてオンラインで完結するので、国内外場所を選ばず参加していただきやすいこと、通信を組み合わせることで効率的に学んでいたいただきやすいことなどが特長となっています。

#### ◆キャリアコンシーオー養成講習(オンライン)

<https://caricon.co/yousei/yousei-online01/>

### (6) 受験資格を得るための費用

受験資格②の実務経験については、証明書類等をきちんと揃えて提出すれば受験することができるため、費用がかかることはなさそうです。

もう一つの受験資格①の養成講習の費用は、大体 30 万円前後、講習機関によってはそれ以上になります。

なかなか高額な費用となりますが、負担軽減の制度もあります。それは、雇用保険の給付制度のひとつである「教育訓練給付制度(専門実践教育訓練)」というものです。一定の条件を満たす在職者、離職者に対して適用されます。詳細については、厚生労働省のホームページでご確認ください。ご自身が支給対象かどうかは、ご自身の住所を管轄するハローワークで確認を行います。また、受講される養成講習が対象講座かどうかは「教育訓練給付制度 検索システム」(<https://www.kyufu.mhlw.go.jp/kensaku/>)から確認できます。

### (7) キャリアコンサルタントの試験を受験するときの費用

キャリアコンサルタント試験の受験のためには費用が必要です。

受験料のほかに、試験会場までの交通費(前泊が必要な場合は宿泊

費)や受験申請の際の郵送代などが発生します。

気をつけなければならないことは、受験料を支払った後は、未受験の場合でも自己都合による返金はしてもらえないということです。

私も、何人もの受験生からその事実を聞いています。例えば、身内の不幸でどうしても受験できない場合や、勤務している会社からの辞令で海外への出張になりその日程が受験日と重なってしまうなど、さまざまな理由があるかと思いますが、いずれも返金はなく、また次回への振替も行われていないため、受験申請の際には、受験と重なりそうな予定や可能性について、十分に確認・検討する必要があります。

また、各回の受験定員数を上回った場合には、次回受験へと持ち越しが発生するようです。申請時に希望した回で受験ができなくなる可能性があるということです。

## ③ 資格を取得して、できる仕事とそのメリット

### (1) 企業内で活躍している人が増加

キャリアコンサルタントの現状についての調査結果から、資格取得後の活動の様子を見てみましょう(図表 1-2)。

最初に目を引くのは、50代が40.5%となっており、他の年代よりも高い割合を占めている点です。次に60代、40代そして、30代と続きます。キャリアコンサルタントは、ほぼ30~60代、ときには70代の方々が活躍しているということがわかります。性別では若干女性のほうが多い印象です。

主な活動地域は東京近辺に圧倒的に多く集まっており、その次が、関



□図表 1-2 キャリアコンサルタントの年齢・性別

## &lt;年齢構成&gt;

|     | 人 数   | %     |
|-----|-------|-------|
| 20代 | 82    | 1.1   |
| 30代 | 631   | 8.3   |
| 40代 | 1,748 | 23.0  |
| 50代 | 3,070 | 40.5  |
| 60代 | 1,822 | 24.0  |
| 70代 | 233   | 3.1   |
| 合計  | 7,586 | 100.0 |

## &lt;性別構成&gt;

|     | 人 数   | %     |
|-----|-------|-------|
| 男性  | 3,160 | 41.7  |
| 女性  | 4,414 | 58.2  |
| その他 | 12    | 0.2   |
| 合計  | 7,586 | 100.0 |

出典：「第2回キャリアコンサルタント登録者の活動状況等に関する調査」  
 (2023、(独)労働政策研究・研修機構) [以下、図表1-6まで同様]

西、愛知、福岡等です(図表1-3)。

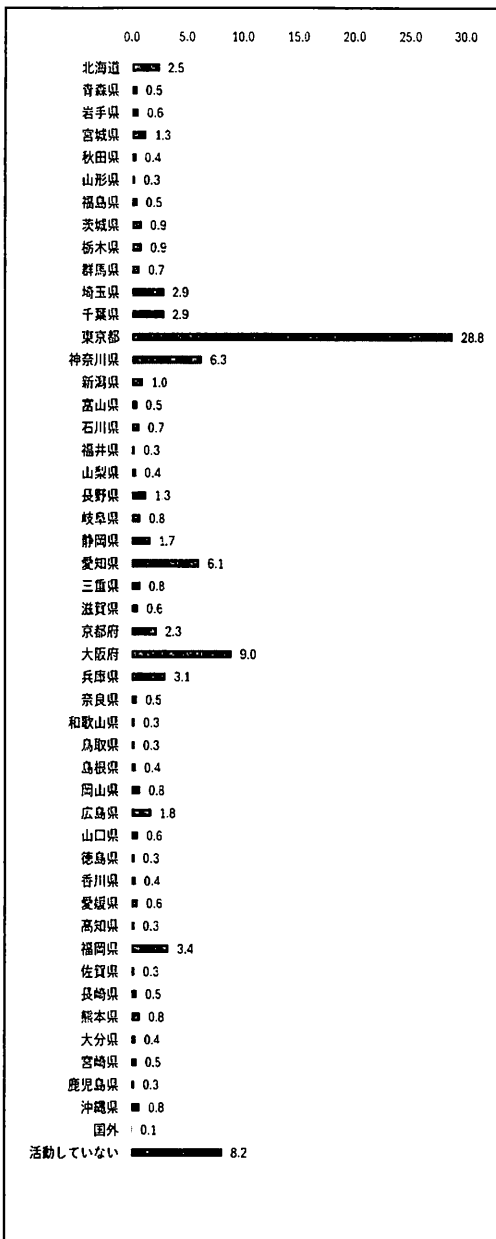
図表1-4の通り、現在の活動の場で多かった回答は「企業」、その次に「学校・教育機関」で主に大学や専門学校などのキャリアセンターで勤務しています。その次が「需給調整機関」で、ハローワーク、派遣、転職・再就職支援などを行っている場所です。そして、地域若者サポートステーション、女性センター等を含む「地域」という順番になっています。また、「その他」には、「EAP」、「職業訓練校」などが入っているようです。

図表1-5を見ると、企業で活躍している年代で最も多いのは50代であることがわかります。また、学校・教育機関でも、最も多いのは50代、2番目が40代でした。需給調整機関においては最も多いのは50代で、2番目が60代でした。

また、男女別では、需給調整機関や地域の活動の場では、概ね女性が多いですが、「地域(女性センター等女性の支援機関)」(96.4%)のように、女性の割合が突出して多い施設も見られました。施設によっては、支援対象者に近い属性のキャリアコンサルタントが支援を行っていることを示しています。

図表 1-3 キャリアコンサルタントの主な活動地域

| 地 域     | 人 数   | %     |
|---------|-------|-------|
| 北海道     | 186   | 2.5   |
| 青森県     | 41    | 0.5   |
| 岩手県     | 47    | 0.6   |
| 宮城県     | 102   | 1.3   |
| 秋田県     | 29    | 0.4   |
| 山形県     | 26    | 0.3   |
| 福島県     | 41    | 0.5   |
| 茨城県     | 72    | 0.9   |
| 栃木県     | 69    | 0.9   |
| 群馬県     | 53    | 0.7   |
| 埼玉県     | 223   | 2.9   |
| 千葉県     | 217   | 2.9   |
| 東京都     | 2,185 | 28.8  |
| 神奈川県    | 479   | 6.3   |
| 新潟県     | 73    | 1.0   |
| 富山県     | 37    | 0.5   |
| 石川県     | 53    | 0.7   |
| 福井県     | 26    | 0.3   |
| 山梨県     | 31    | 0.4   |
| 長野県     | 96    | 1.3   |
| 岐阜県     | 58    | 0.8   |
| 静岡県     | 131   | 1.7   |
| 愛知県     | 462   | 6.1   |
| 三重県     | 62    | 0.8   |
| 滋賀県     | 49    | 0.6   |
| 京都府     | 175   | 2.3   |
| 大阪府     | 684   | 9.0   |
| 兵庫県     | 234   | 3.1   |
| 奈良県     | 36    | 0.5   |
| 和歌山県    | 23    | 0.3   |
| 鳥取県     | 22    | 0.3   |
| 島根県     | 30    | 0.4   |
| 岡山県     | 64    | 0.8   |
| 広島県     | 135   | 1.8   |
| 山口県     | 46    | 0.6   |
| 徳島県     | 22    | 0.3   |
| 香川県     | 34    | 0.4   |
| 愛媛県     | 47    | 0.6   |
| 高知県     | 21    | 0.3   |
| 福岡県     | 259   | 3.4   |
| 佐賀県     | 26    | 0.3   |
| 長崎県     | 37    | 0.5   |
| 熊本県     | 58    | 0.8   |
| 大分県     | 33    | 0.4   |
| 宮崎県     | 40    | 0.5   |
| 鹿児島県    | 25    | 0.3   |
| 沖縄県     | 57    | 0.8   |
| 国外      | 10    | 0.1   |
| 活動していない | 620   | 8.2   |
| 全体      | 7,586 | 100.0 |



【著者略歴】

津田 裕子 (つだ ひろこ)

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

改訂版

キャリアコンサルタント実技試験(論述・面接) 令和2年5月20日 初版発行  
にサクッと合格する本 令和7年4月10日 改訂初版



日本法令®

検印省略

著 者 津 田 裕 子  
発 行 者 青 木 敏 太  
編 集 者 岩 倉 春 光  
印 刷 所 日 本 ハ イ コ ム  
製 本 所 国 宝 社

〒101-0032

東京都千代田区岩本町1丁目2番19号

<https://www.horei.co.jp/>

(営業) TEL 03-6858-6967

Eメール [syuppan@horei.co.jp](mailto:syuppan@horei.co.jp)

(通販) TEL 03-6858-6966

Eメール [book.order@horei.co.jp](mailto:book.order@horei.co.jp)

(編集) FAX 03-6858-6957

Eメール [tankoubon@horei.co.jp](mailto:tankoubon@horei.co.jp)

(オンラインショップ) <https://www.horei.co.jp/iec>

(お詫びと訂正) <https://www.horei.co.jp/book/owabi.shtml>

(書籍の追加情報) <https://www.horei.co.jp/book/osirasebook.shtml>

※万一、本書の内容に誤記等が判明した場合には、上記「お詫びと訂正」に最新情報を掲載しております。ホームページに掲載されていない内容につきましては、FAX または Eメールで編集までお問合せください。

・乱丁、落丁本は直接弊社出版部へお送りくださればお取替えいたします。

・**JCOPY** (出版者著作権管理機構 委託出版物)

本書の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構 (電話 03-5244-5088、FAX 03-5244-5089、e-mail: [info@jcopy.or.jp](mailto:info@jcopy.or.jp)) の許諾を得てください。また、本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。

© H. Tsuda 2025. Printed in JAPAN

ISBN 978-4-539-73091-1