

公認心理師の資格を取得して

君嶋 志保美 (10期生)

1. はじめに

公認心理師の試験が開始されてから、4年経過した。年々、受験者数は増加し、国家資格として注目されている。公認心理師は心理士だけではなく、医師や教員、精神保健福祉士など、様々な人が受験している資格である。私は児童相談所で心理士として勤務し、児童の心理アセスメント、知能検査や発達検査等の実施、保護者に対する児童の状態像のフィードバック、および児童養護施設や乳児院に入所している児童の状態像の把握、市町村や学校および病院等との他機関連携、などの業務を担当している。心理士として専門性を持つべく、臨床心理士と公認心理師の資格を取得した。

2. 臨床心理士と公認心理師

(1) 臨床心理士合格まで

臨床心理士は平成29年度に受験した。当時は、公認心理師法がまだ施行されていなかったため、この資格を持っていることが専門性を示すのに必要だった。勉強開始は試験日から4か月前の5月頃に始めた。私は参考書の文章を読んで理解することが苦手で、一緒に勉強していた同僚にその都度解説してもらい、イメージを頭に入れた。また、参考書に載っている過去問をひたすら解いて、間違えた問題のみ繰り返して解いた。3年間分の過去問を最低でも3周した。当時は社会人1年目ということもあり、仕事で担当児童を割り振られることも少なかった。仕事を定時で終了し、同僚と一緒に近くのファミリーレストランで深夜まで勉強し続けた。休日は図書館も利用しており、勉強時間は一日4~5時間だった。その結果、無事に合格し、晴れて臨床心理士

の資格を取得できた。尚、作新こころの相談クリニックにて研究員として登録したのは、一次試験が合格してからだった。

(2) 公認心理師の壁

臨床心理士の資格を取得した翌年に公認心理師の第1回目の試験が実施された。臨床心理士の受験の時と同様、職場の同僚と一緒に仕事終わりに勉強することとなり、参考書を購入した。それぞれ担当する章を決め、資料を作って、解説をするという方法で勉強していた。仕事も2年目であり、担当児童の数や業務量も増えた。また、研究員としてケースに参加もしていた。仕事と研究員のタスクをこなす日々で勉強への意欲は落ち、同僚との勉強会に参加できず、結局一人で勉強に取り組んだ。取り組み始めたのは試験の2週間ほど前だった。参考書を読み、見て覚える学習方法で、不合格となった。

第2回目は前年度の失態から、時間が足りないことを反省点として、試験日の1か月前に本腰を入れて勉強するようにした。絵や図が多い参考書を購入し、繰り返し読んで覚える方法で勉強した。時間は帰宅してからの約1、2時間程度であった。この時は社会人3年目で、担当する児童が重度のケースが多くなり、その対応にも追われる日々だった。仕事の終了時間も遅く、勉強に意欲を向けるのに、時間がかかったことを覚えている。その結果、第2回目の試験も不合格となった。

第2回目の反省点として、時間が足りないこと、勉強方法が自分に合っていないことを振り返った。予定としては3か月前に勉強の開始を目標とし、過去問をひたすら解く方法に変更して第3回目に臨もうと考えた。参考

書も絵や図が多い解説中心のものではなく、過去問を中心に出しているものに変更した。物の準備は早かったが、取り組みが遅かった。理由として、仕事での立場が正職員と同等の代替職員となり、仕事量も勤務時間も大幅に増えたためである。そのため、帰宅後には勉強に向き合う体力がなく、1か月前に危機感を感じて焦って勉強した。勉強時間は毎日1～2時間であり、ノートに過去問をひたすら解いていた。しかし、出題範囲が終わらないことにさらに焦り、試験日の1週間前に勉強方法を出題範囲の内容をとりあえず全て読む方法に変更してしまった。結局、読むだけでは理解も覚えることもできず、第3回も不合格となった。

第4回目の時、仕事での立場は代替職員として継続され、業務量も勤務時間も多いままほぼ変わらなかった。勉強時間は仕事終わりの約1～3時間だった。しかし、職場の上司に試験を受けることを伝えると、試験日の1週間前は全ての仕事を休んで勉強するよう促された。強制的な休みによって、勉強時間を確保できたのは有難く感じたが、プレッシャーも重かった。上司と目が合う度に問題を出され、答えた内容が間違っていた時の職場環境は思ったよりも最悪だった。参考書は第3回目の時と同様の出版社から出ている物を購入した。1冊丸々持っている、その冊子の厚さでやる気がなくなってしまっていたため、章毎にページを分解し、出題傾向が高い章(6～9%)を持ち歩いた。勉強方法としては①章の過去問を解く、②間違えた問題のみ解説を見る、③間違えた問題のみ再度頭から解き直す、を繰り返した。また、家では集中できなかったため、ファミリーレストランや喫茶店に居座った。勉強だけではなく、1時間半に一度だけ好きな音楽を聴いたり、動画を見たりして、リフレッシュしながら取り組んだ。試験は東京都の会場であった。移動中の新幹線内や着いた会場でも勉強方法を続けた。全

ての章は終わらなかったものの、出題傾向が高いところに山を張ったため、本番では見たことあると感じる言葉が多かった。選択肢で迷う問題が6割近くあり、消去法で選択肢を狭めて、一問ずつ丁寧に解いた。終わった時には合格した自信はなく、問題冊子の正誤の確認も全くせずに放置した。合格発表の当日には上司に確認されたことで思い出し、インターネットの合格者速報を見て、合格していることを確認したのは深夜だった。

(3) 臨床心理士と公認心理師の比較

公認心理師試験の方が出題の領域が、心理、医療、福祉、教育、法律等、広い範囲での知識が求められた。臨床心理士試験では心理に特化した専門的な知識だが、公認心理師は多職種との連携の問題が多いように感じた。また、虐待事例や精神疾患を持った人物の事例等、心理士として仕事している分には出逢いにくい問題も多くあった。そういった事例に、児童相談所で普段から関わっているためか、知識としての考え方ではなく、個々のケースとしての臨床的な考え方で臨んでしまい、問題を深読みしてしまう点が難しかった。

3. これから受験する方へ

仕事をしながらの試験勉強は、体力も気力も必要と感じた。私自身、そもそも勉強が人一倍嫌いである。気力はマイナスからのスタートだったし、自分に合った勉強方法もわからない状態だった。それを奮い立たせたのは、公認心理師の資格によって、就職の視野が広がること、臨床心理士とのダブルライセンスを示せることの二つの動機付けだった。今後、受験を考える方は資格を取ってどうしたいかを考えること、自分に合った勉強方法を実施すること、焦らないためのスケジュール管理をすることを考えると良いと思われる。