

臨床心理士の資格を取得して

外川 輝 (10期生)

1. はじめに

私は令和元年度の臨床心理士試験に合格し、資格を取得しました。大学院を卒業してから毎年試験を受け、合格するまで計3回試験を受けました。本稿では、私自身のエピソードを交えて①試験への対策、②資格を取得することの意義をお伝えできればと思います。

①試験の対策については、個々人のお仕事の関係やご家庭の事情等でできること・できないことが変わってくるかと思います。そのため、試験対策の方法をお伝えするのではなく、ここでは対策の考え方を示そうと思います。また、共通する部分については、公認心理師試験対策の考え方も併せてお伝えしたいと思います。

②資格を取得する意義については、「忙しくて試験勉強にまで手が回らない！」といった方に向けて、取得への動機づけを高めるきっかけになれば、と考えています。

ここでお伝えする内容は、あくまで私自身の考えとなります。そのため、「へーそんな考え方もあるんだ」というスタンスでお読みいただけたら幸いです。

2. 試験対策について

(1) 1次試験(多肢選択)・公認心理師試験の対策

突然ですが、みなさんが学生時代のテストで一番得点のとれた勉強方法は何ですか？

一見関係のない質問のように思えますが、多肢選択式の試験対策においては、そこにヒントがあります。私の場合は、一番得点のとれたテストは社会でした。その勉強方法はひたすら教科書を読むというものでした。当時は『自分の特性に合わせて勉強方法を選択す

る』などとは考えずに勉強をしていましたが、今から思えば一番自分に合った勉強方法に落ちていたのだと思います。その証拠に、どこからか聞いた『歩きながら本を読むと頭に入りやすい』という勉強方法を実践したところ、全く本の内容が頭に入らないということがあります。結局いつも通りの勉強方法に戻ってしまいました。つまり、学生時代のテスト等で試行錯誤している内に、自分のあった勉強方法をいつのまにか実践しているのです。

これは臨床心理士(公認心理師)試験にも言えることです。現に、私が試験に受かった年は、自分に合った勉強方法(ひたすら本を読む)に変えた年でした。もちろん、これだけで受かるものではないと思います。しかし、少なくとも自分に合った勉強方法を行った方が、合わない勉強方法よりも効率的に時間を使えるのではないかと思います。ですので、試験対策に臨む際には、学生時代を少し思い返してみてもいいかがでしょうか？

(2) 1次試験(論文記述)・2次試験(口述面接)の対策

論述記述試験、口述面接試験の基礎的な対策(文章の書き方や面接場面での対応など)は、参考書等にも記載されているので、それらを参照していただけたらと思います。ここで私が重要だと思うのは、日々の臨床経験です。

論述記述試験や口述面接試験では、しばしば自身の臨床経験を問われますので、様々なケースをこなすと伝える内容の引き出しが増えます。ただし、単純にケースをこなすだけでは十分でないと思われます。重要なのは、『自分が拠って立つ理論からもたらされる根

拠に基づいて、臨床活動を行う』ということだと思います。もちろん自分自身でケースを見立てる際は、拠って立つ理論から支援方法を模索すると思います。しかし、ケースをやる中で、先生に言われたから、上司や先輩から言われたから、といった理由で支援を行うということもあるかと思います。その時に、改めて自分なりにきちんと理論立てて整理することで、初めて自分の臨床経験となるのではないかと思います。

話が少しそれましたが、上記に記したような臨床経験を積むと、自身の経験について理論を根拠に語るができるので、論じた内容に説得力を持たせることができます。特に一次試験の論述記述試験では、実際に行った支援の内容と、支援の背景となる理論を併せて記載することになるので、それだけで文字数を稼ぐことができます。そのため、支援を行う際には、少し手間でもきちんと理論で整理すると、同時に試験対策にもなるのではないかと思います。

3. 資格を取得することの意義

みなさんもご存じの通り、臨床心理士資格や公認心理師資格は大学院を修了後に試験を受けることとなります。そのため、資格を持たないまま就職することとなります。そうすると、資格がなくても仕事をすることができるため、正直資格を取ることのメリットはないように感じます(私の場合はですが…)。やはり、資格を持っていて良かったと一番感じたのは転職活動をしていた時でした。

私は大学院を修了してから3年間、栃木県の県南児童相談所に心理判定嘱託員として勤務していました。嘱託員として勤務していたため、「そろそろ正職員として働きたいな～」と考え、去年度の途中で転職活動を始めました。転職活動をする際には、転職サイトを見て求人情報等を確認していたのですが、正職員となると募集要件に資格が必須になってい

ました。その際、初めて「資格を持っていて良かった!」と感ずることができました。そのため、今後のキャリアアップを考えている方は、早めに資格取得をしておく、余裕を持って就職(転職)活動ができると思われま

す。また、今年度から私は保育所等訪問支援事業という福祉サービスを行っている民間企業に心理師として勤務しています。保育所等訪問支援事業というのは、保育園や幼稚園などに訪問し、お子さんへの支援を行うという事業になります。支援を行う際には、事前に担任の先生などと打合せをしますが、そのような時に資格が身分証明になることがあります。特に、前職が行政の機関であったこともあり、学校等にお邪魔する際にそこまで気にしなかったのですが、民間企業で仕事をしていると「誰だコイツ?」となることがあります。なので、資格を持っていると自分のやりたい仕事を、よりやりやすくすることができるのではないかと思います。

4. まとめ

ここまでいろいろと意見を述べさせていただきましたが、冒頭でもお伝えさせていただいた通りあくまで私自身の考えです。参考になりましたでしょうか?

上記に述べさせていただいた通り、私は現在保育所等訪問支援事業を行っている民間企業で働いており、仕事の関係で様々な機関にお邪魔することがあります。その際に、大学院の同期や先輩、後輩にお会いする機会があります。作大は県内唯一の臨床心理士の養成校ということもあり、県内で仕事をしているとそのような機会が多いのではないかと思います。そのおかげで話が通りやすくなったりすることがあります。これは作大の強みと言えるのではないかと思います。現場で、みなさんにお会いできるのを楽しみにしております。