

0001 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：基礎

ロジャーズの来談者中心療法で、援助者側のいわゆる「3条件」の組合せとして最も適切なものはどれか。

- ア・自己一致（純粋性）・無条件の肯定的配慮・共感的理解
- イ・自由連想・夢分析・解釈
- ウ・課題設定・ホームワーク・認知再構成
- エ・刺激統制・強化・消去

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。来談者中心療法で特に重視される援助者側の三つの態度である。
- イ：誤り。主に精神分析で用いられる概念・技法である。
- ウ：誤り。主に認知行動療法の構造化された方法である。
- エ：誤り。行動療法の学習原理に基づく方法である。

総合解説：「3条件」は援助者の基本的態度を示す。各条件の意味と、他理論の技法との区別が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0002 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：基礎

ロジャーズが1957年に提示した「治療的人格変化の必要十分条件」について最も適切な説明はどれか。

- ア・原著でも援助者側の3条件だけが必要十分条件として示された
- イ・一般に「3条件」と呼ばれる援助者側の態度を含むが、原著では心理的接触や相談者側の不一致などを含む6条件が示された
- ウ・6条件はすべて相談者の性格特性を表す
- エ・6条件は認知行動療法の治療構造を表す

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。3条件は重要だが、原著の条件全体は6条件である。
- イ：正しい。原著は二者の心理的接触、相談者の不一致、援助者の一致・無条件の肯定的配慮・共感的理解、その伝達など6条件を示した。
- ウ：誤り。援助者側・相談者側・二者間の関係条件が含まれる。
- エ：誤り。ロジャーズの来談者中心療法に関する条件である。

総合解説：試験では「援助者の3条件」と「Rogers 1957の6条件」を混同しないことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0003 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：基礎

来談者中心療法では、相談者の変化をどのように支えると考えるか。最も適切な説明を選べ。

- ア．援助者が最適な職業を診断し、相談者に従わせる
- イ．無意識の葛藤だけを解釈し、現在の経験は扱わない
- ウ．相談者が自らの経験をより明確に捉え、自己理解と成長を進められるような関係を整える
- エ．誤った行動を罰することで短期間に修正する

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。一方的な指示で進路を決める立場ではない。
- イ： 誤り。無意識の解釈を中心とするのは精神分析的アプローチである。
- ウ： 正しい。共感・受容・尊重の関係の中で相談者自身の自己理解と成長が促進されることを重視する。
- エ： 誤り。罰による行動統制を中心とする理論ではない。

総合解説：来談者中心療法では相談者の主体性を尊重し、援助関係そのものを成長促進の条件として捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0004 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：標準

キャリア相談で、相談者が「親の期待に応えたいが、本当は別の仕事に進みたい」と語った。ロジャーズの考え方に最も沿う初期対応はどれか。

- ア．親の期待を優先するのが正しいと説得する
- イ．適性検査の結果だけで職業を決める
- ウ．迷っているので援助者が結論を代わりに出す
- エ．葛藤する気持ちを丁寧に受け止め、相談者自身が経験や価値観を整理できるように関わる

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。援助者の価値観の押しつけになる。
- イ： 誤り。検査は参考情報であり、それだけで本人の選択を決定しない。
- ウ： 誤り。結論の代行は相談者の自己決定を弱める。
- エ： 正しい。相談者の内的経験を理解し、本人が価値観や選択を整理する過程を支える。

総合解説：まず相談者の内的世界を理解し、自己決定を支える関係をつくることが要点となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0005 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：標準

援助者が「落ち着いているふりをしているが、実際には焦りを感じている」状態にある。ロジャーズの概念で最も直接関係するものはどれか。

- ア．自己一致（congruence）
- イ．転移
- ウ．系統的脱感作
- エ．人生脚本

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。援助者の実際の感情や経験と関係の中での在り方が一致していることに関わる。
- イ：誤り。転移は精神力動的概念である。
- ウ：誤り。系統的脱感作は行動療法の技法である。
- エ：誤り。人生脚本は交流分析の概念である。

総合解説：自己一致は「何でも率直に話すこと」ではなく、自分の経験に気づき、偽りの役割に隠れないことを意味する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0006 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：標準

ロジャーズの「無条件の肯定的配慮」について最も適切なものはどれか。

- ア．相談者の発言に常に同意しなければならない
- イ．相談者の行動すべてに賛成することではなく、条件付きで価値づけせず一人の人として尊重し受け入れる態度である
- ウ．安全上の制限や倫理を一切示してはならない
- エ．援助者の基準への適合度を常に伝える

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。受容は同意と同義ではない。
- イ：正しい。人格への尊重と、個々の行動への評価・賛否は区別される。
- ウ：誤り。倫理・安全上必要な境界設定と人格尊重は両立する。
- エ：誤り。条件付きの価値づけは無条件の肯定的配慮と反する。

総合解説：「受容＝すべて肯定」は誤解である。人としての価値を条件づけず尊重することが中心である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0007 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：標準

ロジャーズの1957年の6条件に含まれるものとして最も適切なものはどれか。

- ア・相談者が必ず精神医学的診断を受けていること
- イ・援助者が明確な助言を毎回提示すること
- ウ・相談者と援助者が心理的接触にあり、相談者が不一致の状態にあること
- エ・相談者が援助者と同じ価値観を持つこと

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。精神医学的診断は6条件ではない。
- イ： 誤り。指示的助言は必要条件ではない。
- ウ： 正しい。二者の心理的接触と相談者の不一致は6条件に含まれる。
- エ： 誤り。価値観の一致は要件ではない。

総合解説：6条件は援助者の態度だけでなく、相談者の状態と二者間の関係条件も含む。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0008 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：標準

来談者中心療法でいう「非指示的」な援助者の関わりを、最も適切に表すものはどれか。

- ア・援助者の解釈を正解として受け入れさせる
- イ・外的報酬で相談者の行動を統制する
- ウ・相談者の意思決定を代行する
- エ・相談者の語りを反映・明確化しながら、相談者が自分の経験により深く接近できるよう支える

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。権威的解釈を受け入れさせる立場ではない。
- イ： 誤り。外的報酬による統制を中心とする理論ではない。
- ウ： 誤り。意思決定の代行は相談者の主体性を損なう。
- エ： 正しい。反映や明確化を通じ、相談者の自己探索を促進する。

総合解説：非指示的とは「何もしない」ことではなく、相談者の自己探索を支える積極的な関わりである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0009 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：応用

ロジャーズの自己一致を「援助者は自分の感情をすべてそのまま相談者に伝えるべきだ」と理解することが不適切な理由として最も適切なものはどれか。

- ア．自己一致は純粋性を重視するが、無制限な自己開示を意味せず、相談者にとっての有用性や専門的境界も考慮する必要があるから
- イ．自己一致は援助者が感情を持たないことを意味するから
- ウ．来談者中心療法では援助者と相談者が私的友人になることが求められるから
- エ．ロジャーズは援助関係で言語的応答を禁止したから

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。自己一致は偽りの役割に隠れないことを意味するが、援助者中心の無制限な自己開示を正当化しない。
- イ：誤り。感情を消す概念ではない。
- ウ：誤り。専門的援助関係には適切な境界が必要である。
- エ：誤り。反映や明確化など言語的応答は重要である。

総合解説：理論概念を実務へ適用する際は、概念の本旨と専門職としての境界を同時に考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0010 2-1 来談者中心 > ロジャーズと3条件 | 難易度：応用

相談者が「どうせ私には無理です」と話し、援助者がすぐに「そんなことはありません。あなたならできます」と励ました。来談者中心療法の観点から、より望ましい次の対応はどれか。

- ア．「弱気では就職できません」と現実を指摘する
- イ．励ましで打ち消す前に「無理だと感じるほど自信を失っているのですね」など、相談者の体験を理解して言葉にする
- ウ．話題を変えて求人情報の説明を始める
- エ．援助者自身の成功体験を長く話して安心させる

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。評価的指摘が相談者の体験理解より前面に出る。
- イ：正しい。まず内的準拠枠から体験を理解し、共感的に伝えることで自己探索を促す。
- ウ：誤り。感情を無視して話題を切り替えると関係形成を弱めうる。
- エ：誤り。援助者の体験を中心にすると相談者の探索から焦点が外れやすい。

総合解説：肯定的な励まし自体が常に悪いわけではないが、体験を理解しないまま打ち消すと共感的理解の機会を失う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00112-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：基礎

相談者を「受容する」とはどのような態度か。来談者中心療法に照らして最も適切なものを選べ。

- ア 相談者のすべての判断に賛成すること
- イ 相談者の事実誤認を訂正してはならないこと
- ウ 相談者を価値ある一人の人として尊重し、評価的条件を付けずにその人の経験を受け止めること
- エ 相談者の要求をすべて実行すること

答え・解説 正答：ウ

ア： 誤り。受容と賛成は異なる。
イ： 誤り。必要な情報整理と人格への尊重は両立する。
ウ： 正しい。受容は相談者の人格と経験を尊重する姿勢を指す。
エ： 誤り。専門的境界をなくすことではない。

総合解説：受容は「何でも認める」ことではなく、相談者を条件付きで価値づけず尊重することにある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00122-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：基礎

共感的理解の説明として最も適切なものはどれか。

- ア 相談者と同じ感情を必ず同じ強さで感じる
- イ 援助者自身の価値観から相談者を評価すること
- ウ 相談者の発言を事実確認せずそのまま信じる
- エ 相談者の内的準拠枠を、その人の立場から理解しようとし、その理解を相談者に伝えること

答え・解説 正答：エ

ア： 誤り。共感感情の同一化そのものではない。
イ： 誤り。援助者の外的基準による評価ではない。
ウ： 誤り。共感と事実確認の放棄は別問題である。
エ： 正しい。相談者の内的世界を相手の立場から理解し、それが伝わるのが重要である。

総合解説：共感的理解は、相談者の世界を「その人にとってどう感じられているか」という内的準拠枠から理解する姿勢である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00132-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：基礎

「共感」と「同情」の違いを説明したものとして最も適切なものはどれか。

ア・共感とは相談者の内的世界をその人の立場から理解することを重視し、援助者が感情的に同一化することとは区別される

イ・共感とは相談者の主張に全面的に賛成することである

ウ・同情の方が来談者中心療法の中心概念である

エ・共感では相談者の感情を扱わず事実だけを扱う

答え・解説 正答：ア

ア：正しい。共感とは相手の立場からの理解であり、援助者が相手と同じ状態になることではない。

イ：誤り。共感と全面的賛同は異なる。

ウ：誤り。ロジャーズが中核的に扱うのは共感的理解である。

エ：誤り。感情や意味の理解は共感の重要な対象である。

総合解説：共感では援助者が自分の視点を失わず、相談者の内的世界を理解して伝える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00142-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：標準

相談者が「上司に評価されなかったのが悔しい。でも自分が能力不足なのかもしれない」と語った。共感的応答として最も適切なものはどれか。

ア・「上司の評価は間違っています」と断定する

イ・「評価されなかった悔しさと、自分の力への不安が両方あるのですね」と感情と意味を確かめる

ウ・「能力不足なら転職すべきです」と助言する

エ・「悔しがる必要はありません」と感情を打ち消す

答え・解説 正答：イ

ア：誤り。相談者の体験理解より事実判断を代行している。

イ：正しい。相談者が示した複数の感情・意味を要約し、理解を確認する応答である。

ウ：誤り。十分な探索前に結論的助言へ進んでいる。

エ：誤り。相談者の感情を否定している。

総合解説：共感的応答では、援助者の評価や結論を急がず、相談者が体験している感情と意味を言葉にして確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0015

2-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：標準

相談者が長く沈黙したとき、受容と共感を重視する対応として最も適切なものはどれか。

- ア・ 質問を連発して沈黙をなくす
- イ・ 無言は抵抗なので面談を終了する
- ウ・ 沈黙を直ちに埋めようとせず、相談者の様子を見ながら待ち、必要に応じて「今どんなことが浮かんでいますか」と穏やかに確認する
- エ・ 沈黙中は相談者に関心を向けず記録だけを進める

0016

2-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：標準

相談者が事実と異なる認識をしている可能性がある場合、受容的態度と情報提供を両立する方法として最も適切なものはどれか。

- ア・ 事実が違えば感情を扱う必要はない
- イ・ 受容のため事実誤認は一切確認しない
- ウ・ 正しい情報を一方的に示し、相談者の反応は扱わない
- エ・ まず相談者の受け止め方を理解したうえで、必要な事実情報を確認し、本人がどう捉えるかを一緒に検討する

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。相談者のペースを損なう可能性がある。

イ： 誤り。沈黙だけで抵抗と断定できない。

ウ： 正しい。沈黙も相談者の体験の一部として尊重し、急いで援助者側の都合で埋めない。

エ： 誤り。非言語的な状態を含め相談者に関心を向け続けることが重要である。

総合解説：沈黙の意味は様ではない。受容的に待ちつつ、相談者の体験に沿って確認する姿勢が求められる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。事実確認と感情理解はどちらも必要になりうる。

イ： 誤り。受容は事実確認を禁止する概念ではない。

ウ： 誤り。情報提供後の意味づけや反応も支援上重要である。

エ： 正しい。人格・感情への受容と、正確な情報を扱うことは両立する。

総合解説：受容は現実検討の放棄ではない。相談者の体験を尊重しながら信頼できる情報を共に扱う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0017 2-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：標準

共感的理解が「援助者の推測の押しつけ」になっていないか確認する方法として最も適切なものはどれか。

- ア・「そういう感じでしょうか」などと仮説的に返し、相談者の反応を受けて理解を修正する
- イ・援助者の解釈を断定形で繰り返す
- ウ・相談者が否定しても最初の解釈を維持する
- エ・感情語を一切使わず事実だけを復唱する

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。共感とは援助者が正解を宣言するのではなく、相談者とのやり取りの中で理解を確かめる。
- イ：誤り。断定は相談者の内的準拠枠とのずれを修正しにくい。
- ウ：誤り。相談者の反応を踏まえ理解を更新する必要がある。
- エ：誤り。共感とは単なる事実の復唱ではなく感情や意味も扱う。

総合解説：共感的理解は「当てること」ではなく、相談者とともに理解を精緻化する過程である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0018 2-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：標準

相談者の語りを要約する際に、共感的理解を損ないにくい方法はどれか。

- ア・援助者が重要だと思う結論だけに置き換える
- イ・相談者が強調した事実・感情・意味を短く整理し、「この理解で合っていますか」と確認する
- ウ・相談者の感情を削除して事実だけを列挙する
- エ・要約のたびに助言を付け加える

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。援助者の結論に置き換えると相談者の内的準拠枠から離れる。
- イ：正しい。要約は相談者の自己探索を支えるために用い、理解の正確さを確認する。
- ウ：誤り。感情や意味も重要な情報である。
- エ：誤り。要約と助言を常に結びつける必要はない。

総合解説：要約は単なる短縮ではなく、相談者が自分の経験を見渡しやすくするための援助的な再構成である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0019 2-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：応用

相談者が怒りを強く表しているとき、援助者が「そんなに怒るのはよくない」と評価することの問題点として最も適切なものはどれか。

- ア：怒りは来談者中心療法では扱えない感情だから
- イ：援助者は相談者の感情を必ず同じ強さで感じる必要があるから
- ウ：感情の善悪を援助者の基準で評価すると、相談者が自分の体験を安全に探索しにくくなる可能性がある
- エ：怒りを扱うには必ず行動療法に変更しなければならないから

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。怒りを含む多様な感情が探索の対象になりうる。
- イ： 誤り。共感とは感情の同一化ではない。
- ウ： 正しい。評価的態度は無条件の肯定的配慮や共感的理解を弱める可能性がある。
- エ： 誤り。感情の存在だけで理論変更が必要になるわけではない。

総合解説：受容は感情の表出を無条件に行動化させることではないが、まず感情そのものを評価せず理解する姿勢が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0020 2-1 来談者中心 > 受容・共感的理解 | 難易度：応用

相談者が「会社を辞めたい」と繰り返す一方、「家族を支えられなくなるのが怖い」とも話している。共感的理解を深めるための応答として最も適切なものはどれか。

- ア：「辞めたいなら辞めるべきです」と一方を選ぶ
- イ：「家族がいるなら辞めるべきではありません」と説得する
- ウ：「どちらも考えすぎです」と葛藤を小さく扱う
- エ：「辞めたいほどつらい一方で、家族への責任を考えると動くのが怖い。その二つの気持ちの間で揺れているんですね」と両面を言語化する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。相談者の葛藤を十分に探索せず結論を代行している。
- イ： 誤り。援助者の価値判断を優先している。
- ウ： 誤り。相談者にとって重要な葛藤を過小評価している。
- エ： 正しい。相反する感情・価値を同時に捉えて返すことで、相談者が自分の葛藤をより明確にできる。

総合解説：共感的理解は単一の感情を反射するだけでなく、矛盾や両価性を含む複雑な体験を丁寧に捉えることも含む。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0021

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：基礎

ロジャーズにおける援助者の「自己一致」の説明として最も適切なものはどれか。

- ア：援助関係の中で、援助者が自分の実際の経験や感情に関かれ、作り物の役割に隠れずにいること
- イ：相談者と同じ意見を持つこと
- ウ：相談者の感情をすべて援助者も体験すること
- エ：援助者の私生活をすべて開示すること

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。自己一致は援助者の純粋性・真正さに関わる。

イ：誤り。意見の一致を意味しない。

ウ：誤り。感情的同一化を意味しない。

エ：誤り。無制限な自己開示を意味しない。

総合解説：自己一致は関係の中での真正さを示すが、専門的境界をなくす概念ではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0022

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：基礎

相談関係の形成において、来談者中心療法が特に重視するものはどれか。

- ア：援助者が権威を示し従わせる関係
- イ：相談者が評価や操作を恐れず、自分の経験を探索できるような共感的・受容的な関係
- ウ：相談者と私的な友人になる関係
- エ：面接時間の大半を助言に使う関係

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。権威的服従を中心としない。

イ：正しい。関係の質そのものが自己探索と成長を支える条件と考えられる。

ウ：誤り。専門的援助関係と私的友人関係は区別する。

エ：誤り。助言量ではなく関係の質と相談者の自己探索を重視する。

総合解説：関係形成は単なる「話しやすさ」だけでなく、相談者が安全に自己探索できる心理的条件を整えることである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0023

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：基礎

援助者の言葉では「ゆっくりで大丈夫です」と言いながら、時計を何度も見て苛立った表情をしている。この状態の問題をロジャーズの観点から説明すると最も適切なものはどれか。

- ア：相談者に対する転移が起きていると確定できる
- イ：相談者の人生脚本が強化されたと確定できる
- ウ：言語と援助者の実際の体験・非言語表現がずれ、自己一致が損なわれている可能性がある
- エ：系統的脱感作が不十分である

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。この情報だけで転移とは判断できない。

イ： 誤り。交流分析の人生脚本を示す情報ではない。

ウ： 正しい。言葉だけで受容を示しても、実際の経験や非言語表現との不一致は関係に影響しうる。

エ： 誤り。行動療法の技法とは無関係である。

総合解説：自己一致は援助者の言葉だけでなく、実際の態度や非言語的な在り方との整合性にも関わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0024

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：標準

初回面談で関係形成を促す対応として最も適切なものはどれか。

- ア：すぐに核心を話そう強く求める
- イ：援助者の経歴を長時間説明する
- ウ：相談者が話す前に結論となる進路を提示する
- エ：面談の目的や進め方を分かりやすく説明し、相談者の話すペースを尊重しながら関心を向ける

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。圧力は自己探索を妨げうる。

イ： 誤り。焦点が援助者側に移りすぎる。

ウ： 誤り。十分な理解前の結論提示は相談者の主体性を損なう。

エ： 正しい。予測可能性と尊重を高める説明・態度は、安全な相談関係をつくる助けになる。

総合解説：関係形成では、相談者が「この場で話してよい」と感じられる透明性・尊重・関心が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0025

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：標準

相談者が援助者の理解に対して「少し違います」と言った。関係形成を維持する対応として最も適切なものはどれか。

ア

「教えてくださってありがとうございます。どの点が違うか、もう少し聞かせてください」と理解を修正する

イ

「専門家の見立てなので合っています」と押し通す

ウ

相談者が否定したので話題を終える

エ

援助者が傷ついたことを相談者に強く訴える

答え・解説

正答：ア

ア

正しい。相談者の訂正を歓迎し、内的準拠枠への理解を更新することは関係を深める。

イ

誤り。援助者の権威を優先し相互理解を損なう。

ウ

誤り。ずれを調整する機会を失う。

エ

誤り。相談者ではなく援助者の感情処理が中心になる。

総合解説：理解のずれは関係の失敗と即断するのではなく、率直に確認し修正する機会として捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0026

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：標準

援助者が自己一致を保つための実務的な姿勢として最も適切なものはどれか。

ア

援助者の感情は専門性を損なうので完全に無視する

イ

面接中に自分の感情や反応にも気づき、それが相談者理解や関係にどう影響しているかを点検する

ウ

感じたことはすべて即座に相談者へ伝える

エ

相談者の反応に関係なく一定の定型句だけを使う

答え・解説

正答：イ

ア

誤り。感情を無視すると自分の反応の影響を見落とす。

イ

正しい。自分の内的経験への気づきは、真正さと適切な関係維持に役立つ。

ウ

誤り。気づきと無制限な開示は別である。

エ

誤り。機械的応答は純粋な関係形成を妨げる。

総合解説：自己一致は援助者自身の経験への気づきと、それを専門的に扱う能力を要する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0027

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：標準

相談者が「この話は誰にもしたくなかった」と語ったとき、関係形成を支える応答として最も適切なものはどれか。

- ア：重要そうなので詳細をすぐに質問し続ける
- イ：話したくないなら相談する意味がないと伝える
- ウ：話すことへのためらいや重みを受け止め、無理に詳細を求めず、相談者が話せる範囲を尊重する
- エ：沈黙を避けるため別の話題へ急に切り替える

答え・解説

正答：ウ

ア：誤り。過度な追及は安全感を損ないうる。

イ：誤り。相談者の自己決定と受容を損なう。

ウ：正しい。相談者のペースと選択を尊重することは、安全な自己探索を支える。

エ：誤り。体験の重みを扱わず回避する対応になる。

総合解説：関係形成では、話す・話さないを含めた相談者の主体性を尊重し、信頼の形成を急がないことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0028

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：標準

援助関係でラポールを重視する際の理解として最も適切なものはどれか。

- ア：相談者に好かれることが支援の最終目的である
- イ：ラポールがあれば正確な情報や倫理的境界は不要である
- ウ：ラポール形成のためには常に相談者に同意する必要がある
- エ：ラポールは目的そのものではなく、相談者が自己探索や意思決定に取り組める関係の基盤として捉える

答え・解説

正答：エ

ア：誤り。支援の目的は相談者の成長・課題解決等である。

イ：誤り。関係が良くても正確性や境界は必要である。

ウ：誤り。同意と尊重は異なる。

エ：正しい。良好な関係は支援を進める基盤であり、単に好かれることが目的ではない。

総合解説：関係形成を過度に「親しさ」に置き換えず、専門的支援を可能にする信頼と安全の基盤として理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0029

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：応用

援助者が相談者に強い好意や苛立ちを感じ、その感情が判断に影響しそうだと気づいた。自己一致と専門的関係を両立する対応として最も適切なものはどれか。

ア

感情を否認せず自分の反応として認識し、相談者にとって必要な関わりかを点検し、必要に応じてスーパービジョン等で検討する

イ

強い感情を感じた時点で必ず面談を終了する

ウ

感じた好意や苛立ちをそのまま相談者に伝える

エ

専門家は感情を持つべきでないので気づかなかったことにする

答え・解説

正答：ア

ア

正しい。自己一致は感情への気づきを含むが、感情のまま行動することではない。

イ

誤り。感情の存在だけで必ず終了する必要はない。

ウ

誤り。無検討の自己開示は相談者中心性や境界を損なう可能性がある。

エ

誤り。否認すると判断への影響を点検できない。

総合解説：援助者の内的反応は、認識して専門的に扱うことが重要である。真正さと境界は対立する概念ではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0030

2-1 来談者中心 > 自己一致・関係形成 | 難易度：応用

相談者が「この人なら自分のことを分かってくれる」と感じられる関係をつくるために、ロジャーズの3条件を統合して最も適切に表した対応はどれか。

ア

援助者が常に相談者に賛成し、私生活でも親しくする

イ

援助者が自分の在り方に誠実で、相談者を条件づけず尊重し、その内的世界を理解して伝え続ける

ウ

相談者のために援助者がすべての選択を代行する

エ

感情を扱わず正確な求人情報だけを提供する

答え・解説

正答：イ

ア

誤り。同意や私的親密さは3条件そのものではなく境界を損ないうる。

イ

正しい。自己一致・無条件の肯定的配慮・共感的理解が相互に働く関係を表している。

ウ

誤り。自己決定を弱め、相談者中心の支援にならない。

エ

誤り。情報提供は必要でも関係的条件を置き換えるものではない。

総合解説：3条件は独立したチェック項目ではなく、相談者の自己探索を促す一貫した関係の質として統合的に理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0031 2-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：基礎

- 精神分析の基本的な前提として最も適切なものはどれか。
- ア 行動は外的報酬だけで完全に説明できる
 - イ 心理的問題は現在の自動思考だけで生じる
 - ウ 人の行動や心理には、本人が十分に自覚していない無意識の動機や葛藤が影響しうる
 - エ 援助者の無条件の肯定的配慮だけが変化の唯一の条件である

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。これは精神分析の中心前提ではなく行動主義的な説明に偏っている。
- イ： 誤り。自動思考を中心に扱うのは主に認知療法である。
- ウ： 正しい。精神分析は無意識の力、抑圧された衝動、内的葛藤などを重視する。
- エ： 誤り。ロジャーズの来談者中心療法の考え方と混同している。

総合解説：精神分析では、表面的に観察できる行動だけでなく、その背後にある無意識的な意味や葛藤を理解しようとする。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0032 2-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：基礎

- フロイトの古典的精神分析における心的構造の組合せとして最も適切なものはどれか。
- ア 親・成人・子ども
 - イ 関心・統制・好奇心
 - ウ 刺激・反応・強化
 - エ イド・自我・超自我

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。親・成人・子どもは交流分析の自我状態である。
- イ： 誤り。キャリア・アダプタビリティの資源と混同している。
- ウ： 誤り。行動理論の学習過程を表す語である。
- エ： 正しい。古典的精神分析では心的構造をイド、自我、超自我に区分する。

総合解説：イド・自我・超自我は精神分析の代表的概念であり、交流分析のP-A-Cとは別体系である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0033

2-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：基礎

精神分析における防衛機制の理解として最も適切なものはどれか。

- ア・自我が不安や内的葛藤に対処する際に用いる心理的な働きとして捉えられる
- イ・相談者の職業適性を6類型に分類する仕組み
- ウ・望ましい行動に報酬を与える手続
- エ・相談者の価値を無条件に肯定する援助者の態度

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。防衛機制は不安や葛藤への心理的対処として精神分析理論で重視される。

イ：誤り。これはホルランドの職業興味・環境類型と混同している。

ウ：誤り。これはオペラント条件づけの強化に関する考え方である。

エ：誤り。これはロジャーズの無条件の肯定的配慮である。

総合解説：防衛機制は単に「悪い癖」とみなすのではなく、葛藤や不安から自我を守る機能を持つものとして理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0034

2-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：標準

精神分析的な「自由連想」の説明として最も適切なものはどれか。

- ア・相談者に求人情報を大量に提示して選ばせる
- イ・相談者が浮かんでくる考えやイメージをできるだけ検閲せず語り、無意識的な意味を探る材料とする
- ウ・不安場面を段階的に想像しながら弛緩する
- エ・非合理的信念をABCモデルで論駁する

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。情報提供であり自由連想ではない。

イ：正しい。自由連想は精神分析で用いられる代表的な方法である。

ウ：誤り。系統的脱感作に関する方法である。

エ：誤り。REBTの方法と混同している。

総合解説：自由連想は、相談者の語りの流れから意識化されにくい葛藤や意味へ接近するために用いられる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00352-2 精神力動・認知行動＞精神分析・精神力動 | 難易度：標準

相談者が援助者に対して、過去の厳格な上司に向けていたのと似た強い恐れや反発を示すようになった。精神力動的に最も関連する概念はどれか。

- ア．自己効力感
- イ．無条件の肯定的配慮
- ウ．転移
- エ．刺激般化

答え・解説 正答：ウ

ア： 誤り。自己効力感は特定の行動を遂行できるという信念に関する概念である。

イ： 誤り。援助者の受容的態度を示すロジャーズの概念である。

ウ： 正しい。過去の重要な対人関係に由来する感情や期待が現在の援助関係で再現される現象は転移として捉えられる。

エ： 誤り。学習理論の概念であり、この対人関係の再現を直接示さない。

総合解説：精神力動的アプローチでは、現在の援助関係に現れる対人パターンも理解の重要な手がかりになる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00362-2 精神力動・認知行動＞精神分析・精神力動 | 難易度：標準

精神分析的な「解釈」について最も適切な理解はどれか。

- ア．援助者の推測を正解として相談者に受け入れさせる
- イ．相談者の発言をそのまま言い換えるだけでよい
- ウ．行動目標を細分化して報酬を設定する
- エ．相談者の語りや関係に現れる無意識的な意味やパターンを理解する仮説として扱い、相談者の反応も踏まえながら検討する

答え・解説 正答：エ

ア： 誤り。権威的な断定は適切な理解を妨げうる。

イ： 誤り。反映と解釈は同一ではない。

ウ： 誤り。これは行動変容的な介入である。

エ： 正しい。解釈は無意識の意味を理解するための重要な方法だが、機械的に断定するものではない。

総合解説：精神分析的理解では、表面の内容だけでなく潜在的な意味を考えるが、相談者の経験から離れた決めつけは避ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00372-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：標準

精神力動的アプローチで過去の経験を扱う理由として最も適切なものはどれか。

- ア・ 幼少期を含む過去の関係や葛藤が、現在の感情・対人パターンにどのように影響しているかを理解するため
- イ・ 過去を思い出せば必ず症状が消えるから
- ウ・ 現在の状況や現実的課題を一切扱わない理論だから
- エ・ 職業選択は幼少期だけで完全に決まるから

答え・解説 正答：ア

ア： 正しい。過去と現在の反復するパターンや無意識的意味のつながりを重視する。

イ： 誤り。想起そのものが自動的に変化を保証するわけではない。

ウ： 誤り。精神力動療法でも現在の関係や状況を扱う。

エ： 誤り。キャリア選択を幼少期だけで決定論的に説明するものではない。

総合解説：過去を扱う目的は過去そのものに留まることなく、現在の反応や関係の意味を理解することにある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00382-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：標準

古典的精神分析と、一般的な精神力動的心理療法の関係について最も適切なものはどれか。

- ア・ 両者は理論的に完全に無関係である
- イ・ 精神力動的心理療法は精神分析の伝統から発展し、無意識や転移などを重視するが、古典的精神分析より頻度や形式が柔軟な場合がある
- ウ・ 精神力動療法は無意識を扱わず外的行動だけを扱う
- エ・ 古典的精神分析は来談者中心療法の別名である

答え・解説 正答：イ

ア： 誤り。精神力動療法は精神分析的伝統から発展している。

イ： 正しい。両者は理論的伝統を共有するが、治療の頻度や構造は同一とは限らない。

ウ： 誤り。無意識や転移の理解を重視する。

エ： 誤り。来談者中心療法とは異なる理論体系である。

総合解説：「精神分析」と「精神力動」を完全同一視するのも、無関係とみなすのも不適切である。共通する理論基盤と実施形式の違いを押さえる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0039 2-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：応用

キャリア相談で精神力動的な視点を用いる際、最も適切な姿勢はどれか。

- ア．すべての転職理由を幼少期の無意識葛藤だけで説明する
- イ．精神力動的視点を使う場合は職業情報を扱ってはならない
- ウ．相談者の繰り返す対人パターンや葛藤を一つの理解仮説として検討しつつ、職業情報や現実的課題も必要に応じて扱う
- エ．相談者の語りより援助者の解釈を常に優先する

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。単一原因への還元は過剰な解釈になる。
- イ： 誤り。キャリア支援では現実的情報も重要である。
- ウ： 正しい。理論を見立ての一部として用い、キャリア相談の現実的課題を排除しない。
- エ： 誤り。相談者の経験との照合が必要である。

総合解説：理論は相談者を固定的に説明するラベルではなく、現在の課題をより深く理解するための補助枠組みとして用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0040 2-2 精神力動・認知行動 > 精神分析・精神力動 | 難易度：応用

相談者が毎回「どうせ上司は私を見捨てると語り、実際には支援的な上司に対しても距離を取っている。精神力動的な見立てを用いるとき最も適切な進め方はどれか。

- ア．「幼少期の原因に違いない」と断定する
- イ．上司は悪い人だと相談者に同意する
- ウ．過去の話は一切せず求人検索だけを行う
- エ．現在の上司との事実関係を確認しつつ、過去の対人経験と似た期待や反応パターンが繰り返されていないか相談者と検討する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。十分な情報なしに原因を断定している。
- イ： 誤り。事実確認をせず援助者が評価を代行している。
- ウ： 誤り。反復パターンを理解する機会を失う。
- エ： 正しい。現実検討と、反復する関係パターンへの理解を両方扱う。

総合解説：精神力動的見立ては、現在の現実を無視して過去へ還元することではない。過去と現在のつながりを仮説的に検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0041

2-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：基礎

エリスのREBTにおけるABCモデルで、Bが表すものはどれか。

- ア・Beliefs（信念・考え方）
- イ・Behavior（行動結果）
- ウ・Biology（生物学的要因）
- エ・Boundary（対人境界）

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。Aの出来事に対するBの信念が、Cの感情・行動上の結果に影響すると考える。

イ：誤り。ABCモデルのBは行動結果を意味しない。

ウ：誤り。Bは生物学的要因の略ではない。

エ：誤り。対人境界を示す記号ではない。

総合解説：REBTでは、出来事Aが直接結果Cを生むと単純化せず、信念Bが結果を媒介する点を重視する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0042

2-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：基礎

REBTの考え方として最も適切なものはどれか。

- ア・出来事Aだけで感情Cが一意に決まる
- イ・同じ出来事でも、その出来事についての信念の違いによって感情・行動上の結果が異なりうる
- ウ・感情は学習とは無関係に固定されている
- エ・非合理的信念は相談者の人格そのものなので変化しない

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。REBTはAからCへの単純な直接因果を想定しない。

イ：正しい。ABCモデルではBの信念がAとCの関係を媒介する。

ウ：誤り。感情・行動は考え方の影響を受けうる。

エ：誤り。非合理的信念を検討し、より合理的な信念へ変えることを目指す。

総合解説：REBTでは「出来事そのもの」より、その出来事をどう信じ、評価するかに介入の焦点を置く。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0043

2-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：基礎

ベックの認知モデルの説明として最も適切なものはどれか。

- ア・無意識の欲動だけが反応を決める
- イ・外的報酬だけが感情を決める
- ウ・状況そのものより、その状況に対する知覚や自動思考が感情・行動反応に強く関係する
- エ・援助者の共感だけで認知内容は扱わない

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。精神分析的説明に偏っている。

イ： 誤り。認知モデルは思考や信念を中心に扱う。

ウ： 正しい。認知モデルは思考・知覚が感情や行動反応を媒介することを重視する。

エ： 誤り。CBTは認知内容を具体的に検討する。

総合解説：ベックの認知療法では、自動思考や信念を同定し、現実性・有用性を協働して検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0044

2-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：標準

相談者が面接で一度言葉に詰まった後、「私はどんな会社でも必ず失敗する」と考えて強い不安を感じた。認知療法でまず焦点になりやすいものはどれか。

- ア・幼少期の夢の象徴だけを解釈する
- イ・求人票の数だけを増やす
- ウ・不安を感じたこと自体を叱責する
- エ・「どんな会社でも必ず失敗する」という自動思考と、その根拠・別の見方

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。認知療法の第一の焦点とは異なる。

イ： 誤り。情報量だけでは自動思考の問題に対応しない。

ウ： 誤り。感情を叱責する方法ではない。

エ： 正しい。状況に対して自動的に生じた考えを同定し、現実性や有用性を検討する。

総合解説：認知療法では出来事、思考、感情・行動を区別し、過度に一般化した自動思考を具体的に検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00452-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：標準

認知行動療法における「協働的経験主義（collaborative empiricism）」に最も近い姿勢はどれか。

- ア 援助者と相談者が協力して、考えの根拠や代替的説明をデータに基づいて検討する
- イ 援助者が相談者の考えを「間違い」と断定する
- ウ 相談者の考えを検討せず全面的に肯定する
- エ 援助者が結論を隠して誘導し続ける

答え・解説正答：ア

ア：正しい。CBTでは援助者が正解を押しつけるのではなく、相談者と一緒に仮説を検証する。

イ：誤り。CBTは単純な論破ではなく協働的検討を重視する。

ウ：誤り。現実性や有用性を検討することが重要である。

エ：誤り。協働性と透明性が損なわれる。

総合解説：認知の検討は「正す」のではなく、相談者自身が根拠を吟味し、より柔軟な見方を発見できるよう支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00462-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：標準

ソクラテス式質問や誘導的発見を用いる目的として最も適切なものはどれか。

- ア 援助者の答えを遠回しに暗記させる
- イ 相談者が自分の思考の根拠・反証・別の可能性を検討し、自らより適応的な理解に到達できるようにする
- ウ 相談者の感情を無視して論理だけで説得する
- エ 非合理的な考えを持つ相談者を批判する

答え・解説正答：イ

ア：誤り。誘導的発見は答えの押しつけではない。

イ：正しい。質問を通じて相談者自身の検討と発見を促す。

ウ：誤り。感情や行動も含めて認知モデルで扱う。

エ：誤り。批判ではなく協働的に検討する。

総合解説：質問は思考を攻撃するためではなく、相談者が自分の認知を客観視し検証できるようにするために用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0047 2-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：標準

REBTで非合理的信念を扱う際の考え方として最も適切なものはどれか。

- ア・非合理的信念を人格欠陥として非難する
- イ・信念は変えられないので出来事だけを避ける
- ウ・論理的・経験的・実用的に検討し、より柔軟で合理的な信念に置き換えることを目指す
- エ・感情をなくすことだけを目標にする

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。相談者を非難する方法ではない。
- イ： 誤り。信念を検討し変化させることを重視する。
- ウ： 正しい。REBTは自己破壊的な信念を同定し、検討・修正する行動志向のアプローチである。
- エ： 誤り。適応的な感情・行動を含む機能的結果を目指す。

総合解説：REBTは「不快な感情はすべて悪い」と考えるのではなく、非合理的信念が不健康な感情・行動にどう結びつくかを検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0048 2-2 精神力動・認知行動 > 論理療法・認知療法 | 難易度：標準

認知療法で「行動実験」を用いる意義として最も適切なものはどれか。

- ア・相談者を失敗させて考えを矯正する
- イ・条件づけの罰だけを与える
- ウ・無意識の象徴を分析する
- エ・「応募すると必ず拒絶される」などの予測を、現実の行動と結果を通じて検証する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。懲罰が目的ではなく仮説検証が目的である。
- イ： 誤り。CBTの行動実験は罰だけに還元されない。
- ウ： 誤り。精神分析的技法とは異なる。
- エ： 正しい。行動実験は認知を現実の経験で検証する方法として使われる。

総合解説：認知療法では、話し合いだけでなく実際の経験を用いて予測や信念を検証し、より現実的な学習につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0049

2-2 精神力動・認知行動＞論理療法・認知療法 | 難易度：応用

エリスのREBTとベックの認知療法を比較した説明として最も適切なものはどれか。

ア

いずれも認知が感情・行動に影響する点を重視するが、REBTは非合理的信念の論駁を明確に扱い、ベック系CBTは自動思考や信念を協働的に検証する

イ

両者は完全に同一の理論で用語だけが違う

ウ

REBTは無意識の転移を中心に扱う

エ

ベックの認知療法は思考内容を扱わない

答え・解説

正答：ア

ア

正しい。共通する認知的視点がある一方、概念化や介入の強調点には違いがある。

イ

誤り。共通点はあるが理論的伝統や強調点に違いがある。

ウ

誤り。REBTの中心はABCモデルと信念の検討である。

エ

誤り。自動思考や信念の検討は中心的である。

総合解説：試験では「認知を扱う」という共通点と、エリスとベックの代表的概念の違いを同時に整理する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0050

2-2 精神力動・認知行動＞論理療法・認知療法 | 難易度：応用

相談者が「一度不採用になった。私は価値のない人間だ」と話している。REBTと認知療法を踏まえた対応として最も適切なものはどれか。

ア

「その考えは間違い」と即座に論破する

イ

不採用という出来事と自己全体の価値判断を区別し、その信念の根拠や有用性、より柔軟な捉え方を相談者と検討する

ウ

自尊心を上げるため根拠なく「必ず次は受かる」と保証する

エ

不採用の話は避けて別の話題だけを扱う

答え・解説

正答：イ

ア

誤り。単純な論破は協働的検討になりにくい。

イ

正しい。出来事Aと信念Bを分け、過度な自己評価を協働的に検討する方向が適切である。

ウ

誤り。根拠のない保証は現実的な認知検討ではない。

エ

誤り。重要な信念を扱う機会を失う。

総合解説：認知的アプローチでは、出来事から自己全体への過度な一般化を分けて検討し、現実的かつ機能的な見方を育てる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0051 2-2 精神力動・認知行動＞行動療法・行動変容 | 難易度：基礎

不適応な行動パターンに対する行動療法の捉え方として、最も適切なものはどれか。

- ア．無意識の葛藤の解釈だけを行う
- イ．援助者の3条件だけを扱う
- ウ．学習理論や条件づけの原理を用いて、不適応な行動パターンを変化させる
- エ．人生脚本だけを分析する

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。精神分析的アプローチの特徴である。
- イ： 誤り。ロジャーズの来談者中心療法と混同している。
- ウ： 正しい。行動療法は古典的条件づけ・オペラント条件づけなど学習原理を応用する。
- エ： 誤り。交流分析の概念である。

総合解説：行動療法では観察可能な行動と、それを支える環境条件・学習過程を具体的に扱う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0052 2-2 精神力動・認知行動＞行動療法・行動変容 | 難易度：基礎

オペラント条件づけにおける「強化」の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．行動の後に必ず罰を与えること
- イ．相談者の無意識を解釈すること
- ウ．相談者の感情を共感的に反射すること
- エ．ある行動の後の結果によって、その行動が将来生じる可能性が高まること

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。強化と罰は機能が異なる。
- イ： 誤り。精神分析的な技法である。
- ウ： 誤り。来談者中心的な応答である。
- エ： 正しい。強化は行動の生起頻度・可能性を高める結果との関係を指す。

総合解説：行動変容では「何を与えたか」ではなく、その結果として対象行動が増えたかどうかという機能で強化を捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0053 2-2 精神力動・認知行動 > 行動療法・行動変容 | 難易度：基礎

系統的脱感作に最も関係する説明はどれか。

- ア・不安を引き起こす刺激を段階化し、弛緩反応などと組み合わせながら徐々に接近する
- イ・相談者の人生脚本を分析する
- ウ・空の椅子に向かって対話する
- エ・自動思考をソクラテス式質問で検討する

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。系統的脱感作は行動療法の代表的技法として挙げられる。
- イ：誤り。交流分析の領域である。
- ウ：誤り。ゲシュタルト療法の空椅子技法である。
- エ：誤り。認知療法の方法である。

総合解説：系統的脱感作は不安反応を学習理論の観点から扱う行動療法の技法である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0054 2-2 精神力動・認知行動 > 行動療法・行動変容 | 難易度：標準

相談者が応募書類の作成を先延ばしし続けている。行動変容の考え方に沿う対応として最も適切なものはどれか。

- ア・先延ばしの原因を幼少期の葛藤と断定する
- イ・「履歴書の基本情報を10分だけ入力する」など具体的で小さな行動に分け、実行状況と結果を確認する
- ウ・「やる気を出してください」と抽象的に励ますだけにする
- エ・適職が決まるまで一切行動しないよう勧める

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。行動変容ではまず現在の具体的行動と条件を扱う。
- イ：正しい。観察可能で実行可能な行動単位にし、実際の行動と環境条件を扱う。
- ウ：誤り。抽象的な励ましだけでは行動条件を変えにくい。
- エ：誤り。小さな行動を通じた学習機会を失う。

総合解説：行動変容では、目標を観察可能な行動に落とし込み、実行を促す環境や結果を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0055 2-2 精神力動・認知行動＞行動療法・行動変容 | 難易度：標準

就職面接の練習に「モデリング」を取り入れる例として、最も適切なものはどれか。

- ア．相談者に過去の夢を自由連想してもらう
- イ．援助者が相談者の感情を代わりに決める
- ウ．面接での適切な受け答えを援助者や映像例で示し、相談者が観察してから実際に練習する
- エ．不合理な信念をABCで論駁する

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。精神分析的技法である。
- イ： 誤り。相談者の主体的学習を促す方法ではない。
- ウ： 正しい。他者の行動モデルを観察し、その後の行動学習に活かす方法である。
- エ： 誤り。REBTの認知的介入である。

総合解説：モデリングは、望ましい行動の具体例を観察できるようにし、新しい行動の獲得を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0056 2-2 精神力動・認知行動＞行動療法・行動変容 | 難易度：標準

行動リハーサルの説明として最も適切なものはどれか。

- ア．相談者の内的準拠枠を反映するだけの技法
- イ．無意識の意味を象徴解釈する技法
- ウ．適性検査だけで行動を予測する方法
- エ．実際の場面を想定して望ましい行動を練習し、フィードバックを受けながら改善する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。反映は来談者中心療法で用いられるが、行動リハーサルとは異なる。
- イ： 誤り。精神分析的技法と混同している。
- ウ： 誤り。行動リハーサルは実際の行動練習である。
- エ： 正しい。行動リハーサルは新しい対人行動等を練習する方法である。

総合解説：面接練習、依頼・断り方の練習など、現実場面に近い形で反復することが行動学習を支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0057 2-2 精神力動・認知行動 > 行動療法・行動変容 | 難易度：標準

ある行動が繰り返される理由を行動療法的に検討する際、最も適切な視点はどれか。

- ア．その行動の前に何が起こり、行動後にどのような結果が生じ、それが行動の継続にどう関わっているかを見る
- イ．相談者の性格を一語で固定する
- ウ．行動の意味をすべて無意識の象徴に還元する
- エ．一度の行動だけで将来を決定する

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。行動と環境上の先行条件・結果の関係を具体的に検討する。
- イ：誤り。固定的ラベルでは環境との機能関係を捉えにくい。
- ウ：誤り。行動療法は主に学習と環境条件を扱う。
- エ：誤り。行動は状況や結果によって変化しうる。

総合解説：行動療法では「なぜこの人はこういう性格なのか」より、行動がどの条件で生じ維持されるかを具体的に検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0058 2-2 精神力動・認知行動 > 行動療法・行動変容 | 難易度：標準

望ましい行動を増やす支援で、強化を適切に用いる方法として最も適切なものはどれか。

- ア．援助者が良いと思う報酬なら相談者の反応を確認しない
- イ．相談者にとって意味のある達成感や肯定的結果が、目標行動の直後に生じるよう工夫し、実際に行動が増えるか確認する
- ウ．行動が増えなくても同じ方法を続ける
- エ．目標行動と無関係な時点で罰を与える

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。相談者にとって強化子として機能するか確認が必要である。
- イ：正しい。強化は対象行動を増やす機能を持つ結果として評価する。
- ウ：誤り。結果を観察し介入を調整する必要がある。
- エ：誤り。罰は強化とは異なり、タイミングも不適切である。

総合解説：強化は「ご褒美を与えた」という形式ではなく、実際に行動が増えたかという機能で判断する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0059 2-2 精神力動・認知行動＞行動療法・行動変容 | 難易度：応用

行動療法を「本人の考えや感情は一切扱わない方法」と理解することが不適切な理由として最も適切なものはどれか。

- ア・行動療法は実際には精神分析と同じだから
- イ・行動療法では観察可能な行動を扱ってはならないから
- ウ・行動療法は行動と学習条件を重視するが、現代の支援では認知・感情と組み合わせて扱う場合もあり、行動だけに機械的に還元する必要はない
- エ・行動療法は無条件の肯定的配慮だけで構成されるから

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。理論的基盤は異なる。
- イ： 誤り。観察可能な行動は重要な対象である。
- ウ： 正しい。行動療法の中核は学習原理だが、実務では相談者の経験を無視することを意味しない。
- エ： 誤り。ロジャーズの概念と混同している。

総合解説：理論の特徴を押さえつつ、実務では相談者の全体像と目的に応じて技法を適切に位置づける必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0060 2-2 精神力動・認知行動＞行動療法・行動変容 | 難易度：応用

就職面接への不安から応募を避けている相談者に、行動療法の考え方を応用する支援として最も適切なものはどれか。

- ア・不安が完全になくなるまで応募行動を禁止する
- イ・適性検査の点数だけで不安を解消する
- ウ・「不安を感じるのは誤り」と叱る
- エ・不安場面を小さな段階に分け、模擬面接や短い応募行動から練習し、成功経験とフィードバックを積み重ねる

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。回避が維持される可能性があり、段階的な行動学習につながらない。
- イ： 誤り。検査だけでは回避行動の学習条件を変えにくい。
- ウ： 誤り。感情を叱責することは行動療法の適切な技法ではない。
- エ： 正しい。段階的接近、行動リハーサル、学習結果の確認を組み合わせた実践的支援である。

総合解説：キャリア支援では、行動療法の原理を面接練習や応募行動の段階化など、具体的な行動形成に応用できる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0061

2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：基礎

ゲシュタルト療法の基本的な特徴として最も適切なものはどれか。

- ア 過去の原因分析だけに偏らず、「今ここ」で生じている感情・身体感覚・関係への気づきを重視する
- イ 無意識の欲動だけを解釈する
- ウ 外的報酬だけで行動を統制する
- エ 自動思考の論理性だけを検討する

答え・解説

正答：ア

ア： 正しい。ゲシュタルト療法は現在の全体的な体験と気づきを重視する。

イ： 誤り。精神分析的説明に偏っている。

ウ： 誤り。行動療法的説明に偏っている。

エ： 誤り。認知療法的説明である。

総合解説：ゲシュタルト療法では、現在の体験を全体として捉え、相談者が自分の感情・身体・行動・関係に気づくことを促す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0062

2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：基礎

ゲシュタルト療法でいう「気づき」に最も近いものはどれか。

- ア 援助者の診断を暗記すること
- イ 現在、自分の内外で起きている感情・身体感覚・思考・行動を直接的に認識すること
- ウ 過去の出来事を年代順に並べることだけ
- エ 相談者の職業興味を類型化すること

答え・解説

正答：イ

ア： 誤り。気づきは援助者の評価の記憶ではない。

イ： 正しい。現在の体験への気づきはゲシュタルト療法の中心的な要素である。

ウ： 誤り。過去の整理だけに限定されない。

エ： 誤り。職業興味類型とは別の概念である。

総合解説：気づきは知的理解だけでなく、今この瞬間に実際に何を感じ、何をしているかに接触することを含む。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0063 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：基礎

ゲシュタルト療法の空椅子技法の説明として最も適切なものはどれか。

- ア．相談者に求人票を比較させる技法
- イ．不安刺激を弱い順に並べて弛緩する技法
- ウ．空の椅子に重要な他者や自分の一側面がいると想定し、対話を通じて感情や葛藤への気づきを深める
- エ．非合理的信念をABCで論駁する技法

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。情報比較であり空椅子技法ではない。
- イ： 誤り。系統的脱感作である。
- ウ： 正しい。空椅子技法はゲシュタルト療法に由来し、想像上の対話を用いる。
- エ： 誤り。REBTの方法である。

総合解説：空椅子技法では、頭の中だけで考えるのではなく対話を実演し、体験的に感情や未整理の関係へ接近する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0064 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：標準

相談者が「転職したい」と話しながら、声が小さくなり肩を強くすくめた。ゲシュタルト療法の視点に沿う対応として最も適切なものはどれか。

- ア．「肩をすくめる人は転職に向かない」と評価する
- イ．身体反応は無関係なので求人情報だけを話す
- ウ．幼少期の原因だと断定する
- エ．「転職したいと話するとき、声が小さくなって肩が上がることに気づきますか」と、今ここでの身体反応への気づきを促す

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。身体反応を性格評価に直結させるのは不適切である。
- イ： 誤り。ゲシュタルト療法では身体を含む全体的体験を扱う。
- ウ： 誤り。現在の体験を探索せず原因を断定している。
- エ： 正しい。現在の身体感覚や行動を丁寧に取り上げ、相談者自身の気づきを深める。

総合解説：ゲシュタルト療法では、非言語的な身体反応も「今ここ」の重要な情報として扱い、相談者の自己認識を促す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0065 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：標準

ゲシュタルト療法で過去の出来事を扱う場合の姿勢として最も適切なものはどれか。

- ア・過去の出来事そのものを分析するだけでなく、それを今語るときに生じる感情や身体感覚を現在の体験として扱う
- イ・過去は一切話題にしてはならない
- ウ・過去の原因が特定できれば現在の体験は扱わない
- エ・過去を客観的年表にすることだけが目的である

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。過去の内容も「今ここ」でどう体験されているかを重視する。
- イ：誤り。過去を扱わないのではなく、現在にどう現れるかを重視する。
- ウ：誤り。現在の体験への気づきが重要である。
- エ：誤り。体験的な気づきが中心で、年表化だけではない。

総合解説：「今ここ」の重視は、過去の話題を禁止するという意味ではない。過去が現在にどのように生きているかを扱う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0066 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：標準

ゲシュタルト療法のロールプレイを用いる目的として最も適切なものはどれか。

- ア・援助者の正解を暗記させる
- イ・実際に役割を演じる体験を通して、感情や対人パターンへの気づきを高める
- ウ・相談者の行動を罰する
- エ・職業適性を数値化する

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。体験的気づきが目的であり暗記ではない。
- イ：正しい。ロールプレイは体験的に感情や関係パターンを明確にするために用いられる。
- ウ：誤り。罰による行動統制が中心ではない。
- エ：誤り。適性検査の技法ではない。

総合解説：ゲシュタルト療法の技法は、説明を聞くだけでなく、相談者が実際に体験して気づきを深める点に特徴がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0067 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：標準

相談者が「上司には何も言えません」と語る一方、面談では援助者の質問をたびたび遮って話している。ゲシュタルト療法的に最も有用な焦点はどれか。

- ア・「あなたは矛盾した性格です」と断定する
- イ・上司との関係は過去の問題なので扱わない
- ウ・「上司には言えない」と語る一方で今ここでは相手の言葉を遮る行動が起きていることに、評価せず気づきを向ける
- エ・遮る行動に罰を設定する

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。人格ラベルではなく現在の体験を探索する。
- イ： 誤り。現在の対人パターンは重要な材料である。
- ウ： 正しい。現在の対人行動と本人の語りのずれを体験的な気づきの材料にできる。
- エ： 誤り。罰を中心とする方法ではない。

総合解説：ゲシュタルト療法では、面談の中で実際に起きている関係や行動を「生きたデータ」として扱い、気づきを促す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0068 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：標準

ゲシュタルト療法の「全体性」の理解として最も適切なものはどれか。

- ア・職業興味の得点だけで人を説明する
- イ・無意識の欲動だけで全行動を説明する
- ウ・観察可能な行動だけを扱い他を除外する
- エ・相談者を思考だけでなく、感情・身体・行動・環境との関係を含む全体として捉える

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。単一指標への還元になる。
- イ： 誤り。ゲシュタルト療法の全体性とは異なる。
- ウ： 誤り。身体・感情等も含む全体的体験を扱う。
- エ： 正しい。ゲシュタルト療法は個人の機能と環境との接触を全体として捉える。

総合解説：全体性の視点では、人を一つの特徴や症状だけに還元せず、環境との接触を含むまとまりとして理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0069 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：応用

空椅子技法を用いる際の注意として最も適切なものはどれか。

- ア．技法そのものを目的化せず、相談者の準備状態と同意を踏まえ、体験が気づきにつながるかを見ながら用いる
- イ．空椅子技法は全員に必ず同じ手順で行う
- ウ．強い感情が出るほど成功なので無理に継続する
- エ．技法を使えば援助関係は不要である

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。体験的技法は強い感情を喚起しうるため、相談者に合わせた適切な使用が必要である。
- イ：誤り。技法は機械的に一律適用するものではない。
- ウ：誤り。相談者の安全と状態を無視してはならない。
- エ：誤り。援助関係は技法使用の基盤である。

総合解説：理論技法は「使うこと」自体が目的ではない。相談者にとって意味のある気づきと安全な探索につながるよう選択する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0070 2-3 その他の主要理論 > ゲシュタルト療法 | 難易度：応用

転職を迷う相談者が「頭では残るべきと思うが、会社の話をすると胸が苦しくなる」と語った。ゲシュタルト療法を活かす応答として最も適切なものはどれか。

- ア．胸の感覚は非合理的なので無視する
- イ．「今、会社の話をしたとき胸にどんな感覚がありますか」と現在の身体感覚を丁寧に探索し、その体験から意味を見いだす
- ウ．身体感覚だけで退職を即決させる
- エ．過去の上司との葛藤が原因だと断定する

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。身体感覚は現在の体験を理解する重要な情報になりうる。
- イ：正しい。思考だけでなく今ここでの身体感覚にも注意を向け、全体的な気づきを促す。
- ウ：誤り。気づきは意思決定の材料であり、自動的な結論ではない。
- エ：誤り。十分な探索なく原因を決めつけている。

総合解説：ゲシュタルト療法をキャリア相談に用いる場合、体験的な気づきを意思決定の一材料として扱い、現実的検討と統合する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0071 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：基礎

交流分析（TA）を創始した人物として最も適切なものはどれか。

- ア・カール・ロジャーズ
- イ・アーロン・ベック
- ウ・エリック・バーン
- エ・フリッツ・パールズ

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。来談者中心療法で知られる。
- イ： 誤り。認知療法で知られる。
- ウ： 正しい。交流分析は精神科医エリック・バーンによって発展した。
- エ： 誤り。ゲシュタルト療法で知られる。

総合解説：交流分析は対人交流を理解し変化させるための理論・方法として、カウンセリングや教育、組織などにも応用される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0072 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：基礎

交流分析における基本的な3つの自我状態の組合せとして最も適切なものはどれか。

- ア・イド・自我・超自我
- イ・関心・統制・好奇心
- ウ・現実型・研究型・芸術型
- エ・親（Parent）・成人（Adult）・子ども（Child）

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。フロイトの精神分析の心的構造である。
- イ： 誤り。キャリア・アダプタビリティの資源の一部である。
- ウ： 誤り。ホルランドのRIASECの一部である。
- エ： 正しい。P-A-Cの3自我状態は交流分析の基礎である。

総合解説：交流分析のP-A-Cと、精神分析のイド・自我・超自我は名称が似た「自我」を含んでも別概念である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0073 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：基礎

交流分析で「ストローク」が示すものとして最も適切なものはどれか。

- ア．人と人との間で与えられる認知・承認の単位
- イ．不安刺激への段階的曝露
- ウ．無意識的葛藤の解釈
- エ．職務と個人特性の適合度

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。ITAAはストロークを対人認知の単位として説明している。
- イ：誤り。行動療法の不安介入と混同している。
- ウ：誤り。精神分析的概念である。
- エ：誤り。職業適合理論の説明に近い。

総合解説：交流分析では、肯定的・否定的なストロークの与え方や受け取り方が対人関係パターンの理解に役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0074 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：標準

交流分析でいう「交流（transaction）」の理解として最も適切なものはどれか。

- ア．一人の内面だけを他者との関係から切り離して分析する
- イ．人と人とのコミュニケーション交換を、どの自我状態からどの自我状態へ働きかけているかという視点で捉える
- ウ．求人情報の条件を比較する方法
- エ．感情を表出させないよう統制する方法

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。交流分析は対人相互作用を重視する。
- イ：正しい。交流分析では対人コミュニケーションを自我状態間の交流として分析する。
- ウ：誤り。職業情報整理の方法ではない。
- エ：誤り。感情抑制だけを目的とする理論ではない。

総合解説：TAでは、やり取りの「内容」だけでなく、どの自我状態からどの自我状態へ交流しているかを理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0075 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：標準

相談者が上司との会話でいつも「何を言っても結局否定される」と感じ、同じ口論を繰り返している。交流分析で検討しやすいものはどれか。

- ア・身体感覚だけを観察して他の情報を扱わない
- イ・職業興味の6類型だけを確認する
- ウ・繰り返される交流パターンや、そこに関わる自我状態・ゲームの可能性
- エ・不安刺激の階層表だけを作成する

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。ゲシュタルト的な焦点に偏っている。
- イ： 誤り。ホランド理論の領域である。
- ウ： 正しい。TAは反復的な対人交流やゲームを分析対象とする。
- エ： 誤り。行動療法の不安介入である。

総合解説：繰り返す対人トラブルを、本人や相手の「性格が悪い」と固定せず、交流のパターンとして見直す点にTAの実務的価値がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0076 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：標準

交流分析における「ゲーム」の説明として最も適切なものはどれか。

- ア・遊びや余暇活動全般を指す
- イ・一回限りの偶然の会話ミスだけを指す
- ウ・職業選択のシミュレーションだけを指す
- エ・繰り返される不健全な交流パターンで、直接的な感情や要求の表現を避けつつ否定的な感情や自己概念を強化しうるもの

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。TAのゲームは日常語の遊びとは異なる専門概念である。
- イ： 誤り。反復的なパターンが重要である。
- ウ： 誤り。職業選択専用の概念ではない。
- エ： 正しい。ITAAはゲームを反復的で機能不全な交流パターンとして説明する。

総合解説：ゲーム分析では、繰り返し生じる交流がどのような結末や感情を強化しているかを理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0077 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：標準

交流分析の「人生脚本（life script）」について最も適切なものはどれか。

- ア： 幼少期の自己制限的な決定などから形成され、人生の選択や対人パターンに影響する前意識的な人生計画として捉えられる
- イ： 生まれた時点で遺伝的に固定され変化しないもの
- ウ： 職業適性検査の得点表
- エ： 相談者の一日の行動予定表

答え・解説 正答：ア

- ア： 正しい。ITAAは人生脚本を自己制限的な幼少期の決定に由来する人生計画として説明する。
- イ： 誤り。TAでは脚本を理解し変化させることが支援の対象になりうる。
- ウ： 誤り。心理検査得点ではない。
- エ： 誤り。日程表の意味ではない。

総合解説：人生脚本は運命論的に固定された「宿命」ではなく、本人が気づき、より自律的な選択へ向かうために検討する概念である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0078 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：標準

交流分析で「契約」を重視する理由として最も適切なものはどれか。

- ア： 援助者だけが秘密に目標を決めるため
- イ： 相談者と援助者が、何を变えたいのか・何に取り組むのかを相互に明確にし、相談者の主体性を尊重するため
- ウ： 相談者を指示に従わせる法的契約を作るため
- エ： すべての面談内容を金銭条件に置き換えるため

答え・解説 正答：イ

- ア： 誤り。目標は相互に明確化する。
- イ： 正しい。TAは変化に向けた相互契約を重視し、相談者を自ら選択できる存在として捉える。
- ウ： 誤り。TAの契約は支配のためではない。
- エ： 誤り。金銭条件だけを指す概念ではない。

総合解説：キャリア相談でも、相談目的と取り組む課題を共有することは、TAの契約概念と親和性が高い。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0079 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：応用

TAの「I ' m OK – You ' re OK」という考え方をキャリア相談に適用するとき、最も適切な理解はどれか。

- ア．相談者のすべての行動が常に正しいという意味である
- イ．援助者と相談者は必ず同じ意見でなければならない
- ウ．相談者と援助者双方の人としての価値を認め、相手を操作・見下すのではなく変化可能な存在として尊重する
- エ．困難や問題を指摘してはならないという意味である

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。人格の価値を認めることと行動評価は区別できる。
- イ： 誤り。意見の一致を要求する概念ではない。
- ウ： 正しい。ITAAは「I ' m OK – You ' re OK」を人の価値と成長可能性を認める立場として示している。
- エ： 誤り。尊重しながら課題を検討することは可能である。

総合解説：TAの基本姿勢を無批判な賛同と混同せず、人の価値と自律性を尊重する関係原則として捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0080 2-3 その他の主要理論 > 交流分析 | 難易度：応用

相談者が「上司に頼まれると断れず、後で怒りが爆発する」というパターンを繰り返している。TAを用いた支援として最も適切なものはどれか。

- ア．「断れない性格」と固定して職種変更だけを勧める
- イ．上司の性格が原因だと決めつける
- ウ．交流は問わず適性検査だけを実施する
- エ．どの自我状態からどのような交流が繰り返され、どんなストロークやゲーム、脚本上のパターンが関係しているかを相談者と検討する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。固定的性格ラベルでは変化可能な交流パターンを捉えにくい。
- イ： 誤り。相互作用を一方の性格だけに還元している。
- ウ： 誤り。対人交流の課題を扱えていない。
- エ： 正しい。TAの複数概念を用いて反復的な対人パターンを理解し、より自律的な交流を検討できる。

総合解説：TAは人をラベル化するためではなく、繰り返す交流パターンへの気づきと新しい選択を支えるために用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00812-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：基礎

家族システム論の基本的な考え方として最も適切なものはどれか。

ア・個人の問題を本人だけの特性に還元せず、家族内の相互作用や関係パターンを含むシステムとして理解する

イ・問題は常に一人の家族成員だけに原因がある

ウ・家族関係は個人の行動に影響しない

エ・家族全員を同じ性格類型に分類する

答え・解説正答：ア

ア：正しい。家族システム論は家族成員間の相互関係と全体としてのパターンを重視する。

イ：誤り。単独原因への還元を避ける。

ウ：誤り。相互作用が重要な焦点である。

エ：誤り。性格類型化が中心ではない。

総合解説：システム論では「誰が悪いか」ではなく、関係がどのように相互に影響し、パターンが維持されているかを見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

00822-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：基礎

実存療法で重視されるテーマとして最も適切なものはどれか。

ア・強化スケジュールだけの調整

イ・人生の意味、選択、自由と責任、現在の生き方

ウ・P-A-C自我状態だけの分析

エ・適性検査の得点だけの解釈

答え・解説正答：イ

ア：誤り。行動療法の領域に偏る。

イ：正しい。実存療法は意味、意思決定、責任など人の存在に関わるテーマを扱う。

ウ：誤り。交流分析の概念である。

エ：誤り。実存療法は検査得点中心ではない。

総合解説：実存療法では、相談者が自分の人生にどのような意味を見出し、選択に責任を持って生きるかを重視する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0083

2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：基礎

アサーションの説明として最も適切なものはどれか。

- ア．自分の要求を相手に必ず受け入れさせること
- イ．対立を避けるため自分の意見を言わないこと
- ウ．自分の感情・意見・希望を明確かつ直接的に表現しながら、相手の権利や立場も尊重するコミュニケーション
- エ．感情を抑え相手に常に従うこと

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。攻撃的な自己主張と混同している。

イ： 誤り。非主張的な対応である。

ウ： 正しい。アサーティブな自己表現は自己尊重と他者尊重を両立する。

エ： 誤り。自己表現を放棄している。

総合解説：アサーションは「強く言うこと」ではない。明確・適切に自己表現しながら他者も尊重する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0084

2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：標準

相談者が「家族が安定した仕事を強く望むので、自分は転職を諦めるしかない」と話している。家族システムの視点を活かした初期対応として最も適切なものはどれか。

- ア．家族が悪いと断定し関係を断つよう勧める
- イ．本人の適性検査だけで結論を出す
- ウ．家族の影響は心理学的に無関係と説明する
- エ．本人の希望だけでなく、家族内でどのような期待・役割・やり取りが繰り返されているかを整理する

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。一方を悪者にするのはシステムの理解ではない。

イ： 誤り。関係パターンの課題を扱えていない。

ウ： 誤り。家族関係は意思決定に影響しうる。

エ： 正しい。個人の意思決定を家族との相互作用の中で理解する。

総合解説：家族システムの視点は家族を責めるためではなく、相互作用と役割が本人の選択にどう関わるかを見える化するために用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0085 2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：標準

家族療法の「システム」的理解に反するものはどれか。

- ア：問題の原因を一人の家族成員の性格だけに固定し、他の関係や文脈を検討しないこと
- イ：家族成員同士の影響を循環的に見ること
- ウ：家族内の境界や役割を検討すること
- エ：個人と家族、より大きな社会的文脈の関係も考えること

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。システム論は相互作用や文脈を見るため、単一人物への原因固定は反する。
- イ：誤りではない。相互影響を見るのはシステムの視点に合う。
- ウ：誤りではない。構造や役割は家族療法で重要な焦点になりうる。
- エ：誤りではない。家族をより大きな文脈の中で捉えることも可能である。

総合解説：「原因は誰か」から「関係がどう維持されているか」へ視点を移すのがシステムの理解の核心である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0086 2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：標準

40代の相談者が「昇進はしたが、何のために働いているのか分からなくなった」と語った。実存療法の視点から焦点になりやすいものはどれか。

- ア：職業適性の得点だけで答えを決める
- イ：本人にとって仕事や人生がどのような意味を持つのか、これから何を選びたいのかを探索する
- ウ：不安を感じないようすべての選択を避ける
- エ：援助者が「人生の意味」を定義して教える

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。実存的な意味の問いを検査得点だけに還元できない。
- イ：正しい。実存療法は人生の意味、選択、責任といった問いを扱う。
- ウ：誤り。自由と選択に伴う不安を回避することが目的ではない。
- エ：誤り。意味は相談者自身が探索する。

総合解説：実存的なキャリア相談では、「何をすべきか」だけでなく「どのように生きたいか」という主体的意味づけを扱う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0087

2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：標準

実存療法における「責任」の理解として最も適切なものはどれか。

- ア：すべての困難は本人の自己責任だと責めること
- イ：社会的制約は存在しないとみなすこと
- ウ：制約のある現実の中でも、自分がどのように選択し生きるかに関与する主体として相談者を捉える
- エ：援助者が相談者の代わりに正しい選択をすること

答え・解説

正答：ウ

ア：誤り。責任は責めるための道徳的非難ではない。

イ：誤り。現実の制約を無視する必要はない。

ウ：正しい。実存療法は自由な選択とその結果への責任を重視する。

エ：誤り。主体的選択を損なう。

総合解説：実存的責任は「何でも本人のせい」という自己責任論ではなく、制約を認識しつつ自分の選択に主体的に関わることを指す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0088

2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：標準

上司に業務量の調整を依頼したいが「断られたら嫌われる」と言えない相談者に、アサーション訓練を用いる方法として最も適切なものはどれか。

- ア：要求が通るまで強く責める言い方を練習する
- イ：拒否されないよう何も言わない方法を練習する
- ウ：上司の気持ちを推測し続け、実際には伝えない
- エ：自分の状況と希望を具体的に伝え、相手の事情も尊重する表現をロールプレイで練習する

答え・解説

正答：エ

ア：誤り。攻撃的な自己主張になり、相手の尊重がない。

イ：誤り。非主張的対応を強化する。

ウ：誤り。適切な自己表現の練習になっていない。

エ：正しい。アサーション訓練では明確で直接的かつ適切な自己表現を、行動リハーサル等で練習する。

総合解説：アサーションの成果は「相手を従わせること」ではなく、自分と相手を尊重した明確な表現を選ぶことにある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0089

2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：応用

キャリア相談で家族システム、実存、アサーションの各視点を使い分ける説明として最も適切なものはどれか。

- ア． 家族との相互作用を整理するならシステム視点、仕事の意味や選択を深めるなら実存的視点、伝え方を練習するならアサーションが焦点になりやすい
- イ． 三つはいずれも同じ概念なので区別は不要である
- ウ． 家族システムは個人の意味づけだけを扱い、実存療法は家族構造だけを扱う
- エ． アサーションは相手を説得して従わせる技法である

答え・解説

正答：ア

ア： 正しい。相談者の課題に応じて理論・技法の焦点を選ぶ。

イ： 誤り。理論的焦点は異なる。

ウ： 誤り。焦点が逆であり単純化も不適切である。

エ： 誤り。自己尊重と他者尊重を両立する自己表現である。

総合解説：実務では理論名を当てることより、相談者のどの課題にどの視点が役立つかを判断することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0090

2-3 その他の主要理論 > 家族療法・実存療法・アサーション | 難易度：応用

相談者が「家族の期待で公務員になったが、自分の人生を生きていない感じがする。家族には本音を言えない」と語った。複数理論を統合した支援として最も適切なものはどれか。

- ア． 家族との関係をすべて断つよう直ちに勧める
- イ． 家族との相互作用を整理し、本人が大切にしたい生き方や選択の意味を探索した上で、必要なら家族へ希望を伝えるアサーティブな表現を練習する
- ウ． 職業適性検査の点数だけで転職を決める
- エ． 本音を言えないのは性格なので変えられないと説明する

答え・解説

正答：イ

ア： 誤り。関係を一方的に断つことを前提にせず相互作用と本人の選択を検討する。

イ： 正しい。家族システム、実存的意味づけ、アサーションを課題に応じて段階的に統合している。

ウ： 誤り。複雑な価値・関係・表現の課題を検査だけでは扱えない。

エ： 誤り。固定的ラベルは変化可能なコミュニケーションや選択を見落とす。

総合解説：複合事例では一つの理論に還元せず、関係・意味・行動という異なるレベルの課題に応じて理論を組み合わせる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0091

2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：基礎

キャリア面談における「かかわり行動」の目的として最も適切なものはどれか。

- ア・相談者の発言を短時間で評価し、正誤を判定する
- イ・沈黙を避けるため、援助者が常に話し続ける
- ウ・相談者が話しやすいと感じるよう、言語・非言語の態度を通じて注意と関心を示す
- エ・相談者の視線や姿勢を一定の型に矯正する

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。評価を急ぐと探索を妨げることがある。

イ： 誤り。傾聴では相談者の語りを中心に置き、沈黙も意味を持ち得る。

ウ： 正しい。かかわり行動は、相談者に注意を向け、話しやすい関係を支える基本的な関わりである。

エ： 誤り。非言語行動を一律に矯正することが目的ではない。

総合解説：傾聴の土台は、相談者の語りに注意を向けていることが伝わる関わりである。視線、姿勢、声の調子などは手段であり、目的は関係形成と理解の促進である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0092

2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：基礎

傾聴における非言語的なかかわりとして、最も適切なものはどれか。

- ア・常に相談者の目を見続け、視線を外さない
- イ・相談者の話が重くても表情や声の調子を変えない
- ウ・メモを取ることを優先し、相談者を見る必要はない
- エ・相談者の文化や反応を踏まえつつ、自然な視線、姿勢、声の調子で関心を示す

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。過度な凝視は圧迫感を与えることがある。

イ： 誤り。内容に応じた自然な反応は理解を伝える助けになる。

ウ： 誤り。記録よりもまず対話への注意が優先される。

エ： 正しい。非言語的関わりは固定的な型ではなく、相手や文脈に応じて自然に調整する。

総合解説：「良い視線」「良い姿勢」を機械的に当てはめるのではなく、相談者が安心して話せるよう文脈に応じて調整することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0093 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：基礎

相談者が「異動してから自信がなくなっちゃって……」と話した後、沈黙した。傾聴としてまず適切な対応はどれか。

- ア・急いで埋めず、相談者の様子を見ながら考える時間として沈黙を受け止める
- イ・すぐに次の質問を重ねて沈黙をなくす
- ウ・「自信をなくす必要はありません」と励ます
- エ・話題を変えて負担を軽くする

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。沈黙は感情や考えを整理する時間になり得るため、まずは安全に待つことが適切な場合がある。
- イ：誤り。質問を重ねると相談者の内省を中断することがある。
- ウ：誤り。早すぎる励ましは相談者の感情を十分に扱わないまま終わらせる可能性がある。
- エ：誤り。相談者が示した重要なテーマを援助者の判断で避けるべきではない。

総合解説：沈黙を「会話の失敗」とみなさないことが重要である。相談者の表情や状態を見ながら、必要なら短い受け止めを加える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0094 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：標準

相談者の話を傾聴するときの「言語的追跡」に最も近い関わりはどれか。

- ア・援助者が重要だと思うテーマへ早めに切り替える
- イ・相談者が話している主題に沿い、援助者の関心で急に別の話題へ移さない
- ウ・相談者の言葉を一字一句そのまま繰り返す
- エ・相談者の話題を分類表に当てはめながら聞く

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。援助者主導の転換は相談者の探索を妨げることがある。
- イ：正しい。相談者の語る筋道に沿って注意を保つことが、傾聴の基本になる。
- ウ：誤り。機械的反復そのものが言語的追跡ではない。
- エ：誤り。分類を優先すると目の前の語りへの注意が弱くなる。

総合解説：傾聴では相談者のテーマを追いつつ、必要なときに焦点化する。援助者の仮説を持つことと、話題を奪うことは異なる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0095 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：標準

相談者が「転職したい気持ちはあるけれど、家族のことを考えると怖いです」と話した。傾聴として最も適切な応答はどれか。

- ア．「家族がいるなら転職しない方が安全です」と助言する
- イ．「怖いと思うのは考えすぎです」と修正する
- ウ．「転職したい気持ちと、家族を考えると怖い気持ちの両方があるのですね」と受け止める
- エ．「では転職サイトを見ましょう」とすぐ行動に移す

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。価値判断を先に置くと相談者自身の検討を狭める。
- イ： 誤り。感情を否定すると関係形成を損ない得る。
- ウ： 正しい。相談者が表明した相反する気持ちを丁寧に受け止め、自己理解を促す応答である。
- エ： 誤り。十分な探索前に方策へ進むのは早い。

総合解説：傾聴は単なる受動的な聞き方ではなく、相談者の意味や感情を捉えて返し、考えを深める援助である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0096 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：標準

傾聴と「同意」の関係について最も適切なものはどれか。

- ア．傾聴とは相談者の意見に必ず賛成することである
- イ．傾聴では援助者の理解を示してはいけない
- ウ．相談者の考えに疑問があれば、最初に反論してから聞く
- エ．相談者の経験を理解しようとするのと、相談者の判断に全面的に賛成することは別である

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。傾聴は賛否の表明ではなく理解を深める関わりである。
- イ： 誤り。要約や反映などにより理解を確かめることができる。
- ウ： 誤り。早い反論は防衛を高め、探索を妨げることがある。
- エ： 正しい。理解・受容は、相談者の判断や事実認識への全面的同意を意味しない。

総合解説：相談者を尊重することと、すべての発言を事実として承認することは区別する。必要な検討や情報提供は関係形成と理解の後に行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0097 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：標準

オンライン面談で傾聴を維持するための配慮として最も適切なものはどれか。

- ア：接続環境とプライバシーを確認し、相づちや表情などが伝わりにくい点を意識して明確に反応する
- イ：対面と同じなので、環境確認は不要である
- ウ：画面上では非言語情報がないため、相談者の表情は考慮しない
- エ：録画しておけば記録になるため、相談者への説明は不要である

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。オンラインでは環境面と伝達の制約を意識し、関係形成を補う工夫が必要である。
- イ：誤り。通信・プライバシーなど対面とは異なる確認事項がある。
- ウ：誤り。非言語情報は限定されるが、表情や声の変化など観察できる情報はある。
- エ：誤り。録画等には目的や取扱いの説明・同意が必要である。

総合解説：媒体が変わっても傾聴の原則は同じだが、伝わり方と安全な環境の確保には追加の配慮が必要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0098 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：標準

相談者が話している途中で、援助者が「つまり、あなたは上司が嫌いなのですね」と断定した。傾聴の観点から最も適切な評価はどれか。

- ア：感情を明確にしたので常に適切である
- イ：相談者の意味を確認せず援助者の解釈を確定しており、探索を狭めるおそれがある
- ウ：傾聴では断定的な解釈を多用するほどよい
- エ：上司への否定的感情があれば、事実確認は不要である

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。反映は確認可能な形で行い、相談者の修正を受け入れる必要がある。
- イ：正しい。相談者の意味を仮説として確かめるのではなく断定すると、相談者の理解とずれる危険がある。
- ウ：誤り。傾聴は援助者の解釈を押しつけることではない。
- エ：誤り。感情と事実・状況の理解は区別して確認する必要がある。

総合解説：傾聴的な応答は「～と感じているのでしょうか」のように、相談者が訂正できる余地を残す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0099 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：応用

相談者が何度も同じ出来事を繰り返し話している。傾聴を保ちながら焦点化する方法として最も適切なものはどれか。

- ア・「もう聞きました」と話を打ち切る
- イ・別の質問を続けて同じ話題を避ける
- ウ・繰り返される内容や感情を要約し、「この点が特に大きいのでしょうか」と確認する
- エ・同じ話を繰り返す理由を「依存的だから」と診断する

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。関係を損ない、重要な意味を見落とす可能性がある。
- イ： 誤り。避けるのではなく、反復の意味を探索する方が適切である。
- ウ： 正しい。反復に含まれる意味を尊重しつつ、要約と確認で焦点化する方法である。
- エ： 誤り。限られた情報から性格を断定するのは不適切である。

総合解説：傾聴と面談の進行管理は両立する。要約・焦点化は、相談者の語りを切り捨てずに整理するために用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0100 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：応用

相談者の発言内容と表情が食い違って見える場合、傾聴として最も適切な関わりはどれか。

- ア・「本当は大丈夫ではないですね」と断定する
- イ・表情は主観的なので一切触れない
- ウ・非言語情報の方が必ず真実なので発言内容を無視する
- エ・「大丈夫とおっしゃる一方で少し表情が曇ったように見えました。今どんな感じでしょう」と観察を控えめに伝えて確認する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。援助者の解釈を事実として押しつけている。
- イ： 誤り。非言語的变化が探索の手がかりになる場合がある。
- ウ： 誤り。言語・非言語の両方を仮説として統合して理解する。
- エ： 正しい。観察事実を断定せず伝え、相談者自身の意味づけを確認する。

総合解説：不一致に気づいたときは、評価や診断ではなく「見えたこと＋確認」の形で扱うと、相談者の自己探索を支えやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0101 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：基礎

傾聴中のメモの取り方として、最も適切なものはどれか。

- ア：必要最小限にとどめ、メモが対話や相談者への注意を妨げないようにする
- イ：話した内容を逐語的に全て記録し続ける
- ウ：相談者に説明せず、見えない位置で詳細に記録する
- エ：メモを取る場合は相談者の発言より記録の完成を優先する

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。記録は必要だが、面談中の注意・関係形成とのバランスが重要である。
- イ：誤り。逐語記録に集中すると対話への注意が低下しやすい。
- ウ：誤り。記録の目的や扱いは透明性を確保することが望ましい。
- エ：誤り。面談の目的は記録作成ではなく相談支援である。

総合解説：記録は支援の継続や振り返りに役立つ一方、面談中は相談者への注意を失わないことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0102 2-4 カウンセリング技能 > 傾聴・かかわり行動 | 難易度：標準

相談者が強い感情を示したときの傾聴として、最も適切なものはどれか。

- ア：感情が落ち着くまで内容の確認は一切しない
- イ：感情の存在を受け止めつつ、相談者が話せるペースを尊重し、必要なら安全や緊急性も確認する
- ウ：感情を弱めるため直ちに前向きな面だけを挙げる
- エ：感情が強いほど詳細な質問を連続して行う

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。必要な安全確認まで避けるのは適切でない。
- イ：正しい。感情への共感的な受け止めと、状況に応じた安全・緊急性の確認を両立する。
- ウ：誤り。早すぎるポジティブ化は感情の否定として受け取られ得る。
- エ：誤り。連続質問は圧迫感を高める可能性がある。

総合解説：傾聴は感情に寄り添うだけでなく、相談の緊要度を見極めながら進める技能でもある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

01032-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：基礎

開かれた質問の特徴として最も適切なものはどれか。

- ア．原則として「はい」「いいえ」で答える
- イ．援助者が正答を想定して誘導する
- ウ．相談者が自分の言葉で幅広く答えられる余地がある
- エ．複数の質問を一度に含める

答え・解説正答：ウ

ア： 誤り。これは閉ざされた質問の典型である。

イ： 誤り。誘導質問は相談者の自由な探索を狭める。

ウ： 正しい。開かれた質問は、相談者の自由な説明や探索を促す。

エ： 誤り。多重質問は何に答えるべきか分かりにくくする。

総合解説：質問は情報収集だけでなく自己探索を促す機能を持つ。開かれた質問と閉ざされた質問を目的に応じて使い分ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

01042-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：基礎

「その異動について、どのように受け止めていますか」という質問は、主にどの種類に当たるか。

- ア．閉ざされた質問
- イ．誘導質問
- ウ．二重否定質問
- エ．開かれた質問

答え・解説正答：エ

ア： 誤り。はい・いいえや短い事実だけを求める問いではない。

イ： 誤り。特定の答えを示唆していない。

ウ： 誤り。否定を重ねた形式ではない。

エ： 正しい。相談者が自分の言葉で受け止め方を説明できる問いである。

総合解説：質問形式の識別だけでなく、その問いが相談者の探索にどのような余地を与えるかを考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0105 2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：基礎

面談で閉ざされた質問が有効になりやすい場面として最も適切なものはどれか。

- ア．日時、雇用形態、応募の有無など、具体的な事実を確認したいとき
- イ．相談者の価値観を広く探索したいとき
- ウ．相談者が言葉にできていない感情を丁寧に探索するとき
- エ．相談者の語りをできるだけ自由に広げたいとき

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。明確な事実確認には閉ざされた質問が効率的なことがある。
- イ：誤り。価値観の探索には開かれた問いが適しやすい。
- ウ：誤り。感情探索では自由な語りを促す方が適する場合が多い。
- エ：誤り。自由な展開を促すのは開かれた質問の役割である。

総合解説：閉ざされた質問自体が悪いわけではない。目的に応じた使い分けが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0106 2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：標準

相談者が「今の会社では成長できない気がします」と話した。言い換えとして最も適切なものはどれか。

- ア．「今の会社は成長できない会社なのですね」
- イ．「今の職場に、この先成長できる見通しを持ちにくいのですね」
- ウ．「転職するべきだと考えているのですね」
- エ．「成長できないのは上司のせいですね」

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。相談者の主観を会社の客観的事実に変えている。
- イ：正しい。相談者の意味を簡潔に言い換え、断定や新しい解釈を加えていない。
- ウ：誤り。転職意思まで相談者は述べていない。
- エ：誤り。原因を上司に限定する情報はない。

総合解説：言い換えは、相談者の語りの意味を保ちながら簡潔に返す技法であり、援助者の推測を混ぜすぎない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0107

2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：標準

要約を行うタイミングとして最も適切なものはどれか。

- ア．相談者が話し始めた直後に毎回行う
- イ．相談者の発言を止めたいときだけ行う
- ウ．話題の区切りや面談の節目で、これまでの内容と感情を整理し、理解を確認するとき
- エ．面談終了時にだけ行い、途中では使わない

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。頻繁すぎる要約は語りを分断することがある。

イ： 誤り。遮るための技法ではない。

ウ： 正しい。要約は話の節目で内容を統合し、焦点や共通理解を確かめるのに役立つ。

エ： 誤り。途中の節目でも有効である。

総合解説：要約には「整理」「焦点化」「理解確認」「次の段階への橋渡し」という機能がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0108

2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：標準

質問を重ねる際の留意点として最も適切なものはどれか。

- ア．詳しく聞くほどよいので一度に三つ以上質問する
- イ．沈黙が生じたら必ず質問で埋める
- ウ．援助者の仮説を証明する質問を優先する
- エ．一度に一つを基本とし、質問の目的が相談者の探索に必要なかを確認する

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。多重質問は負担を高め、回答を曖昧にする。

イ： 誤り。沈黙は考える時間になり得る。

ウ： 誤り。確認バイアスにつながり、相談者中心の探索を損なう。

エ： 正しい。多重質問や質問攻めを避け、相談者の思考の流れを尊重する。

総合解説：質問の量よりも、何を明らかにするための問いか、相談者の自己理解をどう促すかが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0109 2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：標準

相談者が「仕事は嫌いではないけど、毎朝会社に行くのが重い」と話した。まず行う質問として最も適切なものはどれか。

- ア．「朝、会社に向かうときには、どんなことが頭に浮かびますか」
- イ．「退職したいのですか、異動したいのですか、休職したいのですか」
- ウ．「会社に行きたくないのは甘えだと思いませんか」
- エ．「上司との関係が原因ですね」

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。相談者の体験を具体化する開かれた問いで、原因を決めつけない。
- イ：誤り。選択肢を一度に提示し、探索を狭めている。
- ウ：誤り。評価的で相談者を萎縮させる。
- エ：誤り。原因を誘導している。

総合解説：相談者の曖昧な表現を具体化するときは、事実・思考・感情・身体感覚などを一つずつ丁寧に探索する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0110 2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：応用

要約した後、相談者が「少し違います」と訂正した。援助者の対応として最も適切なものはどれか。

- ア．「こちらは専門家なので要約の方が正しい」と説明する
- イ．「どの点が違っていましたか。教えてください」と修正を受け入れる
- ウ．相談者が否定したため要約技法を今後使わない
- エ．訂正を避けるため次の話題へ移る

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。援助者の理解を優先すると共同的关系を損なう。
- イ：正しい。要約は理解の仮説であり、相談者の訂正によって精度を高める。
- ウ：誤り。要約そのものをやめる必要はない。
- エ：誤り。違いを確認することが理解深化につながる。

総合解説：反映・言い換え・要約は「当てる技法」ではなく、相談者と理解をすり合わせる技法である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0111 2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：応用

面談中、「なぜ？」という質問を使う際の留意点として最も適切なものはどれか。

- ア．「なぜ？」はどの場面でも禁止される
- イ．理由を聞くと必ず防衛的になる
- ウ．理由探索に有効なこともあるが、責められていると感じさせないよう表現やタイミングを工夫する
- エ．相談者が答えられない場合は同じ「なぜ？」を繰り返す

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。一律に禁止される質問ではない。
- イ： 誤り。文脈や関係性により受け止めは異なる。
- ウ： 正しい。「なぜ」は有用な場合もあるが、評価・詰問の印象を避ける配慮が必要である。
- エ： 誤り。表現を変えたり、経験や背景を探索したりする方が適切である。

総合解説：「どういうことがあって」「どんな考えから」など、相談者が答えやすい具体的な問いへ置き換えることもできる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0112 2-4 カウンセリング技能 > 質問・要約・言い換え | 難易度：標準

次のうち、要約として最も適切なものはどれか。相談者は「仕事自体は好きだが、残業が増え、家族との時間が減り、続け方に迷っている」と話した。

- ア．「残業が嫌なので辞めたいのですね」
- イ．「家族を優先すべきだということですね」
- ウ．「仕事が好きなら続ければ問題ありません」
- エ．「仕事へのやりがいはある一方、長時間労働で家族との時間が減り、この働き方を続けるか迷っているのですね」

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。退職希望まで述べていない。
- イ： 誤り。援助者の価値判断を加えている。
- ウ： 誤り。葛藤を単純化し、相談者の問題を否定している。
- エ： 正しい。主要な内容と葛藤をまとめ、相談者の意味を保っている。

総合解説：良い要約は情報を羅列するだけでなく、相談者が抱える主要テーマや両価性を整理して確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0113 2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：基礎

キャリアコンサルティングで情報提供や助言などの積極技法を用いる際の原則として最も適切なものはどれか。

- ア： 相談者との関係形成と課題理解を踏まえ、必要性・タイミング・相談者の主体性に配慮して用いる
- イ： 面談の初期から援助者の解決策を中心に提示する
- ウ： 相談者が迷っているときは必ず一つの選択肢に誘導する
- エ： 積極技法は相談者中心の支援と両立しないので使わない

答え・解説 正答：ア

- ア： 正しい。積極的関わりは、関係形成と理解を基盤に適切な時期・方法で用いる。
- イ： 誤り。早すぎる助言は相談者の探索を妨げることがある。
- ウ： 誤り。意思決定の主体は相談者である。
- エ： 誤り。適切な情報提供やフィードバックは支援に必要な場合がある。

総合解説：積極技法は「指示すること」ではなく、相談者の理解や意思決定を支えるために慎重に導入する技法である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0114 2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：基礎

フィードバックとして最も適切なものはどれか。

- ア： 相談者の性格を「あなたは消極的だ」と断定する
- イ： 観察した事実とその影響を具体的に伝え、相談者がどう受け止めるかを確認する
- ウ： 援助者の評価を客観的事実として伝える
- エ： 相談者が反論しないよう結論だけを強く伝える

答え・解説 正答：イ

- ア： 誤り。人格ラベルは防衛や傷つきを招きやすい。
- イ： 正しい。フィードバックは具体的で検討可能な形にし、受け手の反応も確認する。
- ウ： 誤り。評価と事実を区別する必要がある。
- エ： 誤り。相互的な確認が重要である。

総合解説：有効なフィードバックは、観察可能な行動・具体例を基礎にし、相談者の自己理解を助ける形で行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0115 2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：標準

求人情報を提供するときの対応として最も適切なものはどれか。

- ア・求人票の記載は常に完全なので確認不要と説明する
- イ・援助者が最も良いと思う求人だけを示す
- ウ・情報の出所や時点、相談者の条件との関係を示し、最終判断は相談者自身が行えるよう支援する
- エ・情報量が多いほどよいので相談者の希望を確認せず大量に渡す

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。求人情報には更新・確認が必要である。
- イ： 誤り。選択肢を援助者が恣意的に狭めるべきではない。
- ウ： 正しい。情報提供では信頼性・時点・関連性を確認し、相談者の主体的判断につなげる。
- エ： 誤り。相談者のニーズに即した選択と整理が必要である。

総合解説：情報提供の目的は「答えを与えること」ではなく、相談者が現実的に比較・判断できる材料を整えることである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0116 2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：標準

相談者に助言を行う前の確認として最も適切なものはどれか。

- ア・助言は専門家の役割なので同意を確認しない
- イ・相談者が話し終える前に助言を挟む
- ウ・助言を拒否されたら相談を終了する
- エ・「いくつか考え方をお伝えしてもよいですか」と、必要性和受け取り準備を確認する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。専門性があっても相談者の主体性を尊重する。
- イ： 誤り。十分な理解前の助言は的外れになりやすい。
- ウ： 誤り。拒否はニーズやタイミングを再確認する手がかりである。
- エ： 正しい。許可を得てから提示すると、相談者の主体性と協働関係を保ちやすい。

総合解説：助言は「与えるか否か」だけでなく、準備性、タイミング、量、表現、理解確認まで含めて考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0117

2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：標準

フィードバック後に相談者が落ち込んだ様子を示した。次の対応として最も適切なものはどれか。

ア．「今お伝えしたことを聞いて、どんなふうに感じましたか」と受け止めを確認し、必要なら伝え方を修正する

イ．専門家の指摘なのでそのまま受け入れるよう求める

ウ．感情に触れると長引くため次の話題へ進む

エ．落ち込んだのは相談者の問題なので対応しない

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。フィードバックは一方的伝達ではなく、相手の受け止めを確認しながら進める。

イ：誤り。専門性は押し付けを正当化しない。

ウ：誤り。反応を確認することが関係維持に重要である。

エ：誤り。支援者の伝え方が影響している可能性も検討する。

総合解説：フィードバックの効果は内容だけでなく、関係、タイミング、伝え方、受け止めの確認によって左右される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0118

2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：標準

相談者が「何を選べば正解ですか」と尋ねた。積極技法の使い方として最も適切なものはどれか。

ア．援助者が最も安全な選択を決める

イ．選択基準を一緒に整理し、必要な情報を提供しながら、相談者自身の意思決定を支援する

ウ．相談者に任せるため情報提供を一切しない

エ．「正解はありません」とだけ答えて探索を終える

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。意思決定の責任を援助者が引き取るべきではない。

イ：正しい。相談者の主体性を保ちながら、情報・比較軸・検討方法を提供する。

ウ：誤り。必要な情報提供まで避けるのは支援放棄になり得る。

エ：誤り。正解の不存在を伝えるだけでは支援にならない。

総合解説：積極技法は、相談者の意思決定能力を高める方向で用いる。援助者が結論を代行しないことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0119 2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：応用

相談者の履歴書を見て「空白期間が長いので採用は難しいでしょう」と伝えることについて、最も適切な評価はどれか。

- ア．現実を伝えるため常に適切である
- イ．厳しい内容ほど率直に断定すべきである
- ウ．根拠と個別条件を確認せず否定的予測を断定しており、適切なフィードバックとは言にくい
- エ．フィードバックでは将来予測を事実として扱ってよい

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。現実検討と根拠のない断定は異なる。
- イ： 誤り。率直さと不必要な断定は区別する。
- ウ： 正しい。具体的な求人条件や説明可能性等を検討せず、将来の結果を断定するのは不適切である。
- エ： 誤り。予測には不確実性があることを明示する必要がある。

総合解説：フィードバックは具体的事実に基づき、改善可能な点や選択肢と結びつけると支援的になる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0120 2-4 カウンセリング技能 > 積極技法・フィードバック | 難易度：応用

積極技法を多用した結果、相談者が援助者の指示を待つようになった。最も適切な修正はどれか。

- ア．さらに具体的な指示を増やして依存を安定させる
- イ．援助者の意見を完全に隠し、情報提供もやめる
- ウ．相談者の主体性不足を指摘して面談を終了する
- エ．質問や要約に戻って相談者の考えを引き出し、選択肢の評価基準や次の行動を相談者自身が言語化できるようにする

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。援助者依存を強める可能性がある。
- イ： 誤り。必要な情報や専門的支援まで停止する必要はない。
- ウ： 誤り。支援関係の調整をせず責任を相談者に帰すのは不適切である。
- エ： 正しい。積極技法の使い過ぎを修正し、相談者の自己探索と主体的意思決定を再び中心に置く。

総合解説：積極技法と傾聴は対立するものではない。面談の目的に応じて比重を調整し、相談者の自律性を維持する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0121

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：基礎

キャリア支援におけるグループアプローチの特徴として最も適切なものはどれか。

- ア・参加者同士の相互作用や経験共有を、学習・自己理解・仕事理解等に活用できる
- イ・個別相談より常に深い個人情報を扱う
- ウ・参加者全員に同じ結論を持たせることを目的とする
- エ・一対一の面談を複数人同時に行うだけである

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。グループ特有の相互作用や多様な視点を活用できることが重要な特徴である。

イ：誤り。扱う内容は目的と安全性に応じて調整する。

ウ：誤り。多様な気づきや学習を促すもので、結論の統一が目的ではない。

エ：誤り。グループでは参加者間の相互作用自体が資源になる。

総合解説：グループアプローチは、効率性だけでなく、他者の経験から学ぶことや自己理解を深めることに価値がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0122

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：基礎

キャリアガイダンスとして最も適切な活動はどれか。

- ア・個人の深い家族葛藤を集団の前で詳細に扱う
- イ・就職活動の進め方や職業情報の見方を、対象者に合わせて体系的に提供する
- ウ・参加者同士の自由な感情表出だけを目的にする
- エ・個別の診断結果を本人の同意なく全員に共有する

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。センシティブな個人問題は集団で扱う適否を慎重に判断する。

イ：正しい。ガイダンスは進路・職業選択に必要な情報や方法を体系的に提供する活動として用いられる。

ウ：誤り。情報提供・学習の要素を含む活動であり、自由な感情表出だけが目的ではない。

エ：誤り。個人情報の取扱いとして不適切である。

総合解説：ガイダンスとグループカウンセリングは重なる面もあるが、目的・深さ・進め方を区別して設計する必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0123

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：基礎

グループワーク開始時のファシリテーターの対応として最も適切なものはどれか。

- ア・自由な活動なので目的やルールは示さない
- イ・緊張を解くため個人情報を最初に全員へ開示させる
- ウ・目的、進め方、時間、参加ルール、発言や共有の範囲を説明して合意をつくる
- エ・時間管理は参加者に任せ、終了時刻を決めない

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。枠組みがないと参加者の不安や混乱が増えやすい。

イ： 誤り。自己開示を強制してはならない。

ウ： 正しい。安全で目的に沿った活動のため、枠組みを明確にすることが重要である。

エ： 誤り。時間の構造化も運営の重要な要素である。

総合解説：グループでは開始時の構造化が心理的安全性と活動の見通しを支える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0124

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：標準

グループワークで一人の参加者だけが長く話し続けている。ファシリテーターの対応として最も適切なものはどれか。

- ア・その参加者を強く注意して発言を禁止する
- イ・介入せず時間切れまで任せる
- ウ・話す量が多い人をリーダーに決める
- エ・発言を尊重して要点を受け止めたうえで、他の参加者にも発言機会が広がるよう調整する

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。羞恥や防衛を高める可能性がある。

イ： 誤り。グループの目的と公平な参加機会が損なわれる。

ウ： 誤り。発言量だけで役割を固定するのは適切でない。

エ： 正しい。個人を否定せず、グループ全体の参加機会を調整する。

総合解説：ファシリテーションでは、内容だけでなく参加の偏りや相互作用を観察し、必要に応じて介入する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0125

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：標準

職業理解を目的としたグループワークとして最も適切なものはどれか。

- ア・複数の職業情報を小グループで比較し、必要な能力や働き方の違いを共有する
- イ・参加者の適職をファシリテーターが一方向的に決める
- ウ・職業情報を示さず印象だけで職業を評価させる
- エ・最も人気のある職業を全員の目標にする

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。情報を材料に比較・対話することで仕事理解を深める活動である。

イ：誤り。適職の決定を支援者が代行するものではない。

ウ：誤り。仕事理解には信頼できる情報の活用が重要である。

エ：誤り。個人の価値観や条件の多様性を無視している。

総合解説：グループワークでは他者の視点を活用しつつ、最終的な意味づけや選択は各参加者が行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0126

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：標準

グループで自己紹介を行う際の配慮として最も適切なものはどれか。

- ア・信頼形成のため私生活を詳しく話すことを必須にする
- イ・目的に必要な範囲を示し、話したくない情報を無理に開示させない
- ウ・参加者の同意なく勤務先や病歴を共有させる
- エ・自己開示の量が多いほどグループ効果が高いと説明する

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。強制的自己開示は心理的安全性を損なう。

イ：正しい。自己開示は参加者の選択と安全性を尊重する必要がある。

ウ：誤り。センシティブ情報の取扱いとして不適切である。

エ：誤り。開示量は目的・関係性・安全性に応じて調整すべきである。

総合解説：グループでは「共有しない自由」を含むルールを設けることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0127 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：標準

グループワーク後の「振り返り」の目的として最も適切なものはどれか。

- ア・参加者の成績順位をつける
- イ・ファシリテーターの正解を覚えさせる
- ウ・活動中の気づきや学びを言語化し、個々のキャリア課題や次の行動へつなげる
- エ・活動の感想を集めるだけで終える

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。順位づけは一般的な振り返りの目的ではない。
- イ： 誤り。グループ体験は単一の正解を覚える活動ではない。
- ウ： 正しい。体験を意味づけ、学習を日常の行動へ橋渡しする。
- エ： 誤り。感想に加えて学びや行動への接続を促すことが重要である。

総合解説：体験型の活動は、経験→振り返り→意味づけ→実生活への応用という流れを意識すると学習効果を高めやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0128 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：応用

同じプログラムを異なる対象者に実施する場合の考え方として最も適切なものはどれか。

- ア・標準プログラムは対象に関係なく同じ順序・時間で行う
- イ・参加者が多いほど個人ワークをなくす
- ウ・対象者の特徴よりファシリテーターの得意な活動を優先する
- エ・年齢、就業経験、目的、参加人数、心理的安全性などに応じて内容や進行を調整する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。画一的運用では目的に合わない場合がある。
- イ： 誤り。人数だけを理由に個人内省をなくす必要はない。
- ウ： 誤り。プログラムは参加者のニーズを基準に設計する。
- エ： 正しい。対象者と目的に合わせた設計・調整が必要である。

総合解説：グループアプローチは「技法の実施」ではなく、対象・目的・環境に合わせたプログラム設計と運営を含む。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0129

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：応用

グループワーク中、ある参加者が「このテーマは今は話したくない」と述べた。最も適切な対応はどれか。

- ア・参加しない選択を尊重し、代替となる参加方法や見学の可否を確認する
- イ・全員参加が公平なので発言を求める
- ウ・抵抗を克服する訓練として理由を皆の前で説明させる
- エ・その場から退出するよう求める

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。参加者の自己決定と安全を尊重しつつ、目的を損なわない代替方法を検討する。

イ：誤り。強制は心理的安全性を損なう。

ウ：誤り。公開の場で説明を強いることは不適切である。

エ：誤り。発言しないことと参加資格を失うことは同義ではない。

総合解説：グループの構造は必要だが、参加者の権利や心理的安全性を犠牲にしてはならない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0130

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループワーク・ガイダンス | 難易度：標準

グループアプローチの限界を踏まえた対応として最も適切なものはどれか。

- ア・どんな問題もグループ内で解決する
- イ・個人的で緊急性の高い課題が現れた場合は、グループ内で無理に扱わず個別支援や専門機関につなぐことを検討する
- ウ・個別支援へ切り替えるとグループは失敗である
- エ・他の参加者の学習になるため詳細を共有させる

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。グループで扱うことが適さない課題もある。

イ：正しい。目的・安全性・専門性に応じて個別支援等へ切り替える判断が必要である。

ウ：誤り。適切な支援形態への切替えは責任ある対応である。

エ：誤り。本人の利益とプライバシーを優先する必要がある。

総合解説：グループアプローチは万能ではない。適用範囲を判断し、必要に応じて個別相談やリファールと組み合わせる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0131

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：基礎

グループカウンセリングで特に活用される資源として最も適切なものはどれか。

- ア・支援者からの一方向の講義だけ
- イ・参加者同士が互いに評価順位をつけること
- ウ・参加者同士の相互作用、共感、フィードバック、共通性の発見
- エ・個人情報をできるだけ多く公開すること

答え・解説

正答：ウ

ア： 誤り。一方向の講義だけではグループカウンセリングの特徴を生かしにくい。

イ： 誤り。順位づけは競争を高め、安全性を損ない得る。

ウ： 正しい。グループでは参加者同士の相互作用そのものが気づきや支えの資源になる。

エ： 誤り。自己開示の多さが目的ではない。

総合解説：グループカウンセリングでは、ファシリテーターだけでなくメンバー間の関係が変化を促す重要な要素となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0132

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：基礎

構成的グループエンカウンター（SGE）の特徴として最も適切なものはどれか。

- ア・進行や課題を一切設定せず自由な会話だけ続ける
- イ・個人の問題を診断して治療することだけを目的とする
- ウ・参加者の自己開示量を競わせる
- エ・ねらいに沿ったエクササイズやルールを設定し、体験と振り返りを通じて自己理解や対人理解を促す

答え・解説

正答：エ

ア： 誤り。これは構成的という特徴と一致しない。

イ： 誤り。教育・成長的な目的でも広く活用される。

ウ： 誤り。開示量の競争は目的ではない。

エ： 正しい。SGEは構造化された課題・約束事と振り返りを用いる点が特徴である。

総合解説：構成的グループエンカウンターでは、エクササイズとシェアリングを通して関係づくりや自己理解を促す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0133 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：基礎

グループカウンセリングで守秘について説明する際、最も適切なものはどれか。

- ア．ファシリテーター側の守秘に加え、参加者にも他者の話を外部で扱わないようルールを共有するが、完全な守秘を保証できない点も説明する
- イ．参加者全員が約束すれば完全な守秘を保証できる
- ウ．守秘はファシリテーターだけの責任なので参加者への説明は不要である
- エ．グループ内の内容は学習目的なら自由に外部共有してよい

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。グループでは複数の参加者が情報を知るため、ルール共有と限界説明が重要である。
- イ：誤り。参加者の行動を完全に統制できず、絶対保証はできない。
- ウ：誤り。参加者にも守秘的な取扱いを求める必要がある。
- エ：誤り。本人の同意なく外部共有すべきではない。

総合解説：グループの安全性には、守秘の期待と限界を事前に明確化することが不可欠である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0134 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：標準

ある参加者が別の参加者に強い助言を繰り返している。ファシリテーターの対応として最も適切なものはどれか。

- ア．助言が多いほど支援的なので介入しない
- イ．助言をいったん受け止めつつ、本人の体験や感じ方を語るフィードバックに切り替えるよう促す
- ウ．助言した参加者をグループから外す
- エ．相談された人にその助言に従うよう求める

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。助言の押しつけは相手の主体性を損ない得る。
- イ：正しい。評価・指示ではなく、自分の感じたことや経験を伝える形に整えると相互学習につながりやすい。
- ウ：誤り。まずは安全に相互作用を調整する。
- エ：誤り。意思決定を他者に委ねさせるべきではない。

総合解説：ファシリテーターは内容だけでなく、メンバー間の関わり方が安全で学習的になるよう支援する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0135 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：標準

グループで一人の参加者がほとんど発言しない。最も適切な対応はどれか。

- ア・沈黙は非協力なので順番に必ず発言させる
- イ・本人について他の参加者に原因を分析させる
- ウ・参加を強制せず、安心して参加できる方法を探り、必要に応じて発言しやすい問いやペア活動を用いる
- エ・発言しない参加者は活動から除外する

答え・解説 正答：ウ

- ア：誤り。強制は不安を高める場合がある。
- イ：誤り。本人を対象化し、心理的安全性を損なう。
- ウ：正しい。安全性と自主性を保ちながら、参加しやすい構造を提供する。
- エ：誤り。参加の形は発言だけではない。

総合解説：グループでは「話すこと」だけを参加とみなさず、徐々に関与しやすい選択肢を用意する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0136 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：標準

エンカウンター的な活動後のシェアリングで、ファシリテーターが行うこととして最も適切なものはどれか。

- ア・模範的な感想を示し、それに近い発言を求める
- イ・深い自己開示をした参加者を高く評価する
- ウ・個々の感想を心理診断に結びつける
- エ・体験中に感じたことや気づきを参加者自身の言葉で共有できるよう促し、正解を評価しない

答え・解説 正答：エ

- ア：誤り。感想を正解化すると自由な振り返りを損なう。
- イ：誤り。自己開示の深さで評価すべきではない。
- ウ：誤り。短い活動から診断を行うことは不適切である。
- エ：正しい。シェアリングでは体験の意味づけを支え、参加者の多様な受け止めに尊重する。

総合解説：振り返りは、体験を内省し、他者の視点にも触れながら学びを定着させる過程である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0137

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：標準

参加者間で意見の対立が起きた。グループカウンセリングの進行として最も適切なものはどれか。

ア

安全を確保しつつ、相手を攻撃する表現を止め、それぞれの感じ方やニーズを言語化できるよう支援する

イ

対立は悪いので直ちに話題を変える

ウ

多数派の意見をグループの結論とする

エ

ファシリテーターが正しい方を判定する

答え・解説

正答：ア

ア：正しい。対立も学習資源になり得るが、攻撃や安全侵害を防ぎながら扱う必要がある。

イ：誤り。安全な範囲で対立を扱うことが理解深化につながる場合がある。

ウ：誤り。個人の体験を多数決で無効化してはならない。

エ：誤り。裁定より相互理解を支援する。

総合解説：グループでは葛藤を避けるだけでなく、関係を壊さない形で扱う技能が求められる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0138

2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：応用

キャリアをテーマにしたSGEを行う際、活動設計として最も適切なものはどれか。

ア

最初から最も個人的な失敗体験を全員に話させる

イ

自己の価値観を整理する個人ワーク、他者との共有、振り返りを目的に沿って組み合わせる

ウ

活動目的を示さず、何が起きるかを参加者に知らせない

エ

参加者の価値観を一つの模範に合わせる

答え・解説

正答：イ

ア：誤り。心理的負担が高く強制的な自己開示になり得る。

イ：正しい。目的に沿った段階的な構造化と振り返りが適切である。

ウ：誤り。見通しのない進行は不安を高める。

エ：誤り。価値観の多様性を尊重する必要がある。

総合解説：キャリア教育におけるSGEでは、自己理解・他者理解を促すよう、活動の難易度と開示範囲を段階的に設計する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0139 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：応

グループカウンセリング中に、参加者が自傷の切迫した危険を示す発言をした。最も適切な対応はどれか。

- ア・グループの流れを乱さないため終了まで待つ
- イ・他の参加者に対応方法を相談して決めてもらう
- ウ・グループ進行より安全確保を優先し、必要な評価・個別対応・専門機関との連携を行う
- エ・守秘を理由に誰にも連絡せずグループ内だけで扱う

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。切迫した危険を先送りしてはならない。
- イ： 誤り。専門的判断を他の参加者に委ねるべきではない。
- ウ： 正しい。緊急性が高い場合は安全確保が優先され、グループの通常進行を中断してでも対応する。
- エ： 誤り。生命・安全に関する緊急時は守秘の限界を踏まえた対応が必要となる。

総合解説：グループアプローチにも適用限界があり、危機対応では個別化・連携・リファーが必要になる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0140 2-5 グループアプローチ・面接設定 > グループカウンセリング・エンカウンター | 難易度：標準

グループカウンセリングを終了するときの進め方として最も適切なものはどれか。

- ア・時間になったら振り返りなく突然終了する
- イ・終結時には新しい重いテーマを必ず提示する
- ウ・グループが終われば個別支援の必要性は検討しない
- エ・学びや残された課題を振り返り、今後の活用方法や必要な追加支援を確認する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。未整理感や不安を残すことがある。
- イ： 誤り。終結直前に重いテーマを開くことは時間上の安全性を損なう。
- ウ： 誤り。必要に応じて個別フォローを検討する。
- エ： 正しい。終結では経験を統合し、今後の行動や支援につなげる。

総合解説：開始と同様に終結にも構造が必要である。学びの統合と次への橋渡しが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0141 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：基礎

- 相談場面の設定における「ラポール」の意味として最も適切なものはどれか。
- ア・相談者が安心して話し、共同して相談を進められる心理的な親和関係・信頼関係
 - イ・援助者の指示に相談者が従う関係
 - ウ・相談者と援助者が私的に親しくなる関係
 - エ・面談の結論について最初から一致している関係

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。ラポールは安心して相談できる信頼的・協働的关系を指す。
- イ：誤り。服従関係ではない。
- ウ：誤り。専門的支援関係と私的親密さは区別する。
- エ：誤り。結論の一致ではなく、相談過程を共同で進める基盤である。

総合解説：ラポールは面談の目的ではなく、自己探索や意思決定を進めるための基盤となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0142 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：基礎

- 相談開始時の物理的環境として最も適切なものはどれか。
- ア・人の出入りが多い共有スペースを優先する
 - イ・会話が外部に聞こえにくく、落ち着いて話せる場所を確保する
 - ウ・相談者の同意なく第三者を同席させる
 - エ・プライバシーより記録機器の設置を優先する

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。プライバシーが損なわれやすい。
- イ：正しい。安心して相談できる物理的環境の整備は相談場面設定の基本である。
- ウ：誤り。第三者同席は目的と同意を確認する必要がある。
- エ：誤り。安全・プライバシーを優先すべきである。

総合解説：面談技法以前に、相談者が安心して話せる環境を整える必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0143 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：基礎

初回面談で相談の目的を確認する方法として最も適切なものはどれか。

- ア．援助者が面談目的を決め、相談者には知らせない
- イ．相談者の主訴を聞く前に標準目標を提示する
- ウ．「今日の時間で、どんなことが整理できると役に立ちそうですか」と相談者の期待を確認する
- エ．最終的な職業選択をその場で決めることを目標にする

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。相談者との共有がないと協働的な面談になりにくい。
- イ： 誤り。主訴や状況に応じて目標を設定すべきである。
- ウ： 正しい。相談者の期待とニーズを確認し、共同で目標を明確にする関わりである。
- エ： 誤り。一回で結論を出すことが常に適切とは限らない。

総合解説：相談目標は援助者が一方的に設定するのではなく、相談者のニーズと実現可能性を踏まえて共有する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0144 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：標準

「相談の範囲」を明確にする理由として最も適切なものはどれか。

- ア．援助者が話したくないテーマを自由に除外するため
- イ．相談者の発言時間を減らすため
- ウ．相談内容を一つに限定し、関連する問題は無視するため
- エ．キャリアコンサルティングで扱える課題と、他の専門支援が必要な課題を整理し、適切な支援につなげるため

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。援助者の都合で範囲を決めるものではない。
- イ： 誤り。時間短縮自体が目的ではない。
- ウ： 誤り。関連課題を把握したうえで、扱い方を整理する。
- エ： 正しい。支援の役割と限界を明確にし、必要に応じて連携・リファーするためである。

総合解説：範囲の明確化は「切り捨て」ではなく、相談者に最も適した支援経路を確保するための作業である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0145 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：標準

相談者が「眠れず食事も取れず、仕事に消えてしまいたいと思う」と話した。相談目標の設定として最も適切なものはどれか。

- ア：通常の転職検討だけに限定せず、安全と緊急性を確認し、必要に応じて医療等の専門支援につなぐ
- イ：まず転職先を決めれば症状も解決すると考える
- ウ：キャリア相談なので健康状態には触れない
- エ：相談者が希望していない限り安全確認はしない

答え・解説 正答：ア

- ア：正しい。強い不調や自傷リスクが示唆される場合、緊急性と専門支援の必要性を優先して検討する。
- イ：誤り。原因・経過を単純化し、安全確認を後回しにしている。
- ウ：誤り。支援範囲の限界を認識しつつ安全に関する確認は必要である。
- エ：誤り。切迫した危険の可能性があれば積極的な確認が必要である。

総合解説：相談の範囲・緊要度の明確化は、適切な支援とリファールの判断に直結する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0146 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：標準

相談者が「会社に言われて来ただけで、相談したいことはありません」と話した。ラポール形成として最も適切な対応はどれか。

- ア：相談意思がないため直ちに終了する
- イ：来談の経緯や本人の受け止めを聞き、無理に課題を作らず、本人にとってこの時間をどう使えるかを一緒に考える
- ウ：会社の期待に沿う目標を本人の同意なく設定する
- エ：抵抗的態度だと指摘して協力を求める

答え・解説 正答：イ

- ア：誤り。本人にとって役立つ可能性を探索せず終了するのは早い。
- イ：正しい。非自発的来談では、本人の立場を尊重し、選択可能性を回復することが関係形成に重要である。
- ウ：誤り。相談者本人との合意を欠く。
- エ：誤り。ラベルづけは防衛を高める。

総合解説：ラポール形成では、来談動機の有無を評価するより、相談者の体験と自律性を尊重する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0147 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：標準

相談目標を「転職する」にすぐ確定することの問題点として最も適切なものはどれか。

- ア・転職はキャリア相談の対象外だから
- イ・目標は必ず抽象的でなければならないから
- ウ・相談者が本当に求めていることや背景条件を十分に探索する前に、手段を目的化するおそれがある
- エ・相談者の希望は目標設定に使ってはいけないから

答え・解説 正答：ウ

- ア： 誤り。転職相談はキャリアコンサルティングの対象になり得る。
- イ： 誤り。具体的目標が有効な場合もある。
- ウ： 正しい。転職は一つの方策であり、その背景にある価値観・困難・期待を整理してから目標化する必要がある。
- エ： 誤り。相談者の希望は重要な出発点である。

総合解説：「何をするか」の前に「何を解決・実現したいのか」を共有すると、方策の選択肢が広がる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0148 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：応用

面談途中で、当初の「応募書類の相談」から「上司との関係で自信を失ったこと」が主要テーマとして浮上した。最も適切な対応はどれか。

- ア・最初の目標は変更してはいけない
- イ・新しいテーマだけを扱い、当初の相談は説明なく打ち切る
- ウ・援助者が重要度を決め、相談者には確認しない
- エ・新しいテーマの重要性を確認し、残り時間と相談範囲を踏まえて目標を再合意する

答え・解説 正答：エ

- ア： 誤り。目標は固定ではなく必要に応じて見直す。
- イ： 誤り。変更の理由や扱いを相談者と共有する必要がある。
- ウ： 誤り。相談者との合意が重要である。
- エ： 正しい。相談過程では理解が深まるにつれて目標が変わり得るため、共同で再設定する。

総合解説：面談目標は初回に一度決めれば終わりではない。新しい情報に応じて再評価・再合意する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0149 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：応用

相談者が「ここで話したことは絶対に誰にも伝わりませんよね」と確認した。最も適切な説明はどれか。

- ア・ 守秘を基本としつつ、法令・安全上の例外や記録の取扱いなど、守秘の範囲と限界を分かりやすく説明する
- イ・ 「絶対に誰にも伝わりません」と無条件に保証する
- ウ・ 「守秘のことは気にせず話してください」とだけ答える
- エ・ 例外を説明すると不安になるので説明しない

答え・解説 正答：ア

- ア： 正しい。安心のためには守秘を約束するだけでなく、例外や限界を透明に説明することが重要である。
- イ： 誤り。絶対的な保証は状況によって守れない可能性がある。
- ウ： 誤り。具体的説明を欠き、相談者が判断できない。
- エ： 誤り。事前説明は相談者の自己決定に必要である。

総合解説：ラポールは曖昧な安心感ではなく、役割・範囲・守秘等を明確にした信頼の上に形成される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01

0150 2-5 グループアプローチ・面接設定 > ラポール・相談目標と範囲の明確化 | 難易度：標準

初回面談の終わりに行う確認として最も適切なものはどれか。

- ア・ 援助者の評価だけを伝えて終了する
- イ・ 今日整理できたこと、残った課題、次回までの行動や次回面談の目的を相談者と確認する
- ウ・ 次回の目標は援助者が決め、相談者には当日に知らせる
- エ・ 相談者が話し終えたら振り返りなしで終了する

答え・解説 正答：イ

- ア： 誤り。共同的な振り返りが欠ける。
- イ： 正しい。面談の総括と次への合意形成により、相談過程の見通しが明確になる。
- ウ： 誤り。目標は相談者と共有して設定する。
- エ： 誤り。総括は理解の確認と継続支援に役立つ。

総合解説：相談場面の設定は開始時だけでなく、面談の終結・次回への橋渡しにも関係する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-04-01