

キャリアコンサルタント 適性チェックブック

キャリアコンサルタント適性チェックへようこそ

キャリアコンサルタント適性チェックブックをダウンロードいただき、ありがとうございます。このチェックブックは、キャリアコンサルタント国家資格に関心がおありの方を対象に作成しています。

「興味・関心度」「価値観」「コミュニケーションスタイル」の3つの要素から、ご自身の、現時点におけるキャリア形成支援者としての適性についてチェックすることができます。また、同時に、キャリアコンサルタントがどのような専門職であるかというイメージを掴んでいただくことにも役立ちます。

このブックで取り上げる価値観や興味・関心は、現在の職業や生活環境（社会、職場、家庭等の人間関係）に影響される部分も多く、時により変化するものです。また、コミュニケーションのスタイルも、様々な要因や、経験に応じて変わります。

キャリアコンサルタントとしての価値観や、コミュニケーションのスキル等は、適切な学びやトレーニングによって磨いていくことができます。このブックの最後にはキャリアコンサルタントを目指すための学びとトレーニングの場として、キャリアコンサルタント養成講習（厚生労働省認定講習）についてご案内をいたしております。20代から70代まで、幅広い年代、職業、業界の方々がこの養成講習を通じてキャリアコンサルタントとしての新しいキャリアを切り拓いています。また、キャリアコンサルタントを目指す方のための個別の無料相談（オンライン）も行っておりますので、併せてご活用ください。

パソナ生涯キャリア支援協会事務局

【目次】

■ 適性のチェックテスト

1. 興味・関心度
2. 価値観
3. コミュニケーションスタイル

■ キャリアコンサルタントを目指す方のための情報

■ 適性のチェックテスト

1. 興味・関心度チェック

	はい	いいえ	どちらでもない
他人のキャリア形成や働き方について興味を持っている。			
さまざまな職業や業界について調べたり学んだりするのが好きだ。			
人がどのように成長していくのかに関心がある。			
職場や社会における課題解決に興味を持っている。			
生涯学習や自己成長に価値を感じる。			
個人が自分らしく働ける環境を作ることに興味がある。			
働くことの意義や価値について考えるのが好きだ。			
キャリアに関する本や記事を読むのが好きだ。			
人が目標を達成する過程を見るのが好きだ。			
人のモチベーションや価値観について考えるのが好きだ。			
職業選択やキャリアチェンジに興味を持ったことがある。			
自分のキャリアや働き方について深く考える時間を持つのが好きだ。			
人が何を目指しているのかを聞くのが楽しいと思う。			
社会や時代の変化による働き方の変化に興味がある。			
人と接することで新しい発見をすることが好きだ。			
「はい」「いいえ」「どちらでもない」の○の数の合計数 →			
合計数に掛け算	× 2	× 0	× 1
得点 (掛け算の結果)	点	点	点

結果の計算方法

「はい」を2点、「どちらでもない」を1点、「いいえ」を0点として回答を集計し、合計得点を計算します。
合計得点 ÷ 30 × 100 でパーセンテージを算出します。

合計得点 (上記3つの得点の合計)	÷ 30 × 100 =	あなたの興味・関心の 適性度 (%)

▶ 次のページで、あなたの適性度について解説をご覧ください

1. 興味・関心度チェックの解説

70～100%
非常に高い

キャリアコンサルタントの専門的分野との相関性が非常に高い興味・関心度です。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
キャリアコンサルタント資格を取ってどのように活躍するかというイメージを持つことにより、モチベーションが高まるることが期待できます。

(例) 実際の活躍場面について情報収集を行い、現在の職場でどう活用できるか、異動や転職を考える場合には、その可能性も検討する。

50～69%
比較的高い

キャリアコンサルタントの専門的分野との相関性が比較的高い興味・関心度です。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
キャリアコンサルタントの実務について理解を深めることで、より興味・関心が高まることを期待できます。

(例) キャリアコンサルティングを実際に受けてみたり、関連する書籍や記事を読んでみる。

0～49%
比較的低い

キャリアコンサルタントの専門的分野との相関性が比較的低い興味・関心度です。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
自分がキャリアコンサルタント資格になぜ関心を持ったのか？自己分析をしてみましょう。

(例) ほかの資格とキャリアコンサルタント資格との違いを調べ、自分がキャリアコンサルタント資格のどのような特性に注目しているかを検討する。

興味・関心度チェックの全般アドバイス

キャリアコンサルタントは、働くすべての人が、それぞれの能力や個性を發揮し、生き生きと働くことのできる社会の実現を目指す専門職です。働く人の心理や成長過程の理解、カウンセリングのプロフェッショナルとして人の成長を支援する技能に加え、キャリアに関する環境（社会・職場・生活）の諸問題・課題を発見し、環境に働きかけ、解決していく能力を備えます。このような専門性を身に付け、人や社会に貢献したいと考える方にとっては、大変やりがいのある専門職と言えます。

キャリアコンサルタント国家資格について、より理解を深めたい方のために、パソナ生涯キャリア支援協会では、専任のキャリアコンサルタントによる無料の個別ガイダンス・公開ガイダンスを行っています。以下のURLまたは右のQRコードのサイトからご予約できます。ぜひご利用ください。 <https://100-year-career.net/>



▶ 次の「価値観チェック」に進みましょう

2. 価値観チェック

	はい	いいえ	どちらでもない
誰もが自分らしいキャリアを追求する権利があると思う。			
人の可能性は年齢や背景に関係なく広げられると信じている。			
他人の成功を自分の喜びとして感じることができる。			
人をサポートするときは、その人の選択を尊重し、解決策を押し付けないことが大切だと思っている。			
キャリアは仕事だけでなく、生き方全体を表すものだと思う。			
失敗もキャリア形成の大切な一部であると考えている。			
多様な働き方やライフスタイルが社会に必要だと思う。			
自分自身の価値観に基づいて生きることを重要視している。			
仕事は人を成長させるものだと考えることが多い。			
全ての人が持つ才能や個性にはそれぞれ価値があると感じる。			
キャリアの選択肢は自分自身が想像する以上にあると考えている。			
他人の価値観や信念を否定せず受け入れることが大切だと思う。			
社会全体の働きやすさを改善することに興味がある。			
人の価値観によって、ものごとの解釈は無数にありえると思う。			
自分がかかわることで、相手の人生が少しでも良くなることを願っている。			
「はい」「いいえ」「どちらでもない」の○の数の合計数 →			
合計数に掛け算	× 2	× 0	× 1
得点 (掛け算の結果)	点	点	点

結果の計算方法

「はい」を2点、「どちらでもない」を1点、「いいえ」を0点として回答を集計し、合計得点を計算します。
合計得点 ÷ 30 × 100 でパーセンテージを算出します。

合計得点 (上記3つの得点の合計)	÷ 30 × 100 =	あなたの価値観の 適性度 (%)

▶ 次のページで、あなたの適性度について解説をご覧ください

2. 価値観チェックの解説

70～100%
非常に高い

キャリアコンサルタントの専門性との相関性が非常に高い価値観です。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
キャリアコンサルタントの価値観の背景にある倫理や理論について理解を深めることで、モチベーションをより高めることが期待できます。

(例) キャリアコンサルタントに関する書籍（倫理や理論）について解説した書籍を読んでみる。

50～69%
比較的高い

キャリアコンサルタントの専門性との相関性が比較的に高い価値観です。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
チェックリストの各項目について、体験等から振り返り、整理してみることで価値観がより明確化できるでしょう。

(例) 「はい」と回答した項目について、どのような人や環境、体験に影響を受けたかを振り返ってみる。「どちらでもない」「いいえ」の項目については自分の場合は何がより重要と考えるかを言語化してみる。

0～49%
比較的低い

キャリアコンサルタントの専門性との相関性が比較的に低い価値観です。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
「人を支援する仕事」について、まずは理解を深めてみましょう。

(例) キャリアコンサルタントに限らず、カウンセリングを伴う様々な支援職について調べたり、あらゆる仕事の中に存在する「支援」の側面について調べ、職業における「支援」の必要性について検討してみる。

価値観チェックの全般アドバイス

個人の価値観には、その人がもともと有していたものや、職業や環境等の影響により培われたものがあります。キャリアコンサルタントをはじめとする専門職では、この上に、さらにプロフェッショナルとしての価値観を備えることが求められます。プロフェッショナルとしての価値観は、学びとトレーニングを通じて身に付けていくことができるものです。まずは、今現在の自分の価値観を理解し、ギャップについて認識することが学びの一步となります。

キャリアコンサルタント国家資格について、より理解を深めたい方のために、パソナ生涯キャリア支援協会では、専任のキャリアコンサルタントによる無料の個別ガイダンス・公開ガイダンスを行っています。以下のURLまたは右のQRコードのサイトからご予約できます。ぜひご利用ください。 <https://100-year-career.net/>



▶ 次の「コミュニケーションスタイルチェック」に進みましょう

3. コミュニケーションスタイルチェック

	はい	いいえ	どちらでもない
話している相手の気持ちや意図を理解しようと努める方だ。			
相手が話しやすい雰囲気を作るのが得意だと思う。			
自分の意見を分かりやすく伝えるスキルがあると感じる。			
会話中に相手の表情や仕草を観察して、気持ちを察することができる。			
話を聞くとき、途中で口を挟まずに最後まで耳を傾けることができる。			
他人の意見や価値観を尊重する姿勢を常に持っている。			
自分と意見が異なる相手とも建設的な対話ができると思う。			
言葉だけでなく、非言語的なコミュニケーションも意識している			
相手の立場や背景を考慮して話し方を調整することができる。			
会話の中で適切な質問をすることで相手の考えを引き出すことが得意だ。			
誤解を防ぐために、話の内容を確認しながら進める習慣がある。			
難しい話題でも冷静かつ適切に対応できると思う。			
聞き手としての役割を果たすことに満足感を感じることが多い。			
会話の中で相手に安心感や信頼感を与えられたことがある。			
相手が自分の考えを整理する手助けができると感じる。			
「はい」「いいえ」「どちらでもない」の○の数の合計数 →			
合計数に掛け算	× 2	× 0	× 1
得点 (掛け算の結果)	点	点	点

結果の計算方法

「はい」を2点、「どちらでもない」を1点、「いいえ」を0点として回答を集計し、合計得点を計算します。
合計得点 ÷ 30 × 100 でパーセンテージを算出します。

合計得点 (上記3つの得点の合計)	÷ 30 × 100 =	あなたのコミュニケーション スタイルの適性度 (%)

▶ 次のページで、あなたの適性度について解説をご覧ください

3. コミュニケーションスタイルチェックの解説

70～100%
非常に高い

キャリアコンサルタントの専門的分野との相関性が非常に高いコミュニケーションスタイルです。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
プロとしての技法や理論を理解することで、さらにモチベーションが高まることが期待できます。

(例) 傾聴や質問の技法、理論等、カウンセリングについての書籍や記事に目を通し、実際の会話の場面に用いてみる。

50～69%
比較的高い

キャリアコンサルタントの専門的分野との相関性が比較的に高いコミュニケーションスタイルです。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
自分の現在のコミュニケーションスタイルを振り返ってみると、新しい気づきや発見が生まれます。

(例) 「どちらでもない」「いいえ」を選択した項目について、実際の場面では自分がどのように振舞っているかを振り返る。身近にいる「なぜか話しやすい」「この人には自由に話せる」という人を探し出し観察してみる。

0～49%
比較的低い

キャリアコンサルタントの専門的分野との相関性が比較的に低いコミュニケーションスタイルです。

■キャリアコンサルタントを目指す方へのアドバイス
日常生活における会話の場面で、「自分が話す」ではなく、「聴く」「相手を理解する」を優先してみると、いつもと違うコミュニケーションが生まれます。

(例) 相手の話を聞くと、「それをどう感じましたか？」のように、相手の“感じ方”、“ものの見方”に関心を持って尋ねてみる。

コミュニケーションスタイルチェックの全般アドバイス

カウンセリング場面におけるキャリアコンサルタントのコミュニケーションは、相手（相談に来た人）が自分自身と向き合い、成長することを促すという目的を持っています。これは日常の会話とは異なり、「傾聴」「共感」「受容」をはじめとした様々な技法を意図的に用いながら、相手（相談に来た人）が自分自身の問題に自ら気づき、自ら問題を解決する力をつけいてくために欠かせない技能となります。カウンセリングの技能は、専門の学びとトレーニングを通じて習得ができます。

キャリアコンサルタント国家資格について、より理解を深めたい方のために、パソナ生涯キャリア支援協会では、専任のキャリアコンサルタントによる無料の個別ガイダンス・公開ガイダンスを行っています。以下のURLまたは右のQRコードのサイトからご予約できます。ぜひご利用ください。 <https://100-year-career.net/>



チェックテストは以上です。次のページからはキャリアコンサルタント養成講習についてご案内しています。

■ キャリアコンサルタントを目指す方のための情報

キャリアコンサルタントを目指す方のための情報

どのような資格？

キャリアコンサルタント国家資格について

キャリアコンサルタントは、職業能力開発促進法に規定され、厚生労働省が管轄する国家資格で、「労働者の職業の選択、職業生活設計又は職業能力の開発及び向上に関する相談に応じ、助言及び指導を行う」専門職とされています。厚生労働省が認定したキャリアコンサルタント養成講習を修了することにより、受験資格が得られます。（そのほかに実務経験3年以上等の一定の要件を満たした人等も受験できます）。国家試験に合格した人は厚生労働省の名簿に登録することにより「キャリアコンサルタント」を名乗ることができるようになります。

キャリアコンサルタントは、働く人の人生に寄り添い、職業生活設計や働き方、教育・能力開発等を通じてキャリア形成支援を行うスペシャリストであり、同時に、組織や職場、環境等に働きかけ、労働と社会の問題を解決する役割を担っています。

どこで活躍している？

キャリアコンサルタントの活躍領域

わが国の人材育成、労働施策の人的インフラとして位置づけられるキャリアコンサルタントの活躍領域は幅広く、企業、就職支援機関、学校、福祉・医療機関、公共等を中心に、ますます広がりを見せています。個別面談、キャリア研修、人材育成計画等で専門性を発揮しています。

キャリアコンサルタントの主な活動の場



労働政策研究報告書No.227 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

企業領域の主な役割と課題

社員が自己のキャリアを主体的に考え、キャリア目標に合わせた成長ができるよう面談や研修、制度設計を通じた支援を行います。同時に、組織の目標に沿った人材育成やキャリア開発により人的資本経営を促進する役割を担います。

学校・教育機関領域の主な役割と課題

学生が自己理解を深め、進路選択を主体的に行えるよう支援します。キャリア教育を通じて職業理解を深め、職業選択や就職活動に必要な知識やスキルを提供するほか、個別進路相談やインターンシップの準備にも助言を行い、啓発的経験を踏まえた学生のキャリア形成をサポートします。

受給調整機関領域（職業斡旋等）の主な役割と課題

就・転職や再就職における職業紹介と応募活動の支援や、職業適性の評価等も行います。働く人の自己理解を深め、長期的なキャリアを見据えたスキルアップを促進するほか、心理的なサポートも提供します。

キャリアコンサルタントを目指す方のための情報

キャリアコンサルタントになるには？

パソナの養成講習（厚生労働省認定・専門実践教育訓練給付金対象）
試験対策講座 ※オンラインで全国から受講できます

養成
講習

国家試験受験資格として必要な養成講習の履修時間150時間の中で、働く人の心理やキャリアの理論、労働関係法規や労働問題など幅広い知識と、プロとして通用するためのカウンセリング技能を、演習を通じて習得します。パソナのキャリアコンサルタント養成講習は専門実践教育訓練給付金の指定講座で、受講料の最大80%の給付が受けられます。（雇用保険期間等の条件があります）

試験
対策

国家試験は、「学科」「論述」「面接」の3科目

学科試験：900問の詳しい解説付きeラーニングと本番さながらの模擬試験、学科総まとめ講座で、苦手や弱点領域を分析しながら、効果的・効率的に合格力を養います。
論述試験：集合式講座（基礎・応用）と個別添削を2回実施、カウンセリングの論理的展開力を養います。パソナの受験者の91.22%が最高のA評価を取得しています。
（第27回国家試験実績）

面接対策：集合式講座に加えて夜間・休日の30回以上の練習機会を確保。最後は本番さながらの審査モードでマンツーマン指導による確実な仕上げを行い試験に臨みます。

国家試験

パソナの年間合格率は93.5%※。国家試験合格後、厚生労働省の名簿に登録することで「キャリアコンサルタント」を名乗り活動することができるようになります。

※受講開始1年後の合格率

資格取得後は？

パソナのキャリアサポート

継続的学びの場の提供（厚生労働省指定更新講習）

キャリアコンサルタント資格更新（5年ごと）に必要な厚生労働省更新講習を、心理学・組織人事・福祉・社会的アプローチ等の幅広い領域で提供。学習履歴・受講証明はマイページでワンストップ管理できます。その他にもパソナ開催の学びの場へご案内いたします。

活躍の場の提供（キャリアコンサルタント求人情報）

パソナの養成講習を修了したキャリアコンサルタントの皆様へは、パソナ・パソナグループ受託の公共・自治体事業を中心としたキャリアコンサルタント募集（求人）情報をご紹介します。



個別ガイダンス・公開ガイダンスへどうぞご参加ください

キャリアコンサルタント国家資格について、より理解を深めたい方のために、パソナ生涯キャリア支援協会では、専任のキャリアコンサルタントによる無料の個別ガイダンス・公開ガイダンスを行っています。以下のURLまたは右のQRコードのサイトからご予約できます。ぜひご活用ください。

<https://100-year-career.net/>



その他お問合せ先

パソナ 生涯キャリア支援協会 メール 100career@pasona.co.jp