

Q0001 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「メンタルヘルスケアの意義・目的」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：メンタルヘルス・マネジメント検定試験の学習内容の特徴。場面B： 種（ラインケアコース）の対象と目的の組合せ。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：疾病の未然防止と健康増進を重視し、第一次予防に重点を置く。／B：対象は管理監督者であり、部門内で上司として部下のメンタルヘルス対策を推進することを目的とする。

イ：A：精神疾患の診断技術を管理監督者に習得させることを主目的とする。／B：対象は管理監督者であり、部門内で上司として部下のメンタルヘルス対策を推進することを目的とする。

ウ：A：疾病の未然防止と健康増進を重視し、第一次予防に重点を置く。／B：対象は経営幹部だけであり、全社方針の策定のみを目的とする。

エ：A：休業者の職場復帰だけに対象を限定し、予防は扱わない。／B：対象は医師・心理職に限定され、診断と治療を目的とする。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：公式試験は、心の不調が生じてからの対応だけでなく、疾病の未然防止と健康増進という第一次予防を重視している。Bについて：公式には 種は管理監督者を対象とし、部門内・上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進を目的としている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて： 種は管理監督者向けであり、医学的診断を担う資格ではない。Bについて：公式には 種は管理監督者を対象とし、部門内・上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進を目的としている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：公式試験は、心の不調が生じてからの対応だけでなく、疾病の未然防止と健康増進という第一次予防を重視している。Bについて：人事労務管理スタッフ・経営幹部を主対象とするのは 種であり、 種の位置づけとは異なる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：出題領域には予防、職場環境、相談、連携などが含まれ、復職だけに限定されない。Bについて： 種の受験対象は医療専門職に限定されず、目的も診断・治療ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、公式試験は、心の不調が生じてからの対応だけでなく、疾病の未然防止と健康増進という第一次予防を重視している。Bの論点では、公式には 種は管理監督者を対象とし、部門内・上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進を目的としている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0002 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「メンタルヘルスケアの意義・目的」に関する2件の対応を確認している。 種（ラインケアコース）の対象と目的の組合せ。 職場のメンタルヘルスケアを進める際の基本的な考え方。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：対象は経営幹部だけであり、全社方針の策定のみを目的とする。／B：事業者が組織的かつ計画的に対策を進め、労働者のセルフケアと職場側の取組を組み合わせる。

イ：A：対象は管理監督者であり、部門内で上司として部下のメンタルヘルス対策を推進することを目的とする。／B：事業者が組織的かつ計画的に対策を進め、労働者のセルフケアと職場側の取組を組み合わせる。

ウ：A：対象は管理監督者であり、部門内で上司として部下のメンタルヘルス対策を推進することを目的とする。／B：心の健康は私生活の問題であるため、職場側は関与しない。

エ：A：対象は医師・心理職に限定され、診断と治療を目的とする。／B：不調者が出た部署だけを対象に、発生後に臨時対応すればよい。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：人事労務管理スタッフ・経営幹部を主対象とするのは 種であり、 種の位置づけとは異なる。Bについて：職場のストレス要因には個人の力だけでは除けないものがあるため、事業者による組織的・計画的な取組が重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：公式には 種は管理監督者を対象とし、部門内・上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進を目的としている。Bについて：職場のストレス要因には個人の力だけでは除けないものがあるため、事業者による組織的・計画的な取組が重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：公式には 種は管理監督者を対象とし、部門内・上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進を目的としている。Bについて：職場のストレス要因が心の健康に影響するため、職場側の取組は重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて： 種の受験対象は医療専門職に限定されず、目的も診断・治療ではない。Bについて：メンタルヘルスケアは不調発生後だけでなく未然防止を含めて継続的に行う。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、公式には 種は管理監督者を対象とし、部門内・上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進を目的としている。Bの論点では、職場のストレス要因には個人の力だけでは除けないものがあるため、事業者による組織的・計画的な取組が重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0003 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：標準

問題：【二段階判断】「メンタルヘルスケアの意義・目的」に関して、第一の検討事項は「職場のメンタルヘルスケアを進める際の基本的な考え方」、第二の検討事項は「職場のメンタルヘルス問題の影響について、最も適切な説明は」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：心の健康は私生活の問題であるため、職場側は関与しない。 / B：労働者本人だけでなく、家族、事業場、社会にも影響し得るため、職場での積極的な取組が重要である。

イ：A：事業者が組織的かつ計画的に対策を進め、労働者のセルフケアと職場側の取組を組み合わせる。 / B：影響は本人の気分に限られ、職場運営への影響は考慮しない。

ウ：A：事業者が組織的かつ計画的に対策を進め、労働者のセルフケアと職場側の取組を組み合わせる。 / B：労働者本人だけでなく、家族、事業場、社会にも影響し得るため、職場での積極的な取組が重要である。

エ：A：不調者が出た部署だけを対象に、発生後に臨時対応すればよい。 / B：家族への影響はあり得るが、事業場や社会への影響はない。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：職場のストレス要因が心の健康に影響するため、職場側の取組は重要である。 Bについて：厚生労働省の指針は、心の健康問題が労働者、その家族、事業場、社会に及ぼす影響が大きいことを背景に、積極的な心の健康保持増進を重視している。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：職場のストレス要因には個人の力だけでは除けないものがあるため、事業者による組織的・計画的な取組が重要である。 Bについて：休業・離職、職場機能などにも影響し得るため、本人の気分だけに限定できない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：職場のストレス要因には個人の力だけでは除けないものがあるため、事業者による組織的・計画的な取組が重要である。 Bについて：厚生労働省の指針は、心の健康問題が労働者、その家族、事業場、社会に及ぼす影響が大きいことを背景に、積極的な心の健康保持増進を重視している。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：メンタルヘルスケアは不調発生後だけでなく未然防止を含めて継続的に行う。 Bについて：指針は家族だけでなく事業場・社会への影響も明示している。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、職場のストレス要因には個人の力だけでは除けないものがあるため、事業者による組織的・計画的な取組が重要である。 Bの論点では、厚生労働省の指針は、心の健康問題が労働者、その家族、事業場、社会に及ぼす影響が大きいことを背景に、積極的な心の健康保持増進を重視している。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0004 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：基礎

問題：【総合確認】「メンタルヘルスケアの意義・目的」の実務で、A「職場のメンタルヘルス問題の影響について、最も適切な説明は」とB「ある企業が『休職者が出た場合にだけ専門機関を紹介する』施策のみを実施している。メンタルヘルスケアの目的からみた評価」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：影響は本人の気分に限られ、職場運営への影響は考慮しない。 / B：事後対応だけでなく、職場環境改善や教育研修など未然防止の取組も組み合わせるべきである。

イ：A：労働者本人だけでなく、家族、事業場、社会にも影響し得るため、職場での積極的な取組が重要である。 / B：休職者への対応はメンタルヘルスケアに含まれないので廃止すべきである。

ウ：A：家族への影響はあり得るが、事業場や社会への影響はない。 / B：個人のセルフケアだけを追加すれば、職場環境への働きかけは不要である。

エ：A：労働者本人だけでなく、家族、事業場、社会にも影響し得るため、職場での積極的な取組が重要である。 / B：事後対応だけでなく、職場環境改善や教育研修など未然防止の取組も組み合わせるべきである。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：休業・離職、職場機能などにも影響し得るため、本人の気分だけに限定できない。 Bについて：検定は第一次予防を重視し、指針も職場環境等の改善や教育研修などを含む継続的な取組を求めている。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：厚生労働省の指針は、心の健康問題が労働者、その家族、事業場、社会に及ぼす影響が大きいことを背景に、積極的な心の健康保持増進を重視している。 Bについて：休職者・復職者への支援もメンタルヘルスケアの重要な領域である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は家族だけでなく事業場・社会への影響も明示している。 Bについて：セルフケアに加え、職場側がストレス要因を把握・改善することも必要である。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：厚生労働省の指針は、心の健康問題が労働者、その家族、事業場、社会に及ぼす影響が大きいことを背景に、積極的な心の健康保持増進を重視している。 Bについて：検定は第一次予防を重視し、指針も職場環境等の改善や教育研修などを含む継続的な取組を求めている。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、厚生労働省の指針は、心の健康問題が労働者、その家族、事業場、社会に及ぼす影響が大きいことを背景に、積極的な心の健康保持増進を重視している。 Bの論点では、検定は第一次予防を重視し、指針も職場環境等の改善や教育研修などを含む継続的な取組を求めている。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0005

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「メンタルヘルスケアの意義・目的」について、研修担当者がA「ある企業が『休職者が出た場合にだけ専門機関を紹介する』施策のみを実施している。メンタルヘルスケアの目的からみた評価」とB「企業がメンタルヘルスケアに組織的に取り組む意義」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：事後対応だけでなく、職場環境改善や教育研修など未然防止の取組も組み合わせるべきである。 / B：労働者の健康保持に加え、人的資源の活性化や労働生産性の維持・向上、社会的責任の履行にも関係する。

イ：A：休職者への対応はメンタルヘルスケアに含まれないので廃止すべきである。 / B：労働者の健康保持に加え、人的資源の活性化や労働生産性の維持・向上、社会的責任の履行にも関係する。

ウ：A：事後対応だけでなく、職場環境改善や教育研修など未然防止の取組も組み合わせるべきである。 / B：管理監督者の法的責任を完全に免除することが目的である。

エ：A：個人のセルフケアだけを追加すれば、職場環境への働きかけは不要である。 / B：短期的な欠勤率だけを下げることが唯一の目的である。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：検定は第一次予防を重視し、指針も職場環境等の改善や教育研修などを含む継続的な取組を求めている。Bについて：公式サイトは、社員のメンタルヘルスケアへの組織的・計画的取組を、社会的責任、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上の観点からも重要としている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：休職者・復職者への支援もメンタルヘルスケアの重要な領域である。Bについて：公式サイトは、社員のメンタルヘルスケアへの組織的・計画的取組を、社会的責任、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上の観点からも重要としている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：検定は第一次予防を重視し、指針も職場環境等の改善や教育研修などを含む継続的な取組を求めている。Bについて：適切な取組は安全配慮に資するが、管理監督者や企業の責任を機械的に免除する制度ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：セルフケアに加え、職場側がストレス要因を把握・改善することも必要である。Bについて：欠勤への影響は一側面にすぎず、健康保持や職場づくりなど目的はより広い。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、検定は第一次予防を重視し、指針も職場環境等の改善や教育研修などを含む継続的な取組を求めている。Bの論点では、公式サイトは、社員のメンタルヘルスケアへの組織的・計画的取組を、社会的責任、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上の観点からも重要としている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0006

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「メンタルヘルスケアの意義・目的」の二つの場面を比較する。場面Aは「企業がメンタルヘルスケアに組織的に取り組む意義」、場面Bは「事業場の心の健康づくり施策の対象設定」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：管理監督者の法的責任を完全に免除することが目的である。 / B：現在不調が明らかな労働者だけでなく、すべての労働者に関わる課題として予防的な施策を行う。

イ：A：労働者の健康保持に加え、人的資源の活性化や労働生産性の維持・向上、社会的責任の履行にも関係する。 / B：現在不調が明らかな労働者だけでなく、すべての労働者に関わる課題として予防的な施策を行う。

ウ：A：労働者の健康保持に加え、人的資源の活性化や労働生産性の維持・向上、社会的責任の履行にも関係する。 / B：診断書を提出した労働者だけを対象とする。

エ：A：短期的な欠勤率だけを下げることが唯一の目的である。 / B：過去に休職した経験がある労働者だけを対象とする。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：適切な取組は安全配慮に資するが、管理監督者や企業の責任を機械的に免除する制度ではない。Bについて：指針は、心の健康はすべての労働者に関わり、誰もが心の問題を抱える可能性があるとするため、予防的な取組を広く行うことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：公式サイトは、社員のメンタルヘルスケアへの組織的・計画的取組を、社会的責任、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上の観点からも重要としている。Bについて：指針は、心の健康はすべての労働者に関わり、誰もが心の問題を抱える可能性があるとするため、予防的な取組を広く行うことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：公式サイトは、社員のメンタルヘルスケアへの組織的・計画的取組を、社会的責任、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上の観点からも重要としている。Bについて：診断書の有無だけで対象を限定する考え方は予防的ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：欠勤への影響は一側面にすぎず、健康保持や職場づくりなど目的はより広い。Bについて：過去の休職歴だけで対象を限定せず、全労働者に関わる問題として扱う。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、公式サイトは、社員のメンタルヘルスケアへの組織的・計画的取組を、社会的責任、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上の観点からも重要としている。Bの論点では、指針は、心の健康はすべての労働者に関わり、誰もが心の問題を抱える可能性があるとするため、予防的な取組を広く行うことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0007

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「メンタルヘルスケアの意義・目的」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：事業場の心の健康づくり施策の対象設定。場面B：職場のメンタルヘルスケアで『役割に応じた取組』を行う理由。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：診断書を提出した労働者だけを対象とする。 / B：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ、事業場外資源が、それぞれ異なる立場から相互に補完できるためである。

イ：A：現在不調が明らかな労働者だけでなく、すべての労働者に関わる課題として予防的な施策を行う。 / B：管理監督者が診断・治療まで一人で完結するためである。

ウ：A：現在不調が明らかな労働者だけでなく、すべての労働者に関わる課題として予防的な施策を行う。 / B：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ、事業場外資源が、それぞれ異なる立場から相互に補完できるためである。

エ：A：過去に休職した経験がある労働者だけを対象とする。 / B：労働者本人には何も役割を持たせないためである。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：診断書の有無だけで対象を限定する考え方は予防的ではない。 Bについて：4つのケアは、各主体の役割を分けつつ、継続的・計画的に連携して実施する考え方である。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、心の健康はすべての労働者に関わり、誰もが心の問題を抱える可能性があるとするため、予防的な取組を広く行うことが重要である。 Bについて：管理監督者は診断・治療ではなく、職場環境改善や相談対応などを担う。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、心の健康はすべての労働者に関わり、誰もが心の問題を抱える可能性があるとするため、予防的な取組を広く行うことが重要である。 Bについて：4つのケアは、各主体の役割を分けつつ、継続的・計画的に連携して実施する考え方である。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：過去の休職歴だけで対象を限定せず、全労働者に関わる問題として扱う。 Bについて：労働者自身によるセルフケアは4つのケアの一つである。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、心の健康はすべての労働者に関わり、誰もが心の問題を抱える可能性があるとするため、予防的な取組を広く行うことが重要である。 Bの論点では、4つのケアは、各主体の役割を分けつつ、継続的・計画的に連携して実施する考え方である。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0008

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「メンタルヘルスケアの意義・目的」に関する2件の対応を確認している。 職場のメンタルヘルスケアで『役割に応じた取組』を行う理由。 部下の不調者はまだ出ていないが、残業増加と部署内の対人摩擦が目立つ。管理監督者の対応として、メンタルヘルスケアの目的に最も合致するものは。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：管理監督者が診断・治療まで一人で完結するためである。 / B：不調者の発生を待たず、業務量やコミュニケーションの状況を把握し、必要な職場環境改善を進める。

イ：A：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ、事業場外資源が、それぞれ異なる立場から相互に補完できるためである。 / B：部下の私生活を詳しく調査して原因を特定する。

ウ：A：労働者本人には何も役割を持たせないためである。 / B：診断書が提出されるまで何もしない。

エ：A：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ、事業場外資源が、それぞれ異なる立場から相互に補完できるためである。 / B：不調者の発生を待たず、業務量やコミュニケーションの状況を把握し、必要な職場環境改善を進める。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：管理監督者は診断・治療ではなく、職場環境改善や相談対応などを担う。 Bについて：第一次予防では、不調発生前から職場のストレス要因を把握・改善することが重要であり、管理監督者はその実行に適した立場にある。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：4つのケアは、各主体の役割を分けつつ、継続的・計画的に連携して実施する考え方である。 Bについて：職場で必要な範囲を超えて私生活を調査することは適切でなく、プライバシーにも配慮が必要である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：労働者自身によるセルフケアは4つのケアの一つである。 Bについて：不調の発生を待つだけでは未然防止にならない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：4つのケアは、各主体の役割を分けつつ、継続的・計画的に連携して実施する考え方である。 Bについて：第一次予防では、不調発生前から職場のストレス要因を把握・改善することが重要であり、管理監督者はその実行に適した立場にある。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、4つのケアは、各主体の役割を分けつつ、継続的・計画的に連携して実施する考え方である。 Bの論点では、第一次予防では、不調発生前から職場のストレス要因を把握・改善することが重要であり、管理監督者はその実行に適した立場にある。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0009

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「メンタルヘルスケアの意義・目的」に関して、第一の検討事項は「部下の不調者はまだ出ていないが、残業増加と部署内の対人摩擦が目立つ。管理監督者の対応として、メンタルヘルスケアの目的に最も合致するものは」、第二の検討事項は「部下に最近ミスと遅刻が増え、本人から『眠れずつらい』と相談された。種の到達目標に照らして上司の行動」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：不調者の発生を待たず、業務量やコミュニケーションの状況を把握し、必要な職場環境改善を進める。 / B：話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、必要に応じて産業保健スタッフ等への相談を促す。

イ：A：部下の私生活を詳しく調査して原因を特定する。 / B：話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、必要に応じて産業保健スタッフ等への相談を促す。

ウ：A：不調者の発生を待たず、業務量やコミュニケーションの状況を把握し、必要な職場環境改善を進める。 / B：上司が病名を推定して治療方針を指示する。

エ：A：診断書が提出されるまで何もしない。 / B：本人が申告するまで業務上の変化を無視する。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：第一次予防では、不調発生前から職場のストレス要因を把握・改善することが重要であり、管理監督者はその実行に適した立場にある。Bについて：種では、部下の不調を予防し、不調が見受けられた場合に安全配慮を踏まえた対応ができることが目標である。上司は診断ではなく、相談対応・職場上の配慮・専門資源への接続を行う。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：職場で必要な範囲を超えて私生活を調査することは適切でなく、プライバシーにも配慮が必要である。Bについて：種では、部下の不調を予防し、不調が見受けられた場合に安全配慮を踏まえた対応ができることが目標である。上司は診断ではなく、相談対応・職場上の配慮・専門資源への接続を行う。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：第一次予防では、不調発生前から職場のストレス要因を把握・改善することが重要であり、管理監督者はその実行に適した立場にある。Bについて：管理監督者は医療専門職ではなく、診断・治療の指示を担う立場ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：不調の発生を待つだけでは未然防止にならない。Bについて：日常的变化を把握し、必要な配慮につなげることがラインケアの重要な役割である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、第一次予防では、不調発生前から職場のストレス要因を把握・改善することが重要であり、管理監督者はその実行に適した立場にある。Bの論点では、種では、部下の不調を予防し、不調が見受けられた場合に安全配慮を踏まえた対応ができることが目標である。上司は診断ではなく、相談対応・職場上の配慮・専門資源への接続を行う。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0010

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルスケアの意義・目的 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「メンタルヘルスケアの意義・目的」の実務で、A「部下に最近ミスと遅刻が増え、本人から『眠れずつらい』と相談された。種の到達目標に照らして上司の行動」とB「メンタルヘルス・マネジメント検定試験の学習内容の特徴」を続けて判断する必要がある。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：上司が病名を推定して治療方針を指示する。 / B：疾病の未然防止と健康増進を重視し、第一次予防に重点を置く。

イ：A：話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、必要に応じて産業保健スタッフ等への相談を促す。 / B：疾病の未然防止と健康増進を重視し、第一次予防に重点を置く。

ウ：A：話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、必要に応じて産業保健スタッフ等への相談を促す。 / B：休業者の職場復帰だけに対象を限定し、予防は扱わない。

エ：A：本人が申告するまで業務上の変化を無視する。 / B：労働者個人の自己責任によるストレス対処だけを扱う。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：管理監督者は医療専門職ではなく、診断・治療の指示を担う立場ではない。Bについて：公式試験は、心の不調が生じてからの対応だけでなく、疾病の未然防止と健康増進という第一次予防を重視している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：種では、部下の不調を予防し、不調が見受けられた場合に安全配慮を踏まえた対応ができることが目標である。上司は診断ではなく、相談対応・職場上の配慮・専門資源への接続を行う。Bについて：公式試験は、心の不調が生じてからの対応だけでなく、疾病の未然防止と健康増進という第一次予防を重視している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：種では、部下の不調を予防し、不調が見受けられた場合に安全配慮を踏まえた対応ができることが目標である。上司は診断ではなく、相談対応・職場上の配慮・専門資源への接続を行う。Bについて：出題領域には予防、職場環境、相談、連携などが含まれ、復職だけに限定されない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：日常的变化を把握し、必要な配慮につなげることがラインケアの重要な役割である。Bについて：公式の特徴はラインによるケアや組織全体のケアも促進する点にあり、個人の自己責任だけに限定しない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、種では、部下の不調を予防し、不調が見受けられた場合に安全配慮を踏まえた対応ができることが目標である。上司は診断ではなく、相談対応・職場上の配慮・専門資源への接続を行う。Bの論点では、公式試験は、心の不調が生じてからの対応だけでなく、疾病の未然防止と健康増進という第一次予防を重視している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0011 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」について、研修担当者がA「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、現在の仕事や職業生活について『強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある』と答えた労働者の割合として最も近いものは」とB「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、強いストレスとを感じる事柄がある労働者について、最も多かった項目の組合せは」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

- ア：A：約25％である。 / B：『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最も多かった。
- イ：A：67.5％である。 / B：『雇用の安定性』と『会社の将来性』がともに50％を超えた。
- ウ：A：67.5％である。 / B：『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最も多かった。
- エ：A：約45％である。 / B：『事故や災害の体験』が最も多く、40％を超えた。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：公表値67.5％より大幅に低い。 Bについて：2025年調査では、『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最上位であった。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：2025年調査では、強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある労働者は67.5％であった。 Bについて：これらが最上位50％超という結果ではない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：2025年調査では、強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある労働者は67.5％であった。 Bについて：2025年調査では、『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最上位であった。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：公表値67.5％より低い。 Bについて：事故や災害の体験が最上位という結果ではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、2025年調査では、強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある労働者は67.5％であった。 Bの論点では、2025年調査では、『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最上位であった。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0012 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」の二つの場面を比較する。場面Aは「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、強いストレスとを感じる事柄がある労働者について、最も多かった項目の組合せは」、場面Bは「令和7年（2025年）労働安全衛生調査における強いストレスの内容で、『対人関係（セクハラ・パワハラを含む）』の割合」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

- ア：A：『雇用の安定性』と『会社の将来性』がともに50％を超えた。 / B：32.9％で、仕事の量等に次ぐ主要な項目である。
- イ：A：『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最も多かった。 / B：94.8％で、相談できる人がいる労働者の割合と同じである。
- ウ：A：『事故や災害の体験』が最も多く、40％を超えた。 / B：5％未満で、ほとんど報告されていない。
- エ：A：『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最も多かった。 / B：32.9％で、仕事の量等に次ぐ主要な項目である。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：これらが最上位50％超という結果ではない。 Bについて：対人関係は32.9％で、仕事の量39.5％、仕事の失敗・責任の発生等39.5％に次ぐ主要項目であった。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：2025年調査では、『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最上位であった。 Bについて：94.8％は『ストレスについて相談できる人がいる労働者』の割合である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：事故や災害の体験が最上位という結果ではない。 Bについて：公表値は32.9％であり、5％未満ではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：2025年調査では、『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最上位であった。 Bについて：対人関係は32.9％で、仕事の量39.5％、仕事の失敗・責任の発生等39.5％に次ぐ主要項目であった。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、2025年調査では、『仕事の量』と『仕事の失敗、責任の発生等』がともに39.5％で最上位であった。 Bの論点では、対人関係は32.9％で、仕事の量39.5％、仕事の失敗・責任の発生等39.5％に次ぐ主要項目であった。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0013

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：標準

問題：【複合判断】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：令和7年（2025年）労働安全衛生調査における強いストレスの内容で、『対人関係（セクハラ・パワハラを含む）』の割合。場面B：令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、仕事や職業生活のストレスについて『相談できる人がいる』労働者の割合。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア．A：32.9%で、仕事の量等に次ぐ主要な項目である。／B：94.8%である。

イ．A：94.8%で、相談できる人がいる労働者の割合と同じである。／B：94.8%である。

ウ．A：32.9%で、仕事の量等に次ぐ主要な項目である。／B：67.5%である。

エ．A：5%未満で、ほとんど報告されていない。／B：54.6%である。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：対人関係は32.9%で、仕事の量39.5%、仕事の失敗・責任の発生等39.5%に次ぐ主要項目であった。Bについて：2025年調査では、ストレスについて相談できる人がいる労働者は94.8%であった。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：94.8%は『ストレスについて相談できる人がいる労働者』の割合である。Bについて：2025年調査では、ストレスについて相談できる人がいる労働者は94.8%であった。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：対人関係は32.9%で、仕事の量39.5%、仕事の失敗・責任の発生等39.5%に次ぐ主要項目であった。Bについて：67.5%は強いストレスを感じる事柄がある労働者の割合である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：公表値は32.9%であり、5%未満ではない。Bについて：54.6%は10～29人規模事業所でメンタルヘルス対策に取り組む割合である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、対人関係は32.9%で、仕事の量39.5%、仕事の失敗・責任の発生等39.5%に次ぐ主要項目であった。Bの論点では、2025年調査では、ストレスについて相談できる人がいる労働者は94.8%であった。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0014

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：基礎

問題：【実務ケース】管理監督者が「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」に関する2件の対応を確認している。令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、仕事や職業生活のストレスについて『相談できる人がいる』労働者の割合。令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、ストレスを相談できる人がいる労働者について、相談できる相手の傾向。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア．A：67.5%である。／B：『家族・友人』が74.8%で最も多く、『上司』が63.8%でこれに続いた。

イ．A：94.8%である。／B：『家族・友人』が74.8%で最も多く、『上司』が63.8%でこれに続いた。

ウ．A：94.8%である。／B：上司は10%未満で、職場内の相談先としてほとんど挙がらなかった。

エ．A：54.6%である。／B：家族・友人よりも外部カウンセラーの方が多かった。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：67.5%は強いストレスを感じる事柄がある労働者の割合である。Bについて：相談できる相手は家族・友人74.8%が最も多く、上司63.8%が次いだ。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：2025年調査では、ストレスについて相談できる人がいる労働者は94.8%であった。Bについて：相談できる相手は家族・友人74.8%が最も多く、上司63.8%が次いだ。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：2025年調査では、ストレスについて相談できる人がいる労働者は94.8%であった。Bについて：上司は63.8%で、10%未満ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：54.6%は10～29人規模事業所でメンタルヘルス対策に取り組む割合である。Bについて：家族・友人が最も多く、外部カウンセラーがそれを上回る結果ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、2025年調査では、ストレスについて相談できる人がいる労働者は94.8%であった。Bの論点では、相談できる相手は家族・友人74.8%が最も多く、上司63.8%が次いだ。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0015

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」に関して、第一の検討事項は「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、ストレスを相談できる人がいる労働者について、相談できる相手の傾向」、第二の検討事項は「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、ストレスについて相談できる人がいる労働者のうち、実際に相談したことがある労働者の割合は」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア．A：上司は10％未満で、職場内の相談先としてほとんど挙がらなかった。／B：71.2％である。

イ．A：『家族・友人』が74.8％で最も多く、『上司』が63.8％でこれに続いた。／B：32.9％である。

ウ．A：『家族・友人』が74.8％で最も多く、『上司』が63.8％でこれに続いた。／B：71.2％である。

エ．A：家族・友人よりも外部カウンセラーの方が多かった。／B：94.8％である。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：上司は63.8％で、10％未満ではない。 Bについて：『相談できる人がいる労働者』を母集団としたとき、実際に相談したことがある割合は71.2％であった。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：相談できる相手は家族・友人74.8％が最も多く、上司63.8％が次いだ。 Bについて：32.9％は強いストレス内容のうち対人関係の割合である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：相談できる相手は家族・友人74.8％が最も多く、上司63.8％が次いだ。 Bについて：『相談できる人がいる労働者』を母集団としたとき、実際に相談したことがある割合は71.2％であった。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：家族・友人が最も多く、外部カウンセラーがそれを上回る結果ではない。 Bについて：94.8％は相談できる人がいる労働者そのものの割合であり、実際に相談した割合とは異なる。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、相談できる相手は家族・友人74.8％が最も多く、上司63.8％が次いだ。 Bの論点では、『相談できる人がいる労働者』を母集団としたとき、実際に相談したことがある割合は71.2％であった。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0016

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」の実務で、A「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、ストレスについて相談できる人がいる労働者のうち、実際に相談したことがある労働者の割合は」とB「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合は」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア．A：32.9％である。／B：63.0％である。

イ．A：71.2％である。／B：93.7％である。

ウ．A：94.8％である。／B：10.8％である。

エ．A：71.2％である。／B：63.0％である。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：32.9％は強いストレス内容のうち対人関係の割合である。 Bについて：2025年調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は63.0％であった。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：『相談できる人がいる労働者』を母集団としたとき、実際に相談したことがある割合は71.2％であった。 Bについて：93.7％は労働者50人以上の事業所に限った割合である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：94.8％は相談できる人がいる労働者そのものの割合であり、実際に相談した割合とは異なる。 Bについて：10.8％は1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合である。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：『相談できる人がいる労働者』を母集団としたとき、実際に相談したことがある割合は71.2％であった。 Bについて：2025年調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は63.0％であった。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、『相談できる人がいる労働者』を母集団としたとき、実際に相談したことがある割合は71.2％であった。 Bの論点では、2025年調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は63.0％であった。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0017 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」について、研修担当者がA「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合は」とB「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者または退職した労働者がいた事業所の割合」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

- ア．A：63.0％である。／B：13.5％である。
- イ．A：93.7％である。／B：13.5％である。
- ウ．A：63.0％である。／B：63.0％である。
- エ．A：10.8％である。／B：94.8％である。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：2025年調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は63.0％であった。Bについて：該当する事業所は13.5％で、内訳として1か月以上休業者がいた事業所は10.8％、退職者がいた事業所は6.5％であった。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：93.7％は労働者50人以上の事業所に限った割合である。Bについて：該当する事業所は13.5％で、内訳として1か月以上休業者がいた事業所は10.8％、退職者がいた事業所は6.5％であった。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：2025年調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は63.0％であった。Bについて：63.0％はメンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：10.8％は1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合である。Bについて：94.8％はストレスを相談できる人がいる労働者の割合である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、2025年調査で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は63.0％であった。Bの論点では、該当する事業所は13.5％で、内訳として1か月以上休業者がいた事業所は10.8％、退職者がいた事業所は6.5％であった。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0018 1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」の二つの場面を比較する。場面Aは「令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者または退職した労働者がいた事業所の割合」、場面Bは「令和7年（2025年）労働安全衛生調査のメンタルヘルス対策取組率について、事業所規模別の説明」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

- ア．A：63.0％である。／B：50人以上では93.7％、30～49人では72.0％、10～29人では54.6％で、規模が小さい区分ほど取組率が低い。
- イ．A：13.5％である。／B：50人以上では93.7％、30～49人では72.0％、10～29人では54.6％で、規模が小さい区分ほど取組率が低い。
- ウ．A：13.5％である。／B：30～49人の取組率は10％未満である。
- エ．A：94.8％である。／B：10～29人が93.7％で最も高く、50人以上が54.6％で最も低い。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：63.0％はメンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合である。Bについて：公表値は50人以上93.7％、30～49人72.0％、10～29人54.6％であり、規模別の差がみられる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：該当する事業所は13.5％で、内訳として1か月以上休業者がいた事業所は10.8％、退職者がいた事業所は6.5％であった。Bについて：公表値は50人以上93.7％、30～49人72.0％、10～29人54.6％であり、規模別の差がみられる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：該当する事業所は13.5％で、内訳として1か月以上休業者がいた事業所は10.8％、退職者がいた事業所は6.5％であった。Bについて：30～49人は72.0％であり、10％未満ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：94.8％はストレスを相談できる人がいる労働者の割合である。Bについて：数値の対応が逆である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、該当する事業所は13.5％で、内訳として1か月以上休業者がいた事業所は10.8％、退職者がいた事業所は6.5％であった。Bの論点では、公表値は50人以上93.7％、30～49人72.0％、10～29人54.6％であり、規模別の差がみられる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0019

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：令和7年（2025年）労働安全衛生調査のメンタルヘルス対策取組率について、事業所規模別の説明。場面B：令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、メンタルヘルス対策に取り組む事業所の取組内容として最も多かったものは。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア．A：30～49人の取組率は10％未満である。／B：ストレスチェックの実施（64.0％）である。

イ．A：50人以上では93.7％、30～49人では72.0％、10～29人では54.6％で、規模が小さい区分ほど取組率が低い。／B：職場復帰支援が90％を超え最も多かった。

ウ．A：50人以上では93.7％、30～49人では72.0％、10～29人では54.6％で、規模が小さい区分ほど取組率が低い。／B：ストレスチェックの実施（64.0％）である。

エ．A：10～29人が93.7％で最も高く、50人以上が54.6％で最も低い。／B：事業場外医療機関の活用が100％であった。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：30～49人は72.0％であり、10％未満ではない。Bについて：取組内容ではストレスチェックの実施64.0％が最も多く、職場環境等の評価・改善52.8％が続いた。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：公表値は50人以上93.7％、30～49人72.0％、10～29人54.6％であり、規模別の差がみられる。Bについて：職場復帰支援が最上位90％超という結果ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：公表値は50人以上93.7％、30～49人72.0％、10～29人54.6％であり、規模別の差がみられる。Bについて：取組内容ではストレスチェックの実施64.0％が最も多く、職場環境等の評価・改善52.8％が続いた。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：数値の対応が逆である。Bについて：医療機関活用が100％という結果ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、公表値は50人以上93.7％、30～49人72.0％、10～29人54.6％であり、規模別の差がみられる。Bの論点では、取組内容ではストレスチェックの実施64.0％が最も多く、職場環境等の評価・改善52.8％が続いた。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0020

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > 労働者の心の健康をめぐる統計・動向 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「労働者の心の健康をめぐる統計・動向」に関する2件の対応を確認している。令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、メンタルヘルス対策に取り組む事業所の取組内容として最も多かったものは。令和7年（2025年）労働安全衛生調査で、現在の仕事や職業生活について『強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある』と答えた労働者の割合として最も近いものは。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア．A：職場復帰支援が90％を超え最も多かった。／B：67.5％である。

イ．A：ストレスチェックの実施（64.0％）である。／B：約45％である。

ウ．A：事業場外医療機関の活用が100％であった。／B：約90％である。

エ．A：ストレスチェックの実施（64.0％）である。／B：67.5％である。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：職場復帰支援が最上位90％超という結果ではない。Bについて：2025年調査では、強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある労働者は67.5％であった。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：取組内容ではストレスチェックの実施64.0％が最も多く、職場環境等の評価・改善52.8％が続いた。Bについて：公表値67.5％より低い。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：医療機関活用が100％という結果ではない。Bについて：公表値67.5％より高い。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：取組内容ではストレスチェックの実施64.0％が最も多く、職場環境等の評価・改善52.8％が続いた。Bについて：2025年調査では、強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある労働者は67.5％であった。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、取組内容ではストレスチェックの実施64.0％が最も多く、職場環境等の評価・改善52.8％が続いた。Bの論点では、2025年調査では、強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある労働者は67.5％であった。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0021

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」に関して、第一の検討事項は「厚生労働省のメンタルヘルス指針が、セルフケアに加えて事業者の組織的な対策を重視する理由」、第二の検討事項は「メンタルヘルスケアを推進する際の留意事項として、厚生労働省の指針が挙げているものは」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：職場のストレス要因には労働者自身の力だけでは取り除けないものがあるためである。 / B：心の健康問題の特性、個人情報保護、人事労務管理との関係、家庭・個人生活等の職場外の問題である。

イ：A：すべてのストレス要因は会社だけが作るためである。 / B：心の健康問題の特性、個人情報保護、人事労務管理との関係、家庭・個人生活等の職場外の問題である。

ウ：A：職場のストレス要因には労働者自身の力だけでは取り除けないものがあるためである。 / B：採用選考、昇給査定、懲戒処分、退職金計算だけである。

エ：A：労働者にはセルフケアを行う能力がないためである。 / B：運動能力、学歴、勤続年数、資格数だけである。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：指針は、職場のストレス要因の中には個人の力だけでは除去できないものがあり、事業者の組織的・計画的な対策が重要だとしている。Bについて：指針はこの4点を、メンタルヘルスケアを進める上での重要な留意事項として示している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：ストレス要因は職場だけでなく家庭や地域等にもあり、会社だけが原因とは限らない。Bについて：指針はこの4点を、メンタルヘルスケアを進める上での重要な留意事項として示している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、職場のストレス要因の中には個人の力だけでは除去できないものがあり、事業者の組織的・計画的な対策が重要だとしている。Bについて：人事労務管理との関係は重要だが、挙げられた4項目の内容とは異なる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：セルフケアは4つのケアの重要な一つであり、労働者の役割を否定していない。Bについて：これらは指針が示すメンタルヘルスケアの留意事項ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、職場のストレス要因の中には個人の力だけでは除去できないものがあり、事業者の組織的・計画的な対策が重要だとしている。Bの論点では、指針はこの4点を、メンタルヘルスケアを進める上での重要な留意事項として示している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0022

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」の実務で、A「メンタルヘルスケアを推進する際の留意事項として、厚生労働省の指針が挙げているものは」とB「心の健康問題の特性に関する説明」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：採用選考、昇給査定、懲戒処分、退職金計算だけである。 / B：客観的な評価が容易でなく、発生過程には個人差が大きく、誤解や偏見にも配慮が必要である。

イ：A：心の健康問題の特性、個人情報保護、人事労務管理との関係、家庭・個人生活等の職場外の問題である。 / B：客観的な評価が容易でなく、発生過程には個人差が大きく、誤解や偏見にも配慮が必要である。

ウ：A：心の健康問題の特性、個人情報保護、人事労務管理との関係、家庭・個人生活等の職場外の問題である。 / B：心の健康問題は一部の特殊な労働者だけに起こる。

エ：A：運動能力、学歴、勤続年数、資格数だけである。 / B：同じ出来事なら全員が同じ反応を示すため、個人差は考慮しなくてよい。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：人事労務管理との関係は重要だが、挙げられた4項目の内容とは異なる。Bについて：指針は、心の健康の客観的測定が容易でないこと、発生過程の個人差、誤解・偏見などを重要な特性としている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針はこの4点を、メンタルヘルスケアを進める上での重要な留意事項として示している。Bについて：指針は、心の健康の客観的測定が容易でないこと、発生過程の個人差、誤解・偏見などを重要な特性としている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：指針はこの4点を、メンタルヘルスケアを進める上での重要な留意事項として示している。Bについて：すべての労働者が心の問題を抱える可能性がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：これらは指針が示すメンタルヘルスケアの留意事項ではない。Bについて：ストレス反応や問題の発生過程には個人差が大きい。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針はこの4点を、メンタルヘルスケアを進める上での重要な留意事項として示している。Bの論点では、指針は、心の健康の客観的測定が容易でないこと、発生過程の個人差、誤解・偏見などを重要な特性としている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0023

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：標準

問題：【管理監督者研修】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」について、研修担当者がA「心の健康問題の特性に関する説明」とB「メンタルヘルスケアにおいて個人情報の保護と労働者の意思の尊重が重要な理由」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：心の健康問題は一部の特殊な労働者だけに起こる。 / B：労働者が安心して相談や支援に参加でき、対策をより効果的に進める条件となるためである。

イ：A：客観的な評価が容易でなく、発生過程には個人差が大きく、誤解や偏見にも配慮が必要である。 / B：事業者が健康情報を自由に人事評価へ利用できるようにするためである。

ウ：A：客観的な評価が容易でなく、発生過程には個人差が大きく、誤解や偏見にも配慮が必要である。 / B：労働者が安心して相談や支援に参加でき、対策をより効果的に進める条件となるためである。

エ：A：同じ出来事なら全員が同じ反応を示すため、個人差は考慮しなくてよい。 / B：本人の同意を一切不要にするためである。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：すべての労働者が心の問題を抱える可能性がある。 Bについて：指針は、個人情報保護と意思尊重が、労働者が安心してメンタルヘルスケアに参加し、対策が有効に進むための条件だとしている。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、心の健康の客観的測定が容易でないこと、発生過程の個人差、誤解・偏見などを重要な特性としている。 Bについて：健康情報の利用は目的に沿って適正に行う必要があり、自由な人事評価利用は不適切である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、心の健康の客観的測定が容易でないこと、発生過程の個人差、誤解・偏見などを重要な特性としている。 Bについて：指針は、個人情報保護と意思尊重が、労働者が安心してメンタルヘルスケアに参加し、対策が有効に進むための条件だとしている。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：ストレス反応や問題の発生過程には個人差が大きい。 Bについて：同意が必要となる場面があり、本人の意思尊重は重要である。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、心の健康の客観的測定が容易でないこと、発生過程の個人差、誤解・偏見などを重要な特性としている。 Bの論点では、指針は、個人情報保護と意思尊重が、労働者が安心してメンタルヘルスケアに参加し、対策が有効に進むための条件だとしている。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0024

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：基礎

問題：【関連論点】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」の二つの場面を比較する。場面Aは「メンタルヘルスケアにおいて個人情報の保護と労働者の意思の尊重が重要な理由」、場面Bは「人事労務管理とメンタルヘルスケアの関係について」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：事業者が健康情報を自由に人事評価へ利用できるようにするためである。 / B：配置、人事異動、職場組織、労働時間などが心の健康に影響し得るため、人事労務管理との連携が重要である。

イ：A：労働者が安心して相談や支援に参加でき、対策をより効果的に進める条件となるためである。 / B：心の健康に影響するのは家庭事情だけであり、職場配置は関係しない。

ウ：A：本人の同意を一切不要にするためである。 / B：人事労務スタッフは健康情報の診断を行うことが主な役割である。

エ：A：労働者が安心して相談や支援に参加でき、対策をより効果的に進める条件となるためである。 / B：配置、人事異動、職場組織、労働時間などが心の健康に影響し得るため、人事労務管理との連携が重要である。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：健康情報の利用は目的に沿って適正に行う必要があり、自由な人事評価利用は不適切である。 Bについて：指針は、心の健康が配置・異動・組織等の人事労務管理と密接に関係し、連携なしには適切に進まない場合が多いとしている。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、個人情報保護と意思尊重が、労働者が安心してメンタルヘルスケアに参加し、対策が有効に進むための条件だとしている。 Bについて：職場要因も家庭要因も影響し得るため、どちらか一方だけとはいえない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：同意が必要となる場面があり、本人の意思尊重は重要である。 Bについて：診断は医療専門職の役割であり、人事労務の主業務ではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：指針は、個人情報保護と意思尊重が、労働者が安心してメンタルヘルスケアに参加し、対策が有効に進むための条件だとしている。 Bについて：指針は、心の健康が配置・異動・組織等の人事労務管理と密接に関係し、連携なしには適切に進まない場合が多いとしている。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、指針は、個人情報保護と意思尊重が、労働者が安心してメンタルヘルスケアに参加し、対策が有効に進むための条件だとしている。 Bの論点では、指針は、心の健康が配置・異動・組織等の人事労務管理と密接に関係し、連携なしには適切に進まない場合が多いとしている。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0025

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：人事労務管理とメンタルヘルスケアの関係について。場面B：心の健康問題の原因・背景を考える際の姿勢。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：配置、人事異動、職場組織、労働時間などが心の健康に影響し得るため、人事労務管理との連携が重要である。／B：職場要因だけでなく、家庭・個人生活など職場外の原因や個人の要因も複雑に影響し得ると考える。

イ：A：心の健康に影響するのは家庭事情だけであり、職場配置は関係しない。／B：職場要因だけでなく、家庭・個人生活など職場外の原因や個人の要因も複雑に影響し得ると考える。

ウ：A：配置、人事異動、職場組織、労働時間などが心の健康に影響し得るため、人事労務管理との連携が重要である。／B：原因を一つに特定できるまで支援を開始しない。

エ：A：人事労務スタッフは健康情報の診断を行うことが主な役割である。／B：職場要因だけを原因と決めつける。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：指針は、心の健康が配置・異動・組織等の人事労務管理と密接に関係し、連携なしには適切に進まない場合が多いとしている。Bについて：指針は、職場外の原因や個人要因も心の健康問題に影響し、相互に複雑に関係する場合が多いとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：職場要因も家庭要因も影響し得るため、どちらか一方だけとはいえない。Bについて：指針は、職場外の原因や個人要因も心の健康問題に影響し、相互に複雑に関係する場合が多いとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、心の健康が配置・異動・組織等の人事労務管理と密接に関係し、連携なしには適切に進まない場合が多いとしている。Bについて：原因の完全特定を待たず、必要な支援・配慮を進めることが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：診断は医療専門職の役割であり、人事労務の主業務ではない。Bについて：心の健康問題は多因子的で、職場だけに限定できない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、心の健康が配置・異動・組織等の人事労務管理と密接に関係し、連携なしには適切に進まない場合が多いとしている。Bの論点では、指針は、職場外の原因や個人要因も心の健康問題に影響し、相互に複雑に関係する場合が多いとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0026

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「メンタルヘルス対策の基本的考え方」に関する2件の対応を確認している。心の健康問題の原因・背景を考える際の姿勢。事業場のメンタルヘルス対策を計画する際の進め方。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：原因を一つに特定できるまで支援を開始しない。／B：労働者の意見を聴き、事業場の実態に即して衛生委員会等で調査審議し、計画的に進める。

イ：A：職場要因だけでなく、家庭・個人生活など職場外の原因や個人の要因も複雑に影響し得ると考える。／B：労働者の意見を聴き、事業場の実態に即して衛生委員会等で調査審議し、計画的に進める。

ウ：A：職場要因だけでなく、家庭・個人生活など職場外の原因や個人の要因も複雑に影響し得ると考える。／B：本社が作った共通マニュアルを、各事業場の実態を見ずにそのまま適用する。

エ：A：職場要因だけを原因と決めつける。／B：労働者の意見は聞かず、管理職だけで非公開に決定する。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：原因の完全特定を待たず、必要な支援・配慮を進めることが重要である。Bについて：指針は、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行い、衛生委員会等で十分に調査審議することを重視している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、職場外の原因や個人要因も心の健康問題に影響し、相互に複雑に関係する場合が多いとしている。Bについて：指針は、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行い、衛生委員会等で十分に調査審議することを重視している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：指針は、職場外の原因や個人要因も心の健康問題に影響し、相互に複雑に関係する場合が多いとしている。Bについて：共通資料は参考になるが、事業場の実態に即した検討が必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：心の健康問題は多因子的で、職場だけに限定できない。Bについて：労働者の意見を反映することが必要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、職場外の原因や個人要因も心の健康問題に影響し、相互に複雑に関係する場合が多いとしている。Bの論点では、指針は、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行い、衛生委員会等で十分に調査審議することを重視している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0027

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」に関して、第一の検討事項は「事業場のメンタルヘルス対策を計画する際の進め方」、第二の検討事項は「部下がメンタルヘルス不調を訴えたときの管理監督者の基本姿勢」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：本社が作った共通マニュアルを、各事業場の実態を見ずにそのまま適用する。／B：本人の訴えを『性格の弱さ』などと決めつけず、健康問題として必要な支援につなげる。

イ：A：労働者の意見を聴き、事業場の実態に即して衛生委員会等で調査審議し、計画的に進める。／B：診断名を部署内で公表し、周囲に注意を促す。

ウ：A：労働者の意見を聴き、事業場の実態に即して衛生委員会等で調査審議し、計画的に進める。／B：本人の訴えを『性格の弱さ』などと決めつけず、健康問題として必要な支援につなげる。

エ：A：労働者の意見は聞かず、管理職だけで非公開に決定する。／B：本人の希望に関係なく私生活の詳細を聞き出す。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：共通資料は参考になるが、事業場の実態に即した検討が必要である。Bについて：心の健康問題には誤解や偏見が存在し得るため、健康問題以外の観点から安易に評価せず、適切に対応することが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行い、衛生委員会等で十分に調査審議することを重視している。Bについて：診断名などの健康情報の共有には厳格な配慮が必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行い、衛生委員会等で十分に調査審議することを重視している。Bについて：心の健康問題には誤解や偏見が存在し得るため、健康問題以外の観点から安易に評価せず、適切に対応することが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：労働者の意見を反映することが必要である。Bについて：必要な範囲を超えた私生活への介入は避け、本人の意思を尊重する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行い、衛生委員会等で十分に調査審議することを重視している。Bの論点では、心の健康問題には誤解や偏見が存在し得るため、健康問題以外の観点から安易に評価せず、適切に対応することが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0028

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」の実務で、A「部下がメンタルヘルス不調を訴えたときの管理監督者の基本姿勢」とB「部署で複数の労働者から『締切が重なり休憩が取れない』との訴えが出ている。管理監督者の対応」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：診断名を部署内で公表し、周囲に注意を促す。／B：個々のセルフケアを勧めるだけでなく、業務量・締切設定・休憩の取り方など職場側で改善可能な要因を検討する。

イ：A：本人の訴えを『性格の弱さ』などと決めつけず、健康問題として必要な支援につなげる。／B：不調者が休職するまで経過を見る。

ウ：A：本人の希望に関係なく私生活の詳細を聞き出す。／B：全員に趣味を持つよう勧め、業務設計は変えない。

エ：A：本人の訴えを『性格の弱さ』などと決めつけず、健康問題として必要な支援につなげる。／B：個々のセルフケアを勧めるだけでなく、業務量・締切設定・休憩の取り方など職場側で改善可能な要因を検討する。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：診断名などの健康情報の共有には厳格な配慮が必要である。Bについて：職場のストレス要因には個人だけでは除けないものがあり、組織的な職場環境改善とセルフケアを組み合わせることが基本である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：心の健康問題には誤解や偏見が存在し得るため、健康問題以外の観点から安易に評価せず、適切に対応することが重要である。Bについて：未然防止の観点から、休職を待たずに改善を検討する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：必要な範囲を超えた私生活への介入は避け、本人の意思を尊重する。Bについて：セルフケアだけでは職場側の構造的要因を改善できない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：心の健康問題には誤解や偏見が存在し得るため、健康問題以外の観点から安易に評価せず、適切に対応することが重要である。Bについて：職場のストレス要因には個人だけでは除けないものがあり、組織的な職場環境改善とセルフケアを組み合わせることが基本である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、心の健康問題には誤解や偏見が存在し得るため、健康問題以外の観点から安易に評価せず、適切に対応することが重要である。Bの論点では、職場のストレス要因には個人だけでは除けないものがあり、組織的な職場環境改善とセルフケアを組み合わせることが基本である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0029

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」について、研修担当者がA「部署で複数の労働者から『締切が重なり休憩が取れない』との訴えが出ている。管理監督者の対応」とB「事業場でメンタルヘルス研修を1回実施した後、3年間内容や効果を確認していない。指針に沿った改善」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：個々のセルフケアを勧めるだけでなく、業務量・締切設定・休憩の取り方など職場側で改善可能な要因を検討する。 / B：実施状況や効果を評価し、必要に応じて計画や研修内容を見直して継続的に改善する。

イ：A：不調者が休職するまで経過を見る。 / B：実施状況や効果を評価し、必要に応じて計画や研修内容を見直して継続的に改善する。

ウ：A：個々のセルフケアを勧めるだけでなく、業務量・締切設定・休憩の取り方など職場側で改善可能な要因を検討する。 / B：一度研修を行えば対策は完了したとみなす。

エ：A：全員に興味を持つよう勧め、業務設計は変えない。 / B：効果評価は個人情報保護に反するため一切行わない。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：職場のストレス要因には個人だけでは除けないものがあり、組織的な職場環境改善とセルフケアを組み合わせることが基本である。Bについて：メンタルヘルスケアは中長期的・継続的・計画的に行い、実施状況の評価して必要な改善を行うことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：未然防止の観点から、休職を待たずに改善を検討する。Bについて：メンタルヘルスケアは中長期的・継続的・計画的に行い、実施状況の評価して必要な改善を行うことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：職場のストレス要因には個人だけでは除けないものがあり、組織的な職場環境改善とセルフケアを組み合わせることが基本である。Bについて：単発実施だけでなく継続的な取組が必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：セルフケアだけでは職場側の構造的要因を改善できない。Bについて：個人情報に配慮しつつ、施策の実施状況や効果を評価することは可能であり重要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、職場のストレス要因には個人だけでは除けないものがあり、組織的な職場環境改善とセルフケアを組み合わせることが基本である。Bの論点では、メンタルヘルスケアは中長期的・継続的・計画的に行い、実施状況の評価して必要な改善を行うことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0030

1-1 メンタルヘルスケアの意義・動向 > メンタルヘルス対策の基本的考え方 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「メンタルヘルス対策の基本的考え方」の二つの場面を比較する。場面Aは「事業場でメンタルヘルス研修を1回実施した後、3年間内容や効果を確認していない。指針に沿った改善」、場面Bは「厚生労働省のメンタルヘルス指針が、セルフケアに加えて事業者の組織的な対策を重視する理由」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：一度研修を行えば対策は完了したとみなす。 / B：職場のストレス要因には労働者自身の力だけでは取り除けないものがあるためである。

イ：A：実施状況や効果を評価し、必要に応じて計画や研修内容を見直して継続的に改善する。 / B：職場のストレス要因には労働者自身の力だけでは取り除けないものがあるためである。

ウ：A：実施状況や効果を評価し、必要に応じて計画や研修内容を見直して継続的に改善する。 / B：労働者にはセルフケアを行う能力がないためである。

エ：A：効果評価は個人情報保護に反するため一切行わない。 / B：家庭や地域の要因は心の健康に一切影響しないためである。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：単発実施だけでなく継続的な取組が必要である。Bについて：指針は、職場のストレス要因の中には個人の力だけでは除去できないものがあり、事業者の組織的・計画的な対策が重要だとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：メンタルヘルスケアは中長期的・継続的・計画的に行い、実施状況の評価して必要な改善を行うことが重要である。Bについて：指針は、職場のストレス要因の中には個人の力だけでは除去できないものがあり、事業者の組織的・計画的な対策が重要だとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：メンタルヘルスケアは中長期的・継続的・計画的に行い、実施状況の評価して必要な改善を行うことが重要である。Bについて：セルフケアは4つのケアの重要な一つであり、労働者の役割を否定していない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：個人情報に配慮しつつ、施策の実施状況や効果を評価することは可能であり重要である。Bについて：指針は家庭・個人生活など職場外の要因も影響し得るとしている。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、メンタルヘルスケアは中長期的・継続的・計画的に行い、実施状況の評価して必要な改善を行うことが重要である。Bの論点では、指針は、職場のストレス要因の中には個人の力だけでは除去できないものがあり、事業者の組織的・計画的な対策が重要だとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0031 1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「ラインケアと管理監督者の役割」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：厚生労働省の指針における『ラインによるケア』の中心的な役割。場面B：管理監督者がラインケアを担う重要な理由。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

- ア：A：管理監督者が精神疾患の診断と治療を行う。 / B：部下の状況を日常的に把握し、職場の具体的なストレス要因を把握・改善できる立場にあるからである。
- イ：A：管理監督者が職場環境等の把握・改善と、労働者からの相談対応を行う。 / B：部下の私生活を無制限に調査できるからである。
- ウ：A：管理監督者が職場環境等の把握・改善と、労働者からの相談対応を行う。 / B：部下の状況を日常的に把握し、職場の具体的なストレス要因を把握・改善できる立場にあるからである。
- エ：A：管理監督者が健康情報を全社員へ公開する。 / B：産業医の代わりに診断書を作成できるからである。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：診断・治療は医療専門職の役割であり、ラインケアの中心業務ではない。Bについて：管理監督者は日常の仕事ぶりや職場状況に接し、業務配分や職場環境の改善に働きかけやすい立場である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、管理監督者が日常的に部下と接し職場のストレス要因を把握できる立場にあるため、職場環境等の把握・改善と相談対応を行うことを求めている。Bについて：私生活の情報も個人情報・本人意思に配慮して必要な範囲で扱う。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、管理監督者が日常的に部下と接し職場のストレス要因を把握できる立場にあるため、職場環境等の把握・改善と相談対応を行うことを求めている。Bについて：管理監督者は日常の仕事ぶりや職場状況に接し、業務配分や職場環境の改善に働きかけやすい立場である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：健康情報は適切に保護し、必要最小限の取扱いとする。Bについて：診断書の作成は医師の業務であり、管理監督者の役割ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、管理監督者が日常的に部下と接し職場のストレス要因を把握できる立場にあるため、職場環境等の把握・改善と相談対応を行うことを求めている。Bの論点では、管理監督者は日常の仕事ぶりや職場状況に接し、業務配分や職場環境の改善に働きかけやすい立場である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0032 1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「ラインケアと管理監督者の役割」に関する2件の対応を確認している。管理監督者がラインケアを担う重要な理由。ラインによるケアを適切に実施するための事業者の対応。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

- ア：A：部下の私生活を無制限に調査できるからである。 / B：管理監督者に対し、ラインケアに関する教育研修・情報提供を行う。
- イ：A：部下の状況を日常的に把握し、職場の具体的なストレス要因を把握・改善できる立場にあるからである。 / B：教育は医療専門職だけを対象とし、管理監督者は対象外とする。
- ウ：A：産業医の代わりに診断書を作成できるからである。 / B：管理監督者には経験があるため、研修は行わない。
- エ：A：部下の状況を日常的に把握し、職場の具体的なストレス要因を把握・改善できる立場にあるからである。 / B：管理監督者に対し、ラインケアに関する教育研修・情報提供を行う。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：私生活の情報も個人情報・本人意思に配慮して必要な範囲で扱う。Bについて：指針は、事業者が管理監督者へラインによるケアに関する教育研修・情報提供を行うものとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：管理監督者は日常の仕事ぶりや職場状況に接し、業務配分や職場環境の改善に働きかけやすい立場である。Bについて：管理監督者は重要な教育対象である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：診断書の作成は医師の業務であり、管理監督者の役割ではない。Bについて：経験だけに依存せず、役割に応じた教育研修が必要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：管理監督者は日常の仕事ぶりや職場状況に接し、業務配分や職場環境の改善に働きかけやすい立場である。Bについて：指針は、事業者が管理監督者へラインによるケアに関する教育研修・情報提供を行うものとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、管理監督者は日常の仕事ぶりや職場状況に接し、業務配分や職場環境の改善に働きかけやすい立場である。Bの論点では、指針は、事業者が管理監督者へラインによるケアに関する教育研修・情報提供を行うものとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0033 1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：標準

問題：【二段階判断】「ラインケアと管理監督者の役割」に関して、第一の検討事項は「ラインによるケアを適切に実施するための事業者の対応」、第二の検討事項は「一時的なプロジェクト体制で通常の直属上司が日常的にメンバーを把握できない場合の対応」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：管理監督者に対し、ラインケアに関する教育研修・情報提供を行う。 / B：実務上の指揮命令系統の上位者などにより、ラインケアと同等のケアが確実に行われる体制を整える。

イ：A：教育は医療専門職だけを対象とし、管理監督者は対象外とする。 / B：実務上の指揮命令系統の上位者などにより、ラインケアと同等のケアが確実に行われる体制を整える。

ウ：A：管理監督者に対し、ラインケアに関する教育研修・情報提供を行う。 / B：プロジェクト期間中はラインケアを停止する。

エ：A：管理監督者には経験があるため、研修は行わない。 / B：各メンバーの自己責任とし、組織側は関与しない。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：指針は、事業者が管理監督者へラインによるケアに関する教育研修・情報提供を行うものとしている。Bについて：指針は、通常のラインケアが困難な業務形態でも、実務上の指揮命令系統の上位者等によって同等のケアが行われる体制を整えるとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：管理監督者は重要な教育対象である。Bについて：指針は、通常のラインケアが困難な業務形態でも、実務上の指揮命令系統の上位者等によって同等のケアが行われる体制を整えるとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、事業者が管理監督者へラインによるケアに関する教育研修・情報提供を行うものとしている。Bについて：業務形態が特殊でもラインケア相当の機能を確保する必要がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：経験だけに依存せず、役割に応じた教育研修が必要である。Bについて：組織的なケアを放棄する考え方は指針に合わない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、事業者が管理監督者へラインによるケアに関する教育研修・情報提供を行うものとしている。Bの論点では、指針は、通常のラインケアが困難な業務形態でも、実務上の指揮命令系統の上位者等によって同等のケアが行われる体制を整えるとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0034 1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：基礎

問題：【総合確認】「ラインケアと管理監督者の役割」の実務で、A「一時的なプロジェクト体制で通常の直属上司が日常的にメンバーを把握できない場合の対応」とB「管理監督者とセルフケアの関係について」を続けて判断する必要がある。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：プロジェクト期間中はラインケアを停止する。 / B：管理監督者もセルフケアの対象であり、自身のストレスへの気づきと対処が重要である。

イ：A：実務上の指揮命令系統の上位者などにより、ラインケアと同等のケアが確実に行われる体制を整える。 / B：管理監督者もセルフケアの対象であり、自身のストレスへの気づきと対処が重要である。

ウ：A：実務上の指揮命令系統の上位者などにより、ラインケアと同等のケアが確実に行われる体制を整える。 / B：管理監督者は事業場外資源を利用してはならない。

エ：A：各メンバーの自己責任とし、組織側は関与しない。 / B：管理監督者は部下のケアを優先するため、自分の不調を職場に相談してはならない。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：業務形態が特殊でもラインケア相当の機能を確保する必要がある。Bについて：指針は、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、セルフケアの対象者に管理監督者を含めるとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、通常のラインケアが困難な業務形態でも、実務上の指揮命令系統の上位者等によって同等のケアが行われる体制を整えるとしている。Bについて：指針は、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、セルフケアの対象者に管理監督者を含めるとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：指針は、通常のラインケアが困難な業務形態でも、実務上の指揮命令系統の上位者等によって同等のケアが行われる体制を整えるとしている。Bについて：必要に応じて事業場外資源を利用することもできる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：組織的なケアを放棄する考え方は指針に合わない。Bについて：管理監督者自身の相談や支援も重要であり、我慢を求めるものではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、通常のラインケアが困難な業務形態でも、実務上の指揮命令系統の上位者等によって同等のケアが行われる体制を整えるとしている。Bの論点では、指針は、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、セルフケアの対象者に管理監督者を含めるとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0035

1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「ラインケアと管理監督者の役割」について、研修担当者がA「管理監督者とセルフケアの関係について」とB「部下から『うつ病でしょうか』と尋ねられた管理監督者の対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：管理監督者は事業場外資源を利用してはならない。 / B：病名を断定せず、本人の状態や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて産業医等への相談を勧める。

イ：A：管理監督者もセルフケアの対象であり、自身のストレスへの気づきと対処が重要である。 / B：本人の許可なく病名を推測して人事部全員へ共有する。

ウ：A：管理監督者もセルフケアの対象であり、自身のストレスへの気づきと対処が重要である。 / B：病名を断定せず、本人の状態や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて産業医等への相談を勧める。

エ：A：管理監督者は部下のケアを優先するため、自分の不調を職場に相談してはならない。 / B：症状を数分聞いて『うつ病だ』と断定する。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：必要に応じて事業場外資源を利用することもできる。Bについて：管理監督者は相談対応と職場上の配慮を担うが、医学的診断を行う立場ではない。必要に応じ専門職につなぐことが適切である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、セルフケアの対象者に管理監督者を含めるとしている。Bについて：推測した病名を広く共有することは不適切で、個人情報保護にも反する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、セルフケアの対象者に管理監督者を含めるとしている。Bについて：管理監督者は相談対応と職場上の配慮を担うが、医学的診断を行う立場ではない。必要に応じ専門職につなぐことが適切である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：管理監督者自身の相談や支援も重要であり、我慢を求めるものではない。Bについて：病名の断定は医療専門職の役割である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、セルフケアの対象者に管理監督者を含めるとしている。Bの論点では、管理監督者は相談対応と職場上の配慮を担うが、医学的診断を行う立場ではない。必要に応じ専門職につなぐことが適切である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0036

1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「ラインケアと管理監督者の役割」の二つの場面を比較する。場面Aは「部下から『うつ病でしょうか』と尋ねられた管理監督者の対応」、場面Bは「長時間労働が続き疲労が蓄積している部下への管理監督者の対応」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：本人の許可なく病名を推測して人事部全員へ共有する。 / B：本人の話を聴き、適切な情報を提供し、必要に応じて事業場内産業保健スタッフ等への相談や受診を促す。

イ：A：病名を断定せず、本人の状態や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて産業医等への相談を勧める。 / B：本人が倒れるまで通常勤務を続けさせる。

ウ：A：症状を数分聞いて『うつ病だ』と断定する。 / B：健康問題に触れるとプライバシー侵害になるため一切声をかけない。

エ：A：病名を断定せず、本人の状態や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて産業医等への相談を勧める。 / B：本人の話を聴き、適切な情報を提供し、必要に応じて事業場内産業保健スタッフ等への相談や受診を促す。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：推測した病名を広く共有することは不適切で、個人情報保護にも反する。Bについて：指針は、長時間労働等で疲労蓄積が認められる労働者などから話を聴き、情報提供し、必要に応じて専門資源への相談・受診を促すよう求めている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：管理監督者は相談対応と職場上の配慮を担うが、医学的診断を行う立場ではない。必要に応じ専門職につなぐことが適切である。Bについて：未然防止と安全への配慮の観点から、放置は適切でない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：病名の断定は医療専門職の役割である。Bについて：プライバシーに配慮しつつ、必要な相談対応を行うことは可能である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：管理監督者は相談対応と職場上の配慮を担うが、医学的診断を行う立場ではない。必要に応じ専門職につなぐことが適切である。Bについて：指針は、長時間労働等で疲労蓄積が認められる労働者などから話を聴き、情報提供し、必要に応じて専門資源への相談・受診を促すよう求めている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、管理監督者は相談対応と職場上の配慮を担うが、医学的診断を行う立場ではない。必要に応じ専門職につなぐことが適切である。Bの論点では、指針は、長時間労働等で疲労蓄積が認められる労働者などから話を聴き、情報提供し、必要に応じて専門資源への相談・受診を促すよう求めている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0037

1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「ラインケアと管理監督者の役割」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：長時間労働が続き疲労が蓄積している部下への管理監督者の対応。場面B：あるチームで特定の労働者に業務が集中し、長時間労働が続いている。管理監督者の対応。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：本人の話を聴き、適切な情報を提供し、必要に応じて事業場内産業保健スタッフ等への相談や受診を促す。／B：労働状況を把握し、能力・適性・職務内容を踏まえて業務配分や負荷を見直す。

イ：A：本人が倒れるまで通常勤務を続けさせる。／B：労働状況を把握し、能力・適性・職務内容を踏まえて業務配分や負荷を見直す。

ウ：A：本人の話を聴き、適切な情報を提供し、必要に応じて事業場内産業保健スタッフ等への相談や受診を促す。／B：業務量は変えず、休日に自己啓発を勧める。

エ：A：健康問題に触れるとプライバシー侵害になるため一切声をかけない。／B：本人の診断名が判明するまで業務配分を変更しない。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：指針は、長時間労働等で疲労蓄積が認められる労働者などから話を聴き、情報提供し、必要に応じて専門資源への相談・受診を促すよう求めている。Bについて：指針は、管理監督者が労働状況を日常的に把握し、過度な長時間労働や心理的負荷等が生じないよう配慮することを重視している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：未然防止と安全への配慮の観点から、放置は適切でない。Bについて：指針は、管理監督者が労働状況を日常的に把握し、過度な長時間労働や心理的負荷等が生じないよう配慮することを重視している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、長時間労働等で疲労蓄積が認められる労働者などから話を聴き、情報提供し、必要に応じて専門資源への相談・受診を促すよう求めている。Bについて：休養やセルフケアだけでなく、業務負荷そのものを見直すことが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：プライバシーに配慮しつつ、必要な相談対応を行うことは可能である。Bについて：診断名の確定がなくても、客観的な業務過重があれば職場環境改善を検討できる。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、長時間労働等で疲労蓄積が認められる労働者などから話を聴き、情報提供し、必要に応じて専門資源への相談・受診を促すよう求めている。Bの論点では、指針は、管理監督者が労働状況を日常的に把握し、過度な長時間労働や心理的負荷等が生じないよう配慮することを重視している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0038

1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「ラインケアと管理監督者の役割」に関する2件の対応を確認している。あるチームで特定の労働者に業務が集中し、長時間労働が続いている。管理監督者の対応。ラインケアと事業場内産業保健スタッフ等によるケアの関係。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：業務量は変えず、休日に自己啓発を勧める。／B：産業保健スタッフ等は、管理監督者のラインケアが効果的に実施されるよう支援する。

イ：A：労働状況を把握し、能力・適性・職務内容を踏まえて業務配分や負荷を見直す。／B：産業保健スタッフ等は、管理監督者のラインケアが効果的に実施されるよう支援する。

ウ：A：労働状況を把握し、能力・適性・職務内容を踏まえて業務配分や負荷を見直す。／B：両者は健康情報を一切共有せず、完全に分離して対応する。

エ：A：本人の診断名が判明するまで業務配分を変更しない。／B：産業保健スタッフ等がいる事業場では、管理監督者はラインケアを行わない。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：休養やセルフケアだけでなく、業務負荷そのものを見直すことが重要である。Bについて：事業場内産業保健スタッフ等は、労働者だけでなく管理監督者も支援し、ラインケアを専門的に補完する。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、管理監督者が労働状況を日常的に把握し、過度な長時間労働や心理的負荷等が生じないよう配慮することを重視している。Bについて：事業場内産業保健スタッフ等は、労働者だけでなく管理監督者も支援し、ラインケアを専門的に補完する。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：指針は、管理監督者が労働状況を日常的に把握し、過度な長時間労働や心理的負荷等が生じないよう配慮することを重視している。Bについて：個人情報に配慮しつつ、必要な情報を適切に連携することが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：診断名の確定がなくても、客観的な業務過重があれば職場環境改善を検討できる。Bについて：専門スタッフがいても、管理監督者の職場管理・相談対応の役割は残る。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、管理監督者が労働状況を日常的に把握し、過度な長時間労働や心理的負荷等が生じないよう配慮することを重視している。Bの論点では、事業場内産業保健スタッフ等は、労働者だけでなく管理監督者も支援し、ラインケアを専門的に補完する。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0039 1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「ラインケアと管理監督者の役割」に関して、第一の検討事項は「ラインケアと事業場内産業保健スタッフ等によるケアの関係」、第二の検討事項は「会社が外部EAPと契約している場合の管理監督者の考え方」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：両者は健康情報を一切共有せず、完全に分離して対応する。 / B：外部資源を活用しつつも、管理監督者は職場環境の把握・改善や日常の相談対応という自らの役割を果たす。

イ：A：産業保健スタッフ等は、管理監督者のラインケアが効果的に実施されるよう支援する。 / B：EAPに契約した時点で、管理監督者のラインケアは不要になる。

ウ：A：産業保健スタッフ等は、管理監督者のラインケアが効果的に実施されるよう支援する。 / B：外部資源を活用しつつも、管理監督者は職場環境の把握・改善や日常の相談対応という自らの役割を果たす。

エ：A：産業保健スタッフ等がいる事業場では、管理監督者はラインケアを行わない。 / B：職場のストレス要因もすべてEAPが改善するので、管理監督者は業務配分を検討しない。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：個人情報に配慮しつつ、必要な情報を適切に連携することが重要である。Bについて：事業場外資源は有効だが、外部に依存して事業者や管理監督者が主体性を失うべきではない。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：事業場内産業保健スタッフ等は、労働者だけでなく管理監督者も支援し、ラインケアを専門的に補完する。Bについて：外部資源はラインケアを代替するものではなく補完する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：事業場内産業保健スタッフ等は、労働者だけでなく管理監督者も支援し、ラインケアを専門的に補完する。Bについて：事業場外資源は有効だが、外部に依存して事業者や管理監督者が主体性を失うべきではない。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：専門スタッフがいても、管理監督者の職場管理・相談対応の役割は残る。Bについて：職場の業務配分等は管理監督者・事業者が主体的に改善する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、事業場内産業保健スタッフ等は、労働者だけでなく管理監督者も支援し、ラインケアを専門的に補完する。Bの論点では、事業場外資源は有効だが、外部に依存して事業者や管理監督者が主体性を失うべきではない。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0040 1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「ラインケアと管理監督者の役割」の実務で、A「会社が外部EAPと契約している場合の管理監督者の考え方」とB「普段は遅刻しない部下が2週間で3回遅刻し、仕事のミスも増えた。本人は『大丈夫です』と短く答える。管理監督者の対応」を続けて判断する必要があるが生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：EAPに契約した時点で、管理監督者のラインケアは不要になる。 / B：決めつけずに個別に声をかけ、最近の状況や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて専門スタッフへつなぐ。

イ：A：外部資源を活用しつつも、管理監督者は職場環境の把握・改善や日常の相談対応という自らの役割を果たす。 / B：本人が『大丈夫』と言ったので、それ以上は一切状況を見ない。

ウ：A：職場のストレス要因もすべてEAPが改善するので、管理監督者は業務配分を検討しない。 / B：同僚に病名を推測させ、部署内で共有する。

エ：A：外部資源を活用しつつも、管理監督者は職場環境の把握・改善や日常の相談対応という自らの役割を果たす。 / B：決めつけずに個別に声をかけ、最近の状況や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて専門スタッフへつなぐ。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：外部資源はラインケアを代替するものではなく補完する。Bについて：管理監督者は日常の変化を把握できる立場にあり、早めの声かけと相談対応、必要時の専門職連携が重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：事業場外資源は有効だが、外部に依存して事業者や管理監督者が主体性を失うべきではない。Bについて：本人の意思を尊重しつつも、業務上の変化を継続して把握し、相談しやすい環境を整えることが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：職場の業務配分等は管理監督者・事業者が主体的に改善する。Bについて：病名の推測や広範な共有は不適切で、健康情報保護に反する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：事業場外資源は有効だが、外部に依存して事業者や管理監督者が主体性を失うべきではない。Bについて：管理監督者は日常の変化を把握できる立場にあり、早めの声かけと相談対応、必要時の専門職連携が重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、事業場外資源は有効だが、外部に依存して事業者や管理監督者が主体性を失うべきではない。Bの論点では、管理監督者は日常の変化を把握できる立場にあり、早めの声かけと相談対応、必要時の専門職連携が重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0041

1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「ラインケアと管理監督者の役割」について、研修担当者がA「普段は遅刻しない部下が2週間で3回遅刻し、仕事のミスも増えた。本人は『大丈夫です』と短く答える。管理監督者の対応」とB「複数の部下から『新システム導入後、仕事量が増え質問もしづらい』という声があり、そのうち1人が不眠を訴えた。管理監督者の対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：決めつけずに個別に声をかけ、最近の状況や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて専門スタッフへつなぐ。 / B：個別の相談対応と必要な専門職連携を行うと同時に、仕事量や支援体制など職場環境の改善を検討する。

イ：A：本人が『大丈夫』と言ったので、それ以上は一切状況を見ない。 / B：個別の相談対応と必要な専門職連携を行うと同時に、仕事量や支援体制など職場環境の改善を検討する。

ウ：A：決めつけずに個別に声をかけ、最近の状況や仕事上の困りごとを聴き、必要に応じて専門スタッフへつなぐ。 / B：部署全員の健康情報を集めてランキング化する。

エ：A：同僚に病名を推測させ、部署内で共有する。 / B：不眠を訴えた1人だけを問題視し、職場の共通要因は検討しない。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：管理監督者は日常の変化を把握できる立場にあり、早めの声かけと相談対応、必要時の専門職連携が重要である。Bについて：ラインケアは、個々の労働者への相談対応と職場環境等の改善の両方を担う。個別支援と組織的改善を並行することが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：本人の意思を尊重しつつも、業務上の変化を継続して把握し、相談しやすい環境を整えることが重要である。Bについて：ラインケアは、個々の労働者への相談対応と職場環境等の改善の両方を担う。個別支援と組織的改善を並行することが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：管理監督者は日常の変化を把握できる立場にあり、早めの声かけと相談対応、必要時の専門職連携が重要である。Bについて：健康情報を不必要に収集・比較することは適切でない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：病名の推測や広範な共有は不適切で、健康情報保護に反する。Bについて：複数人の共通訴えがある場合、職場要因の把握も必要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、管理監督者は日常の変化を把握できる立場にあり、早めの声かけと相談対応、必要時の専門職連携が重要である。Bの論点では、ラインケアは、個々の労働者への相談対応と職場環境等の改善の両方を担う。個別支援と組織的改善を並行することが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0042

1-2 管理監督者の役割と責任 > ラインケアと管理監督者の役割 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「ラインケアと管理監督者の役割」の二つの場面を比較する。場面Aは「複数の部下から『新システム導入後、仕事量が増え質問もしづらい』という声があり、そのうち1人が不眠を訴えた。管理監督者の対応」、場面Bは「厚生労働省の指針における『ラインによるケア』の中心的な役割」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：部署全員の健康情報を集めてランキング化する。 / B：管理監督者が職場環境等の把握・改善と、労働者からの相談対応を行う。

イ：A：個別の相談対応と必要な専門職連携を行うと同時に、仕事量や支援体制など職場環境の改善を検討する。 / B：管理監督者が職場環境等の把握・改善と、労働者からの相談対応を行う。

ウ：A：個別の相談対応と必要な専門職連携を行うと同時に、仕事量や支援体制など職場環境の改善を検討する。 / B：管理監督者が精神疾患の診断と治療を行う。

エ：A：不眠を訴えた1人だけを問題視し、職場の共通要因は検討しない。 / B：管理監督者が健康情報を全社員へ公開する。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：健康情報を不必要に収集・比較することは適切でない。Bについて：指針は、管理監督者が日常的に部下と接し職場のストレス要因を把握できる立場にあるため、職場環境等の把握・改善と相談対応を行うことを求めている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ラインケアは、個々の労働者への相談対応と職場環境等の改善の両方を担う。個別支援と組織的改善を並行することが重要である。Bについて：指針は、管理監督者が日常的に部下と接し職場のストレス要因を把握できる立場にあるため、職場環境等の把握・改善と相談対応を行うことを求めている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：ラインケアは、個々の労働者への相談対応と職場環境等の改善の両方を担う。個別支援と組織的改善を並行することが重要である。Bについて：診断・治療は医療専門職の役割であり、ラインケアの中心業務ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：複数人の共通訴えがある場合、職場要因の把握も必要である。Bについて：健康情報は適切に保護し、必要最小限の取扱いとする。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ラインケアは、個々の労働者への相談対応と職場環境等の改善の両方を担う。個別支援と組織的改善を並行することが重要である。Bの論点では、指針は、管理監督者が日常的に部下と接し職場のストレス要因を把握できる立場にあるため、職場環境等の把握・改善と相談対応を行うことを求めている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0043 1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：標準

問題：【複合判断】「安全配慮義務・健康への配慮」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：労働契約法第5条の『労働者の安全への配慮』について。場面B：労働契約法第5条に基づく安全への配慮について、条文上の主体。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

- ア．A：労働者自身だけが安全確保の責任を負うと定める。 / B：使用者である。
- イ．A：使用者は、労働者が生命、身体等の安全を確保しつつ労働できるよう、必要な配慮をするものとされる。 / B：産業医だけである。
- ウ．A：使用者は、労働者が生命、身体等の安全を確保しつつ労働できるよう、必要な配慮をするものとされる。 / B：使用者である。
- エ．A：使用者は事故が発生した後に金銭補償すれば足りると定める。 / B：同僚だけである。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：条文は使用者の配慮を定めている。 Bについて：労働契約法第5条は『使用者は』必要な配慮をするものと定めている。管理監督者は企業の安全配慮を現場で具体化する重要な立場にあるが、条文の主体は使用者である。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：労働契約法第5条は、使用者が労働契約に伴い、労働者の生命・身体等の安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をすることを定めている。 Bについて：産業医は専門的支援を担うが、同条の主体は使用者である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：労働契約法第5条は、使用者が労働契約に伴い、労働者の生命・身体等の安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をすることを定めている。 Bについて：労働契約法第5条は『使用者は』必要な配慮をするものと定めている。管理監督者は企業の安全配慮を現場で具体化する重要な立場にあるが、条文の主体は使用者である。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：事故後の補償だけではなく、安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をする趣旨である。 Bについて：同僚は支援者になり得るが、同条の主体ではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、労働契約法第5条は、使用者が労働契約に伴い、労働者の生命・身体等の安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をすることを定めている。 Bの論点では、労働契約法第5条は『使用者は』必要な配慮をするものと定めている。管理監督者は企業の安全配慮を現場で具体化する重要な立場にあるが、条文の主体は使用者である。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0044 1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：基礎

問題：【実務ケース】管理監督者が「安全配慮義務・健康への配慮」に関する2件の対応を確認している。 労働契約法第5条に基づく安全への配慮について、条文上の主体。 種の到達目標における安全配慮義務との関係。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア．A：産業医だけである。 / B：部下に不調が見受けられた場合、上司として安全配慮義務を踏まえた対応ができることが求められる。

イ．A：使用者である。 / B：不調が生じた場合は職場側が一切関与しないことが求められる。

ウ．A：同僚だけである。 / B：管理監督者が医師として診断できることが求められる。

エ．A：使用者である。 / B：部下に不調が見受けられた場合、上司として安全配慮義務を踏まえた対応ができることが求められる。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：産業医は専門的支援を担うが、同条の主体は使用者である。 Bについて：公式の 種到達目標は、部下が不調に陥らないよう普段から配慮し、不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応ができることとしている。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：労働契約法第5条は『使用者は』必要な配慮をするものと定めている。管理監督者は企業の安全配慮を現場で具体化する重要な立場にあるが、条文の主体は使用者である。 Bについて：不調が見受けられた場合には適切な対応が求められる。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：同僚は支援者になり得るが、同条の主体ではない。 Bについて：医学的診断能力は 種の到達目標ではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：労働契約法第5条は『使用者は』必要な配慮をするものと定めている。管理監督者は企業の安全配慮を現場で具体化する重要な立場にあるが、条文の主体は使用者である。 Bについて：公式の 種到達目標は、部下が不調に陥らないよう普段から配慮し、不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応ができることとしている。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、労働契約法第5条は『使用者は』必要な配慮をするものと定めている。管理監督者は企業の安全配慮を現場で具体化する重要な立場にあるが、条文の主体は使用者である。 Bの論点では、公式の 種到達目標は、部下が不調に陥らないよう普段から配慮し、不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応ができることとしている。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0045 1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「安全配慮義務・健康への配慮」に関して、第一の検討事項は「種の到達目標における安全配慮義務との関係」、第二の検討事項は「安全配慮の観点から、管理監督者の日常対応」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：部下に不調が見受けられた場合、上司として安全配慮義務を踏まえた対応ができることが求められる。／B：長時間労働や過重な心理的負荷が生じていないかを把握し、必要に応じて業務調整や専門職への相談につなげる。

イ：A：不調が生じた場合は職場側が一切関与しないことが求められる。／B：長時間労働や過重な心理的負荷が生じていないかを把握し、必要に応じて業務調整や専門職への相談につなげる。

ウ：A：部下に不調が見受けられた場合、上司として安全配慮義務を踏まえた対応ができることが求められる。／B：健康問題が発生するまでは業務量を確認しない。

エ：A：管理監督者が医師として診断できることが求められる。／B：本人が弱音を吐かなければ負荷は問題ないとみなす。

Q0046 1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「安全配慮義務・健康への配慮」の実務で、A「安全配慮の観点から、管理監督者の日常対応」とB「部下の健康状態を踏まえた就業上の配慮を検討する際、管理監督者の対応」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：健康問題が発生するまでは業務量を確認しない。／B：必要に応じて産業医等の専門的意見を得て、その意見を踏まえて業務上の配慮を検討する。

イ：A：長時間労働や過重な心理的負荷が生じていないかを把握し、必要に応じて業務調整や専門職への相談につなげる。／B：必要に応じて産業医等の専門的意見を得て、その意見を踏まえて業務上の配慮を検討する。

ウ：A：長時間労働や過重な心理的負荷が生じていないかを把握し、必要に応じて業務調整や専門職への相談につなげる。／B：専門職の意見は人事権を妨げるので一切聞かない。

エ：A：本人が弱音を吐かなければ負荷は問題ないとみなす。／B：本人の健康状態にかかわらず、全員に同じ業務負荷を課す。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：公式の種の到達目標は、部下が不調に陥らないよう普段から配慮し、不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応ができることとしている。Bについて：安全配慮を現場で具体化するには、日常の労働状況を把握し、過度な負荷を避ける配慮と専門職連携を行うことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：不調が見受けられた場合には適切な対応が求められる。Bについて：安全配慮を現場で具体化するには、日常の労働状況を把握し、過度な負荷を避ける配慮と専門職連携を行うことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：公式の種の到達目標は、部下が不調に陥らないよう普段から配慮し、不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応ができることとしている。Bについて：未然防止の観点から日常的な把握が重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：医学的診断能力は種の到達目標ではない。Bについて：本人の申告だけでなく、勤務状況や変化も含めて把握する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、公式の種の到達目標は、部下が不調に陥らないよう普段から配慮し、不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応ができることとしている。Bの論点では、安全配慮を現場で具体化するには、日常の労働状況を把握し、過度な負荷を避ける配慮と専門職連携を行うことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：未然防止の観点から日常的な把握が重要である。Bについて：指針は、心の健康問題を有する労働者への就業上の配慮について、事業場内産業保健スタッフ等に意見を求め、尊重することを重視している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：安全配慮を現場で具体化するには、日常の労働状況を把握し、過度な負荷を避ける配慮と専門職連携を行うことが重要である。Bについて：指針は、心の健康問題を有する労働者への就業上の配慮について、事業場内産業保健スタッフ等に意見を求め、尊重することを重視している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：安全配慮を現場で具体化するには、日常の労働状況を把握し、過度な負荷を避ける配慮と専門職連携を行うことが重要である。Bについて：専門職の意見を求め尊重することが適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：本人の申告だけでなく、勤務状況や変化も含めて把握する。Bについて：個々の状態・能力・職務内容に応じた配慮が必要となる場合がある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、安全配慮を現場で具体化するには、日常の労働状況を把握し、過度な負荷を避ける配慮と専門職連携を行うことが重要である。Bの論点では、指針は、心の健康問題を有する労働者への就業上の配慮について、事業場内産業保健スタッフ等に意見を求め、尊重することを重視している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0047

1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「安全配慮義務・健康への配慮」について、研修担当者がA「部下の健康状態を踏まえた就業上の配慮を検討する際、管理監督者の対応」とB「部下に診断書はないが、明らかな疲労と業務ミスの増加が続いている。管理監督者の対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア．A：専門職の意見は人事権を妨げるので一切聞かない。 / B：診断書の有無だけで判断せず、業務状況を確認して必要な配慮や相談対応を検討する。

イ．A：必要に応じて産業医等の専門的意見を得て、その意見を踏まえて業務上の配慮を検討する。 / B：ミスが増えたことだけを理由に直ちに退職を勧める。

ウ．A：必要に応じて産業医等の専門的意見を得て、その意見を踏まえて業務上の配慮を検討する。 / B：診断書の有無だけで判断せず、業務状況を確認して必要な配慮や相談対応を検討する。

エ．A：本人の健康状態にかかわらず、全員に同じ業務負荷を課す。 / B：診断書がなければ健康への配慮は一切不要である。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：専門職の意見を求め尊重することが適切である。 Bについて：ラインケアでは日常的变化や労働状況を把握し、必要な配慮を行う。診断書がないことを理由に職場上の明らかな負荷を放置すべきではない。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針は、心の健康問題を有する労働者への就業上の配慮について、事業場内産業保健スタッフ等に意見を求め、尊重することを重視している。 Bについて：健康状態や職場要因を把握せず退職勧奨に進むのは適切でない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針は、心の健康問題を有する労働者への就業上の配慮について、事業場内産業保健スタッフ等に意見を求め、尊重することを重視している。 Bについて：ラインケアでは日常的变化や労働状況を把握し、必要な配慮を行う。診断書がないことを理由に職場上の明らかな負荷を放置すべきではない。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：個々の状態・能力・職務内容に応じた配慮が必要となる場合がある。 Bについて：安全への配慮は診断書提出後だけに限定されるものではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針は、心の健康問題を有する労働者への就業上の配慮について、事業場内産業保健スタッフ等に意見を求め、尊重することを重視している。 Bの論点では、ラインケアでは日常的变化や労働状況を把握し、必要な配慮を行う。診断書がないことを理由に職場上の明らかな負荷を放置すべきではない。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0048

1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「安全配慮義務・健康への配慮」の二つの場面を比較する。場面Aは「部下に診断書はないが、明らかな疲労と業務ミスの増加が続いている。管理監督者の対応」、場面Bは「労働契約法第5条の安全への配慮に関する理解」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア．A：ミスが増えたことだけを理由に直ちに退職を勧める。 / B：労働安全衛生上の制度を実施することに加え、個々の労働者が安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮を検討する視点が重要である。

イ．A：診断書の有無だけで判断せず、業務状況を確認して必要な配慮や相談対応を検討する。 / B：安全配慮義務はストレスチェックを実施すれば自動的にすべて履行済みとなる。

ウ．A：診断書がなければ健康への配慮は一切不要である。 / B：安全配慮義務は労働災害が発生した後にだけ生じる。

エ．A：診断書の有無だけで判断せず、業務状況を確認して必要な配慮や相談対応を検討する。 / B：労働安全衛生上の制度を実施することに加え、個々の労働者が安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮を検討する視点が重要である。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：健康状態や職場要因を把握せず退職勧奨に進むのは適切でない。 Bについて：第5条は、使用者に労働者が生命・身体等の安全を確保しつつ労働できるよう必要な配慮を求める。実務では法定制度の実施だけでなく、個別状況に応じた配慮の検討が重要である。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ラインケアでは日常的变化や労働状況を把握し、必要な配慮を行う。診断書がないことを理由に職場上の明らかな負荷を放置すべきではない。 Bについて：特定制度の実施だけで、あらゆる個別の配慮が当然に完了するとはいえない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：安全への配慮は診断書提出後だけに限定されるものではない。 Bについて：安全への配慮は事故後だけでなく、就労中の安全確保を目的とする。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：ラインケアでは日常的变化や労働状況を把握し、必要な配慮を行う。診断書がないことを理由に職場上の明らかな負荷を放置すべきではない。 Bについて：第5条は、使用者に労働者が生命・身体等の安全を確保しつつ労働できるよう必要な配慮を求める。実務では法定制度の実施だけでなく、個別状況に応じた配慮の検討が重要である。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、ラインケアでは日常的变化や労働状況を把握し、必要な配慮を行う。診断書がないことを理由に職場上の明らかな負荷を放置すべきではない。 Bの論点では、第5条は、使用者に労働者が生命・身体等の安全を確保しつつ労働できるよう必要な配慮を求める。実務では法定制度の実施だけでなく、個別状況に応じた配慮の検討が重要である。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0049

1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「安全配慮義務・健康への配慮」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：労働契約法第5条の安全への配慮に関する理解。場面B：産業医から『当面は残業を避けることが望ましい』との就業上の意見が示された部下への対応。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：労働安全衛生上の制度を実施することに加え、個々の労働者が安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮を検討する視点が重要である。／B：必要な情報の範囲で意見を踏まえ、残業抑制や業務配分の調整を具体的に検討する。

イ：A：安全配慮義務はストレスチェックを実施すれば自動的にすべて履行済みとなる。／B：必要な情報の範囲で意見を踏まえ、残業抑制や業務配分の調整を具体的に検討する。

ウ：A：労働安全衛生上の制度を実施することに加え、個々の労働者が安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮を検討する視点が重要である。／B：診断名を部署全員に知らせた上で残業を免除する。

エ：A：安全配慮義務は労働災害が発生した後にだけ生じる。／B：本人の希望だけで医学的意見を上書きし、残業を増やす。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：第5条は、使用者に労働者が生命・身体等の安全を確保しつつ労働できるよう必要な配慮を求める。実務では法定制度の実施だけでなく、個別状況に応じた配慮の検討が重要である。Bについて：就業上の配慮に必要な専門職の意見を尊重し、職務上必要な範囲で具体的な業務調整につなげることが適切である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：特定制度の実施だけで、あらゆる個別の配慮が当然に完了するとはいえない。Bについて：就業上の配慮に必要な専門職の意見を尊重し、職務上必要な範囲で具体的な業務調整につなげることが適切である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：第5条は、使用者に労働者が生命・身体等の安全を確保しつつ労働できるよう必要な配慮を求める。実務では法定制度の実施だけでなく、個別状況に応じた配慮の検討が重要である。Bについて：業務上必要な配慮を伝えるために診断名を部署全員へ共有する必要はない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：安全への配慮は事故後だけでなく、就労中の安全確保を目的とする。Bについて：専門職の意見を踏まえ、安全への配慮を優先して調整する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、第5条は、使用者に労働者が生命・身体等の安全を確保しつつ労働できるよう必要な配慮を求める。実務では法定制度の実施だけでなく、個別状況に応じた配慮の検討が重要である。Bの論点では、就業上の配慮に必要な専門職の意見を尊重し、職務上必要な範囲で具体的な業務調整につなげることが適切である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0050

1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「安全配慮義務・健康への配慮」に関する2件の対応を確認している。産業医から『当面は残業を避けることが望ましい』との就業上の意見が示された部下への対応。連日の深夜残業が続く部下が『動悸がする、朝起きられない』と訴えた。繁忙期はあと1か月続く予定である。管理監督者の対応。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：診断名を部署全員に知らせた上で残業を免除する。／B：業務負担を速やかに見直し、本人の話を聞いた上で産業医等への相談・受診を促すなど必要な対応を進める。

イ：A：必要な情報の範囲で意見を踏まえ、残業抑制や業務配分の調整を具体的に検討する。／B：業務負担を速やかに見直し、本人の話を聞いた上で産業医等への相談・受診を促すなど必要な対応を進める。

ウ：A：必要な情報の範囲で意見を踏まえ、残業抑制や業務配分の調整を具体的に検討する。／B：上司が症状から病名を確定し、市販薬を指定する。

エ：A：本人の希望だけで医学的意見を上書きし、残業を増やす。／B：繁忙期なので症状は無視し、1か月後にまとめて対応する。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：業務上必要な配慮を伝えるために診断名を部署全員へ共有する必要はない。Bについて：強い疲労や健康上の訴えがある場合、業務負担を放置せず、職場上の配慮と専門職への接続を行うことが安全配慮・ラインケアの観点から適切である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：就業上の配慮に必要な専門職の意見を尊重し、職務上必要な範囲で具体的な業務調整につなげることが適切である。Bについて：強い疲労や健康上の訴えがある場合、業務負担を放置せず、職場上の配慮と専門職への接続を行うことが安全配慮・ラインケアの観点から適切である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：就業上の配慮に必要な専門職の意見を尊重し、職務上必要な範囲で具体的な業務調整につなげることが適切である。Bについて：診断・治療や薬の指示は医療専門職の役割である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：専門職の意見を踏まえ、安全への配慮を優先して調整する。Bについて：健康上の訴えがある状況で放置するのは適切でない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、就業上の配慮に必要な専門職の意見を尊重し、職務上必要な範囲で具体的な業務調整につなげることが適切である。Bの論点では、強い疲労や健康上の訴えがある場合、業務負担を放置せず、職場上の配慮と専門職への接続を行うことが安全配慮・ラインケアの観点から適切である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0051 1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「安全配慮義務・健康への配慮」に関して、第一の検討事項は「連日の深夜残業が続く部下が『動悸がする、朝起きられない』と訴えた。繁忙期はあと1か月続く予定である。管理監督者の対応」、第二の検討事項は「休業明けの部下が『すぐ以前と同じ残業量に戻りたい』と希望しているが、産業医は当面の時間外労働制限を勧めている。上司の対応」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

- ア・A：上司が症状から病名を確定し、市販薬を指定する。 / B：本人の希望を聴きつつ産業医の意見を尊重し、段階的な業務負担など安全を優先した配慮を検討する。
- イ・A：業務負担を速やかに見直し、本人の話を聴いた上で産業医等への相談・受診を促すなど必要な対応を進める。 / B：本人が希望しているので専門職の意見を無視して即日フル残業に戻す。
- ウ・A：業務負担を速やかに見直し、本人の話を聴いた上で産業医等への相談・受診を促すなど必要な対応を進める。 / B：本人の希望を聴きつつ産業医の意見を尊重し、段階的な業務負担など安全を優先した配慮を検討する。
- エ・A：繁忙期なので症状は無視し、1か月後にまとめて対応する。 / B：本人の同意を得ず診断名を顧客に説明する。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：診断・治療や薬の指示は医療専門職の役割である。 Bについて：本人の意思尊重は重要だが、健康確保のため専門的意見を踏まえた就業上の配慮が必要である。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：強い疲労や健康上の訴えがある場合、業務負担を放置せず、職場上の配慮と専門職への接続を行うことが安全配慮・ラインケアの観点から適切である。 Bについて：本人希望だけで安全面の専門的意見を無視するのは適切でない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：強い疲労や健康上の訴えがある場合、業務負担を放置せず、職場上の配慮と専門職への接続を行うことが安全配慮・ラインケアの観点から適切である。 Bについて：本人の意思尊重は重要だが、健康確保のため専門的意見を踏まえた就業上の配慮が必要である。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：健康上の訴えがある状況で放置するのは適切でない。 Bについて：業務上必要のない第三者への診断名共有は不適切である。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、強い疲労や健康上の訴えがある場合、業務負担を放置せず、職場上の配慮と専門職への接続を行うことが安全配慮・ラインケアの観点から適切である。 Bの論点では、本人の意思尊重は重要だが、健康確保のため専門的意見を踏まえた就業上の配慮が必要である。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0052 1-2 管理監督者の役割と責任 > 安全配慮義務・健康への配慮 | 難易度：標準

- 問題：【総合確認】「安全配慮義務・健康への配慮」の実務で、A「休業明けの部下が『すぐ以前と同じ残業量に戻りたい』と希望しているが、産業医は当面の時間外労働制限を勧めている。上司の対応」とB「労働契約法第5条の『労働者の安全への配慮』について」を続けて判断する必要がある。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。
- ア・A：本人が希望しているので専門職の意見を無視して即日フル残業に戻す。 / B：使用者は、労働者が生命、身体等の安全を確保しつつ労働できるよう、必要な配慮をするものとされる。
- イ・A：本人の希望を聴きつつ産業医の意見を尊重し、段階的な業務負担など安全を優先した配慮を検討する。 / B：使用者は事故が発生した後に金銭補償すれば足りると定める。
- ウ・A：本人の同意を得ず診断名を顧客に説明する。 / B：安全配慮は製造業に限って適用されると定める。
- エ・A：本人の希望を聴きつつ産業医の意見を尊重し、段階的な業務負担など安全を優先した配慮を検討する。 / B：使用者は、労働者が生命、身体等の安全を確保しつつ労働できるよう、必要な配慮をするものとされる。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：本人希望だけで安全面の専門的意見を無視するのは適切でない。 Bについて：労働契約法第5条は、使用者が労働契約に伴い、労働者の生命・身体等の安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をすることを定めている。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：本人の意思尊重は重要だが、健康確保のため専門的意見を踏まえた就業上の配慮が必要である。 Bについて：事故後の補償だけではなく、安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をする趣旨である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：業務上必要のない第三者への診断名共有は不適切である。 Bについて：条文は特定業種に限定していない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：本人の意思尊重は重要だが、健康確保のため専門的意見を踏まえた就業上の配慮が必要である。 Bについて：労働契約法第5条は、使用者が労働契約に伴い、労働者の生命・身体等の安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をすることを定めている。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、本人の意思尊重は重要だが、健康確保のため専門的意見を踏まえた就業上の配慮が必要である。 Bの論点では、労働契約法第5条は、使用者が労働契約に伴い、労働者の生命・身体等の安全を確保しつつ働けるよう必要な配慮をすることを定めている。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0053

1-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度：標準

問題：【管理監督者研修】「プライバシー・個人情報への配慮」について、研修担当者がA「労働者のメンタルヘルスに関する情報を事業場で取り扱う際の基本」とB「労働者の健康情報を本人以外の第三者に提供する場合の考え方」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：健康情報は労働者のプライバシーに関わるため、適切に保護し、必要な範囲で取り扱う。
／B：法令上の例外などを除き、原則として本人の同意を得たうえで必要な範囲で提供する。

イ：A：業務上参考になる可能性があれば、部署内で広く共有してよい。
／B：法令上の例外などを除き、原則として本人の同意を得たうえで必要な範囲で提供する。

ウ：A：健康情報は労働者のプライバシーに関わるため、適切に保護し、必要な範囲で取り扱う。
／B：上司が必要だと判断すれば、家族や同僚へ自由に提供できる。

エ：A：管理監督者が知った健康情報は、本人の意向にかかわらず人事評価に利用してよい。
／B：本人が休業中であれば、健康情報はプライバシー保護の対象外になる。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：メンタルヘルスに関する健康情報はプライバシー性が高く、本人の利益を損なわないよう適切な管理と必要最小限の取扱いが求められる。Bについて：メンタルヘルス指針では、健康情報の第三者提供は原則として本人の同意を得ることを基本としている。提供範囲も目的に照らして必要な範囲に限定する。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：共有は業務上必要な範囲に限定する必要がある、部署内への広範な共有は適切ではない。Bについて：メンタルヘルス指針では、健康情報の第三者提供は原則として本人の同意を得ることを基本としている。提供範囲も目的に照らして必要な範囲に限定する。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：メンタルヘルスに関する健康情報はプライバシー性が高く、本人の利益を損なわないよう適切な管理と必要最小限の取扱いが求められる。Bについて：管理監督者の必要感だけで自由に第三者提供できるものではなく、本人同意や必要性の検討が必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：健康情報を安易に人事評価へ利用することは、利用目的や適正取扱いの観点から不適切である。Bについて：休業中であっても健康情報のプライバシー保護は必要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、メンタルヘルスに関する健康情報はプライバシー性が高く、本人の利益を損なわないよう適切な管理と必要最小限の取扱いが求められる。Bの論点では、メンタルヘルス指針では、健康情報の第三者提供は原則として本人の同意を得ることを基本としている。提供範囲も目的に照らして必要な範囲に限定する。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0054

1-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度：基礎

問題：【関連論点】「プライバシー・個人情報への配慮」の二つの場面を比較する。場面Aは「労働者の健康情報を本人以外の第三者に提供する場合の考え方」、場面Bは「部下の職場復帰支援のため、上司が主治医から情報を得たいと考えている。対応」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：上司が必要だと判断すれば、家族や同僚へ自由に提供できる。
／B：情報を得る目的と取扱いを本人に説明し、本人の同意を得たうえで、必要な情報を適切な経路で確認する。

イ：A：法令上の例外などを除き、原則として本人の同意を得たうえで必要な範囲で提供する。
／B：情報を得る目的と取扱いを本人に説明し、本人の同意を得たうえで、必要な情報を適切な経路で確認する。

ウ：A：法令上の例外などを除き、原則として本人の同意を得たうえで必要な範囲で提供する。
／B：同僚に主治医を調べてもらい、非公式に病状を確認する。

エ：A：本人が休業中であれば、健康情報はプライバシー保護の対象外になる。
／B：復職支援が目的なら、本人に知らせず主治医へ診療録一式を請求する。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：管理監督者の必要感だけで自由に第三者提供できるものではなく、本人同意や必要性の検討が必要である。Bについて：主治医や家族等から健康情報を得る場合は、利用目的等を本人に説明し、同意を得ることが基本である。必要な情報に限定し、産業保健スタッフを介するなど適切な方法をとる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：メンタルヘルス指針では、健康情報の第三者提供は原則として本人の同意を得ることを基本としている。提供範囲も目的に照らして必要な範囲に限定する。Bについて：主治医や家族等から健康情報を得る場合は、利用目的等を本人に説明し、同意を得ることが基本である。必要な情報に限定し、産業保健スタッフを介するなど適切な方法をとる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：メンタルヘルス指針では、健康情報の第三者提供は原則として本人の同意を得ることを基本としている。提供範囲も目的に照らして必要な範囲に限定する。Bについて：非公式な経路による健康情報の取得は、適正な情報管理の観点から不適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：休業中であっても健康情報のプライバシー保護は必要である。Bについて：目的が正当でも、本人への説明・同意や必要最小限の原則を無視して診療録一式を求めるのは適切ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、メンタルヘルス指針では、健康情報の第三者提供は原則として本人の同意を得ることを基本としている。提供範囲も目的に照らして必要な範囲に限定する。Bの論点では、主治医や家族等から健康情報を得る場合は、利用目的等を本人に説明し、同意を得ることが基本である。必要な情報に限定し、産業保健スタッフを介するなど適切な方法をとる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q00551-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度 : 応用

問題：【複合判断】「プライバシー・個人情報への配慮」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：部下の職場復帰支援のため、上司が主治医から情報を得たいと考えている。対応。場面B：産業医が部下の就業上の配慮について上司へ情報提供する場面で、最も適切な考え方は。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：同僚に主治医を調べてもらい、非公式に病状を確認する。 / B：上司が就業上の配慮を実施するために必要な情報へ限定して共有する。

イ：A：情報を得る目的と取扱いを本人に説明し、本人の同意を得たうえで、必要な情報を適切な経路で確認する。 / B：診断名、治療歴、家族歴をすべて上司へ伝える。

ウ：A：情報を得る目的と取扱いを本人に説明し、本人の同意を得たうえで、必要な情報を適切な経路で確認する。 / B：上司が就業上の配慮を実施するために必要な情報へ限定して共有する。

エ：A：復職支援が目的なら、本人に知らせず主治医へ診療録一式を請求する。 / B：本人の健康情報は一切共有せず、就業上の配慮も伝えない。

Q00561-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度 : 標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「プライバシー・個人情報への配慮」に関する2件の対応を確認している。 産業医が部下の就業上の配慮について上司へ情報提供する場面で、最も適切な考え方は。 診断名や検査結果など、医学的な評価を要する加工前の健康情報の取扱い。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：診断名、治療歴、家族歴をすべて上司へ伝える。 / B：産業医や保健師等の専門職が中心となって取り扱い、必要に応じて就業上必要な情報へ加工して共有する。

イ：A：上司が就業上の配慮を実施するために必要な情報へ限定して共有する。 / B：人事担当者であれば、専門性に関係なく診療情報を自由に閲覧できる。

ウ：A：本人の健康情報は一切共有せず、就業上の配慮も伝えない。 / B：職場内の公平性のため、診断名や検査値を全従業員に公開する。

エ：A：上司が就業上の配慮を実施するために必要な情報へ限定して共有する。 / B：産業医や保健師等の専門職が中心となって取り扱い、必要に応じて就業上必要な情報へ加工して共有する。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：非公式な経路による健康情報の取得は、適正な情報管理の観点から不適切である。 Bについて：健康情報は必要な範囲で加工・限定して共有することが重要である。管理監督者には、診断の詳細よりも就業上必要な配慮事項など、職務遂行に必要な情報を中心に伝える。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：主治医や家族等から健康情報を得る場合は、利用目的等を本人に説明し、同意を得ることが基本である。必要な情報に限定し、産業保健スタッフを介するなど適切な方法をとる。 Bについて：就業上の配慮に不要な詳細な医療情報まで共有することは、必要最小限の原則に反する。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：主治医や家族等から健康情報を得る場合は、利用目的等を本人に説明し、同意を得ることが基本である。必要な情報に限定し、産業保健スタッフを介するなど適切な方法をとる。 Bについて：健康情報は必要な範囲で加工・限定して共有することが重要である。管理監督者には、診断の詳細よりも就業上必要な配慮事項など、職務遂行に必要な情報を中心に伝える。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：目的が正当でも、本人への説明・同意や必要最小限の原則を無視して診療録一式を求めるのは適切ではない。 Bについて：プライバシー保護は情報共有を全面禁止する趣旨ではなく、安全配慮等に必要な情報は適切に共有する。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、主治医や家族等から健康情報を得る場合は、利用目的等を本人に説明し、同意を得ることが基本である。必要な情報に限定し、産業保健スタッフを介するなど適切な方法をとる。 Bの論点では、健康情報は必要な範囲で加工・限定して共有することが重要である。管理監督者には、診断の詳細よりも就業上必要な配慮事項など、職務遂行に必要な情報を中心に伝える。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：就業上の配慮に不要な詳細な医療情報まで共有することは、必要最小限の原則に反する。 Bについて：医学的判断を要する詳細な健康情報は、産業医等の専門職が取り扱い、事業者側には必要な範囲に加工した情報を提供することが望ましい。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：健康情報は必要な範囲で加工・限定して共有することが重要である。管理監督者には、診断の詳細よりも就業上必要な配慮事項など、職務遂行に必要な情報を中心に伝える。 Bについて：担当部署であっても、必要性・権限・専門性に応じて取扱範囲を限定する必要がある。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：プライバシー保護は情報共有を全面禁止する趣旨ではなく、安全配慮等に必要な情報は適切に共有する。 Bについて：健康情報を全従業員へ公開することは必要性を大きく超え、プライバシー侵害につながる。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：健康情報は必要な範囲で加工・限定して共有することが重要である。管理監督者には、診断の詳細よりも就業上必要な配慮事項など、職務遂行に必要な情報を中心に伝える。 Bについて：医学的判断を要する詳細な健康情報は、産業医等の専門職が取り扱い、事業者側には必要な範囲に加工した情報を提供することが望ましい。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、健康情報は必要な範囲で加工・限定して共有することが重要である。管理監督者には、診断の詳細よりも就業上必要な配慮事項など、職務遂行に必要な情報を中心に伝える。 Bの論点では、医学的判断を要する詳細な健康情報は、産業医等の専門職が取り扱い、事業者側には必要な範囲に加工した情報を提供することが望ましい。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0057

1-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「プライバシー・個人情報への配慮」に関して、第一の検討事項は「診断名や検査結果など、医学的な評価を要する加工前の健康情報の取扱い」、第二の検討事項は「労働者の心身の状態に関する情報について、事業場内の取扱規程を整備する際に盛り込む内容」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：産業医や保健師等の専門職が中心となって取り扱い、必要に応じて就業上必要な情報へ加工して共有する。／B：情報を取り扱う者、その権限、取り扱う情報の範囲、管理方法や守秘等を明確にする。

イ：A：人事担当者であれば、専門性に関係なく診療情報を自由に閲覧できる。／B：情報を取り扱う者、その権限、取り扱う情報の範囲、管理方法や守秘等を明確にする。

ウ：A：産業医や保健師等の専門職が中心となって取り扱い、必要に応じて就業上必要な情報へ加工して共有する。／B：規程は経営者だけで決め、労働者側の関与は不要とする。

エ：A：職場内の公平性のため、診断名や検査値を全従業員に公開する。／B：管理方法を曖昧にし、個々の上司の裁量に任せる。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：医学的判断を要する詳細な健康情報は、産業医等の専門職が取り扱い、事業者側には必要な範囲に加工した情報を提供することが望ましい。Bについて：厚生労働省の指針では、健康情報の適正取扱いのため、誰が、どの情報を、どの目的・範囲で扱うかを事業場内で明確にすることが重要とされる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：担当部署であっても、必要性・権限・専門性に応じて取扱範囲を限定する必要がある。Bについて：厚生労働省の指針では、健康情報の適正取扱いのため、誰が、どの情報を、どの目的・範囲で扱うかを事業場内で明確にすることが重要とされる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：医学的判断を要する詳細な健康情報は、産業医等の専門職が取り扱い、事業者側には必要な範囲に加工した情報を提供することが望ましい。Bについて：取扱規程の策定では労使の関与が重視されており、労働者側の意見を排除するのは適切ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：健康情報を全従業員へ公開することは必要性を大きく超え、プライバシー侵害につながる。Bについて：取扱基準を個人裁量に任せると、不必要な収集・共有が生じやすく、適正な管理にならない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、医学的判断を要する詳細な健康情報は、産業医等の専門職が取り扱い、事業者側には必要な範囲に加工した情報を提供することが望ましい。Bの論点では、厚生労働省の指針では、健康情報の適正取扱いのため、誰が、どの情報を、どの目的・範囲で扱うかを事業場内で明確にすることが重要とされる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0058

1-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「プライバシー・個人情報への配慮」の実務で、A「労働者の心身の状態に関する情報について、事業場内の取扱規程を整備する際に盛り込む内容」とB「部下が職場で自傷を示唆し、目前に生命・身体への重大な危険があると判断される。本人は『誰にも言わないでほしい』と話している。管理監督者の対応」を続けて判断する必要がある。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：規程は経営者だけで決め、労働者側の関与は不要とする。／B：本人の安全確保を最優先し、必要な範囲で産業保健スタッフや救急等と連携する。

イ：A：情報を取り扱う者、その権限、取り扱う情報の範囲、管理方法や守秘等を明確にする。／B：本人の安全確保を最優先し、必要な範囲で産業保健スタッフや救急等と連携する。

ウ：A：情報を取り扱う者、その権限、取り扱う情報の範囲、管理方法や守秘等を明確にする。／B：秘密を守る約束を優先し、誰にも伝えず一人で帰宅させる。

エ：A：管理方法を曖昧にし、個々の上司の裁量に任せる。／B：危険があるため、病歴や家庭事情を含む全情報を職場全員に共有する。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：取扱規程の策定では労使の関与が重視されており、労働者側の意見を排除するのは適切ではない。Bについて：本人同意が原則である一方、生命・身体 の保護のため緊急に必要な場合には例外的な情報共有が認められ得る。共有範囲は安全確保に必要な最小限とする。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：厚生労働省の指針では、健康情報の適正取扱いのため、誰が、どの情報を、どの目的・範囲で扱うかを事業場内で明確にすることが重要とされる。Bについて：本人同意が原則である一方、生命・身体 の保護のため緊急に必要な場合には例外的な情報共有が認められ得る。共有範囲は安全確保に必要な最小限とする。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：厚生労働省の指針では、健康情報の適正取扱いのため、誰が、どの情報を、どの目的・範囲で扱うかを事業場内で明確にすることが重要とされる。Bについて：重大な危険が目前にある場合、秘密保持だけを優先して安全確保を怠るのは不適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：取扱基準を個人裁量に任せると、不必要な収集・共有が生じやすく、適正な管理にならない。Bについて：緊急時でも情報共有は目的達成に必要な範囲に限定すべきであり、全情報の全員共有は過剰である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、厚生労働省の指針では、健康情報の適正取扱いのため、誰が、どの情報を、どの目的・範囲で扱うかを事業場内で明確にすることが重要とされる。Bの論点では、本人同意が原則である一方、生命・身体 の保護のため緊急に必要な場合には例外的な情報共有が認められ得る。共有範囲は安全確保に必要な最小限とする。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0059 1-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「プライバシー・個人情報への配慮」について、研修担当者がA「部下が職場で自傷を示唆し、目前に生命・身体への重大な危険があると判断される。本人は『誰にも言わないでほしい』と話している。管理監督者の対応」とB「メンタルヘルス不調から復職した部下について、上司・人事・産業保健スタッフで支援することになった。情報共有」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

- ア：A：秘密を守る約束を優先し、誰にも伝えず一人で帰宅させる。 / B：各担当者の役割に応じて、勤務制限や配慮事項など支援に必要な情報を共有し、不要な診療情報は広げない。
- イ：A：本人の安全確保を最優先し、必要な範囲で産業保健スタッフや救急等と連携する。 / B：プライバシー保護のため、勤務制限を含め一切の情報を上司へ伝えない。
- ウ：A：本人の安全確保を最優先し、必要な範囲で産業保健スタッフや救急等と連携する。 / B：各担当者の役割に応じて、勤務制限や配慮事項など支援に必要な情報を共有し、不要な診療情報は広げない。
- エ：A：危険があるため、病歴や家庭事情を含む全情報を職場全員に共有する。 / B：復職後の誤解を防ぐため、部署全員へ診断名を公表する。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：重大な危険が目前にある場合、秘密保持だけを優先して安全確保を怠るのは不適切である。Bについて：支援のための連携は必要だが、共有する健康情報は各担当者が役割を果たすために必要な範囲に限定する。診断歴や私生活上の情報を無制限に広げる必要はない。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：本人同意が原則である一方、生命・身体の保護のため緊急に必要な場合には例外的な情報共有が認められ得る。共有範囲は安全確保に必要な最小限とする。Bについて：勤務上の配慮を実行する管理監督者には、必要な就業上の情報を適切に共有する必要がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：本人同意が原則である一方、生命・身体の保護のため緊急に必要な場合には例外的な情報共有が認められ得る。共有範囲は安全確保に必要な最小限とする。Bについて：支援のための連携は必要だが、共有する健康情報は各担当者が役割を果たすために必要な範囲に限定する。診断歴や私生活上の情報を無制限に広げる必要はない。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：緊急時でも情報共有は目的達成に必要な範囲に限定すべきであり、全情報の全員共有は過剰である。Bについて：部署全員への診断名の公表は通常必要性がなく、プライバシー侵害につながり得る。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、本人同意が原則である一方、生命・身体の保護のため緊急に必要な場合には例外的な情報共有が認められ得る。共有範囲は安全確保に必要な最小限とする。Bの論点では、支援のための連携は必要だが、共有する健康情報は各担当者が役割を果たすために必要な範囲に限定する。診断歴や私生活上の情報を無制限に広げる必要はない。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0060 1-2 管理監督者の役割と責任 > プライバシー・個人情報への配慮 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「プライバシー・個人情報への配慮」の二つの場面を比較する。場面Aは「メンタルヘルス不調から復職した部下について、上司・人事・産業保健スタッフで支援することになった。情報共有」、場面Bは「労働者のメンタルヘルスに関する情報を事業場で取り扱う際の基本」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：プライバシー保護のため、勤務制限を含め一切の情報を上司へ伝えない。 / B：健康情報は労働者のプライバシーに関わるため、適切に保護し、必要な範囲で取り扱う。

イ：A：各担当者の役割に応じて、勤務制限や配慮事項など支援に必要な情報を共有し、不要な診療情報は広げない。 / B：医療機関から得た情報は、取得後は通常の業務情報と同じ基準で扱ってよい。

ウ：A：復職後の誤解を防ぐため、部署全員へ診断名を公表する。 / B：業務上参考になる可能性があれば、部署内で広く共有してよい。

エ：A：各担当者の役割に応じて、勤務制限や配慮事項など支援に必要な情報を共有し、不要な診療情報は広げない。 / B：健康情報は労働者のプライバシーに関わるため、適切に保護し、必要な範囲で取り扱う。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：勤務上の配慮を実行する管理監督者には、必要な就業上の情報を適切に共有する必要がある。Bについて：メンタルヘルスに関する健康情報はプライバシー性が高く、本人の利益を損なわないよう適切な管理と必要最小限の取扱いが求められる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：支援のための連携は必要だが、共有する健康情報は各担当者が役割を果たすために必要な範囲に限定する。診断歴や私生活上の情報を無制限に広げる必要はない。Bについて：医療情報は特に機微性が高く、通常の業務情報より慎重な取扱いが必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：部署全員への診断名の公表は通常必要性がなく、プライバシー侵害につながり得る。Bについて：共有は業務上必要な範囲に限定する必要がある。部署内への広範な共有は適切ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：支援のための連携は必要だが、共有する健康情報は各担当者が役割を果たすために必要な範囲に限定する。診断歴や私生活上の情報を無制限に広げる必要はない。Bについて：メンタルヘルスに関する健康情報はプライバシー性が高く、本人の利益を損なわないよう適切な管理と必要最小限の取扱いが求められる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、支援のための連携は必要だが、共有する健康情報は各担当者が役割を果たすために必要な範囲に限定する。診断歴や私生活上の情報を無制限に広げる必要はない。Bの論点では、メンタルヘルスに関する健康情報はプライバシー性が高く、本人の利益を損なわないよう適切な管理と必要最小限の取扱いが求められる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0061

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「4つのメンタルヘルスケア」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：厚生労働省の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が示す「4つのメンタルヘルスケア」の組合せとして、正しいものは。場面B：「セルフケア」の説明。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア．A：セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア／B：労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づきや対処等を行う。

イ．A：セルフケア、家族によるケア、同僚によるケア、行政によるケア／B：労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づきや対処等を行う。

ウ．A：セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア／B：産業医がすべての労働者のストレス対処を代行する。

エ．A：ラインによるケア、医療機関によるケア、労働組合によるケア、家族によるケア／B：外部EAPが職場環境改善を一括して実施する。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：指針では、セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケアの4つを継続的かつ計画的に推進する。Bについて：セルフケアは労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づき、予防・軽減、必要に応じた相談等を行う取組である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：家族や同僚の支援は有用だが、指針にいう4つのケアの正式な区分ではない。Bについて：セルフケアは労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づき、予防・軽減、必要に応じた相談等を行う取組である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針では、セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケアの4つを継続的かつ計画的に推進する。Bについて：産業医等は支援する立場であり、労働者本人のセルフケアを代行するものではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：医療機関等は事業場外資源になり得るが、この4項目は指針の正式な4区分ではない。Bについて：外部EAPの利用は事業場外資源によるケアに該当し得るが、セルフケアそのものではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針では、セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケアの4つを継続的かつ計画的に推進する。Bの論点では、セルフケアは労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づき、予防・軽減、必要に応じた相談等を行う取組である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0062

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「4つのメンタルヘルスケア」に関する2件の対応を確認している。「セルフケア」の説明。「ラインによるケア」に含まれる取組。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア．A：産業医がすべての労働者のストレス対処を代行する。／B：管理監督者が職場環境等を把握・改善し、部下からの相談に対応する。

イ．A：労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づきや対処等を行う。／B：管理監督者が職場環境等を把握・改善し、部下からの相談に対応する。

ウ．A：労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づきや対処等を行う。／B：人事部門が診断名ごとに一律の人事評価を行う。

エ．A：外部EAPが職場環境改善を一括して実施する。／B：労働者が自分だけでストレス対処法を身につける。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：産業医等は支援する立場であり、労働者本人のセルフケアを代行するものではない。Bについて：ラインによるケアでは、管理監督者が職場環境等を把握して改善するとともに、労働者からの相談に対応することが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：セルフケアは労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づき、予防・軽減、必要に応じた相談等を行う取組である。Bについて：ラインによるケアでは、管理監督者が職場環境等を把握して改善するとともに、労働者からの相談に対応することが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：セルフケアは労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づき、予防・軽減、必要に応じた相談等を行う取組である。Bについて：診断名を人事評価へ機械的に結びつけることは、ラインケアの内容ではなく、適切な健康情報取扱いにも反する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：外部EAPの利用は事業場外資源によるケアに該当し得るが、セルフケアそのものではない。Bについて：労働者自身による気づきや対処は主にセルフケアの内容である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、セルフケアは労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスへの気づき、予防・軽減、必要に応じた相談等を行う取組である。Bの論点では、ラインによるケアでは、管理監督者が職場環境等を把握して改善するとともに、労働者からの相談に対応することが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0063 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：標準

問題：【二段階判断】「4つのメンタルヘルスケア」に関して、第一の検討事項は「「ラインによるケア」に含まれる取組」、第二の検討事項は「「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」の役割」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：人事部門が診断名ごとに一律の人事評価を行う。 / B：セルフケアやラインによるケアを支援し、計画づくり、健康情報の取扱い、外部資源との連携等を担う。

イ：A：管理監督者が職場環境等を把握・改善し、部下からの相談に対応する。 / B：管理監督者の指揮命令を代行し、日常の業務配分をすべて決める。

ウ：A：管理監督者が職場環境等を把握・改善し、部下からの相談に対応する。 / B：セルフケアやラインによるケアを支援し、計画づくり、健康情報の取扱い、外部資源との連携等を担う。

エ：A：労働者が自分だけでストレス対処法を身につける。 / B：労働者本人の同意なしに健康情報を職場全員へ開示する。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：診断名を人事評価へ機械的に結びつけることは、ラインケアの内容ではなく、適切な健康情報取扱いにも反する。Bについて：産業医、保健師、衛生管理者等の事業場内産業保健スタッフは、セルフケアとラインケアを支援し、心の健康づくり計画、教育研修、相談、健康情報管理、外部資源とのネットワークづくり等に関与する。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ラインによるケアでは、管理監督者が職場環境等を把握して改善するとともに、労働者からの相談に対応することが重要である。Bについて：産業保健スタッフは専門的支援を行うが、通常の指揮命令や日常業務管理を全面的に代行する役割ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ラインによるケアでは、管理監督者が職場環境等を把握して改善するとともに、労働者からの相談に対応することが重要である。Bについて：産業医、保健師、衛生管理者等の事業場内産業保健スタッフは、セルフケアとラインケアを支援し、心の健康づくり計画、教育研修、相談、健康情報管理、外部資源とのネットワークづくり等に関与する。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：労働者自身による気づきや対処は主にセルフケアの内容である。Bについて：健康情報は適切に保護し、必要な範囲で取り扱う必要がある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ラインによるケアでは、管理監督者が職場環境等を把握して改善するとともに、労働者からの相談に対応することが重要である。Bの論点では、産業医、保健師、衛生管理者等の事業場内産業保健スタッフは、セルフケアとラインケアを支援し、心の健康づくり計画、教育研修、相談、健康情報管理、外部資源とのネットワークづくり等に関与する。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0064 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：基礎

問題：【総合確認】「4つのメンタルヘルスケア」の実務で、A「「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」の役割」とB「「事業場外資源によるケア」の説明」を続けて判断する必要性が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：管理監督者の指揮命令を代行し、日常の業務配分をすべて決める。 / B：事業場外の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的資源を必要に応じて活用する。

イ：A：セルフケアやラインによるケアを支援し、計画づくり、健康情報の取扱い、外部資源との連携等を担う。 / B：外部資源は治療だけを行い、相談や職場復帰支援には利用できない。

ウ：A：労働者本人の同意なしに健康情報を職場全員へ開示する。 / B：従業員数が50人未満の事業場では外部資源を利用してはならない。

エ：A：セルフケアやラインによるケアを支援し、計画づくり、健康情報の取扱い、外部資源との連携等を担う。 / B：事業場外の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的資源を必要に応じて活用する。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：産業保健スタッフは専門的支援を行うが、通常の指揮命令や日常業務管理を全面的に代行する役割ではない。Bについて：事業場外資源によるケアでは、外部の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的なサービスや情報を活用する。事業場内では得にくい専門性や相談のしやすさを補う役割がある。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：産業医、保健師、衛生管理者等の事業場内産業保健スタッフは、セルフケアとラインケアを支援し、心の健康づくり計画、教育研修、相談、健康情報管理、外部資源とのネットワークづくり等に関与する。Bについて：外部資源は治療に限らず、相談、教育、職場復帰支援等にも活用し得る。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：健康情報は適切に保護し、必要な範囲で取り扱う必要がある。Bについて：小規模事業場ほど外部資源の活用が重要になる場合があり、従業員規模を理由に禁止されるものではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：産業医、保健師、衛生管理者等の事業場内産業保健スタッフは、セルフケアとラインケアを支援し、心の健康づくり計画、教育研修、相談、健康情報管理、外部資源とのネットワークづくり等に関与する。Bについて：事業場外資源によるケアでは、外部の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的なサービスや情報を活用する。事業場内では得にくい専門性や相談のしやすさを補う役割がある。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、産業医、保健師、衛生管理者等の事業場内産業保健スタッフは、セルフケアとラインケアを支援し、心の健康づくり計画、教育研修、相談、健康情報管理、外部資源とのネットワークづくり等に関与する。Bの論点では、事業場外資源によるケアでは、外部の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的なサービスや情報を活用する。事業場内では得にくい専門性や相談のしやすさを補う役割がある。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0065 1-3 心の健康づくりの指針・体制＞4つのメンタルヘルスケア | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「4つのメンタルヘルスケア」について、研修担当者がA「「事業場外資源によるケア」の説明」とB「4つのメンタルヘルスケアの進め方」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：事業場外の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的資源を必要に応じて活用する。 / B：4つのケアを相互に連携させ、事業場の実態に応じて継続的かつ計画的に推進する。

イ：A：外部資源は治療だけを行い、相談や職場復帰支援には利用できない。 / B：4つのケアを相互に連携させ、事業場の実態に応じて継続的かつ計画的に推進する。

ウ：A：事業場外の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的資源を必要に応じて活用する。 / B：管理監督者の研修だけを毎年実施すれば、他の取組は不要である。

エ：A：従業員数が50人未満の事業場では外部資源を利用してはならない。 / B：セルフケアを実施していれば、ラインによるケアは不要である。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：事業場外資源によるケアでは、外部の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的なサービスや情報を活用する。事業場内では得にくい専門性や相談のしやすさを補う役割がある。Bについて：4つのケアはどれか1つを選ぶ代替関係ではなく、事業場内外の関係者が連携しながら継続的・計画的に進めることが基本である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：外部資源は治療に限らず、相談、教育、職場復帰支援等にも活用し得る。Bについて：4つのケアはどれか1つを選ぶ代替関係ではなく、事業場内外の関係者が連携しながら継続的・計画的に進めることが基本である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：事業場外資源によるケアでは、外部の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的なサービスや情報を活用する。事業場内では得にくい専門性や相談のしやすさを補う役割がある。Bについて：教育研修は重要だが、相談体制、職場環境改善、個別支援等を含む総合的な取組が必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：小規模事業場ほど外部資源の活用が重要になる場合があり、従業員規模を理由に禁止されるものではない。Bについて：セルフケアだけでは職場環境の改善や相談対応を十分に担えないため、ラインケア等と連携する必要がある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、事業場外資源によるケアでは、外部の医療機関、地域保健機関、EAP等の専門的なサービスや情報を活用する。事業場内では得にくい専門性や相談のしやすさを補う役割がある。Bの論点では、4つのケアはどれか1つを選ぶ代替関係ではなく、事業場内外の関係者が連携しながら継続的・計画的に進めることが基本である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0066 1-3 心の健康づくりの指針・体制＞4つのメンタルヘルスケア | 難易度：標準

問題：【関連論点】「4つのメンタルヘルスケア」の二つの場面を比較する。場面Aは「4つのメンタルヘルスケアの進め方」、場面Bは「管理監督者が、自分自身のストレス状態に気づき、必要に応じて休養や相談につなげる取組は、4つのメンタルヘルスケアのどれに該当するか」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：管理監督者の研修だけを毎年実施すれば、他の取組は不要である。 / B：セルフケア

イ：A：4つのケアを相互に連携させ、事業場の実態に応じて継続的かつ計画的に推進する。 / B：セルフケア

ウ：A：4つのケアを相互に連携させ、事業場の実態に応じて継続的かつ計画的に推進する。 / B：ラインによるケア

エ：A：セルフケアを実施していれば、ラインによるケアは不要である。 / B：事業場内産業保健スタッフ等によるケア

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：教育研修は重要だが、相談体制、職場環境改善、個別支援等を含む総合的な取組が必要である。Bについて：管理監督者自身が自分のストレスに気づき対処する取組はセルフケアに該当する。管理監督者もセルフケアの対象である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：4つのケアはどれか1つを選ぶ代替関係ではなく、事業場内外の関係者が連携しながら継続的・計画的に進めることが基本である。Bについて：管理監督者自身が自分のストレスに気づき対処する取組はセルフケアに該当する。管理監督者もセルフケアの対象である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：4つのケアはどれか1つを選ぶ代替関係ではなく、事業場内外の関係者が連携しながら継続的・計画的に進めることが基本である。Bについて：ラインによるケアは、管理監督者が部下の職場環境等を把握・改善し、相談に対応する取組を中心とする。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：セルフケアだけでは職場環境の改善や相談対応を十分に担えないため、ラインケア等と連携する必要がある。Bについて：事業場内産業保健スタッフ等によるケアは、産業医・保健師等がセルフケアやラインケアを専門的に支援する取組である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、4つのケアはどれか1つを選ぶ代替関係ではなく、事業場内外の関係者が連携しながら継続的・計画的に進めることが基本である。Bの論点では、管理監督者自身が自分のストレスに気づき対処する取組はセルフケアに該当する。管理監督者もセルフケアの対象である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0067 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「4つのメンタルヘルスケア」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：管理監督者が、自分自身のストレス状態に気づき、必要に応じて休養や相談につなげる取組は、4つのメンタルヘルスケアのどれに該当するか。場面B：労働者が『会社の人には知られずに相談したい』と考えている。4つのケアの観点から、最も適切な対応は。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：ラインによるケア / B：守秘性に配慮した事業場外の相談機関やEAP等も利用できるよう、選択肢と利用方法を周知する。

イ：A：セルフケア / B：相談は直属上司に限定し、外部窓口の案内はしない。

ウ：A：セルフケア / B：守秘性に配慮した事業場外の相談機関やEAP等も利用できるよう、選択肢と利用方法を周知する。

エ：A：事業場内産業保健スタッフ等によるケア / B：匿名性を重視するため、緊急時を含め外部機関との連携を一切禁止する。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：ラインによるケアは、管理監督者が部下の職場環境等を把握・改善し、相談に対応する取組を中心とする。Bについて：事業場外資源は、事業場内では相談しにくい労働者に相談の選択肢を提供する点でも有用である。利用方法や相談先をあらかじめ周知しておくことが望ましい。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：管理監督者自身が自分のストレスに気づき対処する取組はセルフケアに該当する。管理監督者もセルフケアの対象である。Bについて：直属上司以外にも事業場内外の相談資源を用意し、利用可能な選択肢を示すことが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：管理監督者自身が自分のストレスに気づき対処する取組はセルフケアに該当する。管理監督者もセルフケアの対象である。Bについて：事業場外資源は、事業場内では相談しにくい労働者に相談の選択肢を提供する点でも有用である。利用方法や相談先をあらかじめ周知しておくことが望ましい。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：事業場内産業保健スタッフ等によるケアは、産業医・保健師等がセルフケアやラインケアを専門的に支援する取組である。Bについて：守秘性は重要だが、生命・身体安全確保が必要な場合まで必要な連携を全面禁止するのは適切ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、管理監督者自身が自分のストレスに気づき対処する取組はセルフケアに該当する。管理監督者もセルフケアの対象である。Bの論点では、事業場外資源は、事業場内では相談しにくい労働者に相談の選択肢を提供する点でも有用である。利用方法や相談先をあらかじめ周知しておくことが望ましい。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0068 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「4つのメンタルヘルスケア」に関する2件の対応を確認している。労働者が『会社の人には知られずに相談したい』と考えている。4つのケアの観点から、最も適切な対応は。ある部署で長時間労働が続き、複数の部下から強いストレスの訴えが出ている。4つのケアに沿った対応。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：相談は直属上司に限定し、外部窓口の案内はしない。 / B：労働者へのセルフケア支援、上司による業務・職場環境の見直し、産業保健スタッフとの連携、必要に応じた外部専門機関の活用を組み合わせる。

イ：A：守秘性に配慮した事業場外の相談機関やEAP等も利用できるよう、選択肢と利用方法を周知する。 / B：外部相談窓口を紹介するだけで、職場のストレス要因の評価は行わない。

ウ：A：匿名性を重視するため、緊急時を含め外部機関との連携を一切禁止する。 / B：全員にセルフケア研修だけ受けさせ、長時間労働の状況は変えない。

エ：A：守秘性に配慮した事業場外の相談機関やEAP等も利用できるよう、選択肢と利用方法を周知する。 / B：労働者へのセルフケア支援、上司による業務・職場環境の見直し、産業保健スタッフとの連携、必要に応じた外部専門機関の活用を組み合わせる。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：直属上司以外にも事業場内外の相談資源を用意し、利用可能な選択肢を示すことが重要である。Bについて：高負荷の職場では、個人の対処だけに依存せず、ラインによる職場環境改善、産業保健スタッフの専門支援、必要に応じた外部資源の活用を組み合わせることが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：事業場外資源は、事業場内では相談しにくい労働者に相談の選択肢を提供する点でも有用である。利用方法や相談先をあらかじめ周知しておくことが望ましい。Bについて：外部相談先の提供は有用だが、職場のストレス要因そのものを把握・改善する取組も必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：守秘性は重要だが、生命・身体安全確保が必要な場合まで必要な連携を全面禁止するのは適切ではない。Bについて：個人のセルフケアだけでは、長時間労働という職場側のストレス要因を改善できない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：事業場外資源は、事業場内では相談しにくい労働者に相談の選択肢を提供する点でも有用である。利用方法や相談先をあらかじめ周知しておくことが望ましい。Bについて：高負荷の職場では、個人の対処だけに依存せず、ラインによる職場環境改善、産業保健スタッフの専門支援、必要に応じた外部資源の活用を組み合わせることが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、事業場外資源は、事業場内では相談しにくい労働者に相談の選択肢を提供する点でも有用である。利用方法や相談先をあらかじめ周知しておくことが望ましい。Bの論点では、高負荷の職場では、個人の対処だけに依存せず、ラインによる職場環境改善、産業保健スタッフの専門支援、必要に応じた外部資源の活用を組み合わせることが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0069

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「4つのメンタルヘルスケア」に関して、第一の検討事項は「ある部署で長時間労働が続き、複数の部下から強いストレスの訴えが出ている。4つのケアに沿った対応」、第二の検討事項は「産業保健スタッフが限られる小規模事業場がメンタルヘルス対策を進める場合、最も適切な考え方は」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：労働者へのセルフケア支援、上司による業務・職場環境の見直し、産業保健スタッフとの連携、必要に応じた外部専門機関の活用を組み合わせる。 / B：地域産業保健センター等の事業場外資源を活用しつつ、事業者が自ら計画と実施状況を把握して主体的に進める。

イ：A：外部相談窓口を紹介するだけで、職場のストレス要因の評価は行わない。 / B：地域産業保健センター等の事業場外資源を活用しつつ、事業者が自ら計画と実施状況を把握して主体的に進める。

ウ：A：労働者へのセルフケア支援、上司による業務・職場環境の見直し、産業保健スタッフとの連携、必要に応じた外部専門機関の活用を組み合わせる。 / B：外部機関へ契約した後は、社内のメンタルヘルス対策をすべて停止する。

エ：A：全員にセルフケア研修だけ受けさせ、長時間労働の状況は変えない。 / B：専門職が常勤していないため、メンタルヘルス対策そのものを行わない。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：高負荷の職場では、個人の対処だけに依存せず、ラインによる職場環境改善、産業保健スタッフの専門支援、必要に応じた外部資源の活用を組み合わせることが重要である。Bについて：事業場外資源は小規模事業場の専門性を補ううえで有用である。ただし、外部へ委託しても事業者が主体性を失わず、社内の役割分担や計画と結びつけて活用することが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：外部相談先の提供は有用だが、職場のストレス要因そのものを把握・改善する取組も必要である。Bについて：事業場外資源は小規模事業場の専門性を補ううえで有用である。ただし、外部へ委託しても事業者が主体性を失わず、社内の役割分担や計画と結びつけて活用することが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：高負荷の職場では、個人の対処だけに依存せず、ラインによる職場環境改善、産業保健スタッフの専門支援、必要に応じた外部資源の活用を組み合わせることが重要である。Bについて：外部資源への丸投げではなく、事業者が主体的に対策を進める必要がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：個人のセルフケアだけでは、長時間労働という職場側のストレス要因を改善できない。Bについて：専門職が限られていても、外部資源を含めた実行可能な体制を整備して対策を行うことが重要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、高負荷の職場では、個人の対処だけに依存せず、ラインによる職場環境改善、産業保健スタッフの専門支援、必要に応じた外部資源の活用を組み合わせることが重要である。Bの論点では、事業場外資源は小規模事業場の専門性を補ううえで有用である。ただし、外部へ委託しても事業者が主体性を失わず、社内の役割分担や計画と結びつけて活用することが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0070

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 4つのメンタルヘルスケア | 難易度：標準

問題：【総合確認】「4つのメンタルヘルスケア」の実務で、A「産業保健スタッフが限られる小規模事業場がメンタルヘルス対策を進める場合、最も適切な考え方は」とB「厚生労働省の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が示す「4つのメンタルヘルスケア」の組合せとして、正しいものは」を続けて判断する必要があるが生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：外部機関へ契約した後は、社内のメンタルヘルス対策をすべて停止する。 / B：セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア

イ：A：地域産業保健センター等の事業場外資源を活用しつつ、事業者が自ら計画と実施状況を把握して主体的に進める。 / B：セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア

ウ：A：地域産業保健センター等の事業場外資源を活用しつつ、事業者が自ら計画と実施状況を把握して主体的に進める。 / B：ラインによるケア、医療機関によるケア、労働組合によるケア、家族によるケア

エ：A：専門職が常勤していないため、メンタルヘルス対策そのものを行わない。 / B：一次予防、二次予防、三次予防、四次予防

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：外部資源への丸投げではなく、事業者が主体的に対策を進める必要がある。Bについて：指針では、セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケアの4つを継続的かつ計画的に推進する。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：事業場外資源は小規模事業場の専門性を補ううえで有用である。ただし、外部へ委託しても事業者が主体性を失わず、社内の役割分担や計画と結びつけて活用することが重要である。Bについて：指針では、セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケアの4つを継続的かつ計画的に推進する。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：事業場外資源は小規模事業場の専門性を補ううえで有用である。ただし、外部へ委託しても事業者が主体性を失わず、社内の役割分担や計画と結びつけて活用することが重要である。Bについて：医療機関等は事業場外資源になり得るが、この4項目は指針の正式な4区分ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：専門職が限られていても、外部資源を含めた実行可能な体制を整備して対策を行うことが重要である。Bについて：一次・二次・三次予防は予防段階の考え方であり、「4つのメンタルヘルスケア」の名称ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、事業場外資源は小規模事業場の専門性を補ううえで有用である。ただし、外部へ委託しても事業者が主体性を失わず、社内の役割分担や計画と結びつけて活用することが重要である。Bの論点では、指針では、セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケアの4つを継続的かつ計画的に推進する。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0071 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「心の健康づくり計画・推進体制」について、研修担当者がA「「心の健康づくり計画」に盛り込む事項」とB「心の健康づくり計画を策定する際の進め方」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

- ア：A：管理監督者個人の判断だけで対策を進め、事業者の方針は示さない。 / B：衛生委員会等で十分に調査審議し、事業場の実態に即した計画とする。
- イ：A：事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進することを表明すること。 / B：一般的なひな形をそのまま使い、事業場の実態は考慮しない。
- ウ：A：事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進することを表明すること。 / B：衛生委員会等で十分に調査審議し、事業場の実態に即した計画とする。
- エ：A：診断名ごとの人事評価基準を作成し、全従業員に適用する。 / B：管理監督者の意見だけを反映し、労働者側の意見は扱わない。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：組織的に継続するには事業者の方針を明確にし、事業場全体で取り組む基盤を作ることが重要である。Bについて：指針では、心の健康づくり計画の策定に当たり、衛生委員会等で十分に調査審議し、労働者の意見を反映しながら事業場の実態に即した内容とすることが重視されている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：厚生労働省の指針では、心の健康づくり計画に、事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨を表明することを含めるとしている。Bについて：ひな形は参考になるが、職場の実態に応じて内容を具体化する必要がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：厚生労働省の指針では、心の健康づくり計画に、事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨を表明することを含めるとしている。Bについて：指針では、心の健康づくり計画の策定に当たり、衛生委員会等で十分に調査審議し、労働者の意見を反映しながら事業場の実態に即した内容とすることが重視されている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：心の健康づくり計画は人事評価基準を診断名別に設定するためのものではない。Bについて：労働者の意見を反映することが重要であり、管理監督者だけの意見に限定するのは不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、厚生労働省の指針では、心の健康づくり計画に、事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨を表明することを含めるとしている。Bの論点では、指針では、心の健康づくり計画の策定に当たり、衛生委員会等で十分に調査審議し、労働者の意見を反映しながら事業場の実態に即した内容とすることが重視されている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0072 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「心の健康づくり計画・推進体制」の二つの場面を比較する。場面Aは「心の健康づくり計画を策定する際の進め方」、場面Bは「心の健康づくり計画の内容として、最も適切な組合せは」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

- ア：A：一般的なひな形をそのまま使い、事業場の実態は考慮しない。 / B：推進体制、問題点の把握と対策、必要な人材・外部資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等
- イ：A：衛生委員会等で十分に調査審議し、事業場の実態に即した計画とする。 / B：福利厚生イベント、社内旅行、制服規程、備品購入計画
- ウ：A：管理監督者の意見だけを反映し、労働者側の意見は扱わない。 / B：診断名一覧、懲戒基準、昇進基準、退職勧奨手順
- エ：A：衛生委員会等で十分に調査審議し、事業場の実態に即した計画とする。 / B：推進体制、問題点の把握と対策、必要な人材・外部資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：ひな形は参考になるが、職場の実態に応じて内容を具体化する必要がある。Bについて：指針では、事業者の方針、推進体制、問題点の把握とメンタルヘルスケアの実施、必要な人材と事業場外資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等を計画に含める。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針では、心の健康づくり計画の策定に当たり、衛生委員会等で十分に調査審議し、労働者の意見を反映しながら事業場の実態に即した内容とすることが重視されている。Bについて：福利厚生施策の一部は健康づくりに寄与し得るが、ここに挙げた内容は指針が示す主要構成要素ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：労働者の意見を反映することが重要であり、管理監督者だけの意見に限定するのは不適切である。Bについて：診断名と人事上の不利益取扱いを結びつける内容は、心の健康づくり計画の主要構成要素ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：指針では、心の健康づくり計画の策定に当たり、衛生委員会等で十分に調査審議し、労働者の意見を反映しながら事業場の実態に即した内容とすることが重視されている。Bについて：指針では、事業者の方針、推進体制、問題点の把握とメンタルヘルスケアの実施、必要な人材と事業場外資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等を計画に含める。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、指針では、心の健康づくり計画の策定に当たり、衛生委員会等で十分に調査審議し、労働者の意見を反映しながら事業場の実態に即した内容とすることが重視されている。Bの論点では、指針では、事業者の方針、推進体制、問題点の把握とメンタルヘルスケアの実施、必要な人材と事業場外資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等を計画に含める。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0073 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：標準

問題：【複合判断】「心の健康づくり計画・推進体制」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：心の健康づくり計画の内容として、最も適切な組合せは。場面B：心の健康づくり計画を実施した後の対応。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：推進体制、問題点の把握と対策、必要な人材・外部資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等 / B：実施状況や効果を評価し、その結果に基づいて計画や対策を見直す。

イ：A：福利厚生イベント、社内旅行、制服規程、備品購入計画 / B：実施状況や効果を評価し、その結果に基づいて計画や対策を見直す。

ウ：A：推進体制、問題点の把握と対策、必要な人材・外部資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等 / B：一度計画を作成したら、法改正があっても10年間変更しない。

エ：A：診断名一覧、懲戒基準、昇進基準、退職勧奨手順 / B：相談件数が少なければ、利用状況の評価せず制度を廃止する。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：指針では、事業者の方針、推進体制、問題点の把握とメンタルヘルスケアの実施、必要な人材と事業場外資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等を計画に含める。Bについて：メンタルヘルス対策は一度策定して終わりではなく、実施状況の評価し、問題点や職場の変化を踏まえて継続的に見直すことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：福利厚生施策の一部は健康づくりに寄与し得るが、ここに挙げた内容は指針が示す主要構成要素ではない。Bについて：メンタルヘルス対策は一度策定して終わりではなく、実施状況の評価し、問題点や職場の変化を踏まえて継続的に見直すことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針では、事業者の方針、推進体制、問題点の把握とメンタルヘルスケアの実施、必要な人材と事業場外資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等を計画に含める。Bについて：法令や職場環境、組織の状況は変化するため、計画を固定化せず見直す必要がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：診断名と人事上の不利益取扱いを結びつける内容は、心の健康づくり計画の主要構成要素ではない。Bについて：相談件数が少ない理由には周知不足や利用しにくさもあり得るため、評価せず廃止するのは不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針では、事業者の方針、推進体制、問題点の把握とメンタルヘルスケアの実施、必要な人材と事業場外資源、健康情報の保護、実施状況の評価・見直し等を計画に含める。Bの論点では、メンタルヘルス対策は一度策定して終わりではなく、実施状況の評価し、問題点や職場の変化を踏まえて継続的に見直すことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0074 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：基礎

問題：【実務ケース】管理監督者が「心の健康づくり計画・推進体制」に関する2件の対応を確認している。心の健康づくり計画を実施した後の対応。メンタルヘルス対策の計画を実効性のあるものにするための方法。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：一度計画を作成したら、法改正があっても10年間変更しない。 / B：労働者の意見を聴き、産業医等の専門的助言も得ながら、職場の実情に合わせて計画を策定する。

イ：A：実施状況や効果を評価し、その結果に基づいて計画や対策を見直す。 / B：労働者の意見を聴き、産業医等の専門的助言も得ながら、職場の実情に合わせて計画を策定する。

ウ：A：実施状況や効果を評価し、その結果に基づいて計画や対策を見直す。 / B：経営層だけで計画し、現場には理由を説明せず従わせる。

エ：A：相談件数が少なければ、利用状況を評価せず制度を廃止する。 / B：専門職の助言を受けると現場の自主性が失われるため、産業医には相談しない。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：法令や職場環境、組織の状況は変化するため、計画を固定化せず見直す必要がある。Bについて：労働者の意見を反映し、産業医等の専門職の助言を活用して実態に即した計画とすることが、継続的で実効性のある対策につながる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：メンタルヘルス対策は一度策定して終わりではなく、実施状況の評価し、問題点や職場の変化を踏まえて継続的に見直すことが重要である。Bについて：労働者の意見を反映し、産業医等の専門職の助言を活用して実態に即した計画とすることが、継続的で実効性のある対策につながる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：メンタルヘルス対策は一度策定して終わりではなく、実施状況の評価し、問題点や職場の変化を踏まえて継続的に見直すことが重要である。Bについて：現場の意見を無視すると実態との乖離が生じやすく、参加と理解を得ることが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：相談件数が少ない理由には周知不足や利用しにくさもあり得るため、評価せず廃止するのは不適切である。Bについて：専門的助言は計画の妥当性を高めるために有用であり、現場の意見と組み合わせて活用する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、メンタルヘルス対策は一度策定して終わりではなく、実施状況の評価し、問題点や職場の変化を踏まえて継続的に見直すことが重要である。Bの論点では、労働者の意見を反映し、産業医等の専門職の助言を活用して実態に即した計画とすることが、継続的で実効性のある対策につながる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0075

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「心の健康づくり計画・推進体制」に関して、第一の検討事項は「メンタルヘルス対策の計画を実効性のあるものにするための方法」、第二の検討事項は「心の健康づくり計画の位置づけ」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：経営層だけで計画し、現場には理由を説明せず従わせる。 / B：事業場の安全衛生に関する計画の中に位置づけ、継続的・計画的に推進することが望ましい。

イ：A：労働者の意見を聴き、産業医等の専門的助言も得ながら、職場の実情に合わせて計画を策定する。 / B：人事評価制度の一部としてのみ位置づける。

ウ：A：労働者の意見を聴き、産業医等の専門的助言も得ながら、職場の実情に合わせて計画を策定する。 / B：事業場の安全衛生に関する計画の中に位置づけ、継続的・計画的に推進することが望ましい。

エ：A：専門職の助言を受けると現場の自主性が失われるため、産業医には相談しない。 / B：安全衛生とは無関係なので、福利厚生イベントとしてのみ扱う。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：現場の意見を無視すると実態との乖離が生じやすく、参加と理解を得ることが重要である。Bについて：指針では、心の健康づくり計画を事業場における安全衛生に関する計画の中に位置づけることが望ましいとされ、単発施策ではなく継続的な取組として進める。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：労働者の意見を反映し、産業医等の専門職の助言を活用して実態に即した計画とすることが、継続的で実効性のある対策につながる。Bについて：人事労務との関係には配慮が必要だが、心の健康づくり計画は人事評価制度そのものではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：労働者の意見を反映し、産業医等の専門職の助言を活用して実態に即した計画とすることが、継続的で実効性のある対策につながる。Bについて：指針では、心の健康づくり計画を事業場における安全衛生に関する計画の中に位置づけることが望ましいとされ、単発施策ではなく継続的な取組として進める。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：専門的助言は計画の妥当性を高めるために有用であり、現場の意見と組み合わせ活用する。Bについて：メンタルヘルスは労働者の健康保持増進に関わる安全衛生上の重要課題であり、福利厚生だけの問題ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、労働者の意見を反映し、産業医等の専門職の助言を活用して実態に即した計画とすることが、継続的で実効性のある対策につながる。Bの論点では、指針では、心の健康づくり計画を事業場における安全衛生に関する計画の中に位置づけることが望ましいとされ、単発施策ではなく継続的な取組として進める。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0076

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「心の健康づくり計画・推進体制」の実務で、A「心の健康づくり計画の位置づけ」とB「心の健康づくり計画における「必要な人材の確保及び事業場外資源の活用」の考え方」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：人事評価制度の一部としてのみ位置づける。 / B：事業場内の担当者や産業保健スタッフの役割を整え、不足する専門性は適切な事業場外資源で補完する。

イ：A：事業場の安全衛生に関する計画の中に位置づけ、継続的・計画的に推進することが望ましい。 / B：外部資源を使う場合、社内担当者は置かない。

ウ：A：安全衛生とは無関係なので、福利厚生イベントとしてのみ扱う。 / B：社内に担当がいれば、医療・相談等の外部専門資源は一切利用しない。

エ：A：事業場の安全衛生に関する計画の中に位置づけ、継続的・計画的に推進することが望ましい。 / B：事業場内の担当者や産業保健スタッフの役割を整え、不足する専門性は適切な事業場外資源で補完する。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：人事労務との関係には配慮が必要だが、心の健康づくり計画は人事評価制度そのものではない。Bについて：計画では、実施に必要な人材を確保し、事業場内の体制と事業場外資源を適切に組み合わせることが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針では、心の健康づくり計画を事業場における安全衛生に関する計画の中に位置づけることが望ましいとされ、単発施策ではなく継続的な取組として進める。Bについて：外部資源を活用しても、社内での責任や連絡・調整の役割は必要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：メンタルヘルスは労働者の健康保持増進に関わる安全衛生上の重要課題であり、福利厚生だけの問題ではない。Bについて：社内資源だけで全てを担う必要はなく、必要に応じて外部の専門性を活用する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：指針では、心の健康づくり計画を事業場における安全衛生に関する計画の中に位置づけることが望ましいとされ、単発施策ではなく継続的な取組として進める。Bについて：計画では、実施に必要な人材を確保し、事業場内の体制と事業場外資源を適切に組み合わせることが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、指針では、心の健康づくり計画を事業場における安全衛生に関する計画の中に位置づけることが望ましいとされ、単発施策ではなく継続的な取組として進める。Bの論点では、計画では、実施に必要な人材を確保し、事業場内の体制と事業場外資源を適切に組み合わせることが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0077

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「心の健康づくり計画・推進体制」について、研修担当者がA「心の健康づくり計画における「必要な人材の確保及び事業場外資源の活用」の考え方」とB「心の健康づくり計画に健康情報の保護に関する事項を盛り込む理由」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：事業場内の担当者や産業保健スタッフの役割を整え、不足する専門性は適切な事業場外資源で補完する。 / B：メンタルヘルス情報は機微性が高く、相談や支援を安心して利用できるよう適正な取扱いを確保する必要があるため。

イ：A：外部資源を使う場合、社内担当者は置かない。 / B：メンタルヘルス情報は機微性が高く、相談や支援を安心して利用できるよう適正な取扱いを確保する必要があるため。

ウ：A：事業場内の担当者や産業保健スタッフの役割を整え、不足する専門性は適切な事業場外資源で補完する。 / B：診断名を全員で共有した方が職場の理解が深まるから。

エ：A：社内に担当がいれば、医療・相談等の外部専門資源は一切利用しない。 / B：健康情報を昇進・降格へ自動反映するため。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：計画では、実施に必要な人材を確保し、事業場内の体制と事業場外資源を適切に組み合わせることが重要である。Bについて：健康情報の保護は、労働者のプライバシーを守るだけでなく、相談制度や支援への信頼を確保し、必要なケアにつなげるためにも重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：外部資源を活用しても、社内での責任や連絡・調整の役割は必要である。Bについて：健康情報の保護は、労働者のプライバシーを守るだけでなく、相談制度や支援への信頼を確保し、必要なケアにつなげるためにも重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：計画では、実施に必要な人材を確保し、事業場内の体制と事業場外資源を適切に組み合わせることが重要である。Bについて：必要性を超えた診断名の共有はプライバシー侵害につながり得る。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：社内資源だけで全てを担う必要はなく、必要に応じて外部の専門性を活用する。Bについて：健康情報を機械的に人事上の不利益取扱いへ結びつけるための計画ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、計画では、実施に必要な人材を確保し、事業場内の体制と事業場外資源を適切に組み合わせることが重要である。Bの論点では、健康情報の保護は、労働者のプライバシーを守るだけでなく、相談制度や支援への信頼を確保し、必要なケアにつなげるためにも重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0078

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「心の健康づくり計画・推進体制」の二つの場面を比較する。場面Aは「心の健康づくり計画に健康情報の保護に関する事項を盛り込む理由」、場面Bは「衛生委員会の設置義務がない小規模事業場で心の健康づくり計画を作る場合の考え方」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：診断名を全員で共有した方が職場の理解が深まるから。 / B：事業場の規模に応じた方法で労働者の意見を聴き、必要に応じて外部支援も活用して実態に即した計画を作る。

イ：A：メンタルヘルス情報は機微性が高く、相談や支援を安心して利用できるよう適正な取扱いを確保する必要があるため。 / B：事業場の規模に応じた方法で労働者の意見を聴き、必要に応じて外部支援も活用して実態に即した計画を作る。

ウ：A：メンタルヘルス情報は機微性が高く、相談や支援を安心して利用できるよう適正な取扱いを確保する必要があるため。 / B：大企業向けの計画書をそのまま採用し、自社の人員や業務特性は考慮しない。

エ：A：健康情報を昇進・降格へ自動反映するため。 / B：衛生委員会がないため、メンタルヘルス対策は実施しなくてよい。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：必要性を超えた診断名の共有はプライバシー侵害につながり得る。Bについて：衛生委員会の有無にかかわらず、労働者の意見を反映し、事業場の実情に応じた取組を進めることが重要である。小規模事業場では事業場外資源の活用も有効である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：健康情報の保護は、労働者のプライバシーを守るだけでなく、相談制度や支援への信頼を確保し、必要なケアにつなげるためにも重要である。Bについて：衛生委員会の有無にかかわらず、労働者の意見を反映し、事業場の実情に応じた取組を進めることが重要である。小規模事業場では事業場外資源の活用も有効である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：健康情報の保護は、労働者のプライバシーを守るだけでなく、相談制度や支援への信頼を確保し、必要なケアにつなげるためにも重要である。Bについて：規模・業務・利用可能資源に合わせて計画を具体化する必要があり、他社の計画の単純転用は不適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：健康情報を機械的に人事上の不利益取扱いへ結びつけるための計画ではない。Bについて：衛生委員会の設置義務の有無と、労働者の心の健康保持増進に取り組む必要性は別である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、健康情報の保護は、労働者のプライバシーを守るだけでなく、相談制度や支援への信頼を確保し、必要なケアにつなげるためにも重要である。Bの論点では、衛生委員会の有無にかかわらず、労働者の意見を反映し、事業場の実情に応じた取組を進めることが重要である。小規模事業場では事業場外資源の活用も有効である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0079 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「心の健康づくり計画・推進体制」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：衛生委員会の設置義務がない小規模事業場で心の健康づくり計画を作る場合の考え方。場面B：会社が外部相談窓口を設置したが、1年間ほとんど利用されなかった。次の対応。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：大企業向けの計画書をそのまま採用し、自社の人員や業務特性は考慮しない。／B：周知度、利用しやすさ、守秘への不安などを評価し、必要に応じて周知方法や体制を見直す。

イ：A：事業場の規模に応じた方法で労働者の意見を聴き、必要に応じて外部支援も活用して実態に即した計画を作る。／B：利用者が少ないので、原因を調べず直ちに相談窓口を廃止する。

ウ：A：事業場の規模に応じた方法で労働者の意見を聴き、必要に応じて外部支援も活用して実態に即した計画を作る。／B：周知度、利用しやすさ、守秘への不安などを評価し、必要に応じて周知方法や体制を見直す。

エ：A：衛生委員会がないため、メンタルヘルス対策は実施しなくてよい。／B：相談件数を増やすため、相談者の氏名と相談内容を部署内で公表する。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：規模・業務・利用可能資源に合わせて計画を具体化する必要があり、他社の計画の単純転用は不適切である。Bについて：利用件数が少ないことだけで制度の不要性は判断できない。周知不足、利用手順の分かりにくさ、プライバシーへの懸念等を評価し、心の健康づくり計画の見直しにつなげる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：衛生委員会の有無にかかわらず、労働者の意見を反映し、事業場の実情に応じた取組を進めることが重要である。小規模事業場では事業場外資源の活用も有効である。Bについて：利用低迷の原因を評価しないまま廃止すると、必要な支援機会を失う可能性がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：衛生委員会の有無にかかわらず、労働者の意見を反映し、事業場の実情に応じた取組を進めることが重要である。小規模事業場では事業場外資源の活用も有効である。Bについて：利用件数が少ないことだけで制度の不要性は判断できない。周知不足、利用手順の分かりにくさ、プライバシーへの懸念等を評価し、心の健康づくり計画の見直しにつなげる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：衛生委員会の設置義務の有無と、労働者の心の健康保持増進に取り組む必要性は別である。Bについて：利用促進のために相談内容を公表することはプライバシー侵害となり、かえって相談を妨げる。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、衛生委員会の有無にかかわらず、労働者の意見を反映し、事業場の実情に応じた取組を進めることが重要である。小規模事業場では事業場外資源の活用も有効である。Bの論点では、利用件数が少ないことだけで制度の不要性は判断できない。周知不足、利用手順の分かりにくさ、プライバシーへの懸念等を評価し、心の健康づくり計画の見直しにつなげる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0080 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 心の健康づくり計画・推進体制 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「心の健康づくり計画・推進体制」に関する2件の対応を確認している。会社が外部相談窓口を設置したが、1年間ほとんど利用されなかった。次の対応。「心の健康づくり計画」に盛り込む事項。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：利用者が少ないので、原因を調べず直ちに相談窓口を廃止する。／B：事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進することを表明すること。

イ：A：周知度、利用しやすさ、守秘への不安などを評価し、必要に応じて周知方法や体制を見直す。／B：診断名ごとの人事評価基準を作成し、全従業員に適用する。

ウ：A：相談件数を増やすため、相談者の氏名と相談内容を部署内で公表する。／B：メンタルヘルス対策を社外機関へ全面委託し、事業場内の役割を定めない。

エ：A：周知度、利用しやすさ、守秘への不安などを評価し、必要に応じて周知方法や体制を見直す。／B：事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進することを表明すること。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：利用低迷の原因を評価しないまま廃止すると、必要な支援機会を失う可能性がある。Bについて：厚生労働省の指針では、心の健康づくり計画に、事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨を表明することを含めるとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：利用件数が少ないことだけで制度の不要性は判断できない。周知不足、利用手順の分かりにくさ、プライバシーへの懸念等を評価し、心の健康づくり計画の見直しにつなげる。Bについて：心の健康づくり計画は人事評価基準を診断名別に設定するためのものではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：利用促進のために相談内容を公表することはプライバシー侵害となり、かえって相談を妨げる。Bについて：外部資源は活用できるが、事業場内の推進体制や役割を定めず全面委託するのは適切ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：利用件数が少ないことだけで制度の不要性は判断できない。周知不足、利用手順の分かりにくさ、プライバシーへの懸念等を評価し、心の健康づくり計画の見直しにつなげる。Bについて：厚生労働省の指針では、心の健康づくり計画に、事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨を表明することを含めるとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、利用件数が少ないことだけで制度の不要性は判断できない。周知不足、利用手順の分かりにくさ、プライバシーへの懸念等を評価し、心の健康づくり計画の見直しにつなげる。Bの論点では、厚生労働省の指針では、心の健康づくり計画に、事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨を表明することを含めるとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0081 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「教育研修・相談体制」に関して、第一の検討事項は「一般の労働者に対するメンタルヘルス教育研修の内容」、第二の検討事項は「管理監督者向けメンタルヘルス教育研修の内容」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：ストレスへの気づきと対処、セルフケア、相談の有用性、社内外の相談先等を学ぶ。 / B：管理監督者の役割、職場環境等の評価・改善、相談対応、社内外資源との連携、職場復帰支援等を扱う。

イ：A：部下の人事評価方法と懲戒手続だけを学ぶ。 / B：管理監督者の役割、職場環境等の評価・改善、相談対応、社内外資源との連携、職場復帰支援等を扱う。

ウ：A：ストレスへの気づきと対処、セルフケア、相談の有用性、社内外の相談先等を学ぶ。 / B：部下の私生活を詳細に調査する方法を中心に学ぶ。

エ：A：精神疾患の診断を労働者自身が行うための医学教育だけを行う。 / B：相談を受けた際にすべての問題を上司だけで解決する方法を学ぶ。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：労働者向け教育では、事業場の方針、ストレスとメンタルヘルスの基礎、セルフケア、ストレスへの気づきと対処、自発的な相談の有用性、事業場内外の相談先等を扱うことが重要である。Bについて：管理監督者向け研修では、メンタルヘルスケアの意義と役割、職場環境等の評価・改善、部下からの相談への対応、専門職との連携、職場復帰支援、管理監督者自身のセルフケア等を扱う。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：人事評価や懲戒だけでは、労働者自身の心の健康保持に必要な教育内容を満たさない。Bについて：管理監督者向け研修では、メンタルヘルスケアの意義と役割、職場環境等の評価・改善、部下からの相談への対応、専門職との連携、職場復帰支援、管理監督者自身のセルフケア等を扱う。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：労働者向け教育では、事業場の方針、ストレスとメンタルヘルスの基礎、セルフケア、ストレスへの気づきと対処、自発的な相談の有用性、事業場内外の相談先等を扱うことが重要である。Bについて：私生活への過度な介入ではなく、職務上必要な範囲で配慮し、プライバシーを尊重する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：労働者に専門的な診断を求めるのではなく、気づきや対処、必要時の相談につなげることが中心である。Bについて：管理監督者だけで抱え込まず、産業保健スタッフや社外資源と適切に連携することが重要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、労働者向け教育では、事業場の方針、ストレスとメンタルヘルスの基礎、セルフケア、ストレスへの気づきと対処、自発的な相談の有用性、事業場内外の相談先等を扱うことが重要である。Bの論点では、管理監督者向け研修では、メンタルヘルスケアの意義と役割、職場環境等の評価・改善、部下からの相談への対応、専門職との連携、職場復帰支援、管理監督者自身のセルフケア等を扱う。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0082 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「教育研修・相談体制」の実務で、A「管理監督者向けメンタルヘルス教育研修の内容」とB「メンタルヘルス教育研修の設計」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：部下の私生活を詳細に調査する方法を中心に学ぶ。 / B：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ等の役割に応じて必要な内容を設定する。

イ：A：管理監督者の役割、職場環境等の評価・改善、相談対応、社内外資源との連携、職場復帰支援等を扱う。 / B：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ等の役割に応じて必要な内容を設定する。

ウ：A：管理監督者の役割、職場環境等の評価・改善、相談対応、社内外資源との連携、職場復帰支援等を扱う。 / B：教育内容は毎回担当者の思いつきで決め、事業場の方針とは連動させない。

エ：A：相談を受けた際にすべての問題を上司だけで解決する方法を学ぶ。 / B：全員に同一の専門医向け講義だけを受けさせる。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：私生活への過度な介入ではなく、職務上必要な範囲で配慮し、プライバシーを尊重する。Bについて：メンタルヘルスケアでは担う役割が異なるため、労働者にはセルフケア、管理監督者にはラインケアなど、対象者に応じた教育内容を計画的に提供することが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：管理監督者向け研修では、メンタルヘルスケアの意義と役割、職場環境等の評価・改善、部下からの相談への対応、専門職との連携、職場復帰支援、管理監督者自身のセルフケア等を扱う。Bについて：メンタルヘルスケアでは担う役割が異なるため、労働者にはセルフケア、管理監督者にはラインケアなど、対象者に応じた教育内容を計画的に提供することが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：管理監督者向け研修では、メンタルヘルスケアの意義と役割、職場環境等の評価・改善、部下からの相談への対応、専門職との連携、職場復帰支援、管理監督者自身のセルフケア等を扱う。Bについて：教育研修は心の健康づくり計画や事業場の方針と連動させ、計画的に実施する必要がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：管理監督者だけで抱え込まず、産業保健スタッフや社外資源と適切に連携することが重要である。Bについて：役割や必要な知識が異なるため、専門医向け内容を全員へ一律に行うのは適切ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、管理監督者向け研修では、メンタルヘルスケアの意義と役割、職場環境等の評価・改善、部下からの相談への対応、専門職との連携、職場復帰支援、管理監督者自身のセルフケア等を扱う。Bの論点では、メンタルヘルスケアでは担う役割が異なるため、労働者にはセルフケア、管理監督者にはラインケアなど、対象者に応じた教育内容を計画的に提供することが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0083

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：標準

問題：【管理監督者研修】「教育研修・相談体制」について、研修担当者がA「メンタルヘルス教育研修の設計」とB「社内にメンタルヘルス教育の講師を確保できない場合の対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア．A：教育内容は毎回担当者の思いつきで決め、事業場の方針とは連動させない。 / B：信頼できる事業場外の専門機関や専門家を活用して教育研修を実施する。

イ．A：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ等の役割に応じて必要な内容を設定する。 / B：社内講師がいらないなら教育研修自体を中止する。

ウ．A：労働者、管理監督者、産業保健スタッフ等の役割に応じて必要な内容を設定する。 / B：信頼できる事業場外の専門機関や専門家を活用して教育研修を実施する。

エ．A：全員に同一の専門医向け講義だけを受けさせる。 / B：インターネット上の出所不明な資料だけを配布し、内容確認を行わない。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：教育研修は心の健康づくり計画や事業場の方針と連動させ、計画的に実施する必要がある。Bについて：指針では、事業場内で十分な教育研修を実施できない場合等に、事業場外資源を活用することができる。外部の専門性を事業場の方針や計画と結びつけて活用する。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：メンタルヘルスケアでは担う役割が異なるため、労働者にはセルフケア、管理監督者にはラインケアなど、対象者に応じた教育内容を計画的に提供することが重要である。Bについて：外部資源を活用すれば、社内講師が不足していても教育研修を実施できる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：メンタルヘルスケアでは担う役割が異なるため、労働者にはセルフケア、管理監督者にはラインケアなど、対象者に応じた教育内容を計画的に提供することが重要である。Bについて：指針では、事業場内で十分な教育研修を実施できない場合等に、事業場外資源を活用することができる。外部の専門性を事業場の方針や計画と結びつけて活用する。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：役割や必要な知識が異なるため、専門医向け内容を全員へ一律に行うのは適切ではない。Bについて：教育内容は信頼性や事業場の方針との整合を確認する必要があり、出所不明資料だけに依存するのは不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、メンタルヘルスケアでは担う役割が異なるため、労働者にはセルフケア、管理監督者にはラインケアなど、対象者に応じた教育内容を計画的に提供することが重要である。Bの論点では、指針では、事業場内で十分な教育研修を実施できない場合等に、事業場外資源を活用することができる。外部の専門性を事業場の方針や計画と結びつけて活用する。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0084

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：基礎

問題：【関連論点】「教育研修・相談体制」の二つの場面を比較する。場面Aは「社内にメンタルヘルス教育の講師を確保できない場合の対応」、場面Bは「メンタルヘルス教育研修を継続的に実施するための体制整備」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア．A：社内講師がいらないなら教育研修自体を中止する。 / B：事業場内で教育研修を担当できる人材を計画的に育成し、必要に応じて外部専門家も活用する。

イ．A：信頼できる事業場外の専門機関や専門家を活用して教育研修を実施する。 / B：教育研修は1回だけ実施すれば十分なので、担当者育成は不要とする。

ウ．A：インターネット上の出所不明な資料だけを配布し、内容確認を行わない。 / B：教育担当者には医学的診断権限を持たせ、受講者を診断させる。

エ．A：信頼できる事業場外の専門機関や専門家を活用して教育研修を実施する。 / B：事業場内で教育研修を担当できる人材を計画的に育成し、必要に応じて外部専門家も活用する。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：外部資源を活用すれば、社内講師が不足していても教育研修を実施できる。Bについて：指針では、教育研修を継続的・計画的に行うため、事業場内の教育研修担当者を育成することも有効とされる。外部資源との組合せも可能である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針では、事業場内で十分な教育研修を実施できない場合等に、事業場外資源を活用することができる。外部の専門性を事業場の方針や計画と結びつけて活用する。Bについて：職場や制度は変化するため、継続的な教育と必要な見直しが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：教育内容は信頼性や事業場の方針との整合を確認する必要があり、出所不明資料だけに依存するのは不適切である。Bについて：教育担当者の役割は研修の企画・実施等であり、医師でない者に医学的診断を行わせるものではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：指針では、事業場内で十分な教育研修を実施できない場合等に、事業場外資源を活用することができる。外部の専門性を事業場の方針や計画と結びつけて活用する。Bについて：指針では、教育研修を継続的・計画的に行うため、事業場内の教育研修担当者を育成することも有効とされる。外部資源との組合せも可能である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、指針では、事業場内で十分な教育研修を実施できない場合等に、事業場外資源を活用することができる。外部の専門性を事業場の方針や計画と結びつけて活用する。Bの論点では、指針では、教育研修を継続的・計画的に行うため、事業場内の教育研修担当者を育成することも有効とされる。外部資源との組合せも可能である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0085

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「教育研修・相談体制」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：メンタルヘルス教育研修を継続的に実施するための体制整備。場面B：メンタルヘルスに関する相談体制の整備。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：事業場内で教育研修を担当できる人材を計画的に育成し、必要に応じて外部専門家も活用する。／B：事業場内外の相談先を確保し、労働者が利用方法や連絡先を分かるよう周知する。

イ：A：教育研修は1回だけ実施すれば十分なので、担当者育成は不要とする。／B：事業場内外の相談先を確保し、労働者が利用方法や連絡先を分かるよう周知する。

ウ：A：事業場内で教育研修を担当できる人材を計画的に育成し、必要に応じて外部専門家も活用する。／B：制度の存在を公表すると相談が増えるため、あえて周知しない。

エ：A：教育担当者には医学的診断権限を持たせ、受講者を診断させる。／B：相談窓口は設置するが、連絡先は管理職だけに知らせる。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：指針では、教育研修を継続的・計画的に行うため、事業場内の教育研修担当者を育成することも有効とされる。外部資源との組合せも可能である。Bについて：相談体制は、必要なときに利用できて初めて機能する。事業場内産業保健スタッフ等の窓口に加え、必要に応じて事業場外資源を整備し、利用方法を労働者へ周知することが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：職場や制度は変化するため、継続的な教育と必要な見直しが重要である。Bについて：相談体制は、必要なときに利用できて初めて機能する。事業場内産業保健スタッフ等の窓口に加え、必要に応じて事業場外資源を整備し、利用方法を労働者へ周知することが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：指針では、教育研修を継続的・計画的に行うため、事業場内の教育研修担当者を育成することも有効とされる。外部資源との組合せも可能である。Bについて：相談の早期利用を促すには制度の存在と利用方法を周知する必要がある、隠すのは不適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：教育担当者の役割は研修の企画・実施等であり、医師でない者に医学的診断を行わせるものではない。Bについて：労働者自身が利用方法を知らなければ相談制度は機能しにくいいため、適切な周知が必要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針では、教育研修を継続的・計画的に行うため、事業場内の教育研修担当者を育成することも有効とされる。外部資源との組合せも可能である。Bの論点では、相談体制は、必要なときに利用できて初めて機能する。事業場内産業保健スタッフ等の窓口に加え、必要に応じて事業場外資源を整備し、利用方法を労働者へ周知することが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0086

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「教育研修・相談体制」に関する2件の対応を確認している。メンタルヘルスに関する相談体制の整備。セルフケアを支援するために事業者が行う取組。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：制度の存在を公表すると相談が増えるため、あえて周知しない。／B：労働者が自らストレスの状態を把握できる機会を提供し、必要に応じて相談先につなげる。

イ：A：事業場内外の相談先を確保し、労働者が利用方法や連絡先を分かるよう周知する。／B：労働者が自らストレスの状態を把握できる機会を提供し、必要に応じて相談先につなげる。

ウ：A：事業場内外の相談先を確保し、労働者が利用方法や連絡先を分かるよう周知する。／B：セルフチェック結果だけで会社が精神疾患の診断を確定する。

エ：A：相談窓口は設置するが、連絡先は管理職だけに知らせる。／B：ストレスが高いと判断された労働者を本人に説明せず自動的に降格する。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：相談の早期利用を促すには制度の存在と利用方法を周知する必要がある、隠すのは不適切である。Bについて：労働者が自らのストレスに気づく機会を持つことはセルフケアの支援になる。気づきを支援へ結びつけるため、相談先や利用方法も併せて示すことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：相談体制は、必要なときに利用できて初めて機能する。事業場内産業保健スタッフ等の窓口に加え、必要に応じて事業場外資源を整備し、利用方法を労働者へ周知することが重要である。Bについて：労働者が自らのストレスに気づく機会を持つことはセルフケアの支援になる。気づきを支援へ結びつけるため、相談先や利用方法も併せて示すことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：相談体制は、必要なときに利用できて初めて機能する。事業場内産業保健スタッフ等の窓口に加え、必要に応じて事業場外資源を整備し、利用方法を労働者へ周知することが重要である。Bについて：セルフチェックは医学的診断を会社が確定するためのものではなく、自らの気づきや必要な支援につなげるために活用する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：労働者自身が利用方法を知らなければ相談制度は機能しにくいいため、適切な周知が必要である。Bについて：結果を人事上の不利益取扱いへ自動的に結びつけることは適切ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、相談体制は、必要なときに利用できて初めて機能する。事業場内産業保健スタッフ等の窓口に加え、必要に応じて事業場外資源を整備し、利用方法を労働者へ周知することが重要である。Bの論点では、労働者が自らのストレスに気づく機会を持つことはセルフケアの支援になる。気づきを支援へ結びつけるため、相談先や利用方法も併せて示すことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0087 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「教育研修・相談体制」に関して、第一の検討事項は「セルフケアを支援するために事業者が行う取組」、第二の検討事項は「部下から『最近、仕事の負担が大きく眠れない』と相談された。管理監督者の初期対応」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：セルフチェック結果だけで会社が精神疾患の診断を確定する。 / B：話をよく聴き、必要な情報を提供し、状況に応じて産業保健スタッフ等への相談を勧める。

イ：A：労働者が自らストレスの状態を把握できる機会を提供し、必要に応じて相談先につなげる。 / B：忙しいので相談を打ち切り、『気合で乗り切るように』と伝える。

ウ：A：労働者が自らストレスの状態を把握できる機会を提供し、必要に応じて相談先につなげる。 / B：話をよく聴き、必要な情報を提供し、状況に応じて産業保健スタッフ等への相談を勧める。

エ：A：ストレスが高いと判断された労働者を本人に説明せず自動的に降格する。 / B：相談内容を本人に無断で部署全員へ共有する。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：セルフチェックは医学的診断を会社が確定するためのものではなく、自らの気づきや必要な支援につなげるために活用する。Bについて：管理監督者は、部下からの自発的な相談に対して話を聴き、必要な情報提供を行い、自らの対応範囲を超える場合は産業保健スタッフや専門機関へつなぐことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：労働者が自らのストレスに気づく機会を持つことはセルフケアの支援になる。気づきを支援へ結びつけるため、相談先や利用方法も併せて示すことが重要である。Bについて：訴えを軽視せず話を聴き、必要な支援につなぐことがラインケアとして重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：労働者が自らのストレスに気づく機会を持つことはセルフケアの支援になる。気づきを支援へ結びつけるため、相談先や利用方法も併せて示すことが重要である。Bについて：管理監督者は、部下からの自発的な相談に対して話を聴き、必要な情報提供を行い、自らの対応範囲を超える場合は産業保健スタッフや専門機関へつなぐことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：結果を人事上の不利益取扱いへ自動的に結びつけることは適切ではない。Bについて：相談内容はプライバシーに関わるため、必要性を超えて部署全員へ共有するのは不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、労働者が自らのストレスに気づく機会を持つことはセルフケアの支援になる。気づきを支援へ結びつけるため、相談先や利用方法も併せて示すことが重要である。Bの論点では、管理監督者は、部下からの自発的な相談に対して話を聴き、必要な情報提供を行い、自らの対応範囲を超える場合は産業保健スタッフや専門機関へつなぐことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0088 1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「教育研修・相談体制」の実務で、A「部下から『最近、仕事の負担が大きく眠れない』と相談された。管理監督者の初期対応」とB「重大なミスの後、部下が急に欠勤を繰り返し『もう限界です』と話した。管理監督者の対応」を続けて判断する必要がある。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：忙しいので相談を打ち切り、『気合で乗り切るように』と伝える。 / B：まず話を聴いて状況を把握し、必要な業務上の配慮を検討するとともに、産業保健スタッフ等の専門的支援につなぐ。

イ：A：話をよく聴き、必要な情報を提供し、状況に応じて産業保健スタッフ等への相談を勧める。 / B：本人が相談した以上、上司だけで最後まで対応し、産業保健スタッフには知らせない。

ウ：A：相談内容を本人に無断で部署全員へ共有する。 / B：欠勤をなくするため、理由を聞かず直ちに残業を増やして仕事に集中させる。

エ：A：話をよく聴き、必要な情報を提供し、状況に応じて産業保健スタッフ等への相談を勧める。 / B：まず話を聴いて状況を把握し、必要な業務上の配慮を検討するとともに、産業保健スタッフ等の専門的支援につなぐ。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：訴えを軽視せず話を聴き、必要な支援につなぐことがラインケアとして重要である。Bについて：高い心理的負荷が疑われる場合、管理監督者は本人の話を聴き、職場で可能な配慮を検討し、必要に応じて専門職へつなぐ。診断を行ったり本人だけに対処を任せたりしない。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：管理監督者は、部下からの自発的な相談に対して話を聴き、必要な情報提供を行い、自らの対応範囲を超える場合は産業保健スタッフや専門機関へつなぐことが重要である。Bについて：管理監督者だけで抱え込まず、必要に応じて産業保健スタッフ等と連携することが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：相談内容はプライバシーに関わるため、必要性を超えて部署全員へ共有するのは不適切である。Bについて：心理的負荷が高い状態で負担を増やすのは、健康への配慮の観点から不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：管理監督者は、部下からの自発的な相談に対して話を聴き、必要な情報提供を行い、自らの対応範囲を超える場合は産業保健スタッフや専門機関へつなぐことが重要である。Bについて：高い心理的負荷が疑われる場合、管理監督者は本人の話を聴き、職場で可能な配慮を検討し、必要に応じて専門職へつなぐ。診断を行ったり本人だけに対処を任せたりしない。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、管理監督者は、部下からの自発的な相談に対して話を聴き、必要な情報提供を行い、自らの対応範囲を超える場合は産業保健スタッフや専門機関へつなぐことが重要である。Bの論点では、高い心理的負荷が疑われる場合、管理監督者は本人の話を聴き、職場で可能な配慮を検討し、必要に応じて専門職へつなぐ。診断を行ったり本人だけに対処を任せたりしない。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0089

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「教育研修・相談体制」について、研修担当者がA「重大なミスの後、部下が急に欠勤を繰り返し『もう限界です』と話した。管理監督者の対応」とB「労働者の家族から『最近本人の様子が大きく変わり心配だが、会社のどこへ相談すればよいか分からない』と連絡があった。事業場の体制として最も望ましいものは」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：まず話を聴いて状況を把握し、必要な業務上の配慮を検討するとともに、産業保健スタッフ等の専門的支援につなぐ。／B：家族が利用できる相談窓口や情報提供の仕組みを整え、本人のプライバシーにも配慮しながら産業保健スタッフ等へ適切につなぐ。

イ：A：本人が相談した以上、上司だけで最後まで対応し、産業保健スタッフには知らせない。／B：家族が利用できる相談窓口や情報提供の仕組みを整え、本人のプライバシーにも配慮しながら産業保健スタッフ等へ適切につなぐ。

ウ：A：まず話を聴いて状況を把握し、必要な業務上の配慮を検討するとともに、産業保健スタッフ等の専門的支援につなぐ。／B：家族からの相談はすべて拒否し、会社は一切情報を受け取らない。

エ：A：欠勤をなくすため、理由を聞かず直ちに残業を増やして仕事に集中させる。／B：家族から連絡があれば、本人の診断名や相談歴を無条件にすべて伝える。

Q0090

1-3 心の健康づくりの指針・体制 > 教育研修・相談体制 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「教育研修・相談体制」の二つの場面を比較する。場面Aは「労働者の家族から『最近本人の様子が大きく変わり心配だが、会社のどこへ相談すればよいか分からない』と連絡があった。事業場の体制として最も望ましいものは」、場面Bは「一般の労働者に対するメンタルヘルス教育研修の内容」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：家族からの相談はすべて拒否し、会社は一切情報を受け取らない。／B：ストレスへの気づきと対処、セルフケア、相談の有用性、社内外の相談先等を学ぶ。

イ：A：家族が利用できる相談窓口や情報提供の仕組みを整え、本人のプライバシーにも配慮しながら産業保健スタッフ等へ適切につなぐ。／B：ストレスへの気づきと対処、セルフケア、相談の有用性、社内外の相談先等を学ぶ。

ウ：A：家族が利用できる相談窓口や情報提供の仕組みを整え、本人のプライバシーにも配慮しながら産業保健スタッフ等へ適切につなぐ。／B：精神疾患の診断を労働者自身が行うための医学教育だけを行う。

エ：A：家族から連絡があれば、本人の診断名や相談歴を無条件にすべて伝える。／B：相談を避け、自分だけで問題を解決する方法だけを教える。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：高い心理的負荷が疑われる場合、管理監督者は本人の話を聴き、職場で可能な配慮を検討し、必要に応じて専門職へつなぐ。診断を行ったり本人だけに対処を任せたりしない。Bについて：指針では、家族が労働者のストレスやメンタルヘルス不調に気づく場合もあることから、家族への情報提供や相談対応の仕組みを整えることが望ましい。本人の健康情報の取扱いには十分な配慮が必要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：管理監督者だけで抱え込まず、必要に応じて産業保健スタッフ等と連携することが重要である。Bについて：指針では、家族が労働者のストレスやメンタルヘルス不調に気づく場合もあることから、家族への情報提供や相談対応の仕組みを整えることが望ましい。本人の健康情報の取扱いには十分な配慮が必要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：高い心理的負荷が疑われる場合、管理監督者は本人の話を聴き、職場で可能な配慮を検討し、必要に応じて専門職へつなぐ。診断を行ったり本人だけに対処を任せたりしない。Bについて：家族からの情報や相談が支援のきっかけになる場合があり、適切な窓口を用意する意義がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：心理的負荷が高い状態で負担を増やすのは、健康への配慮の観点から不適切である。Bについて：家族であっても本人の健康情報を無条件に開示できるわけではなく、プライバシーに配慮する必要がある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、高い心理的負荷が疑われる場合、管理監督者は本人の話を聴き、職場で可能な配慮を検討し、必要に応じて専門職へつなぐ。診断を行ったり本人だけに対処を任せたりしない。Bの論点では、指針では、家族が労働者のストレスやメンタルヘルス不調に気づく場合もあることから、家族への情報提供や相談対応の仕組みを整えることが望ましい。本人の健康情報の取扱いには十分な配慮が必要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：家族からの情報や相談が支援のきっかけになる場合があり、適切な窓口を用意する意義がある。Bについて：労働者向け教育では、事業場の方針、ストレスとメンタルヘルスの基礎、セルフケア、ストレスへの気づきと対処、自発的な相談の有用性、事業場内外の相談先等を扱うことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：指針では、家族が労働者のストレスやメンタルヘルス不調に気づく場合もあることから、家族への情報提供や相談対応の仕組みを整えることが望ましい。本人の健康情報の取扱いには十分な配慮が必要である。Bについて：労働者向け教育では、事業場の方針、ストレスとメンタルヘルスの基礎、セルフケア、ストレスへの気づきと対処、自発的な相談の有用性、事業場内外の相談先等を扱うことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：指針では、家族が労働者のストレスやメンタルヘルス不調に気づく場合もあることから、家族への情報提供や相談対応の仕組みを整えることが望ましい。本人の健康情報の取扱いには十分な配慮が必要である。Bについて：労働者に専門的な診断を求めるのではなく、気づきや対処、必要時の相談につなげることが中心である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：家族であっても本人の健康情報を無条件に開示できるわけではなく、プライバシーに配慮する必要がある。Bについて：自発的な相談の有用性や相談先を周知することも重要であり、自己完結だけを求めるのは不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、指針では、家族が労働者のストレスやメンタルヘルス不調に気づく場合もあることから、家族への情報提供や相談対応の仕組みを整えることが望ましい。本人の健康情報の取扱いには十分な配慮が必要である。Bの論点では、労働者向け教育では、事業場の方針、ストレスとメンタルヘルスの基礎、セルフケア、ストレスへの気づきと対処、自発的な相談の有用性、事業場内外の相談先等を扱うことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0091 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「ストレスの概念・メカニズム」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：厚生労働省「こころの耳」の説明に照らし、ストレスを構成する基本的な3要素の組合せ。場面B：部署異動をきっかけに、ある社員が不安感と動悸を訴えている。この事例の整理。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

- ア：A：心理症状、身体症状、診断名 / B：部署異動はストレス要因となり得て、不安感や動悸はストレス反応として捉えられる。
- イ：A：ストレス要因、ストレス反応、ストレス耐性 / B：動悸があるため、部署異動との関係を問わず精神疾患と判断できる。
- ウ：A：ストレス要因、ストレス反応、ストレス耐性 / B：部署異動はストレス要因となり得て、不安感や動悸はストレス反応として捉えられる。
- エ：A：業務量、人間関係、睡眠時間 / B：不安感があるため、その社員にはストレス耐性が全くないと判断できる。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：心理・身体への反応はストレス反応の分類にはなるが、ストレスの基本3要素そのものではない。Bについて：ストレス要因は外界からの刺激、ストレス反応はそれを受けて生じる心理・身体・行動面の反応である。部署異動などの職場変化はストレス要因になり得る。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレスにはストレス要因（ストレッサー）、それに対するストレス反応、そしてストレス耐性の3つが含まれると整理している。Bについて：動悸はストレス反応の一例になり得るが、それだけで精神疾患を診断することはできない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレスにはストレス要因（ストレッサー）、それに対するストレス反応、そしてストレス耐性の3つが含まれると整理している。Bについて：ストレス要因は外界からの刺激、ストレス反応はそれを受けて生じる心理・身体・行動面の反応である。部署異動などの職場変化はストレス要因になり得る。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：業務量や人間関係はストレス要因の例であり、睡眠時間と合わせて基本3要素とはしない。Bについて：ストレス反応の存在だけからストレス耐性の有無を二分して判断することはできない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」では、ストレスにはストレス要因（ストレッサー）、それに対するストレス反応、そしてストレス耐性の3つが含まれると整理している。Bの論点では、ストレス要因は外界からの刺激、ストレス反応はそれを受けて生じる心理・身体・行動面の反応である。部署異動などの職場変化はストレス要因になり得る。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0092 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「ストレスの概念・メカニズム」に関する2件の対応を確認している。部署異動をきっかけに、ある社員が不安感と動悸を訴えている。この事例の整理。「こころの耳」におけるストレス耐性の説明。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：動悸があるため、部署異動との関係を問わず精神疾患と判断できる。 / B：ストレス要因を押し戻し、元の状態に戻ろうとする抵抗力を表す概念である。

イ：A：部署異動はストレス要因となり得て、不安感や動悸はストレス反応として捉えられる。 / B：管理監督者が部下の感情を抑制させる能力を指す。

ウ：A：不安感があるため、その社員にはストレス耐性が全くないと判断できる。 / B：ストレス要因を完全に消失させる職場制度を指す。

エ：A：部署異動はストレス要因となり得て、不安感や動悸はストレス反応として捉えられる。 / B：ストレス要因を押し戻し、元の状態に戻ろうとする抵抗力を表す概念である。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：動悸はストレス反応の一例になり得るが、それだけで精神疾患を診断することはできない。Bについて：「こころの耳」では、ストレス耐性を、ストレス要因を押し戻して元の状態に戻ろうとする力として説明している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ストレス要因は外界からの刺激、ストレス反応はそれを受けて生じる心理・身体・行動面の反応である。部署異動などの職場変化はストレス要因になり得る。Bについて：他者の感情を抑える能力ではなく、個人のストレスに対する抵抗力を表す。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ストレス反応の存在だけからストレス耐性の有無を二分して判断することはできない。Bについて：ストレス要因そのものを除去する制度を意味する用語ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：ストレス要因は外界からの刺激、ストレス反応はそれを受けて生じる心理・身体・行動面の反応である。部署異動などの職場変化はストレス要因になり得る。Bについて：「こころの耳」では、ストレス耐性を、ストレス要因を押し戻して元の状態に戻ろうとする力として説明している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、ストレス要因は外界からの刺激、ストレス反応はそれを受けて生じる心理・身体・行動面の反応である。部署異動などの職場変化はストレス要因になり得る。Bの論点では、「こころの耳」では、ストレス耐性を、ストレス要因を押し戻して元の状態に戻ろうとする力として説明している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0093 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：標準

問題：【二段階判断】「ストレスの概念・メカニズム」に関して、第一の検討事項は「「こころの耳」におけるストレス耐性の説明」、第二の検討事項は「職業性ストレスモデルについての説明」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア．A：ストレス要因を押し戻し、元の状態に戻ろうとする抵抗力を表す概念である。／B：職場のストレス要因から生じる反応は、仕事外の要因、個人要因、上司・同僚の支援などの影響も受ける。

イ．A：管理監督者が部下の感情を抑制させる能力を指す。／B：職場のストレス要因から生じる反応は、仕事外の要因、個人要因、上司・同僚の支援などの影響も受ける。

ウ．A：ストレス要因を押し戻し、元の状態に戻ろうとする抵抗力を表す概念である。／B：同じ職場ストレス要因があれば、すべての労働者に同じ反応が生じる。

エ．A：ストレス要因を完全に消失させる職場制度を指す。／B：仕事外の出来事は職業性ストレス反応に影響しない。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレス耐性を、ストレス要因を押し戻して元の状態に戻ろうとする力として説明している。Bについて：職業性ストレスモデルでは、ストレス反応は仕事のストレス要因だけで決まらず、仕事外の要因、個人要因、緩衝要因などの影響を受ける。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：他者の感情を抑える能力ではなく、個人のストレスに対する抵抗力を表す。Bについて：職業性ストレスモデルでは、ストレス反応は仕事のストレス要因だけで決まらず、仕事外の要因、個人要因、緩衝要因などの影響を受ける。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレス耐性を、ストレス要因を押し戻して元の状態に戻ろうとする力として説明している。Bについて：ストレス反応には個人差があり、同じ要因でも反応は様ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：ストレス要因そのものを除去する制度を意味する用語ではない。Bについて：仕事外の要因もストレス反応に影響し得る。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」では、ストレス耐性を、ストレス要因を押し戻して元の状態に戻ろうとする力として説明している。Bの論点では、職業性ストレスモデルでは、ストレス反応は仕事のストレス要因だけで決まらず、仕事外の要因、個人要因、緩衝要因などの影響を受ける。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0094 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：基礎

問題：【総合確認】「ストレスの概念・メカニズム」の実務で、A「職業性ストレスモデルについての説明」とB「ストレス反応と健康影響の関係について」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア．A：同じ職場ストレス要因があれば、すべての労働者に同じ反応が生じる。／B：ストレス反応が持続すると、心身の健康障害につながる可能性がある。

イ．A：職場のストレス要因から生じる反応は、仕事外の要因、個人要因、上司・同僚の支援などの影響も受ける。／B：ストレス反応が持続すると、心身の健康障害につながる可能性がある。

ウ．A：職場のストレス要因から生じる反応は、仕事外の要因、個人要因、上司・同僚の支援などの影響も受ける。／B：ストレス反応は心理面だけに生じ、身体面や行動面には現れない。

エ．A：仕事外の出来事は職業性ストレス反応に影響しない。／B：短期の緊張反応が生じた時点で、管理監督者が病名を確定すべきである。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：ストレス反応には個人差があり、同じ要因でも反応は様ではない。Bについて：厚生労働省のセルフケア教材は、ストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながり得ると説明している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：職業性ストレスモデルでは、ストレス反応は仕事のストレス要因だけで決まらず、仕事外の要因、個人要因、緩衝要因などの影響を受ける。Bについて：厚生労働省のセルフケア教材は、ストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながり得ると説明している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：職業性ストレスモデルでは、ストレス反応は仕事のストレス要因だけで決まらず、仕事外の要因、個人要因、緩衝要因などの影響を受ける。Bについて：ストレス反応は心理面、身体面、行動面に現れ得る。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：仕事外の要因もストレス反応に影響し得る。Bについて：管理監督者は診断者ではなく、必要に応じ専門家につなぐ役割を担う。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、職業性ストレスモデルでは、ストレス反応は仕事のストレス要因だけで決まらず、仕事外の要因、個人要因、緩衝要因などの影響を受ける。Bの論点では、厚生労働省のセルフケア教材は、ストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながり得ると説明している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0095

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「ストレスの概念・メカニズム」について、研修担当者がA「ストレス反応と健康影響の関係について」とB「強い緊張場面で心拍が速くなったり手に汗をかいたりする反応について、最も適切な説明は」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア．A：ストレス反応は心理面だけに生じ、身体面や行動面には現れない。／B：ストレスに対抗するための生体反応の一部として生じることがある。

イ．A：ストレス反応が持続すると、心身の健康障害につながる可能性がある。／B：この反応がある人には、職場ストレス要因が存在しないことを示す。

ウ．A：ストレス反応が持続すると、心身の健康障害につながる可能性がある。／B：ストレスに対抗するための生体反応の一部として生じることがある。

エ．A：短期の緊張反応が生じた時点で、管理監督者が病名を確定すべきである。／B：この反応が一度でもあれば、必ず不安症と診断される。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：ストレス反応は心理面、身体面、行動面に現れ得る。Bについて：厚生労働省資料では、緊張時にアドレナリンやコルチゾールなどが関与し、動悸や発汗などの身体反応が起こり得ると説明している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：厚生労働省のセルフケア教材は、ストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながり得ると説明している。Bについて：身体反応の存在は、ストレス要因がないことの根拠にはならない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：厚生労働省のセルフケア教材は、ストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながり得ると説明している。Bについて：厚生労働省資料では、緊張時にアドレナリンやコルチゾールなどが関与し、動悸や発汗などの身体反応が起こり得ると説明している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：管理監督者は診断者ではなく、必要に応じ専門家につなぐ役割を担う。Bについて：一過性の身体反応だけで疾患を診断することはできない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、厚生労働省のセルフケア教材は、ストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながり得ると説明している。Bの論点では、厚生労働省資料では、緊張時にアドレナリンやコルチゾールなどが関与し、動悸や発汗などの身体反応が起こり得ると説明している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0096

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：標準

問題：【関連論点】「ストレスの概念・メカニズム」の二つの場面を比較する。場面Aは「強い緊張場面で心拍が速くなったり手に汗をかいたりする反応について、最も適切な説明は」、場面Bは「同じ繁忙期を経験した2人の部下のうち、一方だけに強い疲労感と不安がみられた。管理監督者の理解」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア．A：この反応がある人には、職場ストレス要因が存在しないことを示す。／B：ストレス反応には個人要因や仕事外の要因、支援状況なども関係するため、反応が異なることはあり得る。

イ．A：ストレスに対抗するための生体反応の一部として生じることがある。／B：同じ仕事量なら反応も同じになるはずなので、不安を訴える部下は虚偽を述べている。

ウ．A：この反応が一度でもあれば、必ず不安症と診断される。／B：強い反応が出た人は必ずストレス耐性が低い性格であり、配置転換だけで解決する。

エ．A：ストレスに対抗するための生体反応の一部として生じることがある。／B：ストレス反応には個人要因や仕事外の要因、支援状況なども関係するため、反応が異なることはあり得る。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：身体反応の存在は、ストレス要因がないことの根拠にはならない。Bについて：職業性ストレスモデルでは、同じ職場要因でも個人要因、仕事外の要因、緩衝要因等によりストレス反応の出方は異なり得る。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：厚生労働省資料では、緊張時にアドレナリンやコルチゾールなどが関与し、動悸や発汗などの身体反応が起こり得ると説明している。Bについて：ストレス反応の個人差を虚偽とみなすのは不適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：一過性の身体反応だけで疾患を診断することはできない。Bについて：性格だけに原因を帰属させたり、単一対策で解決すると決めつけたりするのは適切でない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：厚生労働省資料では、緊張時にアドレナリンやコルチゾールなどが関与し、動悸や発汗などの身体反応が起こり得ると説明している。Bについて：職業性ストレスモデルでは、同じ職場要因でも個人要因、仕事外の要因、緩衝要因等によりストレス反応の出方は異なり得る。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、厚生労働省資料では、緊張時にアドレナリンやコルチゾールなどが関与し、動悸や発汗などの身体反応が起こり得ると説明している。Bの論点では、職業性ストレスモデルでは、同じ職場要因でも個人要因、仕事外の要因、緩衝要因等によりストレス反応の出方は異なり得る。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0097

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「ストレスの概念・メカニズム」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：同じ繁忙期を経験した2人の部下のうち、一方だけに強い疲労感と不安がみられた。管理監督者の理解。場面B：ストレスマネジメントの説明。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：ストレス反応には個人要因や仕事外の原因、支援状況なども関係するため、反応が異なることはあり得る。／B：ストレス要因への働きかけと、緊張やストレス反応を和らげる対処の両方を含む包括的な取組である。

イ：A：同じ仕事量なら反応も同じになるはずなので、不安を訴える部下は虚偽を述べている。／B：ストレス要因への働きかけと、緊張やストレス反応を和らげる対処の両方を含む包括的な取組である。

ウ：A：ストレス反応には個人要因や仕事外の原因、支援状況なども関係するため、反応が異なることはあり得る。／B：薬物治療だけを意味し、職場環境への働きかけは含まない。

エ：A：強い反応が出た人は必ずストレス耐性が低い性格であり、配置転換だけで解決する。／B：ストレス反応を周囲に見せないよう我慢する訓練を意味する。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：職業性ストレスモデルでは、同じ職場要因でも個人要因、仕事外の原因、緩衝要因等によりストレス反応の出方は異なり得る。Bについて：「こころの耳」では、ストレスを取り除く・大きくしない工夫と、緊張状態やストレス反応の緩和など、ストレス生成の過程に包括的に働きかけることをストレスマネジメントとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：ストレス反応の個人差を虚偽とみなすのは不適切である。Bについて：「こころの耳」では、ストレスを取り除く・大きくしない工夫と、緊張状態やストレス反応の緩和など、ストレス生成の過程に包括的に働きかけることをストレスマネジメントとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：職業性ストレスモデルでは、同じ職場要因でも個人要因、仕事外の原因、緩衝要因等によりストレス反応の出方は異なり得る。Bについて：治療だけの概念ではなく、予防や環境調整、セルフケアなども含む。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：性格だけに原因を帰属させたり、単一対策で解決すると決めつけたりするのは適切でない。Bについて：我慢して反応を隠すことは適切なストレスマネジメントではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、職業性ストレスモデルでは、同じ職場要因でも個人要因、仕事外の原因、緩衝要因等によりストレス反応の出方は異なり得る。Bの論点では、「こころの耳」では、ストレスを取り除く・大きくしない工夫と、緊張状態やストレス反応の緩和など、ストレス生成の過程に包括的に働きかけることをストレスマネジメントとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0098

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「ストレスの概念・メカニズム」に関する2件の対応を確認している。ストレスマネジメントの説明。新システム導入後、部下から「操作ミスが怖くて夜も考えてしまう」と相談された。管理監督者の初期対応として、ストレスの仕組みを踏まえ、と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：薬物治療だけを意味し、職場環境への働きかけは含まない。／B：業務上の負荷や不安をストレス要因・反応として整理し、本人の話を聴きつつ業務面の調整や必要な支援を検討する。

イ：A：ストレス要因への働きかけと、緊張やストレス反応を和らげる対処の両方を含む包括的な取組である。／B：業務上の負荷や不安をストレス要因・反応として整理し、本人の話を聴きつつ業務面の調整や必要な支援を検討する。

ウ：A：ストレス要因への働きかけと、緊張やストレス反応を和らげる対処の両方を含む包括的な取組である。／B：ストレス反応は本人だけの問題なので、管理監督者は関与しない。

エ：A：ストレス反応を周囲に見せないよう我慢する訓練を意味する。／B：本人の性格が原因と決めつけ、業務上の要因は検討しない。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：治療だけの概念ではなく、予防や環境調整、セルフケアなども含む。Bについて：職場のストレス要因と反応を分けて把握し、個人だけに責任を帰さず、職場側の調整や支援も含めて考えることがラインケアに適する。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレスを取り除く・大きくしない工夫と、緊張状態やストレス反応の緩和など、ストレス生成の過程に包括的に働きかけることをストレスマネジメントとしている。Bについて：職場のストレス要因と反応を分けて把握し、個人だけに責任を帰さず、職場側の調整や支援も含めて考えることがラインケアに適する。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレスを取り除く・大きくしない工夫と、緊張状態やストレス反応の緩和など、ストレス生成の過程に包括的に働きかけることをストレスマネジメントとしている。Bについて：管理監督者は職場環境や部下への配慮を行う役割がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：我慢して反応を隠すことは適切なストレスマネジメントではない。Bについて：職場要因を無視して性格の問題に還元するのは不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」では、ストレスを取り除く・大きくしない工夫と、緊張状態やストレス反応の緩和など、ストレス生成の過程に包括的に働きかけることをストレスマネジメントとしている。Bの論点では、職場のストレス要因と反応を分けて把握し、個人だけに責任を帰さず、職場側の調整や支援も含めて考えることがラインケアに適する。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0099

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「ストレスの概念・メカニズム」に関して、第一の検討事項は「新システム導入後、部下から「操作ミスが怖くて夜も考えてしまう」と相談された。管理監督者の初期対応として、ストレスの仕組みを踏まえ」、第二の検討事項は「ストレス反応についての理解」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：ストレス反応は本人だけの問題なので、管理監督者は関与しない。／B：ストレス反応は誰にでも生じ得るが、強さや持続、生活・就業への影響を踏まえて必要な支援を考える。

イ：A：業務上の負荷や不安をストレス要因・反応として整理し、本人の話を聴きつつ業務面の調整や必要な支援を検討する。／B：ストレス反応があること自体が病気の証明なので、全員を休業させるべきである。

ウ：A：業務上の負荷や不安をストレス要因・反応として整理し、本人の話を聴きつつ業務面の調整や必要な支援を検討する。／B：ストレス反応は誰にでも生じ得るが、強さや持続、生活・就業への影響を踏まえて必要な支援を考える。

エ：A：本人の性格が原因と決めつけ、業務上の要因は検討しない。／B：ストレス反応は本人の意志が弱いことを示すため、叱咤して克服させるべきである。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：管理監督者は職場環境や部下への配慮を行う役割がある。 Bについて：ストレス反応は心理・身体・行動面に現れ得る一般的な反応であり、その存在だけで疾患とはいえない。持続や機能への影響をみながら支援につなげる。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：職場のストレス要因と反応を分けて把握し、個人だけに責任を帰さず、職場側の調整や支援も含めて考えることがラインケアに適する。 Bについて：反応の有無だけで病気や休業の必要性を決めることはできない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：職場のストレス要因と反応を分けて把握し、個人だけに責任を帰さず、職場側の調整や支援も含めて考えることがラインケアに適する。 Bについて：ストレス反応は心理・身体・行動面に現れ得る一般的な反応であり、その存在だけで疾患とはいえない。持続や機能への影響をみながら支援につなげる。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：職場要因を無視して性格の問題に還元するのは不適切である。 Bについて：ストレス反応を意志の弱さとみなすのは適切でない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、職場のストレス要因と反応を分けて把握し、個人だけに責任を帰さず、職場側の調整や支援も含めて考えることがラインケアに適する。 Bの論点では、ストレス反応は心理・身体・行動面に現れ得る一般的な反応であり、その存在だけで疾患とはいえない。持続や機能への影響をみながら支援につなげる。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0100

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスの概念・メカニズム | 難易度：標準

問題：【総合確認】「ストレスの概念・メカニズム」の実務で、A「ストレス反応についての理解」とB「厚生労働省「こころの耳」の説明に照らし、ストレスを構成する基本的な3要素の組合せ」を続けて判断する必要があるが生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：ストレス反応があること自体が病気の証明なので、全員を休業させるべきである。／B：ストレス要因、ストレス反応、ストレス耐性

イ：A：ストレス反応は誰にでも生じ得るが、強さや持続、生活・就業への影響を踏まえて必要な支援を考える。／B：業務量、人間関係、睡眠時間

ウ：A：ストレス反応は本人の意志が弱いことを示すため、叱咤して克服させるべきである。／B：原因疾患、治療法、予後

エ：A：ストレス反応は誰にでも生じ得るが、強さや持続、生活・就業への影響を踏まえて必要な支援を考える。／B：ストレス要因、ストレス反応、ストレス耐性

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：反応の有無だけで病気や休業の必要性を決めることはできない。 Bについて：「こころの耳」では、ストレスにはストレス要因（ストレッサー）、それに対するストレス反応、そしてストレス耐性の3つが含まれると整理している。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ストレス反応は心理・身体・行動面に現れ得る一般的な反応であり、その存在だけで疾患とはいえない。持続や機能への影響をみながら支援につなげる。 Bについて：業務量や人間関係はストレス要因の例であり、睡眠時間と合わせて基本3要素とはしない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ストレス反応を意志の弱さとみなすのは適切でない。 Bについて：疾病の診断・治療・予後は医療上の枠組みであり、ストレスの基本3要素ではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：ストレス反応は心理・身体・行動面に現れ得る一般的な反応であり、その存在だけで疾患とはいえない。持続や機能への影響をみながら支援につなげる。 Bについて：「こころの耳」では、ストレスにはストレス要因（ストレッサー）、それに対するストレス反応、そしてストレス耐性の3つが含まれると整理している。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、ストレス反応は心理・身体・行動面に現れ得る一般的な反応であり、その存在だけで疾患とはいえない。持続や機能への影響をみながら支援につなげる。 Bの論点では、「こころの耳」では、ストレスにはストレス要因（ストレッサー）、それに対するストレス反応、そしてストレス耐性の3つが含まれると整理している。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0101 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「ストレス要因・ストレス反応」について、研修担当者がA「ストレス要因の分類と具体例の組合せ」とB「ストレス反応を心理・身体・行動に分けて把握する場合、心理面の変化を示す例は」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

- ア．A：物理的ストレス要因―騒音 / B：不安や抑うつ感が強くなる。
- イ．A：化学的ストレス要因―上司との葛藤 / B：不安や抑うつ感が強くなる。
- ウ．A：物理的ストレス要因―騒音 / B：飲酒量や喫煙量が増える。
- エ．A：生物的ストレス要因―将来への不安 / B：遅刻や事故が増える。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：「こころの耳」では、寒冷や騒音を物理的、酸素や薬物等を化学的、炎症や感染等を生物的、人間関係の葛藤や責任・将来不安等を心理社会的ストレス要因としている。Bについて：心理面のストレス反応には、不安、抑うつ、職務不満足感などがある。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：上司との葛藤は心理社会的ストレス要因に当たる。Bについて：心理面のストレス反応には、不安、抑うつ、職務不満足感などがある。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」では、寒冷や騒音を物理的、酸素や薬物等を化学的、炎症や感染等を生物的、人間関係の葛藤や責任・将来不安等を心理社会的ストレス要因としている。Bについて：過飲・喫煙の増加は行動面の反応として整理される。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：将来への不安は心理社会的ストレス要因に当たる。Bについて：遅刻や事故の増加は行動面に表れる変化として捉えられる。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」では、寒冷や騒音を物理的、酸素や薬物等を化学的、炎症や感染等を生物的、人間関係の葛藤や責任・将来不安等を心理社会的ストレス要因としている。Bの論点では、心理面のストレス反応には、不安、抑うつ、職務不満足感などがある。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0102 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「ストレス要因・ストレス反応」の二つの場面を比較する。場面Aは「ストレス反応を心理・身体・行動に分けて把握する場合、心理面の変化を示す例は」、場面Bは「繁忙期の社員にみられる変化のうち、生理的・身体的反応に分類されるものを1つ選べ」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

- ア．A：飲酒量や喫煙量が増える。 / B：心拍数が増加する。
- イ．A：不安や抑うつ感が強くなる。 / B：心拍数が増加する。
- ウ．A：不安や抑うつ感が強くなる。 / B：同僚との会話を意図的に減らす。
- エ．A：遅刻や事故が増える。 / B：仕事への不満が強くなる。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：過飲・喫煙の増加は行動面の反応として整理される。Bについて：ストレス反応には生理的反応があり、心拍数増加や血圧上昇などが例として挙げられる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：心理面のストレス反応には、不安、抑うつ、職務不満足感などがある。Bについて：ストレス反応には生理的反応があり、心拍数増加や血圧上昇などが例として挙げられる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：心理面のストレス反応には、不安、抑うつ、職務不満足感などがある。Bについて：対人行動の変化は行動面の反応として捉えられる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：遅刻や事故の増加は行動面に表れる変化として捉えられる。Bについて：仕事への不満は心理面の反応として整理される。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、心理面のストレス反応には、不安、抑うつ、職務不満足感などがある。Bの論点では、ストレス反応には生理的反応があり、心拍数増加や血圧上昇などが例として挙げられる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0103 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：標準

問題：【複合判断】「ストレス要因・ストレス反応」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：繁忙期の社員にみられる変化のうち、生理的・身体的反応に分類されるものを1つ選べ。場面B：ストレスが行動の変化として表れた例。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：同僚との会話を意図的に減らす。 / B：飲酒量が増える。

イ：A：心拍数が増加する。 / B：不安感が強くなる。

ウ：A：心拍数が増加する。 / B：飲酒量が増える。

エ：A：仕事への不満が強くなる。 / B：血圧が上がる。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：対人行動の変化は行動面の反応として捉えられる。Bについて：「こころの耳」では、過食、過飲、喫煙、薬物使用、事故などを行動面のストレス反応として例示している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ストレス反応には生理的反応があり、心拍数増加や血圧上昇などが例として挙げられる。Bについて：不安は心理面の反応である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ストレス反応には生理的反応があり、心拍数増加や血圧上昇などが例として挙げられる。Bについて：「こころの耳」では、過食、過飲、喫煙、薬物使用、事故などを行動面のストレス反応として例示している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：仕事への不満は心理面の反応として整理される。Bについて：血圧上昇は生理的反応である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ストレス反応には生理的反応があり、心拍数増加や血圧上昇などが例として挙げられる。Bの論点では、「こころの耳」では、過食、過飲、喫煙、薬物使用、事故などを行動面のストレス反応として例示している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0104 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：基礎

問題：【実務ケース】管理監督者が「ストレス要因・ストレス反応」に関する2件の対応を確認している。ストレスが行動の変化として表れた例。一般に「望ましい出来事」と受け取られやすい昇進について、ストレスの観点から最も適切な説明は。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：不安感が強くなる。 / B：責任や役割の変化を伴うため、本人にとってストレス要因となることがある。

イ：A：飲酒量が増える。 / B：昇進による緊張は精神疾患がある場合にだけ生じる。

ウ：A：血圧が上がる。 / B：昇進後に不調が出た場合、必ず昇進を取り消さなければならない。

エ：A：飲酒量が増える。 / B：責任や役割の変化を伴うため、本人にとってストレス要因となることがある。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：不安は心理面の反応である。Bについて：「こころの耳」は、昇進、転勤、仕事の内容の変化なども職場におけるストレス要因となり得ると説明している。出来事の評価や影響には個人差がある。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」では、過食、過飲、喫煙、薬物使用、事故などを行動面のストレス反応として例示している。Bについて：緊張は疾患の有無にかかわらず生じ得る。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：血圧上昇は生理的反応である。Bについて：不調がある場合の対応は一律の取消ではなく、状況評価と支援・調整が必要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：「こころの耳」では、過食、過飲、喫煙、薬物使用、事故などを行動面のストレス反応として例示している。Bについて：「こころの耳」は、昇進、転勤、仕事の内容の変化なども職場におけるストレス要因となり得ると説明している。出来事の評価や影響には個人差がある。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」では、過食、過飲、喫煙、薬物使用、事故などを行動面のストレス反応として例示している。Bの論点では、「こころの耳」は、昇進、転勤、仕事の内容の変化なども職場におけるストレス要因となり得ると説明している。出来事の評価や影響には個人差がある。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0105

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「ストレス要因・ストレス反応」に関して、第一の検討事項は「一般に「望ましい出来事」と受け取られやすい昇進について、ストレスの観点から最も適切な説明は」、第二の検討事項は「部下が「仕事量が急増し、家庭でも介護が始まり、最近眠れない」と話した。管理監督者の把握」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：責任や役割の変化を伴うため、本人にとってストレス要因となることがある。／B：仕事上と仕事外の双方の要因がストレス反応に関係する可能性を考え、本人の状況を丁寧に確認する。

イ：A：昇進による緊張は精神疾患がある場合にだけ生じる。／B：仕事上と仕事外の双方の要因がストレス反応に関係する可能性を考え、本人の状況を丁寧に確認する。

ウ：A：責任や役割の変化を伴うため、本人にとってストレス要因となることがある。／B：複数の要因がある場合は原因を特定できないため、何も対応しない。

エ：A：昇進後に不調が出た場合、必ず昇進を取り消さなければならない。／B：仕事外の介護は職場に無関係なので、聞く必要は一切ない。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：「こころの耳」は、昇進、転勤、仕事の内容の変化なども職場におけるストレス要因となり得ると説明している。出来事の評価や影響には個人差がある。Bについて：職業性ストレスモデルでは、仕事のストレス要因に加えて仕事外の要因や個人要因も反応に影響し得る。管理監督者は必要な範囲で状況を把握し、職場で可能な支援を検討する。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：緊張は疾患の有無にかかわらず生じ得る。Bについて：職業性ストレスモデルでは、仕事のストレス要因に加えて仕事外の要因や個人要因も反応に影響し得る。管理監督者は必要な範囲で状況を把握し、職場で可能な支援を検討する。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」は、昇進、転勤、仕事の内容の変化なども職場におけるストレス要因となり得ると説明している。出来事の評価や影響には個人差がある。Bについて：複数要因があっても、職場側で調整可能な要素や相談先を検討できる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：不調がある場合の対応は一律の取消しではなく、状況評価と支援・調整が必要である。Bについて：仕事外の要因も反応に影響するため、本人のプライバシーに配慮しつつ必要な範囲で理解することは有用である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」は、昇進、転勤、仕事の内容の変化なども職場におけるストレス要因となり得ると説明している。出来事の評価や影響には個人差がある。Bの論点では、職業性ストレスモデルでは、仕事のストレス要因に加えて仕事外の要因や個人要因も反応に影響し得る。管理監督者は必要な範囲で状況を把握し、職場で可能な支援を検討する。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0106

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「ストレス要因・ストレス反応」の実務で、A「部下が「仕事量が急増し、家庭でも介護が始まり、最近眠れない」と話した。管理監督者の把握」とB「部下に頭痛と集中困難がみられるとき、管理監督者の考え方」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：複数の要因がある場合は原因を特定できないため、何も対応しない。／B：ストレス反応の可能性も含めて「いつもと違う」変化を確認しつつ、身体疾患など他の可能性も排除せず必要な相談につなげる。

イ：A：仕事上と仕事外の双方の要因がストレス反応に関係する可能性を考え、本人の状況を丁寧に確認する。／B：ストレス反応の可能性も含めて「いつもと違う」変化を確認しつつ、身体疾患など他の可能性も排除せず必要な相談につなげる。

ウ：A：仕事上と仕事外の双方の要因がストレス反応に関係する可能性を考え、本人の状況を丁寧に確認する。／B：頭痛は必ずストレスが原因なので、医療受診は不要である。

エ：A：仕事外の介護は職場に無関係なので、聞く必要は一切ない。／B：集中困難があるため、うつ病と断定して本人に伝える。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：複数要因があっても、職場側で調整可能な要素や相談先を検討できる。Bについて：ストレスは身体・心理・行動面に反応を生じ得る一方、同じ症状は他の健康問題でも起こり得る。管理監督者は診断せず、変化を把握して適切な支援につなげる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：職業性ストレスモデルでは、仕事のストレス要因に加えて仕事外の要因や個人要因も反応に影響し得る。管理監督者は必要な範囲で状況を把握し、職場で可能な支援を検討する。Bについて：ストレスは身体・心理・行動面に反応を生じ得る一方、同じ症状は他の健康問題でも起こり得る。管理監督者は診断せず、変化を把握して適切な支援につなげる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：職業性ストレスモデルでは、仕事のストレス要因に加えて仕事外の要因や個人要因も反応に影響し得る。管理監督者は必要な範囲で状況を把握し、職場で可能な支援を検討する。Bについて：身体症状には様々な原因があるため、ストレスだけに断定できない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：仕事外の要因も反応に影響するため、本人のプライバシーに配慮しつつ必要な範囲で理解することは有用である。Bについて：診断は専門家の役割であり、管理監督者が病名を断定すべきではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、職業性ストレスモデルでは、仕事のストレス要因に加えて仕事外の要因や個人要因も反応に影響し得る。管理監督者は必要な範囲で状況を把握し、職場で可能な支援を検討する。Bの論点では、ストレスは身体・心理・行動面に反応を生じ得る一方、同じ症状は他の健康問題でも起こり得る。管理監督者は診断せず、変化を把握して適切な支援につなげる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0107 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「ストレス要因・ストレス反応」について、研修担当者がA「部下に頭痛と集中困難がみられるとき、管理監督者の考え方」とB「ある社員に「不安が強い」「動悸がする」「飲酒量が増えた」という変化がみられる。この整理」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：頭痛は必ずストレスが原因なので、医療受診は不要である。 / B：心理面・身体面・行動面の複数のストレス反応がみられる可能性がある。

イ：A：ストレス反応の可能性も含めて「いつもと違う」変化を確認しつつ、身体疾患など他の可能性も排除せず必要な相談につなげる。 / B：すべて身体疾患の症状なので、ストレスとは無関係である。

ウ：A：ストレス反応の可能性も含めて「いつもと違う」変化を確認しつつ、身体疾患など他の可能性も排除せず必要な相談につなげる。 / B：心理面・身体面・行動面の複数のストレス反応がみられる可能性がある。

エ：A：集中困難があるため、うつ病と断定して本人に伝える。 / B：飲酒量増加だけがストレス反応で、不安や動悸はストレス反応には含まれない。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：身体症状には様々な原因があるため、ストレスだけに断定できない。 Bについて：不安は心理面、動悸は身体・生理面、飲酒量増加は行動面の变化として捉えることができ、ストレス反応は複数の側面に現れ得る。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ストレスは身体・心理・行動面に反応を生じ得る一方、同じ症状は他の健康問題でも起こり得る。管理監督者は診断せず、変化を把握して適切な支援につなげる。 Bについて：身体疾患等の可能性もあるが、ストレスとの関連を一律に否定することはできない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ストレスは身体・心理・行動面に反応を生じ得る一方、同じ症状は他の健康問題でも起こり得る。管理監督者は診断せず、変化を把握して適切な支援につなげる。 Bについて：不安は心理面、動悸は身体・生理面、飲酒量増加は行動面の变化として捉えることができ、ストレス反応は複数の側面に現れ得る。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：診断は専門家の役割であり、管理監督者が病名を断定すべきではない。 Bについて：不安や動悸もストレス反応として起こり得る。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ストレスは身体・心理・行動面に反応を生じ得る一方、同じ症状は他の健康問題でも起こり得る。管理監督者は診断せず、変化を把握して適切な支援につなげる。 Bの論点では、不安は心理面、動悸は身体・生理面、飲酒量増加は行動面の变化として捉えることができ、ストレス反応は複数の側面に現れ得る。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0108 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「ストレス要因・ストレス反応」の二つの場面を比較する。場面Aは「ある社員に「不安が強い」「動悸がする」「飲酒量が増えた」という変化がみられる。この整理」、場面Bは「繁忙日の一時的な緊張と、数週間にわたる不眠・欠勤増加を比較したとき、管理監督者の対応」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：すべて身体疾患の症状なので、ストレスとは無関係である。 / B：後者は持続性と就業への影響がみられるため、本人への声かけと専門的な相談先への接続をより積極的に検討する。

イ：A：心理面・身体面・行動面の複数のストレス反応がみられる可能性がある。 / B：欠勤が増えていても本人が病名を申告しない限り、管理監督者は声をかけてはならない。

ウ：A：飲酒量増加だけがストレス反応で、不安や動悸はストレス反応には含まれない。 / B：どちらもストレス反応なので、期間や就業影響にかかわらず同じ対応でよい。

エ：A：心理面・身体面・行動面の複数のストレス反応がみられる可能性がある。 / B：後者は持続性と就業への影響がみられるため、本人への声かけと専門的な相談先への接続をより積極的に検討する。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：身体疾患等の可能性もあるが、ストレスとの関連を一律に否定することはできない。 Bについて：ストレス反応は一過性の場合もあるが、長く続く、生活や就業に支障が出る場合は早めの相談が重要になる。管理監督者は「いつもと違う」状態に気づいて支援につなげる。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：不安は心理面、動悸は身体・生理面、飲酒量増加は行動面の变化として捉えることができ、ストレス反応は複数の側面に現れ得る。 Bについて：病名の申告がなくても、勤務上の变化に気づいた管理監督者が適切に声をかけることはラインケアの基本である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：不安や動悸もストレス反応として起こり得る。 Bについて：持続期間や機能への影響は支援の必要性を考える重要な情報である。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：不安は心理面、動悸は身体・生理面、飲酒量増加は行動面の变化として捉えることができ、ストレス反応は複数の側面に現れ得る。 Bについて：ストレス反応は一過性の場合もあるが、長く続く、生活や就業に支障が出る場合は早めの相談が重要になる。管理監督者は「いつもと違う」状態に気づいて支援につなげる。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、不安は心理面、動悸は身体・生理面、飲酒量増加は行動面の变化として捉えることができ、ストレス反応は複数の側面に現れ得る。 Bの論点では、ストレス反応は一過性の場合もあるが、長く続く、生活や就業に支障が出る場合は早めの相談が重要になる。管理監督者は「いつもと違う」状態に気づいて支援につなげる。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0109 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「ストレス要因・ストレス反応」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：繁忙日の一時的な緊張と、数週間にわたる不眠・欠勤増加を比較したとき、管理監督者の対応。場面B：ストレス要因とストレス反応の関係を評価する際の注意。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：後者は持続性と就業への影響がみられるため、本人への声かけと専門的な相談先への接続をより積極的に検討する。 / B：一つの要因や一つの症状だけで因果関係を断定せず、仕事内外の状況、個人差、支援状況、経過を総合的にみる。

イ：A：欠勤が増えている本人が病名を申告しない限り、管理監督者は声をかけてはならない。 / B：一つの要因や一つの症状だけで因果関係を断定せず、仕事内外の状況、個人差、支援状況、経過を総合的にみる。

ウ：A：後者は持続性と就業への影響がみられるため、本人への声かけと専門的な相談先への接続をより積極的に検討する。 / B：本人が「仕事が原因」と言えば、他の要因の検討は不要である。

エ：A：どちらもストレス反応なので、期間や就業影響にかかわらず同じ対応でよい。 / B：ストレス反応が弱い人にはストレス要因が存在しないと判断できる。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：ストレス反応は一過性の場合もあるが、長く続く、生活や就業に支障が出る場合は早めの相談が重要になる。管理監督者は「いつもと違う」状態に気づいて支援につなげる。Bについて：ストレス反応は複数の要因や緩衝要因、個人要因の影響を受けるため、単一所見から因果関係を固定するのは適切でない。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：病名の申告がなくても、勤務上の変化に気づいた管理監督者が適切に声をかけることはラインケアの基本である。Bについて：ストレス反応は複数の要因や緩衝要因、個人要因の影響を受けるため、単一所見から因果関係を固定するのは適切でない。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ストレス反応は一過性の場合もあるが、長く続く、生活や就業に支障が出る場合は早めの相談が重要になる。管理監督者は「いつもと違う」状態に気づいて支援につなげる。Bについて：本人の認識は重要だが、支援のためには必要に応じ他の関連要因も確認する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：持続期間や機能への影響は支援の必要性を考える重要な情報である。Bについて：反応が目立たなくてもストレス要因がないとは限らない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ストレス反応は一過性の場合もあるが、長く続く、生活や就業に支障が出る場合は早めの相談が重要になる。管理監督者は「いつもと違う」状態に気づいて支援につなげる。Bの論点では、ストレス反応は複数の要因や緩衝要因、個人要因の影響を受けるため、単一所見から因果関係を固定するのは適切でない。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0110 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレス要因・ストレス反応 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「ストレス要因・ストレス反応」に関する2件の対応を確認している。ストレス要因とストレス反応の関係を評価する際の注意。ストレス要因の分類と具体例の組合せ。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：本人が「仕事が原因」と言えば、他の要因の検討は不要である。 / B：物理的ストレス要因—騒音

イ：A：一つの要因や一つの症状だけで因果関係を断定せず、仕事内外の状況、個人差、支援状況、経過を総合的にみる。 / B：物理的ストレス要因—騒音

ウ：A：一つの要因や一つの症状だけで因果関係を断定せず、仕事内外の状況、個人差、支援状況、経過を総合的にみる。 / B：生物学的ストレス要因—将来への不安

エ：A：ストレス反応が弱い人にはストレス要因が存在しないと判断できる。 / B：心理社会的ストレス要因—寒冷

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：本人の認識は重要だが、支援のためには必要に応じ他の関連要因も確認する。Bについて：「こころの耳」では、寒冷や騒音を物理的、酸素や薬物等を化学的、炎症や感染等を生物学的、人間関係の葛藤や責任・将来不安等を心理社会的ストレス要因としている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：ストレス反応は複数の要因や緩衝要因、個人要因の影響を受けるため、単一所見から因果関係を固定するのは適切でない。Bについて：「こころの耳」では、寒冷や騒音を物理的、酸素や薬物等を化学的、炎症や感染等を生物学的、人間関係の葛藤や責任・将来不安等を心理社会的ストレス要因としている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：ストレス反応は複数の要因や緩衝要因、個人要因の影響を受けるため、単一所見から因果関係を固定するのは適切でない。Bについて：将来への不安は心理社会的ストレス要因に当たる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：反応が目立たなくてもストレス要因がないとは限らない。Bについて：寒冷は物理的ストレス要因に当たる。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ストレス反応は複数の要因や緩衝要因、個人要因の影響を受けるため、単一所見から因果関係を固定するのは適切でない。Bの論点では、「こころの耳」では、寒冷や騒音を物理的、酸素や薬物等を化学的、炎症や感染等を生物学的、人間関係の葛藤や責任・将来不安等を心理社会的ストレス要因としている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0111 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「ストレスへの対処・社会的支援」に関して、第一の検討事項は「ストレスコーピングの説明」、第二の検討事項は「締切が重なった仕事上の問題そのものを変える対処に当たるものは」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：ストレス反応を医師が診断するための検査法をいう。 / B：業務の締切が重なっている状況を上司と整理し、優先順位と担当分担を見直す。

イ：A：特定のストレスフルな問題や状況に対して行う対処の方法をいう。 / B：気分転換のために好きな音楽を聴く。

ウ：A：特定のストレスフルな問題や状況に対して行う対処の方法をいう。 / B：業務の締切が重なっている状況を上司と整理し、優先順位と担当分担を見直す。

エ：A：職場からストレス要因を法的に完全排除する制度だけをいう。 / B：つらい感情を友人に話して気持ちを軽くする。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：診断検査ではなく、本人が状況に対処する方法を指す。Bについて：問題焦点型コーピングは、問題を明確にし、状況を変えたり解決策を検討したりする対処である。業務の優先順位や分担の見直しはその例である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレスコーピングを、特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処方法として説明している。Bについて：音楽による気分転換は主に情動への対処である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」では、ストレスコーピングを、特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処方法として説明している。Bについて：問題焦点型コーピングは、問題を明確にし、状況を変えたり解決策を検討したりする対処である。業務の優先順位や分担の見直しはその例である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：職場環境改善も重要だが、コーピングは法制度だけを指す語ではない。Bについて：感情を話して和らげることは情動面への対処として整理される。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」では、ストレスコーピングを、特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処方法として説明している。Bの論点では、問題焦点型コーピングは、問題を明確にし、状況を変えたり解決策を検討したりする対処である。業務の優先順位や分担の見直しはその例である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0112 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「ストレスへの対処・社会的支援」の実務で、A「締切が重なった仕事上の問題そのものを変える対処に当たるものは」とB「問題そのものではなく、伴う緊張や不安を和らげる対処に当たるものは」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：気分転換のために好きな音楽を聴く。 / B：緊張が高まったとき、呼吸法やリラクゼーションで気持ちを落ち着かせる。

イ：A：業務の締切が重なっている状況を上司と整理し、優先順位と担当分担を見直す。 / B：納期が競合している業務の優先順位を関係者と調整する。

ウ：A：つらい感情を友人に話して気持ちを軽くする。 / B：過大な業務量を減らすため、担当の再配分を上司に提案する。

エ：A：業務の締切が重なっている状況を上司と整理し、優先順位と担当分担を見直す。 / B：緊張が高まったとき、呼吸法やリラクゼーションで気持ちを落ち着かせる。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：音楽による気分転換は主に情動への対処である。Bについて：情動焦点型コーピングは、問題に伴う情動反応を調整し、苦痛を軽減することを目指す。リラクゼーションはその例となる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：問題焦点型コーピングは、問題を明確にし、状況を変えたり解決策を検討したりする対処である。業務の優先順位や分担の見直しはその例である。Bについて：優先順位調整は問題状況を変える対処である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：感情を話して和らげることは情動面への対処として整理される。Bについて：担当再配分は問題そのものに働きかける問題焦点型の対処である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：問題焦点型コーピングは、問題を明確にし、状況を変えたり解決策を検討したりする対処である。業務の優先順位や分担の見直しはその例である。Bについて：情動焦点型コーピングは、問題に伴う情動反応を調整し、苦痛を軽減することを目指す。リラクゼーションはその例となる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、問題焦点型コーピングは、問題を明確にし、状況を変えたり解決策を検討したりする対処である。業務の優先順位や分担の見直しはその例である。Bの論点では、情動焦点型コーピングは、問題に伴う情動反応を調整し、苦痛を軽減することを目指す。リラクゼーションはその例となる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0113 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：標準

問題：【管理監督者研修】「ストレスへの対処・社会的支援」について、研修担当者がA「問題そのものではなく、伴う緊張や不安を和らげる対処に当たるものは」とB「ソーシャルサポートについて最も適切な説明は」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

- ア：A：緊張が高まったとき、呼吸法やリラクセーションで気持ちを落ち着かせる。 / B：家族、友人、上司、同僚などから得られる人的支援を含む、有形・無形の社会的支援をいう。
- イ：A：納期が競合している業務の優先順位を関係者と調整する。 / B：家族、友人、上司、同僚などから得られる人的支援を含む、有形・無形の社会的支援をいう。
- ウ：A：緊張が高まったとき、呼吸法やリラクセーションで気持ちを落ち着かせる。 / B：上司が部下の代わりにすべての業務を恒久的に引き受けることだけをいう。
- エ：A：過大な業務量を減らすため、担当の再配分を上司に提案する。 / B：医療機関から処方される薬物治療だけをいう。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：情動焦点型コーピングは、問題に伴う情動反応を調整し、苦痛を軽減することを目指す。リラクセーションはその例となる。Bについて：「こころの耳」は、ソーシャルサポートを個人を取り巻く有形・無形の社会的支援とし、家族、友人、上司、同僚、部下などの人的支援を例示している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：優先順位調整は問題状況を変える対処である。Bについて：「こころの耳」は、ソーシャルサポートを個人を取り巻く有形・無形の社会的支援とし、家族、友人、上司、同僚、部下などの人的支援を例示している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：情動焦点型コーピングは、問題に伴う情動反応を調整し、苦痛を軽減することを目指す。リラクセーションはその例となる。Bについて：特定の一つの支援行為だけに限定されない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：担当再配分は問題そのものに働きかける問題焦点型の対処である。Bについて：医療だけに限定された概念ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、情動焦点型コーピングは、問題に伴う情動反応を調整し、苦痛を軽減することを目指す。リラクセーションはその例となる。Bの論点では、「こころの耳」は、ソーシャルサポートを個人を取り巻く有形・無形の社会的支援とし、家族、友人、上司、同僚、部下などの人的支援を例示している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0114 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：基礎

問題：【関連論点】「ストレスへの対処・社会的支援」の二つの場面を比較する。場面Aは「ソーシャルサポートについて最も適切な説明は」、場面Bは「職業性ストレスモデルにおける上司・同僚からのサポートの位置づけ」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

- ア：A：上司が部下の代わりにすべての業務を恒久的に引き受けることだけをいう。 / B：ストレス要因がストレス反応に及ぼす影響を和らげる緩衝要因の一つとなり得る。
- イ：A：家族、友人、上司、同僚などから得られる人的支援を含む、有形・無形の社会的支援をいう。 / B：ストレス要因がストレス反応に及ぼす影響を和らげる緩衝要因の一つとなり得る。
- ウ：A：家族、友人、上司、同僚などから得られる人的支援を含む、有形・無形の社会的支援をいう。 / B：サポートは仕事外要因にしか作用せず、職場の反応には関係しない。
- エ：A：医療機関から処方される薬物治療だけをいう。 / B：サポートが多い人には精神疾患が絶対に生じない。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：特定の一つの支援行為だけに限定されない。Bについて：厚生労働省のセルフケア教材では、職場で重要な緩衝要因として上司・同僚からのサポートを挙げている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」は、ソーシャルサポートを個人を取り巻く有形・無形の社会的支援とし、家族、友人、上司、同僚、部下などの人的支援を例示している。Bについて：厚生労働省のセルフケア教材では、職場で重要な緩衝要因として上司・同僚からのサポートを挙げている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」は、ソーシャルサポートを個人を取り巻く有形・無形の社会的支援とし、家族、友人、上司、同僚、部下などの人的支援を例示している。Bについて：職場のサポートは職場でのストレス反応に係る。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：医療だけに限定された概念ではない。Bについて：支援には保護的役割が期待されるが、疾病を完全に防ぐ保証ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」は、ソーシャルサポートを個人を取り巻く有形・無形の社会的支援とし、家族、友人、上司、同僚、部下などの人的支援を例示している。Bの論点では、厚生労働省のセルフケア教材では、職場で重要な緩衝要因として上司・同僚からのサポートを挙げている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0115

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「ストレスへの対処・社会的支援」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：職業性ストレスモデルにおける上司・同僚からのサポートの位置づけ。場面B：ストレス反応へのセルフケアとして、厚生労働省の情報に照らし。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：サポートは仕事外要因にしか作用せず、職場の反応には関係しない。 / B：自分の状態に気づき、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善などから自分に合う方法を取り入れる。

イ：A：ストレス要因がストレス反応に及ぼす影響を和らげる緩衝要因の一つとなり得る。 / B：ストレス対処は一つの方法だけを毎回使い、合わなくても変更しない。

ウ：A：ストレス要因がストレス反応に及ぼす影響を和らげる緩衝要因の一つとなり得る。 / B：自分の状態に気づき、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善などから自分に合う方法を取り入れる。

エ：A：サポートが多い人には精神疾患が絶対に生じない。 / B：眠れない日は寝酒の量を増やして睡眠を確保する。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：職場のサポートは職場でのストレス反応に関係する。Bについて：「こころの耳」は、自分の状態を把握し、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善など自分に合ったセルフケアを取り入れることを案内している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：厚生労働省のセルフケア教材では、職場で重要な緩衝要因として上司・同僚からのサポートを挙げている。Bについて：状況に応じて複数の対処法を使い分けことが重要で、一つに固定する必要はない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：厚生労働省のセルフケア教材では、職場で重要な緩衝要因として上司・同僚からのサポートを挙げている。Bについて：「こころの耳」は、自分の状態を把握し、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善など自分に合ったセルフケアを取り入れることを案内している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：支援には保護的役割が期待されるが、疾病を完全に防ぐ保証ではない。Bについて：寝酒は睡眠の質を損ね、不眠の慢性化に関係するため推奨されない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。総合解説：Aの論点では、厚生労働省のセルフケア教材では、職場で重要な緩衝要因として上司・同僚からのサポートを挙げている。Bの論点では、「こころの耳」は、自分の状態を把握し、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善など自分に合ったセルフケアを取り入れることを案内している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0116

1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「ストレスへの対処・社会的支援」に関する2件の対応を確認している。 ストレス反応へのセルフケアとして、厚生労働省の情報に照らし。 仕事上の悩みが自分だけでは整理できないときの対処。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：ストレス対処は一つの方法だけを毎回使い、合わなくても変更しない。 / B：信頼できる上司・同僚や相談窓口などに相談し、支援を得ることも有効な対処となる。

イ：A：自分の状態に気づき、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善などから自分に合う方法を取り入れる。 / B：相談することはストレス耐性が低い証拠なので避ける。

ウ：A：眠れない日は寝酒の量を増やして睡眠を確保する。 / B：問題を誰にも話さず、症状が悪化するまで我慢する。

エ：A：自分の状態に気づき、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善などから自分に合う方法を取り入れる。 / B：信頼できる上司・同僚や相談窓口などに相談し、支援を得ることも有効な対処となる。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：状況に応じて複数の対処法を使い分けことが重要で、一つに固定する必要はない。Bについて：ソーシャルサポートはストレス軽減につながり得る。自分だけで抱え込まず、適切な人や窓口に相談することは有効な対処である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」は、自分の状態を把握し、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善など自分に合ったセルフケアを取り入れることを案内している。Bについて：援助希求は弱さの証明ではなく、適切な対処の一つである。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：寝酒は睡眠の質を損ね、不眠の慢性化に関係するため推奨されない。Bについて：長く抱え込むことは不調の早期対応を妨げる可能性がある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：「こころの耳」は、自分の状態を把握し、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善など自分に合ったセルフケアを取り入れることを案内している。Bについて：ソーシャルサポートはストレス軽減につながり得る。自分だけで抱え込まず、適切な人や窓口に相談することは有効な対処である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」は、自分の状態を把握し、リラクセーション、適度な運動、睡眠の改善など自分に合ったセルフケアを取り入れることを案内している。Bの論点では、ソーシャルサポートはストレス軽減につながり得る。自分だけで抱え込まず、適切な人や窓口に相談することは有効な対処である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0117 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「ストレスへの対処・社会的支援」に関して、第一の検討事項は「仕事上の悩みが自分だけでは整理できないときの対処」、第二の検討事項は「担当業務の量が一時的に多く、不安も強い部下への助言」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：信頼できる上司・同僚や相談窓口などに相談し、支援を得ることも有効な対処となる。 / B：業務の優先順位や分担を見直す対処と、休息・リラクセーションなど気持ちを整える対処を組み合わせる。

イ：A：相談することはストレス耐性が低い証拠なので避ける。 / B：業務の優先順位や分担を見直す対処と、休息・リラクセーションなど気持ちを整える対処を組み合わせる。

ウ：A：信頼できる上司・同僚や相談窓口などに相談し、支援を得ることも有効な対処となる。 / B：業務量の問題があるため、気分への対処は全く意味がない。

エ：A：問題を誰にも話さず、症状が悪化するまで我慢する。 / B：不安があるため、業務調整はせず本人の気分転換だけに任せる。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：ソーシャルサポートはストレス軽減につながり得る。自分だけで抱え込まず、適切な人や窓口相談することは有効な対処である。Bについて：問題状況そのものへの対処と、そこで生じる情動への対処は排他的ではない。状況に応じて組み合わせることが実務的である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：援助希求は弱さの証明ではなく、適切な対処の一つである。Bについて：問題状況そのものへの対処と、そこで生じる情動への対処は排他的ではない。状況に応じて組み合わせることが実務的である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ソーシャルサポートはストレス軽減につながり得る。自分だけで抱え込まず、適切な人や窓口相談することは有効な対処である。Bについて：問題解決と情動調整の双方が役立つ場面がある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：長く抱え込むことは不調の早期対応を妨げる可能性がある。Bについて：職場要因がある場合は、本人のセルフケアだけに責任を負わせず業務面の調整も検討する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ソーシャルサポートはストレス軽減につながり得る。自分だけで抱え込まず、適切な人や窓口相談することは有効な対処である。Bの論点では、問題状況そのものへの対処と、そこで生じる情動への対処は排他的ではない。状況に応じて組み合わせることが実務的である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0118 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「ストレスへの対処・社会的支援」の実務で、A「担当業務の量が一時的に多く、不安も強い部下への助言」とB「ストレスが強い社員が「最近、寝つくために毎晩飲酒量を増やしている」と話した。管理監督者の対応」を続けて判断する必要がある。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：業務量の問題があるため、気分への対処は全く意味がない。 / B：飲酒量増加は行動面のストレス反応にもなり得るため、責めずに状況を聴き、睡眠問題が続くなら産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。

イ：A：業務の優先順位や分担を見直す対処と、休息・リラクセーションなど気持ちを整える対処を組み合わせる。 / B：飲酒量増加は行動面のストレス反応にもなり得るため、責めずに状況を聴き、睡眠問題が続くなら産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。

ウ：A：業務の優先順位や分担を見直す対処と、休息・リラクセーションなど気持ちを整える対処を組み合わせる。 / B：飲酒量が増えた時点で依存症と診断し、本人に病名を告げる。

エ：A：不安があるため、業務調整はせず本人の気分転換だけに任せる。 / B：寝酒は有効な睡眠対策なので、飲酒量をさらに増やすよう勧める。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：問題解決と情動調整の双方が役立つ場面がある。Bについて：過飲は行動面のストレス反応になり得る。また、寝酒は不眠の慢性化に関係するため推奨されない。管理監督者は診断せず、必要な相談につなげる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：問題状況そのものへの対処と、そこで生じる情動への対処は排他的ではない。状況に応じて組み合わせることが実務的である。Bについて：過飲は行動面のストレス反応になり得る。また、寝酒は不眠の慢性化に関係するため推奨されない。管理監督者は診断せず、必要な相談につなげる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：問題状況そのものへの対処と、そこで生じる情動への対処は排他的ではない。状況に応じて組み合わせることが実務的である。Bについて：依存症の診断は専門家が行うものであり、管理監督者が断定すべきではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：職場要因がある場合は、本人のセルフケアだけに責任を負わせず業務面の調整も検討する。Bについて：アルコールは睡眠の質を損ねるため、寝酒を増やす助言は不適切である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、問題状況そのものへの対処と、そこで生じる情動への対処は排他的ではない。状況に応じて組み合わせることが実務的である。Bの論点では、過飲は行動面のストレス反応になり得る。また、寝酒は不眠の慢性化に関係するため推奨されない。管理監督者は診断せず、必要な相談につなげる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0119 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「ストレスへの対処・社会的支援」について、研修担当者がA「ストレスが強い社員が「最近、寝つくために毎晩飲酒量を増やしている」と話した。管理監督者の対応」とB「職場のメンバーが孤立しやすく、繁忙期に不調の相談が遅れがちな部署で、管理監督者が行う予防的取組」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

- ア：A：飲酒量が増えた時点で依存症と診断し、本人に病名を告げる。 / B：日頃から相談しやすい関係をつくり、上司・同僚の支援や相談窓口を利用できることを周知する。
- イ：A：飲酒量増加は行動面のストレス反応にもなり得るため、責めずに状況を聴き、睡眠問題が続くなら産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。 / B：不調は個人の問題なので、相談ルートを周知しない。
- ウ：A：飲酒量増加は行動面のストレス反応にもなり得るため、責めずに状況を聴き、睡眠問題が続くなら産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。 / B：日頃から相談しやすい関係をつくり、上司・同僚の支援や相談窓口を利用できることを周知する。
- エ：A：寝酒は有効な睡眠対策なので、飲酒量をさらに増やすよう勧める。 / B：相談者が出たときだけ対応し、日常的な関係づくりは不要とする。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：依存症の診断は専門家が行うものであり、管理監督者が断定すべきではない。 Bについて：上司・同僚からのサポートは重要な緩衝要因であり、相談しやすい職場づくりや相談資源の周知は予防的なラインケアにつながる。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：過飲は行動面のストレス反応になり得る。また、寝酒は不眠の慢性化に関係するため推奨されない。管理監督者は診断せず、必要な相談につなげる。 Bについて：メンタルヘルス対策は個人任せではなく、組織・職場の支援も重要である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：過飲は行動面のストレス反応になり得る。また、寝酒は不眠の慢性化に関係するため推奨されない。管理監督者は診断せず、必要な相談につなげる。 Bについて：上司・同僚からのサポートは重要な緩衝要因であり、相談しやすい職場づくりや相談資源の周知は予防的なラインケアにつながる。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：アルコールは睡眠の質を損ねるため、寝酒を増やす助言は不適切である。 Bについて：日頃からの関係づくりは早期の気づきや相談につながる。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、過飲は行動面のストレス反応になり得る。また、寝酒は不眠の慢性化に関係するため推奨されない。管理監督者は診断せず、必要な相談につなげる。 Bの論点では、上司・同僚からのサポートは重要な緩衝要因であり、相談しやすい職場づくりや相談資源の周知は予防的なラインケアにつながる。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0120 1-4 ストレスの基礎知識 > ストレスへの対処・社会的支援 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「ストレスへの対処・社会的支援」の二つの場面を比較する。場面Aは「職場のメンバーが孤立しやすく、繁忙期に不調の相談が遅れがちな部署で、管理監督者が行う予防的取組」、場面Bは「ストレスコーピングの説明」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：不調は個人の問題なので、相談ルートを周知しない。 / B：特定のストレスフルな問題や状況に対して行う対処の方法をいう。

イ：A：日頃から相談しやすい関係をつくり、上司・同僚の支援や相談窓口を利用できることを周知する。 / B：職場からストレス要因を法的に完全排除する制度だけをいう。

ウ：A：相談者が出たときだけ対応し、日常的な関係づくりは不要とする。 / B：ストレスを感じない性格を作る訓練だけをいう。

エ：A：日頃から相談しやすい関係をつくり、上司・同僚の支援や相談窓口を利用できることを周知する。 / B：特定のストレスフルな問題や状況に対して行う対処の方法をいう。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：メンタルヘルス対策は個人任せではなく、組織・職場の支援も重要である。 Bについて：「こころの耳」では、ストレスコーピングを、特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処方法として説明している。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：上司・同僚からのサポートは重要な緩衝要因であり、相談しやすい職場づくりや相談資源の周知は予防的なラインケアにつながる。 Bについて：職場環境改善も重要だが、コーピングは法制度だけを指す語ではない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：日頃からの関係づくりは早期の気づきや相談につながる。 Bについて：性格形成だけに限定された概念ではない。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：上司・同僚からのサポートは重要な緩衝要因であり、相談しやすい職場づくりや相談資源の周知は予防的なラインケアにつながる。 Bについて：「こころの耳」では、ストレスコーピングを、特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処方法として説明している。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、上司・同僚からのサポートは重要な緩衝要因であり、相談しやすい職場づくりや相談資源の周知は予防的なラインケアにつながる。 Bの論点では、「こころの耳」では、ストレスコーピングを、特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処方法として説明している。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0121 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「主な精神疾患・心の健康問題」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：うつ病の特徴。場面B：双極性障害の特徴。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア．A：気分の落ち込みや楽しめない状態に加え、不眠、食欲低下、疲れやすさなどがみられ、日常生活に大きな支障が生じることがある。／B：躁状態（または軽躁状態）とうつ状態がみられ、躁状態では睡眠が少なくても活発になるなどの変化が生じることがある。

イ．A：必ず幻覚と妄想が主症状として現れる。／B：躁状態（または軽躁状態）とうつ状態がみられ、躁状態では睡眠が少なくても活発になるなどの変化が生じることがある。

ウ．A：気分の落ち込みや楽しめない状態に加え、不眠、食欲低下、疲れやすさなどがみられ、日常生活に大きな支障が生じることがある。／B：幻覚・妄想だけが持続し、気分の変化はみられない。

エ．A：気分が高揚して睡眠が少なくても活発な状態だけが続く。／B：必ず職場ストレスだけが原因となって発症する。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、うつ病では抑うつ気分や興味・喜びの低下とともに、不眠、食欲低下、疲労などの身体症状が現れ、生活に支障が生じることがあるとしている。Bについて：双極性障害では躁状態とうつ状態を繰り返し、躁状態では睡眠欲求の減少、活動性亢進、話し続ける、散財などがみられることがある。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：幻覚・妄想は統合失調症等でみられることがあるが、うつ病の必須主症状ではない。Bについて：双極性障害では躁状態とうつ状態を繰り返し、躁状態では睡眠欲求の減少、活動性亢進、話し続ける、散財などがみられることがある。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、うつ病では抑うつ気分や興味・喜びの低下とともに、不眠、食欲低下、疲労などの身体症状が現れ、生活に支障が生じることがあるとしている。Bについて：幻覚・妄想のみで定義される疾患ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：睡眠欲求が減って活動性が高まる躁状態は双極性障害でみられる。Bについて：発症を職場ストレスだけに一元化することはできない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、うつ病では抑うつ気分や興味・喜びの低下とともに、不眠、食欲低下、疲労などの身体症状が現れ、生活に支障が生じることがあるとしている。Bの論点では、双極性障害では躁状態とうつ状態を繰り返し、躁状態では睡眠欲求の減少、活動性亢進、話し続ける、散財などがみられることがある。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0122 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「主な精神疾患・心の健康問題」に関する2件の対応を確認している。双極性障害の特徴。統合失調症についての説明。と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア．A：幻覚・妄想だけが持続し、気分の変化はみられない。／B：幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下や感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。

イ．A：躁状態（または軽躁状態）とうつ状態がみられ、躁状態では睡眠が少なくても活発になるなどの変化が生じることがある。／B：幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下や感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。

ウ．A：躁状態（または軽躁状態）とうつ状態がみられ、躁状態では睡眠が少なくても活発になるなどの変化が生じることがある。／B：症状は本人の性格の悪さによって生じる。

エ．A：必ず職場ストレスだけが原因となって発症する。／B：入眠困難だけが特徴で、認知や対人関係には影響しない。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：幻覚・妄想のみで定義される疾患ではない。Bについて：統合失調症では、健康時になかった幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下・感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：双極性障害では躁状態とうつ状態を繰り返し、躁状態では睡眠欲求の減少、活動性亢進、話し続ける、散財などがみられることがある。Bについて：統合失調症では、健康時になかった幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下・感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：双極性障害では躁状態とうつ状態を繰り返し、躁状態では睡眠欲求の減少、活動性亢進、話し続ける、散財などがみられることがある。Bについて：精神疾患を性格の善悪として説明することは不適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：発症を職場ストレスだけに一元化することはできない。Bについて：睡眠問題だけに限定される疾患ではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、双極性障害では躁状態とうつ状態を繰り返し、躁状態では睡眠欲求の減少、活動性亢進、話し続ける、散財などがみられることがある。Bの論点では、統合失調症では、健康時になかった幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下・感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0123

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：標準

問題：【二段階判断】「主な精神疾患・心の健康問題」に関して、第一の検討事項は「統合失調症についての説明」、第二の検討事項は「不安症について最も適切な説明は」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：症状は本人の性格の悪さによって生じる。 / B：恐怖や不安が過剰となり、回避行動などによって仕事や生活に支障が生じることがある。

イ：A：幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下や感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。 / B：不安を感じることで体がすべて病気である。

ウ：A：幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下や感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。 / B：恐怖や不安が過剰となり、回避行動などによって仕事や生活に支障が生じることがある。

エ：A：入眠困難だけが特徴で、認知や対人関係には影響しない。 / B：身体症状は伴わず、心理症状だけが生じる。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：精神疾患を性格の善悪として説明することは不適切である。 Bについて：不安は誰にでも生じるが、過剰な恐怖・不安が持続し、回避などによって生活に影響する場合には専門的評価が必要になる。動悸や呼吸困難などの身体症状を伴うこともある。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：統合失調症では、健康時になかった幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下・感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。 Bについて：適度な不安は自然な反応であり、不安の存在だけで病気とはいえない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：統合失調症では、健康時になかった幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下・感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。 Bについて：不安は誰にでも生じるが、過剰な恐怖・不安が持続し、回避などによって生活に影響する場合には専門的評価が必要になる。動悸や呼吸困難などの身体症状を伴うこともある。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：睡眠問題だけに限定される疾患ではない。 Bについて：不安症では身体症状を伴うことがある。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、統合失調症では、健康時になかった幻覚・妄想などの陽性症状と、意欲低下・感情表現の減少などの陰性症状がみられることがある。 Bの論点では、不安は誰にでも生じるが、過剰な恐怖・不安が持続し、回避などによって生活に影響する場合には専門的評価が必要になる。動悸や呼吸困難などの身体症状を伴うこともある。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0124

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：基礎

問題：【総合確認】「主な精神疾患・心の健康問題」の実務で、A「不安症について最も適切な説明は」とB「PTSD（心的外傷後ストレス障害）の特徴」を続けて判断する必要性が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：不安を感じることで体がすべて病気である。 / B：生命の危険を感じるような体験の後、その記憶がフラッシュバックや悪夢として繰り返しよみがえるなどの症状が続くことがある。

イ：A：恐怖や不安が過剰となり、回避行動などによって仕事や生活に支障が生じることがある。 / B：気分高揚と散財だけが中心症状である。

ウ：A：身体症状は伴わず、心理症状だけが生じる。 / B：単なる一日の疲労と同じで、時間が経てば必ず自然に消失する。

エ：A：恐怖や不安が過剰となり、回避行動などによって仕事や生活に支障が生じることがある。 / B：生命の危険を感じるような体験の後、その記憶がフラッシュバックや悪夢として繰り返しよみがえるなどの症状が続くことがある。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：適度な不安は自然な反応であり、不安の存在だけで病気とはいえない。 Bについて：PTSDでは、深刻な外傷体験後にフラッシュバックや悪夢、不安・緊張などが続くことがある。症状の経過には個人差がある。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：不安は誰にでも生じるが、過剰な恐怖・不安が持続し、回避などによって生活に影響する場合には専門的評価が必要になる。動悸や呼吸困難などの身体症状を伴うこともある。 Bについて：気分高揚・散財は躁状態で見られることがある特徴である。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：不安症では身体症状を伴うことがある。 Bについて：多くは軽快する場合もあるが、長引いたり遅れて明確になることもある。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：不安は誰にでも生じるが、過剰な恐怖・不安が持続し、回避などによって生活に影響する場合には専門的評価が必要になる。動悸や呼吸困難などの身体症状を伴うこともある。 Bについて：PTSDでは、深刻な外傷体験後にフラッシュバックや悪夢、不安・緊張などが続くことがある。症状の経過には個人差がある。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、不安は誰にでも生じるが、過剰な恐怖・不安が持続し、回避などによって生活に影響する場合には専門的評価が必要になる。動悸や呼吸困難などの身体症状を伴うこともある。 Bの論点では、PTSDでは、深刻な外傷体験後にフラッシュバックや悪夢、不安・緊張などが続くことがある。症状の経過には個人差がある。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0125

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「主な精神疾患・心の健康問題」について、研修担当者がA「PTSD（心的外傷後ストレス障害）の特徴」とB「強迫性障害を疑う状況の説明」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：生命の危険を感じるような体験の後、その記憶がフラッシュバックや悪夢として繰り返しよみがえるなどの症状が続くことがある。／B：戸締まり確認などの不安やこだわりが過度となり、何度確認しても安心できず、生活に支障が出ている。

イ：A：気分高揚と散財だけが中心症状である。／B：戸締まり確認などの不安やこだわりが過度となり、何度確認しても安心できず、生活に支障が出ている。

ウ：A：生命の危険を感じるような体験の後、その記憶がフラッシュバックや悪夢として繰り返しよみがえるなどの症状が続くことがある。／B：繁忙期に一時的に疲労感が出る。

エ：A：単なる一日の疲労と同じで、時間が経てば必ず自然に消失する。／B：重要書類を一度だけ確認してから提出する。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：PTSDでは、深刻な外傷体験後にフラッシュバックや悪夢、不安・緊張などが続くことがある。症状の経過には個人差がある。Bについて：強迫性障害では、不安やこだわりが過度となり、繰り返し確認するなどの行為によって日常生活に支障が出ることもある。通常の確認行動とは、程度と支障の大きさが異なる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：気分高揚・散財は躁状態で見られることがある特徴である。Bについて：強迫性障害では、不安やこだわりが過度となり、繰り返し確認するなどの行為によって日常生活に支障が出ることもある。通常の確認行動とは、程度と支障の大きさが異なる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：PTSDでは、深刻な外傷体験後にフラッシュバックや悪夢、不安・緊張などが続くことがある。症状の経過には個人差がある。Bについて：一時的な疲労感は強迫性障害の特徴ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：多くは軽快する場合もあるが、長引いたり遅れて明確になることもある。Bについて：通常の合理的な一回の確認だけでは強迫症状とはいえない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、PTSDでは、深刻な外傷体験後にフラッシュバックや悪夢、不安・緊張などが続くことがある。症状の経過には個人差がある。Bの論点では、強迫性障害では、不安やこだわりが過度となり、繰り返し確認するなどの行為によって日常生活に支障が出ることもある。通常の確認行動とは、程度と支障の大きさが異なる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0126

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「主な精神疾患・心の健康問題」の二つの場面を比較する。場面Aは「強迫性障害を疑う状況の説明」、場面Bは「適応障害についての説明」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：繁忙期に一時的に疲労感が出る。／B：環境変化などのストレスが本人の順応力を越えたときに、情緒面や行動面の不調が生じる状態である。

イ：A：戸締まり確認などの不安やこだわりが過度となり、何度確認しても安心できず、生活に支障が出ている。／B：環境変化などのストレスが本人の順応力を越えたときに、情緒面や行動面の不調が生じる状態である。

ウ：A：戸締まり確認などの不安やこだわりが過度となり、何度確認しても安心できず、生活に支障が出ている。／B：必ず幻覚と妄想を伴う疾患である。

エ：A：重要書類を一度だけ確認してから提出する。／B：ストレス要因がなくても必ず発症し、環境調整は意味がない。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：一時的な疲労感は強迫性障害の特徴ではない。Bについて：「こころの耳」では、適応障害を環境変化によるストレスが個人の順応力を越えたときに生じる情緒面・行動面の不調と説明し、環境調整等の重要性を示している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：強迫性障害では、不安やこだわりが過度となり、繰り返し確認するなどの行為によって日常生活に支障が出ることもある。通常の確認行動とは、程度と支障の大きさが異なる。Bについて：「こころの耳」では、適応障害を環境変化によるストレスが個人の順応力を越えたときに生じる情緒面・行動面の不調と説明し、環境調整等の重要性を示している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：強迫性障害では、不安やこだわりが過度となり、繰り返し確認するなどの行為によって日常生活に支障が出ることもある。通常の確認行動とは、程度と支障の大きさが異なる。Bについて：幻覚・妄想は適応障害の必須症状ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：通常の合理的な一回の確認だけでは強迫症状とはいえない。Bについて：環境要因との関連が重要で、環境調整が回復に役立つことがある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、強迫性障害では、不安やこだわりが過度となり、繰り返し確認するなどの行為によって日常生活に支障が出ることもある。通常の確認行動とは、程度と支障の大きさが異なる。Bの論点では、「こころの耳」では、適応障害を環境変化によるストレスが個人の順応力を越えたときに生じる情緒面・行動面の不調と説明し、環境調整等の重要性を示している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0127

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：基礎

問題：【複合判断】「主な精神疾患・心の健康問題」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：適応障害についての説明。場面B：うつ状態がある社員について、管理監督者が理解しておくべきこと。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：必ず幻覚と妄想を伴う疾患である。／B：うつ状態はうつ病だけに限られず、双極性障害などでもみられるため、管理監督者が病名を決めず専門家の評価につなげる。

イ：A：環境変化などのストレスが本人の順応力を越えたときに、情緒面や行動面の不調が生じる状態である。／B：過去に活動性が非常に高い時期があっても、診断には関係しない。

ウ：A：環境変化などのストレスが本人の順応力を越えたときに、情緒面や行動面の不調が生じる状態である。／B：うつ状態はうつ病だけに限られず、双極性障害などでもみられるため、管理監督者が病名を決めず専門家の評価につなげる。

エ：A：ストレス要因がなくても必ず発症し、環境調整は意味がない。／B：うつ病と双極性障害は治療上区別する必要がある。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：幻覚・妄想は適応障害の必須症状ではない。Bについて：うつ病と双極性障害では治療法が大きく異なるため専門家による判断が必要である。管理監督者は症状の経過を把握し、診断ではなく支援と受診勧奨を担う。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」では、適応障害を環境変化によるストレスが個人の順応力を越えたときに生じる情緒面・行動面の不調と説明し、環境調整等の重要性を示している。Bについて：躁・軽躁の時期の情報は双極性障害を考える上で重要となる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」では、適応障害を環境変化によるストレスが個人の順応力を越えたときに生じる情緒面・行動面の不調と説明し、環境調整等の重要性を示している。Bについて：うつ病と双極性障害では治療法が大きく異なるため専門家による判断が必要である。管理監督者は症状の経過を把握し、診断ではなく支援と受診勧奨を担う。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：環境要因との関連が重要で、環境調整が回復に役立つことがある。Bについて：両者は治療が異なるため区別が重要である。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」では、適応障害を環境変化によるストレスが個人の順応力を越えたときに生じる情緒面・行動面の不調と説明し、環境調整等の重要性を示している。Bの論点では、うつ病と双極性障害では治療法が大きく異なるため専門家による判断が必要である。管理監督者は症状の経過を把握し、診断ではなく支援と受診勧奨を担う。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0128

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「主な精神疾患・心の健康問題」に関する2件の対応を確認している。うつ状態がある社員について、管理監督者が理解しておくべきこと。部下が動悸、息苦しさ、強い不安を訴えている。管理監督者の理解。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：過去に活動性が非常に高い時期があっても、診断には関係しない。／B：不安症などでみられることもあるが、身体疾患でも似た症状が起こり得るため、自己判断や上司判断で病名を決めず医療相談につなげる。

イ：A：うつ状態はうつ病だけに限られず、双極性障害などでもみられるため、管理監督者が病名を決めず専門家の評価につなげる。／B：職場で症状が出た場合は、医療機関への相談は不要である。

ウ：A：うつ病と双極性障害は治療上区別する必要がある。／B：動悸があるため必ずパニック発作である。

エ：A：うつ状態はうつ病だけに限られず、双極性障害などでもみられるため、管理監督者が病名を決めず専門家の評価につなげる。／B：不安症などでみられることもあるが、身体疾患でも似た症状が起こり得るため、自己判断や上司判断で病名を決めず医療相談につなげる。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：躁・軽躁の時期の情報は双極性障害を考える上で重要となる。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、不安とともに動悸・呼吸困難等が生じることがある一方、甲状腺機能亢進症、不整脈、貧血など身体疾患による可能性にも触れ、必要な医療評価を勧めている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：うつ病と双極性障害では治療法が大きく異なるため専門家による判断が必要である。管理監督者は症状の経過を把握し、診断ではなく支援と受診勧奨を担う。Bについて：症状が強い・持続する場合には医療相談が必要となり得る。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：両者は治療が異なるため区別が重要である。Bについて：一つの症状だけでパニック発作と断定できない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：うつ病と双極性障害では治療法が大きく異なるため専門家による判断が必要である。管理監督者は症状の経過を把握し、診断ではなく支援と受診勧奨を担う。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、不安とともに動悸・呼吸困難等が生じることがある一方、甲状腺機能亢進症、不整脈、貧血など身体疾患による可能性にも触れ、必要な医療評価を勧めている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、うつ病と双極性障害では治療法が大きく異なるため専門家による判断が必要である。管理監督者は症状の経過を把握し、診断ではなく支援と受診勧奨を担う。Bの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、不安とともに動悸・呼吸困難等が生じることがある一方、甲状腺機能亢進症、不整脈、貧血など身体疾患による可能性にも触れ、必要な医療評価を勧めている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0129

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「主な精神疾患・心の健康問題」に関して、第一の検討事項は「部下が動悸、息苦しさ、強い不安を訴えている。管理監督者の理解」、第二の検討事項は「こころの病気に関する理解」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：不安症などでみられることもあるが、身体疾患でも似た症状が起こり得るため、自己判断や上司判断で病名を決めず医療相談につなげる。／B：こころの病気は誰にでも起こり得るため、本人の性格や意志の弱さと決めつけず、適切な治療や支援につなげることが重要である。

イ：A：職場で症状が出た場合は、医療機関への相談は不要である。／B：こころの病気は誰にでも起こり得るため、本人の性格や意志の弱さと決めつけず、適切な治療や支援につなげることが重要である。

ウ：A：不安症などでみられることもあるが、身体疾患でも似た症状が起こり得るため、自己判断や上司判断で病名を決めず医療相談につなげる。／B：こころの病気は意志が弱い人だけがかかる。

エ：A：動悸があるため必ずパニック発作である。／B：本人が努力すれば治療や支援は不要である。

答え・解説

正答：ア

ア解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、不安とともに動悸・呼吸困難等が生じることがある一方、甲状腺機能亢進症、不整脈、貧血など身体疾患による可能性にも触れ、必要な医療評価を勧めている。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの病気は誰でもかかり得て、多くは治療により回復し得ると説明している。正しい理解と適切な治療・支援が重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：症状が強い・持続する場合には医療相談が必要となり得る。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの病気は誰でもかかり得て、多くは治療により回復し得ると説明している。正しい理解と適切な治療・支援が重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、不安とともに動悸・呼吸困難等が生じることがある一方、甲状腺機能亢進症、不整脈、貧血など身体疾患による可能性にも触れ、必要な医療評価を勧めている。Bについて：精神疾患を意志や性格の弱さに帰すのは誤りである。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：一つの症状だけでパニック発作と断定できない。Bについて：必要な治療・支援を受けることが重要で、自己努力だけに任せるべきではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、不安とともに動悸・呼吸困難等が生じることがある一方、甲状腺機能亢進症、不整脈、貧血など身体疾患による可能性にも触れ、必要な医療評価を勧めている。Bの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、こころの病気は誰でもかかり得て、多くは治療により回復し得ると説明している。正しい理解と適切な治療・支援が重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0130

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「主な精神疾患・心の健康問題」の実務で、A「こころの病気に関する理解」とB「部下に意欲低下、欠勤増加、睡眠の乱れがみられる。管理監督者の対応」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：こころの病気は意志が弱い人だけがかかる。／B：「いつもと違う」変化として声をかけ、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を促す。

イ：A：こころの病気は誰にでも起こり得るため、本人の性格や意志の弱さと決めつけず、適切な治療や支援につなげることが重要である。／B：「いつもと違う」変化として声をかけ、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を促す。

ウ：A：こころの病気は誰にでも起こり得るため、本人の性格や意志の弱さと決めつけず、適切な治療や支援につなげることが重要である。／B：病名を言わない限り何も対応せず、勤務成績だけに注意する。

エ：A：本人が努力すれば治療や支援は不要である。／B：専門家につなぐと本人が弱くなるので、上司だけで治療的助言を行う。

答え・解説

正答：イ

ア解説：Aについて：精神疾患を意志や性格の弱さに帰すのは誤りである。Bについて：管理監督者は日頃の変化に気づき、相談・支援につなげる役割を持つが、疾患の診断や治療は専門家の領域である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの病気は誰でもかかり得て、多くは治療により回復し得ると説明している。正しい理解と適切な治療・支援が重要である。Bについて：管理監督者は日頃の変化に気づき、相談・支援につなげる役割を持つが、疾患の診断や治療は専門家の領域である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの病気は誰でもかかり得て、多くは治療により回復し得ると説明している。正しい理解と適切な治療・支援が重要である。Bについて：病名がなくても勤務上の変化に気づいた時点で声かけや状況確認はできる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：必要な治療・支援を受けることが重要で、自己努力だけに任せるべきではない。Bについて：上司が治療を代替するのではなく、必要に応じ専門家に接続する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、こころの病気は誰でもかかり得て、多くは治療により回復し得ると説明している。正しい理解と適切な治療・支援が重要である。Bの論点では、管理監督者は日頃の変化に気づき、相談・支援につなげる役割を持つが、疾患の診断や治療は専門家の領域である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0131 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「主な精神疾患・心の健康問題」について、研修担当者がA「部下に意欲低下、欠勤増加、睡眠の乱れがみられる。管理監督者の対応」とB「次の組合せのうち、疾患と代表的な特徴の対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：病名を言わない限り何も対応せず、勤務成績だけを注意する。 / B：双極性障害—睡眠が少なくとも活発で、活動性が高まる躁状態がみられることがある。

イ：A：「いつもと違う」変化として声をかけ、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を促す。 / B：うつ病—気分高揚と散財だけが持続し、抑うつ症状はみられない。

ウ：A：「いつもと違う」変化として声をかけ、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を促す。 / B：双極性障害—睡眠が少なくとも活発で、活動性が高まる躁状態がみられることがある。

エ：A：専門家につなぐと本人が弱くなるので、上司だけで治療的助言を行う。 / B：PTSD—戸締まりを何度確認しても不安が消えないことが中心である。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：病名がなくても勤務上の変化に気づいた時点で声かけや状況確認はできる。 Bについて：双極性障害の躁状態では、睡眠欲求の減少や活動性亢進などがみられることがある。各疾患は代表的症状が異なり、実際の診断は専門家が総合的に行う。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：管理監督者は日頃の変化に気づき、相談・支援につなげる役割を持つが、疾患の診断や治療は専門家の領域である。 Bについて：うつ病は抑うつ気分や興味・喜びの低下などが中心で、気分高揚・散財のみという説明は適切でない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：管理監督者は日頃の変化に気づき、相談・支援につなげる役割を持つが、疾患の診断や治療は専門家の領域である。 Bについて：双極性障害の躁状態では、睡眠欲求の減少や活動性亢進などがみられることがある。各疾患は代表的症状が異なり、実際の診断は専門家が総合的に行う。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：上司が治療を代替するのではなく、必要に応じ専門家に接続する。 Bについて：反復確認が中心となることがあるのは強迫性障害で、PTSDは外傷体験の再体験等が特徴である。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、管理監督者は日頃の変化に気づき、相談・支援につなげる役割を持つが、疾患の診断や治療は専門家の領域である。 Bの論点では、双極性障害の躁状態では、睡眠欲求の減少や活動性亢進などがみられることがある。各疾患は代表的症状が異なり、実際の診断は専門家が総合的に行う。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0132 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 主な精神疾患・心の健康問題 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「主な精神疾患・心の健康問題」の二つの場面を比較する。場面Aは「次の組合せのうち、疾患と代表的な特徴の対応」、場面Bは「うつ病の特徴」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：うつ病—気分高揚と散財だけが持続し、抑うつ症状はみられない。 / B：気分の落ち込みや楽しめない状態に加え、不眠、食欲低下、疲れやすさなどがみられ、日常生活に大きな支障が生じることがある。

イ：A：双極性障害—睡眠が少なくとも活発で、活動性が高まる躁状態がみられることがある。 / B：必ず幻覚と妄想が主症状として現れる。

ウ：A：PTSD—戸締まりを何度確認しても不安が消えないことが中心である。 / B：気分が高揚して睡眠が少なくとも活発な状態だけが続く。

エ：A：双極性障害—睡眠が少なくとも活発で、活動性が高まる躁状態がみられることがある。 / B：気分の落ち込みや楽しめない状態に加え、不眠、食欲低下、疲れやすさなどがみられ、日常生活に大きな支障が生じることがある。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：うつ病は抑うつ気分や興味・喜びの低下などが中心で、気分高揚・散財のみという説明は適切でない。 Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、うつ病では抑うつ気分や興味・喜びの低下とともに、不眠、食欲低下、疲労などの身体症状が現れ、生活に支障が生じることがあるとしている。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：双極性障害の躁状態では、睡眠欲求の減少や活動性亢進などがみられることがある。各疾患は代表的症状が異なり、実際の診断は専門家が総合的に行う。 Bについて：幻覚・妄想は統合失調症等でみられることがあるが、うつ病の必須主症状ではない。 Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：反復確認が中心となることがあるのは強迫性障害で、PTSDは外傷体験の再体験等が特徴である。 Bについて：睡眠欲求が減って活動性が高まる躁状態は双極性障害でみられる。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：双極性障害の躁状態では、睡眠欲求の減少や活動性亢進などがみられることがある。各疾患は代表的症状が異なり、実際の診断は専門家が総合的に行う。 Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、うつ病では抑うつ気分や興味・喜びの低下とともに、不眠、食欲低下、疲労などの身体症状が現れ、生活に支障が生じることがあるとしている。 両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、双極性障害の躁状態では、睡眠欲求の減少や活動性亢進などがみられることがある。各疾患は代表的症状が異なり、実際の診断は専門家が総合的に行う。 Bの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、うつ病では抑うつ気分や興味・喜びの低下とともに、不眠、食欲低下、疲労などの身体症状が現れ、生活に支障が生じることがあるとしている。 したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0133 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：標準

問題：【複合判断】「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：睡眠不足について最も適切な説明は。場面B：不眠症状の例として最も適切な組合せは。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：日中の眠気や注意力・判断力の低下を招き、事故などの重大な結果につながる可能性がある。／B：寝つくまでに長くなる、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めて再び眠れない。

イ：A：睡眠不足は気分には影響しても、注意力や判断力には影響しない。／B：寝つくまでに長くなる、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めて再び眠れない。

ウ：A：日中の眠気や注意力・判断力の低下を招き、事故などの重大な結果につながる可能性がある。／B：朝に食欲がある、夜に眠くなる、起床後に目が覚める。

エ：A：休日にまとめて眠れば、平日の慢性的な睡眠不足による影響は必ず完全に消える。／B：会議中に緊張する、期限前に焦る、発表前に心拍が上がる。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：厚生労働省「睡眠ガイド2023」は、睡眠不足が日中の眠気、注意力・判断力の低下、事故等につながり得ることを示し、心身の健康のために十分な睡眠を重視している。Bについて：不眠の代表的な症状には、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などがある。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：睡眠不足は認知機能にも影響し得る。Bについて：不眠の代表的な症状には、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などがある。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：厚生労働省「睡眠ガイド2023」は、睡眠不足が日中の眠気、注意力・判断力の低下、事故等につながり得ることを示し、心身の健康のために十分な睡眠を重視している。Bについて：正常な睡眠・覚醒の流れを示しており、不眠症状の組合せではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：慢性的な睡眠不足を単純な「寝だめ」で必ず完全に解消できるとはいえない。Bについて：主に緊張時のストレス反応の例であり、不眠症状そのものではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、厚生労働省「睡眠ガイド2023」は、睡眠不足が日中の眠気、注意力・判断力の低下、事故等につながり得ることを示し、心身の健康のために十分な睡眠を重視している。Bの論点では、不眠の代表的な症状には、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などがある。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0134 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：基礎

問題：【実務ケース】管理監督者が「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」に関する2件の対応を確認している。不眠症状の例として最も適切な組合せは。部下が「最近眠れない」と訴えたときの理解。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：朝に食欲がある、夜に眠くなる、起床後に目が覚める。／B：睡眠問題はストレスや生活習慣、精神疾患、身体疾患など様々な要因で生じ得るため、睡眠だけで病名を決めつけない。

イ：A：寝つくまでに長くなる、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めて再び眠れない。／B：睡眠問題はストレスや生活習慣、精神疾患、身体疾患など様々な要因で生じ得るため、睡眠だけで病名を決めつけない。

ウ：A：寝つくまでに長くなる、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めて再び眠れない。／B：眠れない原因はすべて本人の生活習慣なので、職場要因を考える必要はない。

エ：A：会議中に緊張する、期限前に焦る、発表前に心拍が上がる。／B：不眠があれば必ずうつ病である。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：正常な睡眠・覚醒の流れを示しており、不眠症状の組合せではない。Bについて：睡眠に関連する症状は、睡眠環境・生活習慣・嗜好品による場合も、睡眠障害や精神・身体疾患に伴う場合もある。症状だけで原因や病名を断定しないことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：不眠の代表的な症状には、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などがある。Bについて：睡眠に関連する症状は、睡眠環境・生活習慣・嗜好品による場合も、睡眠障害や精神・身体疾患に伴う場合もある。症状だけで原因や病名を断定しないことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：不眠の代表的な症状には、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などがある。Bについて：生活習慣以外の要因もあり、職場負荷が関係する場合もある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：主に緊張時のストレス反応の例であり、不眠症状そのものではない。Bについて：うつ病で不眠がみられることはあるが、不眠だけで診断できない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、不眠の代表的な症状には、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などがある。Bの論点では、睡眠に関連する症状は、睡眠環境・生活習慣・嗜好品による場合も、睡眠障害や精神・身体疾患に伴う場合もある。症状だけで原因や病名を断定しないことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0135

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：応用

問題：【二段階判断】「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」に関して、第一の検討事項は「部下が「最近眠れない」と訴えたときの理解」、第二の検討事項は「不眠が続く人への一般的な睡眠衛生の説明」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：眠れない原因はすべて本人の生活習慣なので、職場要因を考える必要はない。／B：就寝前のカフェイン・ニコチンや寝酒は、睡眠を妨げたり不眠を慢性化させる要因になり得る。

イ：A：睡眠問題はストレスや生活習慣、精神疾患、身体疾患など様々な要因で生じ得るため、睡眠だけで病名を決めつけない。／B：寝酒は睡眠の質を必ず改善するため、積極的に増やす。

ウ：A：睡眠問題はストレスや生活習慣、精神疾患、身体疾患など様々な要因で生じ得るため、睡眠だけで病名を決めつけない。／B：就寝前のカフェイン・ニコチンや寝酒は、睡眠を妨げたり不眠を慢性化させる要因になり得る。

エ：A：不眠があれば必ずうつ病である。／B：眠れないときは、普段より大幅に長く寝床にいるほど必ず改善する。

答え・解説

正答：ウ

ア解説：Aについて：生活習慣以外の要因もあり、職場負荷が関係する場合もある。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、就寝前のカフェイン・ニコチン、寝酒、必要以上に長い床上時間、日中活動量の低下などが不眠の慢性化に關与し得ると説明している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：睡眠に関連する症状は、睡眠環境・生活習慣・嗜好品による場合も、睡眠障害や精神・身体疾患に伴う場合もある。症状だけで原因や病名を断定しないことが重要である。Bについて：寝酒は睡眠衛生上推奨されない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：睡眠に関連する症状は、睡眠環境・生活習慣・嗜好品による場合も、睡眠障害や精神・身体疾患に伴う場合もある。症状だけで原因や病名を断定しないことが重要である。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、就寝前のカフェイン・ニコチン、寝酒、必要以上に長い床上時間、日中活動量の低下などが不眠の慢性化に關与し得ると説明している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：うつ病で不眠がみられることはあるが、不眠だけで診断できない。Bについて：長すぎる床上時間はかえって寝つきや睡眠の質を悪化させることがある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、睡眠に関連する症状は、睡眠環境・生活習慣・嗜好品による場合も、睡眠障害や精神・身体疾患に伴う場合もある。症状だけで原因や病名を断定しないことが重要である。Bの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、就寝前のカフェイン・ニコチン、寝酒、必要以上に長い床上時間、日中活動量の低下などが不眠の慢性化に關与し得ると説明している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0136

1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：標準

問題：【総合確認】「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」の実務で、A「不眠が続く人への一般的な睡眠衛生の説明」とB「睡眠に関する症状への対応」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：寝酒は睡眠の質を必ず改善するため、積極的に増やす。／B：生活習慣や睡眠環境を見直しても、十分眠れない、休養感がない、日中の眠気などが続き生活に影響する場合は医療機関への相談を検討する。

イ：A：就寝前のカフェイン・ニコチンや寝酒は、睡眠を妨げたり不眠を慢性化させる要因になり得る。／B：睡眠時間が短いと感じたら、生活への影響に関係なく全員同じ治療が必要である。

ウ：A：眠れないときは、普段より大幅に長く寝床にいるほど必ず改善する。／B：日中の強い眠気があっても、夜に眠れていれば睡眠障害は考えなくてよい。

エ：A：就寝前のカフェイン・ニコチンや寝酒は、睡眠を妨げたり不眠を慢性化させる要因になり得る。／B：生活習慣や睡眠環境を見直しても、十分眠れない、休養感がない、日中の眠気などが続き生活に影響する場合は医療機関への相談を検討する。

答え・解説

正答：エ

ア解説：Aについて：寝酒は睡眠衛生上推奨されない。Bについて：睡眠ガイド2023は、睡眠環境や生活習慣を整えても症状が続き、日中生活に影響する場合には睡眠障害が潜む可能性があるため、医療機関への相談を勧めている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、就寝前のカフェイン・ニコチン、寝酒、必要以上に長い床上時間、日中活動量の低下などが不眠の慢性化に關与し得ると説明している。Bについて：睡眠の必要量には個人差があり、症状や日中機能も含めて判断する。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：長すぎる床上時間はかえって寝つきや睡眠の質を悪化させることがある。Bについて：日中の眠気・居眠りも睡眠障害の重要な症状となり得る。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、就寝前のカフェイン・ニコチン、寝酒、必要以上に長い床上時間、日中活動量の低下などが不眠の慢性化に關与し得ると説明している。Bについて：睡眠ガイド2023は、睡眠環境や生活習慣を整えても症状が続き、日中生活に影響する場合には睡眠障害が潜む可能性があるため、医療機関への相談を勧めている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、就寝前のカフェイン・ニコチン、寝酒、必要以上に長い床上時間、日中活動量の低下などが不眠の慢性化に關与し得ると説明している。Bの論点では、睡眠ガイド2023は、睡眠環境や生活習慣を整えても症状が続き、日中生活に影響する場合には睡眠障害が潜む可能性があるため、医療機関への相談を勧めている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0137 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：基礎

問題：【管理監督者研修】「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」について、研修担当者がA「睡眠に関する症状への対応」とB「最近、部下に遅刻が増え、「夜中に何度も目が覚め、日中も眠い」と訴えている。管理監督者の対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：生活習慣や睡眠環境を見直しても、十分眠れない、休養感がない、日中の眠気などが続き生活に影響する場合は医療機関への相談を検討する。 / B：勤務上の変化と睡眠の訴えを重要なサインとして受け止め、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。

イ：A：睡眠時間が短いと感じたら、生活への影響に関係なく全員同じ治療が必要である。 / B：勤務上の変化と睡眠の訴えを重要なサインとして受け止め、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。

ウ：A：生活習慣や睡眠環境を見直しても、十分眠れない、休養感がない、日中の眠気などが続き生活に影響する場合は医療機関への相談を検討する。 / B：眠気は本人の怠慢と決めつけ、睡眠時間を尋ねず叱責する。

エ：A：日中の強い眠気があっても、夜に眠れていれば睡眠障害は考えなくてよい。 / B：遅刻だけを懲戒の問題として扱い、睡眠の訴えには触れない。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：睡眠ガイド2023は、睡眠環境や生活習慣を整えても症状が続き、日中生活に影響する場合には睡眠障害が潜む可能性があるため、医療機関への相談を勧めている。 Bについて：睡眠の変化や遅刻・欠勤の増加は不調のサインとして捉えられる。管理監督者は診断せず、勤務上の配慮や専門家への相談につなげることが適切である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：睡眠の必要量には個人差があり、症状や日中機能も含めて判断する。 Bについて：睡眠の変化や遅刻・欠勤の増加は不調のサインとして捉えられる。管理監督者は診断せず、勤務上の配慮や専門家への相談につなげることが適切である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：睡眠ガイド2023は、睡眠環境や生活習慣を整えても症状が続き、日中生活に影響する場合には睡眠障害が潜む可能性があるため、医療機関への相談を勧めている。 Bについて：不調を怠慢と決めつけると相談を妨げるおそれがある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：日中の眠気・居眠りも睡眠障害の重要な症状となり得る。 Bについて：勤務上の問題だけでなく健康面の変化も確認することがラインケアに必要である。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、睡眠ガイド2023は、睡眠環境や生活習慣を整えても症状が続き、日中生活に影響する場合には睡眠障害が潜む可能性があるため、医療機関への相談を勧めている。 Bの論点では、睡眠の変化や遅刻・欠勤の増加は不調のサインとして捉えられる。管理監督者は診断せず、勤務上の配慮や専門家への相談につなげることが適切である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0138 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：標準

問題：【関連論点】「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」の二つの場面を比較する。場面Aは「最近、部下に遅刻が増え、「夜中に何度も目が覚め、日中も眠い」と訴えている。管理監督者の対応」、場面Bは「機械操作を担当する社員が「ここ数週間、ほとんど眠れず日中に強い眠気がある」と訴えている。管理監督者の対応」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：眠気は本人の怠慢と決めつけ、睡眠時間を尋ねず叱責する。 / B：事故リスクも考慮し、本人の状態を確認したうえで、安全確保のための業務上の配慮と産業保健・医療への相談を速やかに検討する。

イ：A：勤務上の変化と睡眠の訴えを重要なサインとして受け止め、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。 / B：事故リスクも考慮し、本人の状態を確認したうえで、安全確保のための業務上の配慮と産業保健・医療への相談を速やかに検討する。

ウ：A：勤務上の変化と睡眠の訴えを重要なサインとして受け止め、本人の話を聴き、必要に応じ産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。 / B：本人が希望すれば、強い眠気があっても通常どおり危険作業を続けさせる。

エ：A：遅刻だけを懲戒の問題として扱い、睡眠の訴えには触れない。 / B：睡眠問題は私生活なので、安全配慮の対象にはならない。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：不調を怠慢と決めつけると相談を妨げるおそれがある。 Bについて：睡眠不足は注意力・判断力低下や事故につながり得るため、安全に関わる業務では特に配慮が必要である。原因診断は専門家に委ね、職場では安全確保と相談接続を行う。 Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：睡眠の変化や遅刻・欠勤の増加は不調のサインとして捉えられる。管理監督者は診断せず、勤務上の配慮や専門家への相談につなげることが適切である。 Bについて：睡眠不足は注意力・判断力低下や事故につながり得るため、安全に関わる業務では特に配慮が必要である。原因診断は専門家に委ね、職場では安全確保と相談接続を行う。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：睡眠の変化や遅刻・欠勤の増加は不調のサインとして捉えられる。管理監督者は診断せず、勤務上の配慮や専門家への相談につなげることが適切である。 Bについて：本人の希望だけで安全上のリスクを無視してはならない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：勤務上の問題だけでなく健康面の変化も確認することがラインケアに必要である。 Bについて：健康状態が業務安全に影響する場合、管理監督者は必要な配慮を検討する。 A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、睡眠の変化や遅刻・欠勤の増加は不調のサインとして捉えられる。管理監督者は診断せず、勤務上の配慮や専門家への相談につなげることが適切である。 Bの論点では、睡眠不足は注意力・判断力低下や事故につながり得るため、安全に関わる業務では特に配慮が必要である。原因診断は専門家に委ね、職場では安全確保と相談接続を行う。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0139 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：応用

問題：【複合判断】「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：機械操作を担当する社員が「ここ数週間、ほとんど眠れず日中に強い眠気がある」と訴えている。管理監督者の対応。場面B：「眠れない」「食欲がない」「疲れやすい」と訴える社員への理解。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：本人が希望すれば、強い眠気があっても通常どおり危険作業を続けさせる。 / B：うつ病などでみられることもあるが、同様の症状は他の心身の問題でも起こるため、症状の持続や生活・就業への影響を確認し、必要な専門相談につなげる。

イ：A：事故リスクも考慮し、本人の状態を確認したうえで、安全確保のための業務上の配慮と産業保健・医療への相談を速やかに検討する。 / B：身体症状が含まれるため、メンタルヘルスの問題は否定できる。

ウ：A：事故リスクも考慮し、本人の状態を確認したうえで、安全確保のための業務上の配慮と産業保健・医療への相談を速やかに検討する。 / B：うつ病などでみられることもあるが、同様の症状は他の心身の問題でも起こるため、症状の持続や生活・就業への影響を確認し、必要な専門相談につなげる。

エ：A：睡眠問題は私生活なので、安全配慮の対象にはならない。 / B：症状が仕事に出ていなければ、職場では一切配慮しなくてよい。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：本人の希望だけで安全上のリスクを無視してはならない。Bについて：うつ病では不眠、食欲低下、疲労などがみられることがあるが、症状だけで診断はできない。経過と機能への影響を確認し、専門家につなぐことが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：睡眠不足は注意力・判断力低下や事故につながり得るため、安全に関わる業務では特に配慮が必要である。原因診断は専門家に委ね、職場では安全確保と相談接続を行う。Bについて：精神疾患でも身体症状がみられることがある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：睡眠不足は注意力・判断力低下や事故につながり得るため、安全に関わる業務では特に配慮が必要である。原因診断は専門家に委ね、職場では安全確保と相談接続を行う。Bについて：うつ病では不眠、食欲低下、疲労などがみられることがあるが、症状だけで診断はできない。経過と機能への影響を確認し、専門家につなぐことが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：健康状態が業務安全に影響する場合、管理監督者は必要な配慮を検討する。Bについて：職場外の症状でも就業や安全に影響する場合は配慮が必要となり得る。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、睡眠不足は注意力・判断力低下や事故につながり得るため、安全に関わる業務では特に配慮が必要である。原因診断は専門家に委ね、職場では安全確保と相談接続を行う。Bの論点では、うつ病では不眠、食欲低下、疲労などがみられることがあるが、症状だけで診断はできない。経過と機能への影響を確認し、専門家につなぐことが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0140 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 睡眠・身体症状とメンタルヘルス | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「睡眠・身体症状とメンタルヘルス」に関する2件の対応を確認している。「眠れない」「食欲がない」「疲れやすい」と訴える社員への理解。睡眠不足について最も適切な説明は。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：身体症状が含まれるため、メンタルヘルスの問題は否定できる。 / B：日中の眠気や注意力・判断力の低下を招き、事故などの重大な結果につながることもある。

イ：A：うつ病などでみられることもあるが、同様の症状は他の心身の問題でも起こるため、症状の持続や生活・就業への影響を確認し、必要な専門相談につなげる。 / B：睡眠は健康増進には関係せず、仕事の能率だけの問題である。

ウ：A：症状が仕事に出ていなければ、職場では一切配慮しなくてよい。 / B：睡眠不足は気分には影響しても、注意力や判断力には影響しない。

エ：A：うつ病などでみられることもあるが、同様の症状は他の心身の問題でも起こるため、症状の持続や生活・就業への影響を確認し、必要な専門相談につなげる。 / B：日中の眠気や注意力・判断力の低下を招き、事故などの重大な結果につながることもある。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：精神疾患でも身体症状がみられることがある。Bについて：厚生労働省「睡眠ガイド2023」は、睡眠不足が日中の眠気、注意力・判断力の低下、事故等につながり得ることを示し、心身の健康のために十分な睡眠を重視している。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：うつ病では不眠、食欲低下、疲労などがみられることがあるが、症状だけで診断はできない。経過と機能への影響を確認し、専門家につなぐことが重要である。Bについて：睡眠は心身の健康維持に不可欠な休養活動である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：職場外の症状でも就業や安全に影響する場合は配慮が必要となり得る。Bについて：睡眠不足は認知機能にも影響し得る。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：うつ病では不眠、食欲低下、疲労などがみられることがあるが、症状だけで診断はできない。経過と機能への影響を確認し、専門家につなぐことが重要である。Bについて：厚生労働省「睡眠ガイド2023」は、睡眠不足が日中の眠気、注意力・判断力の低下、事故等につながり得ることを示し、心身の健康のために十分な睡眠を重視している。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、うつ病では不眠、食欲低下、疲労などがみられることがあるが、症状だけで診断はできない。経過と機能への影響を確認し、専門家につなぐことが重要である。Bの論点では、厚生労働省「睡眠ガイド2023」は、睡眠不足が日中の眠気、注意力・判断力の低下、事故等につながり得ることを示し、心身の健康のために十分な睡眠を重視している。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0141 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「不調のサイン・受診の基本」に関して、第一の検討事項は「こころの不調の初期サインとして、周囲が気づきやすい変化の例」、第二の検討事項は「不調のサインを把握する視点」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：遅刻や休みが増え、表情が暗くなり、ミスが増える。／B：睡眠・食欲・疲労などの身体面、憂うつ・不安などの心理面、遅刻・欠勤・対人回避などの行動面を幅広くみる。

イ：A：以前と同じ勤務状況で、表情や行動にも変化がない。／B：睡眠・食欲・疲労などの身体面、憂うつ・不安などの心理面、遅刻・欠勤・対人回避などの行動面を幅広くみる。

ウ：A：遅刻や休みが増え、表情が暗くなり、ミスが増える。／B：欠勤だけを見れば病名まで判断できる。

エ：A：一度だけ趣味の予定を変更した。／B：本人が笑顔なら他の変化はすべて無視してよい。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、遅刻や休みの増加、表情の変化、孤立、ミスや物忘れの増加など、以前と異なる状態が続くことを周囲が気づきやすい変化として挙げている。Bについて：不調は身体面・心理面・行動面の様々な変化として現れ得る。複数の側面から「いつもと違う」状態を捉えることが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：「いつもと違う」継続的な変化がないため、典型的なサインとはいえない。Bについて：不調は身体面・心理面・行動面の様々な変化として現れ得る。複数の側面から「いつもと違う」状態を捉えることが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、遅刻や休みの増加、表情の変化、孤立、ミスや物忘れの増加など、以前と異なる状態が続くことを周囲が気づきやすい変化として挙げている。Bについて：欠勤増加はサインになり得るが、病名を確定する情報ではない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：単発の予定変更だけでは不調のサインとは判断できない。Bについて：表情だけでなく睡眠・勤務・行動など全体の変化をみる。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、遅刻や休みの増加、表情の変化、孤立、ミスや物忘れの増加など、以前と異なる状態が続くことを周囲が気づきやすい変化として挙げている。Bの論点では、不調は身体面・心理面・行動面の様々な変化として現れ得る。複数の側面から「いつもと違う」状態を捉えることが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0142 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「不調のサイン・受診の基本」の実務で、A「不調のサインを把握する視点」とB「管理監督者が部下のメンタルヘルス不調に早く気づくうえで、最も重要な視点は」を続けて判断する必要が生じた。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：欠勤だけを見れば病名まで判断できる。／B：日頃の様子を知り、「いつもと違う」変化が続いていないかに気づく。

イ：A：睡眠・食欲・疲労などの身体面、憂うつ・不安などの心理面、遅刻・欠勤・対人回避などの行動面を幅広くみる。／B：日頃の様子を知り、「いつもと違う」変化が続いていないかに気づく。

ウ：A：睡眠・食欲・疲労などの身体面、憂うつ・不安などの心理面、遅刻・欠勤・対人回避などの行動面を幅広くみる。／B：本人が自分から病名を申告するまで、どんな変化にも声をかけない。

エ：A：本人が笑顔なら他の変化はすべて無視してよい。／B：すべての部下に同じ症状チェックリストを当てはめ、1項目でも該当すれば病名を決める。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：欠勤増加はサインになり得るが、病名を確定する情報ではない。Bについて：「こころの耳」は、メンタルヘルス不調を予防するポイントとして「いつもと違う」様子に早く気づくことを強調している。日常的な観察がラインケアの基礎になる。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：不調は身体面・心理面・行動面の様々な変化として現れ得る。複数の側面から「いつもと違う」状態を捉えることが重要である。Bについて：「こころの耳」は、メンタルヘルス不調を予防するポイントとして「いつもと違う」様子に早く気づくことを強調している。日常的な観察がラインケアの基礎になる。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：不調は身体面・心理面・行動面の様々な変化として現れ得る。複数の側面から「いつもと違う」状態を捉えることが重要である。Bについて：病名の申告前でも、いつもと違う変化に気づけば配慮して声をかけることができる。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：表情だけでなく睡眠・勤務・行動など全体の変化をみる。Bについて：チェックリストは参考になるが、それだけで診断を行うものではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、不調は身体面・心理面・行動面の様々な変化として現れ得る。複数の側面から「いつもと違う」状態を捉えることが重要である。Bの論点では、「こころの耳」は、メンタルヘルス不調を予防するポイントとして「いつもと違う」様子に早く気づくことを強調している。日常的な観察がラインケアの基礎になる。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0143 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：標準

問題：【管理監督者研修】「不調のサイン・受診の基本」について、研修担当者がA「管理監督者が部下のメンタルヘルス不調に早く気づくうえで、最も重要な視点は」とB「こころの不調やストレス症状への対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：本人が自分から病名を申告するまで、どんな変化にも声をかけない。 / B：気になる症状が長く続く、または日常生活や仕事に支障が出ている場合は、自己判断だけで抱え込まず専門機関への相談を検討する。

イ：A：日頃の様子を知り、「いつもと違う」変化が続いていないかに気づく。 / B：症状が続いても、本人の我慢で必ず自然に治るので相談は不要である。

ウ：A：日頃の様子を知り、「いつもと違う」変化が続いていないかに気づく。 / B：気になる症状が長く続く、または日常生活や仕事に支障が出ている場合は、自己判断だけで抱え込まず専門機関への相談を検討する。

エ：A：すべての部下に同じ症状チェックリストを当てはめ、1項目でも該当すれば病名を決める。 / B：精神科を受診するには必ず職場の上司の許可が必要である。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：病名の申告前でも、いつもと違う変化に気づけば配慮して声をかけることができる。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、気になる症状が続く、生活に支障が出る、つらい状態が長引く場合には、自己判断せず周囲や専門機関への相談を勧めている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「こころの耳」は、メンタルヘルス不調を予防するポイントとして「いつもと違う」様子に早く気づくことを強調している。日常的な観察がラインケアの基礎になる。Bについて：持続や支障がある場合は早期の相談が重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：「こころの耳」は、メンタルヘルス不調を予防するポイントとして「いつもと違う」様子に早く気づくことを強調している。日常的な観察がラインケアの基礎になる。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、気になる症状が続く、生活に支障が出る、つらい状態が長引く場合には、自己判断せず周囲や専門機関への相談を勧めている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：チェックリストは参考になるが、それだけで診断を行うものではない。Bについて：医療機関への受診に上司の許可が必須という一般的なルールはない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、「こころの耳」は、メンタルヘルス不調を予防するポイントとして「いつもと違う」様子に早く気づくことを強調している。日常的な観察がラインケアの基礎になる。Bの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、気になる症状が続く、生活に支障が出る、つらい状態が長引く場合には、自己判断せず周囲や専門機関への相談を勧めている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0144 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：基礎

問題：【関連論点】「不調のサイン・受診の基本」の二つの場面を比較する。場面Aは「こころの不調やストレス症状への対応」、場面Bは「部下に欠勤とミスが増え、表情も暗い。管理監督者の最初の声かけ」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：症状が続いても、本人の我慢で必ず自然に治るので相談は不要である。 / B：「最近、遅刻やミスが増えているけれど、体調はどうですか」と、観察した事実をもとに責めずに確認する。

イ：A：気になる症状が長く続く、または日常生活や仕事に支障が出ている場合は、自己判断だけで抱え込まず専門機関への相談を検討する。 / B：「やる気がないなら辞めた方がいい」と叱責する。

ウ：A：精神科を受診するには必ず職場の上司の許可が必要である。 / B：周囲の社員の前で症状や私生活について詳しく問いただす。

エ：A：気になる症状が長く続く、または日常生活や仕事に支障が出ている場合は、自己判断だけで抱え込まず専門機関への相談を検討する。 / B：「最近、遅刻やミスが増えているけれど、体調はどうですか」と、観察した事実をもとに責めずに確認する。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：持続や支障がある場合は早期の相談が重要である。Bについて：ラインケアでは、日頃の変化に気づき、観察した事実をもとに本人の状態を確認し、話を聴くことが重要である。診断や叱責ではなく、支援につながる声かけを行う。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、気になる症状が続く、生活に支障が出る、つらい状態が長引く場合には、自己判断せず周囲や専門機関への相談を勧めている。Bについて：不調を意欲の問題として叱責すると相談を妨げるおそれがある。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：医療機関への受診に上司の許可が必須という一般的なルールはない。Bについて：プライバシーに配慮し、人前で詳細を問いただすべきではない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、気になる症状が続く、生活に支障が出る、つらい状態が長引く場合には、自己判断せず周囲や専門機関への相談を勧めている。Bについて：ラインケアでは、日頃の変化に気づき、観察した事実をもとに本人の状態を確認し、話を聴くことが重要である。診断や叱責ではなく、支援につながる声かけを行う。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、気になる症状が続く、生活に支障が出る、つらい状態が長引く場合には、自己判断せず周囲や専門機関への相談を勧めている。Bの論点では、ラインケアでは、日頃の変化に気づき、観察した事実をもとに本人の状態を確認し、話を聴くことが重要である。診断や叱責ではなく、支援につながる声かけを行う。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0145 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：応用

問題：【複合判断】「不調のサイン・受診の基本」について、次の2つの判断場面を同時に検討する。場面A：部下に欠勤とミスが増え、表情も暗い。管理監督者の最初の声かけ。場面B：こころの不調について相談・受診したいときの選択肢。A・Bの両方について適切な判断となる組合せはどれか。

ア：A：「最近、遅刻やミスが増えているけれど、体調はどうですか」と、観察した事実をもとに責めずに確認する。／B：精神科・心療内科等の医療機関のほか、かかりつけ医、保健所・精神保健福祉センター、職場の産業保健スタッフなどを状況に応じて利用できる。

イ：A：「やる気がないなら辞めた方がいい」と叱責する。／B：精神科・心療内科等の医療機関のほか、かかりつけ医、保健所・精神保健福祉センター、職場の産業保健スタッフなどを状況に応じて利用できる。

ウ：A：「最近、遅刻やミスが増えているけれど、体調はどうですか」と、観察した事実をもとに責めずに確認する。／B：医療機関を受診する前に、必ずインターネットで自分の病名を確定する必要がある。

エ：A：周囲の社員の前で症状や私生活について詳しく問いください。／B：相談先は精神科病院だけに限定される。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：ラインケアでは、日頃の変化に気づき、観察した事実をもとに本人の状態を確認し、話を聴くことが重要である。診断や叱責ではなく、支援につながる声かけを行う。Bについて：こころの病気や不調の相談先には、精神科・心療内科等の医療機関、かかりつけ医、公的相談機関、職場の産業保健資源など複数の選択肢がある。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：不調を意欲の問題として叱責すると相談を妨げるおそれがある。Bについて：こころの病気や不調の相談先には、精神科・心療内科等の医療機関、かかりつけ医、公的相談機関、職場の産業保健資源など複数の選択肢がある。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：ラインケアでは、日頃の変化に気づき、観察した事実をもとに本人の状態を確認し、話を聴くことが重要である。診断や叱責ではなく、支援につながる声かけを行う。Bについて：自己診断で病名を確定する必要はなく、専門家へ相談することが望ましい。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：プライバシーに配慮し、人前で詳細を問いただすべきではない。Bについて：相談先は一種類に限定されない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、ラインケアでは、日頃の変化に気づき、観察した事実をもとに本人の状態を確認し、話を聴くことが重要である。診断や叱責ではなく、支援につながる声かけを行う。Bの論点では、こころの病気や不調の相談先には、精神科・心療内科等の医療機関、かかりつけ医、公的相談機関、職場の産業保健資源など複数の選択肢がある。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0146 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：標準

問題：【実務ケース】管理監督者が「不調のサイン・受診の基本」に関する2件の対応を確認している。こころの不調について相談・受診したいときの選択肢。本人が「医師に何を話せばよいかわからない」と不安を訴えている。助言。 と の双方を適切に処理する組合せはどれか。

ア：A：医療機関を受診する前に、必ずインターネットで自分の病名を確定する必要がある。／B：症状がいつからどのように続いているか、生活や仕事への影響、伝えたいことを事前にメモしておく整理しやすい。

イ：A：精神科・心療内科等の医療機関のほか、かかりつけ医、保健所・精神保健福祉センター、職場の産業保健スタッフなどを状況に応じて利用できる。／B：症状がいつからどのように続いているか、生活や仕事への影響、伝えたいことを事前にメモしておく整理しやすい。

ウ：A：精神科・心療内科等の医療機関のほか、かかりつけ医、保健所・精神保健福祉センター、職場の産業保健スタッフなどを状況に応じて利用できる。／B：医師には症状を隠し、職場で困っていることは伝えない方がよい。

エ：A：相談先は精神科病院だけに限定される。／B：病名を自分で決め、その病名に合う症状だけを伝える。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：自己診断で病名を確定する必要はなく、専門家へ相談することが望ましい。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの状態を伝えるのが難しい場合、伝えたいことを事前に紙に書いておくなどの工夫が役立つとしている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：こころの病気や不調の相談先には、精神科・心療内科等の医療機関、かかりつけ医、公的相談機関、職場の産業保健資源など複数の選択肢がある。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの状態を伝えるのが難しい場合、伝えたいことを事前に紙に書いておくなどの工夫が役立つとしている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：こころの病気や不調の相談先には、精神科・心療内科等の医療機関、かかりつけ医、公的相談機関、職場の産業保健資源など複数の選択肢がある。Bについて：診療では症状や生活への影響を正確に伝えることが役立つ。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：相談先は一種類に限定されない。Bについて：自己診断に合わせて情報を選別すると、適切な評価を妨げる可能性がある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、こころの病気や不調の相談先には、精神科・心療内科等の医療機関、かかりつけ医、公的相談機関、職場の産業保健資源など複数の選択肢がある。Bの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、こころの状態を伝えるのが難しい場合、伝えたいことを事前に紙に書いておくなどの工夫が役立つとしている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0147 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：基礎

問題：【二段階判断】「不調のサイン・受診の基本」に関して、第一の検討事項は「本人が「医師に何を話せばよいか分からない」と不安を訴えている。助言」、第二の検討事項は「部下が「消えてしまいたい。もう生きるのがつらい」と話した。管理監督者の対応」である。両方を正しく満たす組合せを選べ。

ア：A：医師には症状を隠し、職場で困っていることは伝えない方がよい。／B：軽く扱わず、本人の安全を優先し、一人で抱え込ませないようにしながら産業保健スタッフ・医療機関・公的相談窓口など適切な支援へ速やかにつなぐ。

イ：A：症状がいつからどのように続いているか、生活や仕事への影響、伝えたいことを事前にメモしておくで整理しやすい。／B：本人が秘密にしてほしいと言えば、生命の危険が疑われても誰にも相談しない。

ウ：A：症状がいつからどのように続いているか、生活や仕事への影響、伝えたいことを事前にメモしておくで整理しやすい。／B：軽く扱わず、本人の安全を優先し、一人で抱え込ませないようにしながら産業保健スタッフ・医療機関・公的相談窓口など適切な支援へ速やかにつなぐ。

エ：A：病名を自分で決め、その病名に合う症状だけを伝える。／B：上司が自分だけで治療を行い、専門機関にはつながない。

答え・解説 正答：ウ

ア解説：Aについて：診療では症状や生活への影響を正確に伝えることが役立つ。Bについて：「死にたい」「消えたい」などの訴えは深刻なサインとして受け止め、安全確保と専門的支援への接続を優先する。公的な相談窓口も整備されている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの状態を伝えるのが難しい場合、伝えたいことを事前に紙に書いておくなどの工夫が役立つとしている。Bについて：生命・身体に重大な危険が疑われる場合は、安全確保を優先して必要な関係者・機関へつなぐことが重要である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：国立精神・神経医療研究センターは、こころの状態を伝えるのが難しい場合、伝えたいことを事前に紙に書いておくなどの工夫が役立つとしている。Bについて：「死にたい」「消えたい」などの訴えは深刻なサインとして受け止め、安全確保と専門的支援への接続を優先する。公的な相談窓口も整備されている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

エ解説：Aについて：自己診断に合わせて情報を選別すると、適切な評価を妨げる可能性がある。Bについて：管理監督者が治療者になるのではなく、専門家へ接続する。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、こころの状態を伝えるのが難しい場合、伝えたいことを事前に紙に書いておくなどの工夫が役立つとしている。Bの論点では、「死にたい」「消えたい」などの訴えは深刻なサインとして受け止め、安全確保と専門的支援への接続を優先する。公的な相談窓口も整備されている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0148 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：標準

問題：【総合確認】「不調のサイン・受診の基本」の実務で、A「部下が「消えてしまいたい。もう生きるのがつらい」と話した。管理監督者の対応」とB「不調を訴える部下を産業医につなぐ際の情報共有」を続けて判断する必要がある。二つの判断がともに妥当な組合せはどれか。

ア：A：本人が秘密にしてほしいと言えば、生命の危険が疑われても誰にも相談しない。／B：本人のプライバシーに配慮し、支援に必要な範囲の情報を適切な関係者と共有する。

イ：A：軽く扱わず、本人の安全を優先し、一人で抱え込ませないようにしながら産業保健スタッフ・医療機関・公的相談窓口など適切な支援へ速やかにつなぐ。／B：本人の同意や取扱ルールを考えず、部署内の全員に病名を通知する。

ウ：A：上司が自分だけで治療を行い、専門機関にはつながない。／B：相談内容は興味を持つ同僚にも詳しく共有する。

エ：A：軽く扱わず、本人の安全を優先し、一人で抱え込ませないようにしながら産業保健スタッフ・医療機関・公的相談窓口など適切な支援へ速やかにつなぐ。／B：本人のプライバシーに配慮し、支援に必要な範囲の情報を適切な関係者と共有する。

答え・解説 正答：エ

ア解説：Aについて：生命・身体に重大な危険が疑われる場合は、安全確保を優先して必要な関係者・機関へつなぐことが重要である。Bについて：心身の情報は慎重に扱う必要がある一方、適切な支援・安全確保のために必要な範囲で産業保健スタッフ等と連携することがある。取扱目的と範囲を明確にすることが重要である。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：「死にたい」「消えたい」などの訴えは深刻なサインとして受け止め、安全確保と専門的支援への接続を優先する。公的な相談窓口も整備されている。Bについて：病名等を無制限に共有することは不適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：管理監督者が治療者になるのではなく、専門家へ接続する。Bについて：必要性のない同僚への共有はプライバシー侵害につながる。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：「死にたい」「消えたい」などの訴えは深刻なサインとして受け止め、安全確保と専門的支援への接続を優先する。公的な相談窓口も整備されている。Bについて：心身の情報は慎重に扱う必要がある一方、適切な支援・安全確保のために必要な範囲で産業保健スタッフ等と連携することがある。取扱目的と範囲を明確にすることが重要である。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

総合解説：Aの論点では、「死にたい」「消えたい」などの訴えは深刻なサインとして受け止め、安全確保と専門的支援への接続を優先する。公的な相談窓口も整備されている。Bの論点では、心身の情報は慎重に扱う必要がある一方、適切な支援・安全確保のために必要な範囲で産業保健スタッフ等と連携することがある。取扱目的と範囲を明確にすることが重要である。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0149 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：応用

問題：【管理監督者研修】「不調のサイン・受診の基本」について、研修担当者がA「不調を訴える部下を産業医につなぐ際の情報共有」とB「以前は遅刻のなかった部下が、この3週間で遅刻・欠勤が増え、食欲低下と不眠を訴え、仕事のミスも増えている。管理監督者の対応」を一つの事例で確認している。両論点に適合する組合せはどれか。

ア：A：本人のプライバシーに配慮し、支援に必要な範囲の情報を適切な関係者と共有する。／B：複数の「いつもと違う」変化が持続し就業にも影響しているため、落ち着いて話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。

イ：A：本人の同意や取扱ルールを考えず、部署内の全員に病名を通知する。／B：複数の「いつもと違う」変化が持続し就業にも影響しているため、落ち着いて話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。

ウ：A：本人のプライバシーに配慮し、支援に必要な範囲の情報を適切な関係者と共有する。／B：病名が分からないため、何もせずさらに数か月様子を見る。

エ：A：相談内容は興味を持つ同僚にも詳しく共有する。／B：欠勤だけを問題にして嚴重注意し、健康面の話は聞かない。

答え・解説 正答：ア

ア解説：Aについて：心身の情報は慎重に扱う必要がある一方、適切な支援・安全確保のために必要な範囲で産業保健スタッフ等と連携することがある。取扱目的と範囲を明確にすることが重要である。Bについて：遅刻・欠勤、睡眠・食欲、ミス増加など複数の変化が持続し、就業に影響している場合は早期の支援が重要である。管理監督者は診断ではなく、傾聴、職場配慮、専門家への接続を行う。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

イ解説：Aについて：病名等を無制限に共有することは不適切である。Bについて：遅刻・欠勤、睡眠・食欲、ミス増加など複数の変化が持続し、就業に影響している場合は早期の支援が重要である。管理監督者は診断ではなく、傾聴、職場配慮、専門家への接続を行う。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

ウ解説：Aについて：心身の情報は慎重に扱う必要がある一方、適切な支援・安全確保のために必要な範囲で産業保健スタッフ等と連携することがある。取扱目的と範囲を明確にすることが重要である。Bについて：持続し就業影響がある場合、早期の相談につなぐ方が適切である。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：必要性のない同僚への共有はプライバシー侵害につながる。Bについて：勤務規律だけでなく、健康面の変化を含めて状況を把握する必要がある。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、心身の情報は慎重に扱う必要がある一方、適切な支援・安全確保のために必要な範囲で産業保健スタッフ等と連携することがある。取扱目的と範囲を明確にすることが重要である。Bの論点では、遅刻・欠勤、睡眠・食欲、ミス増加など複数の変化が持続し、就業に影響している場合は早期の支援が重要である。管理監督者は診断ではなく、傾聴、職場配慮、専門家への接続を行う。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。

Q0150 1-5 メンタルヘルスの基礎知識 > 不調のサイン・受診の基本 | 難易度：標準

問題：【関連論点】「不調のサイン・受診の基本」の二つの場面を比較する。場面Aは「以前は遅刻のなかった部下が、この3週間で遅刻・欠勤が増え、食欲低下と不眠を訴え、仕事のミスも増えている。管理監督者の対応」、場面Bは「こころの不調の初期サインとして、周囲が気づきやすい変化の例」。双方で適切な対応・説明となる組合せはどれか。

ア：A：病名が分からないため、何もせずさらに数か月様子を見る。／B：遅刻や休みが増え、表情が暗くなり、ミスが増える。

イ：A：複数の「いつもと違う」変化が持続し就業にも影響しているため、落ち着いて話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。／B：遅刻や休みが増え、表情が暗くなり、ミスが増える。

ウ：A：複数の「いつもと違う」変化が持続し就業にも影響しているため、落ち着いて話を聴き、業務上の配慮を検討しつつ、産業保健スタッフや医療機関への相談を勧める。／B：一度だけ趣味の予定を変更した。

エ：A：欠勤だけを問題にして嚴重注意し、健康面の話は聞かない。／B：健康診断の日程を確認した。

答え・解説 正答：イ

ア解説：Aについて：持続し就業影響がある場合、早期の相談につなぐ方が適切である。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、遅刻や休みの増加、表情の変化、孤立、ミスや物忘れの増加など、以前と異なる状態が続くことを周囲が気づきやすい変化として挙げている。Bは適切だが、Aに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

イ解説：Aについて：遅刻・欠勤、睡眠・食欲、ミス増加など複数の変化が持続し、就業に影響している場合は早期の支援が重要である。管理監督者は診断ではなく、傾聴、職場配慮、専門家への接続を行う。Bについて：国立精神・神経医療研究センターは、遅刻や休みの増加、表情の変化、孤立、ミスや物忘れの増加など、以前と異なる状態が続くことを周囲が気づきやすい変化として挙げている。両方とも適切であるため、この組合せが正答となる。

ウ解説：Aについて：遅刻・欠勤、睡眠・食欲、ミス増加など複数の変化が持続し、就業に影響している場合は早期の支援が重要である。管理監督者は診断ではなく、傾聴、職場配慮、専門家への接続を行う。Bについて：単発の予定変更だけでは不調のサインとは判断できない。Aは適切だが、Bに誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

エ解説：Aについて：勤務規律だけでなく、健康面の変化を含めて状況を把握する必要がある。Bについて：日程確認は通常の行動であり、不調のサインとはいえない。A・Bの双方に誤りがあるため、この組合せは正答にならない。

総合解説：Aの論点では、遅刻・欠勤、睡眠・食欲、ミス増加など複数の変化が持続し、就業に影響している場合は早期の支援が重要である。管理監督者は診断ではなく、傾聴、職場配慮、専門家への接続を行う。Bの論点では、国立精神・神経医療研究センターは、遅刻や休みの増加、表情の変化、孤立、ミスや物忘れの増加など、以前と異なる状態が続くことを周囲が気づきやすい変化として挙げている。したがって、A・Bの双方でこの原則を満たす組合せを選ぶ必要がある。