まるで講義を聴いているかのように
理解して覚える
キャリアコンサルタント試験
問題集のサンプル

キャリ魂塾

凡例

1．キャリアコンサルティング理論と実際 5 訂版（木村周著　雇用問題研究会）→木村
2．新版キャリアの心理学第 2 版（渡辺三枝子編著　ナカニシヤ出版）→渡辺
3．資料シリーズ No.165 職業相談場面におけるキャリア理論及びカウンセリング理論の活用・普及に関する文献調査→新時代
4．産業カウンセリング　産業カウンセラー養成講座テキスト（一般社団法人日本産業カウンセラー協会）→産カ
5．社会人のための産業カウンセリング入門（宮城まり子編著　産業能率大学出版部）→宮城

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

目次

1.心理療法・カウンセリング理論　重要度 A 4
1.1.カウンセリングの基礎、支援者に求められる態度、傾聴 5
1.1.感情的アプローチ…10 問 13
1.2.行動的アプローチ… 2 問 34
1.3.認知的アプローチ… 2 問 39
1.4.包括的・折衷的アプローチ… 3 問 44
1.5.横断的問題 51
6.7.7.2.グループ・アプローチの種類 133
6.7.7.3.構成的グループ・エンカウンター 133
キャリア教育 142

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1.心理療法・カウンセリング理論　重要度 A

キャリアコンサルティングでは、傾聴技法（態度）を基礎としたカウンセリング・アプローチ（クライエント対応）を行うことになる。当然、非常に重要な知識であり、実践が必要になるが、現実的には現在の養成講座では傾聴以外のアプローチを学ぶことは難しい。また、キャリアコンサルティングで求められるアプローチが社会心理であり開発的カウンセリング・モデルであるにもかかわらず、受験生ニーズが高いのは治療モデルとしてのカウンセリングであったりもする。

ただ、一つ言えることは「傾聴」は援助者の基礎的な態度の話であり、全てではないということである。ぜひ、合格後は様々な「療法」としてのカウンセリングも身に着け、決して「聴くだけ」がキャリアコンサルティングではないことを体感してもらいたい。

【参考】カウンセリング・アプローチの類型

下記の分類は、「キャリアコンサルティング理論と実際」をベースに作成したものである。まずはこの表に記載されているカウンセリング技法などを押さえていく。

カウンセリング・アプローチ			
感情的アプローチ	認知的アプローチ	行動的アプローチ	包括的折衷的アプローチ
感情を重視	思考過程を強調	目標達成における行動、社会的・環境的要因を重視	左の 4 つのどれか一つに限定しないアプローチ
来談者中心カウンセリング 精神分析的カウンセリング ゲシュタルト療法的カウンセリング ヒューマニスティックカウンセリング（フォーカシング等）	論理療法 認知療法 現実療法	行動療法 系統的脱感作 主張訓練	マイクロカウンセリング ヘルピング グループアプローチ
	認知行動的アプローチ		

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1.1.カウンセリングの基礎、支援者に求められる態度、傾聴
本分野は基本的には常識で解ける出題が８割以上を占めるため、問題数を絞り込むという観点からも、大幅に割愛した。その分、掲載した問題は過去問をベースに、受験生が悩む論点や個数問題で習熟を図るようになっている。

□□□□□□問１　簡単(^^♪
キャリアコンサルタントが面談を行う際に求められている基本的な態度・姿勢として、正しいと考えられるものはいくつあるか。

１．キャリアコンサルティングの目的は、相談者の不満・不安や迷いなど心理的な不安定さの除去や問題行動の修正であることを十分理解し、感情的アプローチから逸脱しない。
２．キャリアコンサルタントは、進路選択、職業選択、キャリア・ルートの決定など、具体的な目標達成に際して、正しいと考えられる意思決定を相談者に代わって迅速かつ正確に行う。
３．キャリアコンサルティングにおける、最も基本的かつ不可欠な態度・姿勢は、相談者の話を聴くことであり、ひたすら傾聴に徹する態度が重要である。
４．相談者の言葉の曖昧な部分は、キャリアコンサルタントが自分の経験・価値観に基づいて推測して、理解することが大切である。

１．正しいものはない。
２．１つ
３．２つ
４．３つ

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1．誤り：①「キャリア・カウンセリングの特徴を要約すると（中略）カウンセリングの目的が問題行動の除去や治療ではなく、個人のより良い適応と成長、個人の発達を援助することに重点を置く」（木村 P225）とされており、「相談者の不満・不安や迷いなど心理的な不安定さの除去や問題行動の修正」とされている点、②「感情的アプローチから逸脱しない」についても、「カウンセリングはさまざまな理論や手法を使用する。特定の理論や手法だけにとらわれない」（同）とされており、以上 2 点から誤りとなる。
2．誤り：「相談者に代わって」「迅速」が誤り。「迅速」は実務的には常に誤りとは限らない点も留意する。
3．誤り：「ひたすら傾聴に徹する態度」が誤り。
4．誤り「相談者の言葉の曖昧な部分は、キャリアコンサルタントが自分の経験・価値観に基づいて推測」が誤り。自らの準拠枠ではなく、繰り返し、質問、明確化と言った技法によって明らかにすべきである。

答：1

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

□□□□□□問２　簡単(^^♪
カウンセリングの基本や相談過程に関する下記の選択肢から、正しいと考えられるものはいくつあるか。

１．キャリアコンサルタントはカウンセリングのみでなく、コンサルテーション（Consultation)、関係者の協力（Coordination)、教育（Education）の機能も重視する。
２．キャリアコンサルタントは、どのような状況でも、自分の思考や意志、あるいは感情を働かせない冷静な心で、傾聴することが大切である。
３．相談者が希望する資格取得が、相談者の目標に合わないとキャリアコンサルタントが判断した場合は、相談者にその旨を説明して、資格取得の見送りを勧めることもある。
４．相談者の気持ち、欲求、考えなどを引き出すには、「閉ざされた質問」を中心に行うことが効果的とされる。

１．１つ
２．２つ
３．３つ
４．すべて正しい。

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1．正しい：このまま覚える。（木村 P226）
2．誤り：感情を「働かせない」わけではない。
3．正しい：相談者が希望する資格取得が、相談者の目標に合わないとキャリアコンサルタントが判断した場合は、相談者にその旨を説明して、資格取得の見送りを勧めることもある。本肢と同趣旨の出題が正解とされているため、要注意である。
4．誤り ：「閉ざされた質問」が誤り。 正しくは「開かれた質問」

答：2

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

□□□□□□問題３　普通(‘◇’)ゞ
面接技法に関する下記の選択肢から、誤りと考えられるものはいくつあるか。。

１．相談者は、キャリアコンサルタントに尊重されていると実感できることで、自分の強みも弱みも安心して考えられるようになる。
２．面接中に相談者が沈黙した場合、キャリアコンサルタントは、相談者に発言や回答を急かさず、沈黙の持つ意味を理解したうえで対応する必要がある。
３．キャリアコンサルタントが用いる面接技法は、どの理論に基づくかによる相違はあるものの、 相談者に対する姿勢・態度や話の聴き方・整理の仕方、質問の仕方などは基本的に共通である。
４．面接中のコミュニケーションでは、表情や身振りなどの非言語的な表現も、言語的な表現と同様に意味があり、相談者が様々なメッセージを伝えていることを忘れてはならない。

１．１つ
２．２つ
３．３つ
４．誤りはない。

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1．正しい：このまま覚える。
2．正しい：このまま覚える。
3．正しい：微妙な肢ではあるが、本肢と同趣旨の出題が正解とされているため、「基本的」という言葉で正答と判断する。
4．正しい：このまま覚える。

答：4

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

□□□□□□問４　普通(‘◇’)ゞ
面接技法や応対の説明に関する下記の選択肢から、正しいと考えられるものを選べ。

１．明確化とは、相談者の話したことをそのままの形でキャリアコンサルタントが繰り返すことであり、これにより、相談者はキャリアコンサルタントが自分を正しく理解してくれているという信頼感を持つ。
２．アイコンタクトは相談者に対して関心を持っているというサインを送ることに役に立つが、相談者の顔を見つめ、始終視線を送るのではなく、メモを取る合間に時々視線を送る程度が望ましい。
３．共感的理解とは、頷いたり、「ああ、そうですか」など適度に相槌を打ちながら話を聴くことである。
４．安易な是認や賛同は好ましくない場合もあるが、相談者に支持的なフィードバックや励ましを与えることは、相談者の肯定的自己概念の形成に役に立つと考えられる。

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1．誤り：「明確化とは、クライエントが薄々きづいてはいるけれども、まだはっきりとは意識化していないところを先取りして、これをカウンセラーが言語化（意識下）すること」（國分 P42）。本肢は「繰り返し（内容の再陳述）」である。
2．誤り：「メモを取る合間に時々視線を送る」だと、ほとんどメモしか見ていないことになる。凝視するとクライエントに圧迫感を与えるので、自然にソフトに視線を向ける。（産カ P48）
3．誤り：共感的理解とは、相手の見方、感じ方、考え方を、その人の身になり立場になって見たり、感じたり、考えたりすること。（産カ P42）
4．正しい：このまま覚える。

答：4

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1.1.感情的アプローチ…10 問

1.1.1.基本的人間観

感情的アプローチの基本的人間観は下記のとおりである。

① 人は自分自身の感情に真に触れれば、十全に発達し、自己実現できる。

② 人は、自分の感情や考えを自由に表現し、それを確かめ、それによって自分の経験と感情を呼び戻すような人間関係を求めるものである。

③ 人は、この感情や経験が自分自身のアイデンティティの基盤となったとき、自己実現を目指して機能できる。

➡感情的アプローチでは、状況や環境よりも、クライエント自身の現在の見方や感じ方を問題とする。

1.1.2.感情的アプローチ実施の際の重視点

① 「今、ここ」に集中する。

② 創造や知的理解ではなく、現実を経験する。

③ 全感覚を用いて、「自己」「自分自身の価値」に気づいていく。

④ 自分の感情、思考、行動に責任を持つ。

⑤ カウンセリングの重点は、一対一の「人間関係の質」を高めることに置かれる。

1.1.3.感情的アプローチの中心理論・手法

① 来談者中心カウンセリング

② 精神分析的カウンセリング

③ ゲシュタルト療法的カウンセリング

④ ヒューマニスティックカウンセリング（フォーカシング等）

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

□□□□□□問題１　簡単(^^♪

クライアント・センタード・アプローチ（CCA）に関する下記の選択肢から、誤りと考えられるものを選べ。

１．　クライエントの問題解決の方向性として「自己不一致」の状態があり、その状態をいかに「自己一致」の状態に変容させるかを重要視している。
２．　クライエントに対するカウンセラーの「無条件の肯定的配慮」、「共感的理解」、「自己一致」が重要視されており、技法よりもカウンセラーの態度が大切とされる。
３．　クライエントの生来的な適応・成長能力及びクライエントの有する自己実現傾向を信頼することの重要性が強調されている。
４．　このアプローチを提唱したロジャーズ（Rogers, C.R.）は、それまでのカウンセリングが「開発的」であり、相談者の問題解決につながらないと批判した。

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。

1．正しい：このまま覚える。 **正しい選択肢をそのまま覚えることは、キャリアコンサルタント学科試験において非常に有益な学習法である。**
2．正しい：このまま覚える。
3．正しい：このまま覚える。
4．誤り：「開発的」ではなく「指示的」。 「開発的」と批判したとされる文献・資料は見当たらない。ロジャーズはミネソタ大学で「心理療法におけるいくつかの新しい発想」と題する発表をおこない、指示的ではなく、相手に成長が生じるような非指示的な治療の重要性を語った。発表中、彼は指示的方法を採るミネソタ大学のウィリアムソン教授の面接報告を本人の眼前で引用・ 批判した。（カール・ロジャーズの生涯（The life of Carl Rogers）金原俊輔より引用）ウィリアムソンにもメンツや立場、実績や援助への思いがあるわけで、それを公衆の面前で一方的に非難するような人が、愛やら受容やらを語っても説得力がないと思いますけどね。**ロジャーズは聖人ではなく、むしろ人間臭さに魅力があります。**

答：4

PowerUP！ 開発的カウンセリング、ロジャーズと彼の療法

開発的カウンセリング

カウンセリングは、（心理学が臨床心理と社会心理に分けられるのと同様）治療モデルと開発モデルに分けることができる。開発モデルは「人間の発達過程において生活段階を中心に構成し、その各々について、社会的役割、発達課題、対処行動に分けて考えていこうという関わり方」とされる。開発的カウンセリングを提唱したブラッカーは、カウンセリングは、ただ単に病理学的治療だけを目的とするものではなく、もっと大きな力を注いで、人間の発達を促進させることを目的とすべきであると主張した。（以上、「140 字『超』の経営学」(株)経営教育総合研究所を参考に要約）

ロジャーズ（Rogers, C.R.）と彼のヒストリー

1．ロジャーズの技法は、当初「非指示的療法（nondirective thrapy)」や非指示的カウンセリングと呼ばれていたが、受動的に話を聴くだけという印象・誤解が広まりロジャーズ自身が「来談者中心療法」という用語を使用した。
2．ロジャーズは、個人カウンセリングからエンカウンターグループに携わるようになった（ここからも、彼自身が傾聴だけでは足りないと考えていたことが分かる)。
3．ロジャーズは「非指示療法」「クライエントセンタード・アプローチ」「パーソンセンタード・アプローチ」と移行し、晩年にはスピリチュアル的になっていく。
4．ロジャーズたちは録音したカウンセリング内容をクライエントの許可なく発表し、自分たちのそのような行為を正当化していた（Cohen,1997)。←最悪やん。

2019©合同会社インクルーシブ　著作権法違反は法律により罰せられます。