教材の利用について：このPDFは、利用者本人の個人学習目的で保存・印刷して利用できます。法令上認められる場合を除き、PDFまたは印刷物の第三者への配布・販売、問題・選択肢・解説の転載・流用、塾・講座・研修等での無断利用はできません。詳細は利用規約をご確認ください。https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0001｜難易度：1

令和7（2025）年労働安全衛生調査（実態調査）で、現在の仕事や職業生活に関して「強い不安、悩み、ストレス」と感じる事柄があると回答した労働者の割合として最も適切なものはどれか。

ア．67.5%で、およそ3人に2人に相当する。

イ．約50%で、およそ2人に1人に相当する。

ウ．約90%で、およそ10人に9人に相当する。

エ．約30%で、およそ3人に1人に相当する。

答え・解説　正答：ア

ア：令和7（2025）年調査では67.5%で、労働者のおよそ3人に2人に相当する。

イ：実際は67.5%であり、半数を上回る。

ウ：実際は67.5%であり、約90%ではない。

エ：実際は67.5%であり、約30%ではない。

総合解説：労働者の心の健康を考える際は、仕事・職業生活に強いストレスを感じる人が多数いるという現状を、公的統計に基づいて理解することが重要である。

問題 0002｜難易度：1

令和7（2025）年労働安全衛生調査で、強いストレスを感じる事柄がある労働者について、最も割合が高かった項目の組合せはどれか。

ア．「事故や災害の体験」と「顧客等からのクレーム」

イ．「仕事の量」と「仕事の失敗、責任の発生等」

ウ．「役割・地位の変化等」と「その他の事柄」

エ．「雇用の安定性」と「会社の将来性」

答え・解説　正答：イ

ア：これらは最上位項目ではない。

イ：いずれも39.5%で最も高かった。

ウ：いずれも最上位の割合ではない。

エ：重要なストレス要因ではあるが、令和7年調査の最上位ではない。

総合解説：直近の調査では、仕事量と仕事上の失敗・責任が主要なストレス内容であり、対人関係も高い割合を占める。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0003｜難易度：2

令和7（2025）年労働安全衛生調査の結果を踏まえた説明として、最も適切なものはどれか。

ア．対人関係によるストレスは、仕事量より常に高い。

イ．対人関係は調査対象外であり、職場ストレスとして評価されていない。

ウ．対人関係（セクハラ・パワハラを含む。）は、強いストレスの主要な内容の一つである。

エ．対人関係は私生活上の問題に限定され、職業生活のストレスには含まれない。

答え・解説　正答：ウ

ア：令和7年調査では仕事量39.5%、対人関係32.9%であり、常に高いとはいえない。

イ：調査項目に明示されている。

ウ：同調査では32.9%で、上位のストレス内容に含まれる。

エ：職場の対人関係は代表的な職業生活上のストレス要因である。

総合解説：職場ストレスは業務量だけでなく、人間関係、役割変化、雇用不安など多面的に捉える必要がある。

問題 0004｜難易度：1

令和7（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」と回答した労働者の割合として最も適切なものはどれか。

ア．54.8%（約半数）

イ．67.5%（約3分の2）

ウ．94.8%（9割を超える）

エ．71.2%（約7割）

答え・解説　正答：ウ

ア：相談できる人がいる割合は54.8%ではなく94.8%である。

イ：67.5%は強い不安・悩み・ストレスを感じる事柄がある労働者の割合であり、相談可能者の割合ではない。

ウ：令和7（2025）年調査では、相談できる人がいる労働者は94.8%であった。

エ：71.2%は、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人の割合であり、相談可能者の割合ではない。

総合解説：「相談できる人がいる」ことと「実際に相談した」ことは別の指標であるため、統計の読み分けが必要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0005｜難易度：2

令和7（2025）年労働安全衛生調査で、ストレスを相談できる相手として最も多かったものはどれか。

ア．産業医

イ．上司

ウ．同僚

エ．家族・友人

答え・解説　正答：エ

ア：専門的相談先の一つだが、全体で最多ではない。

イ：63.8%で主要な相談相手だが、最も多いのは家族・友人である。

ウ：重要な相談相手だが、全体で最多ではない。

エ：74.8%で最も多かった。

総合解説：身近な人的支援は労働者の相談資源として大きな役割を持つ。社内外の専門家も必要に応じて活用する。

問題 0006｜難易度：2

「相談できる人がいる労働者が94.8%である」という調査結果から直接いえることとして、最も適切なものはどれか。

ア．相談先を認識していることと、実際に相談行動をとることは同じではない。

イ．ほぼ全員が実際に専門家へ相談している。

ウ．相談先の有無はストレス対策と無関係である。

エ．相談可能者が多いため、職場のメンタルヘルス対策は不要である。

答え・解説　正答：ア

ア：実際に相談したことがある割合は、相談可能者のうち71.2%であり、相談可能性と相談行動は区別される。

イ：94.8%は『相談できる人がいる』割合であり、実際の専門家相談率ではない。

ウ：社会的支援はストレスの影響を緩和する要因として位置づけられる。

エ：相談先があっても不調予防・早期対応・職場環境改善は必要である。

総合解説：統計は単純に安心材料とみなすのではなく、相談の利用状況や支援の実効性まで区別して読む必要がある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0007｜難易度：1

厚生労働省のメンタルヘルス指針の考え方として、最も適切なものはどれか。

ア．心の健康問題は特定の性格の労働者だけに生じる。

イ．精神疾患の既往歴がない労働者は対策対象外である。

ウ．心の健康はすべての労働者に関わり、誰でも心の問題を抱える可能性がある。

エ．管理職にはセルフケアは不要である。

答え・解説　正答：ウ

ア：個人差はあるが、特定の性格だけに限定されない。

イ：予防・保持増進は既往歴の有無にかかわらず必要である。

ウ：指針は、心の健康がすべての労働者に関わることを明示している。

エ：管理監督者も労働者としてセルフケアの対象となる。

総合解説：メンタルヘルス対策は一部の『弱い人』だけを対象とするものではなく、すべての労働者に関わる。

問題 0008｜難易度：3

同僚が「労働者の67.5%が強いストレスを感じているなら、自分の不眠も統計上うつ病と判断できる」と話している。最も適切な理解はどれか。

ア．不眠がある人は全員うつ病である。

イ．67.5%という割合だけでうつ病と診断できる。

ウ．強いストレスを感じる人は精神疾患を必ず発症する。

エ．集団統計から個人の診断はできず、不調が続く場合は個別に専門家へ相談する。

答え・解説　正答：エ

ア：不眠は多様な原因で生じ、うつ病に特異的ではない。

イ：集団割合は個人診断に使えない。

ウ：ストレス反応や発症には個人差があり、必発ではない。

エ：労働安全衛生調査は集団の実態把握であり、個人の医学的診断基準ではない。

総合解説：公的統計は職場全体の状況を理解する材料であり、個人の診断は症状・経過・生活への影響などを専門的に評価して行う。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0009｜難易度：2

職場のメンタルヘルス対策を進める際の留意点として、最も適切なものはどれか。

ア．相談をためらうことは本人の責任なので職場側の配慮は不要である。

イ．心の健康問題に対する誤解や偏見が、相談や適切な対応を妨げ得ることに留意する。

ウ．精神疾患の有無は同僚同士で共有するほど対策が進む。

エ．不調を訴える労働者は意欲が低いと評価する。

答え・解説　正答：イ

ア：相談しやすい体制整備はメンタルヘルス対策の重要な要素である。

イ：厚労省指針は誤解や偏見を解決すべき問題として挙げている。

ウ：健康情報は保護が必要で、必要性なく共有すべきではない。

エ：健康問題を人格・能力の問題として評価するのは不適切である。

総合解説：偏見を減らし、安心して相談できる環境を整えることは、早期対応や継続的な心の健康づくりにつながる。

問題 0010｜難易度：3

令和7（2025）年労働安全衛生調査を踏まえた職場の見方として、最も適切なものはどれか。

ア．強いストレスを感じる労働者が多い一方、相談可能な人がいる割合も高く、予防と相談資源の両方を整える意義がある。

イ．相談可能者が多いため、強いストレスを感じる労働者はほとんどいないと考えられる。

ウ．家族・友人への相談が多いため、職場内の相談体制は不要である。

エ．強いストレスの内容は個人要因だけなので職場環境の改善は意味がない。

答え・解説　正答：ア

ア：67.5%が強いストレスを感じ、94.8%が相談できる人がいる。両者は両立するため、予防・環境改善・相談支援を総合的に進める必要がある。

イ：相談可能性とストレスの有無は別概念である。

ウ：職場内外の複数の相談資源を利用できることが重要である。

エ：仕事量、責任、対人関係など職場要因が主要項目である。

総合解説：職場の実態は単一指標で判断せず、ストレスの有無、要因、相談可能性、実際の相談行動などを組み合わせて評価する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0011｜難易度：1

メンタルヘルス・マネジメント検定III種（セルフケアコース）の主な対象と目的の組合せとして、最も適切なものはどれか。

ア．管理監督者―部下のメンタルヘルス対策の推進

イ．経営幹部―全社方針の策定

ウ．産業医―医学的診断能力の認定

エ．一般社員―自らのメンタルヘルス対策の推進

答え・解説　正答：エ

ア：これはII種の対象・目的である。

イ：これは主にI種の対象・目的に近い。

ウ：本検定は医師資格や診断能力を認定する試験ではない。

エ：III種は一般社員を対象とし、自らのメンタルヘルス対策の推進を目的とする。

総合解説：III種では、一般社員が自分のストレスに気づき、適切に対処し、必要時に資源を活用できることが中心となる。

問題 0012｜難易度：2

2026年度の第41回・第42回公開試験のIII種について、出題基準として正しいものはどれか。

ア．公式テキスト第6版の内容と、それを理解した上での応用力が問われる。

イ．公式テキスト第4版のみから出題される。

ウ．公式テキストの丸暗記だけを問うと明示されている。

エ．第6版は2027年度以降まで出題に用いられない。

答え・解説　正答：ア

ア：公式サイトで2026年度第41回・第42回は第6版準拠と明示されている。

イ：現行公開試験の基準ではない。

ウ：内容理解に加えて応用力も問うとされている。

エ：第41回（2026年11月1日）から第6版準拠である。

総合解説：本問題セットは、2026年度公開試験の基準である公式テキスト第6版の出題領域を基礎に、公的資料で根拠を補強して作成する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0013｜難易度：1

職場におけるメンタルヘルスケアの目的として最も適切なものはどれか。

ア．不調を抱えた労働者を一律に休業させること

イ．職場からすべてのストレス要因を完全になくすこと

ウ．労働者の心の健康の保持増進を図り、不調の予防や早期対応につなげること

エ．精神疾患の診断を一般社員が行えるようにすること

答え・解説　正答：ウ

ア：対応は個別状況に応じる必要があり、一律休業が目的ではない。

イ：ストレスをゼロにすることは現実的な目的ではなく、気づき・対処・環境改善が重要である。

ウ：厚労省指針の基本は労働者の心の健康の保持増進であり、教育、環境改善、相談対応などを通じて進める。

エ：診断は医療行為であり、セルフケアの目的ではない。

総合解説：メンタルヘルスケアは、病気の有無だけでなく、心の健康を保ち高める予防的な取り組みを含む。

問題 0014｜難易度：2

セルフケアについて最も適切な説明はどれか。

ア．ストレスを感じないよう感情を抑え込むこと

イ．症状から自分で精神疾患名を確定すること

ウ．自分のストレスや心身の変化に気づき、適切な対処や相談につなげること

エ．不調を職場に知られないよう一人で抱え込むこと

答え・解説　正答：ウ

ア：ストレス反応を否定せず、気づいて適切に対処することが重要である。

イ：自己診断はセルフケアの目的ではない。

ウ：セルフケアはストレスへの気づきと対処を中心とし、必要時には相談資源を活用する。

エ：必要な相談や支援を避けることは適切なセルフケアではない。

総合解説：セルフケアでは『気づく・対処する・必要なら相談する』という流れを押さえる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0015｜難易度：2

最近、寝つきが悪く、仕事中のいら立ちも増えているが、『病気と決まったわけではないから何もしなくてよい』と考えている。セルフケアの観点から最も適切な対応はどれか。

ア．病名が確定するまで一切対応しない。

イ．症状を無視して仕事量をさらに増やす。

ウ．自己判断で処方薬を増量する。

エ．変化をストレスサインとして捉え、休息や対処を行い、続く場合は相談を検討する。

答え・解説　正答：エ

ア：病気の診断前でも、ストレスサインへの気づきと対処は重要である。

イ：不調がある状態で負荷を増やすことは適切とはいえない。

ウ：薬の調整は医師等の指示に従うべきである。

エ：ストレスサインに早く気づくことで、休息や相談などのセルフケアを早めに行える。

総合解説：セルフケアは診断の有無にかかわらず、自分の変化を早めに捉えて悪化を防ぐために行う。

問題 0016｜難易度：2

厚生労働省の指針に照らし、職場のメンタルヘルスケアの進め方として最も適切なものはどれか。

ア．不調者が出た時だけ臨時に対応すればよい。

イ．4つのケアを継続的かつ計画的に行い、教育や職場環境改善などを組み合わせる。

ウ．セルフケアだけを行い、職場側の取り組みは不要である。

エ．年1回の周知メールだけで十分である。

答え・解説　正答：イ

ア：一次予防を含む継続的取り組みが必要である。

イ：指針は4つのケアを継続的・計画的に行うことを重視している。

ウ：4つのケアは相互に連携して進める。

エ：教育・情報提供だけでなく環境改善や相談体制なども必要である。

総合解説：メンタルヘルスケアは単発のイベントではなく、計画・実施・評価・見直しを伴う継続的な活動である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0017｜難易度：1

メンタルヘルスケアの考え方として最も適切なものはどれか。

ア．ストレスを完全になくすのではなく、ストレスに気づき、対処し、必要に応じて環境を調整する。

イ．楽しい出来事はストレス要因になり得ない。

ウ．ストレスは悪いものなので、どのような刺激も避けるべきである。

エ．ストレスを感じること自体が精神疾患を意味する。

答え・解説　正答：ア

ア：ストレスは日常に存在し、喜ばしい変化もストレッサーになり得るため、上手に付き合うことが重要である。

イ：就職、結婚、出産など好ましい変化もストレス要因になり得る。

ウ：すべての刺激を避けることは現実的でなく、適応的対処が重要である。

エ：ストレス反応は誰にでも起こり得て、疾患の診断とは別である。

総合解説：セルフケアではストレスの存在を否定するのではなく、自分の反応を理解し適切に調整する。

問題 0018｜難易度：3

職場でメンタルヘルス相談を利用しやすくするための対応として最も適切なものはどれか。

ア．相談記録は健康情報ではないため保護の対象にしない。

イ．健康情報の取扱いに配慮し、必要な範囲で適切に管理する。

ウ．相談内容を部署全員に共有して透明性を高める。

エ．本人の同意や必要性を考えずに上司間で自由に共有する。

答え・解説　正答：イ

ア：メンタルヘルスに関する相談内容は機微な情報を含む。

イ：厚労省指針は労働者の健康情報の保護を重要な留意事項としている。

ウ：必要性のない広範な共有はプライバシー侵害につながる。

エ：健康情報は必要性や法令・規程に沿って慎重に扱う必要がある。

総合解説：安心して相談できる環境には、相談窓口の存在だけでなく、健康情報が適切に保護されるという信頼が必要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0019｜難易度：2

セルフケアを促進するために事業者が行う支援として最も適切なものはどれか。

ア．労働者に専門医と同等の診断技術を身につけさせる。

イ．相談利用を禁止し自己解決を求める。

ウ．ストレスやメンタルヘルスに関する教育研修・情報提供を行う。

エ．個人のストレス反応を人事評価に直接反映する。

答え・解説　正答：ウ

ア：セルフケア教育の目的は医学的診断技術の習得ではない。

イ：必要時に相談できる環境を整えることが重要である。

ウ：指針では、労働者がセルフケアを行えるよう教育研修・情報提供を行うことが重要とされる。

エ：健康情報の不適切な利用につながる。

総合解説：セルフケア教育は、正しい知識、ストレスへの気づき、対処法、相談先の理解を支える。

問題 0020｜難易度：2

まだ明らかなメンタルヘルス不調が生じていない労働者に対して、ストレスへの気づき方や対処法を学ぶ意義として最も適切なものはどれか。

ア．不調の発生や悪化を防ぐための予防的なセルフケアにつながる。

イ．精神疾患を完全に防げることを保証する。

ウ．不調がない人への教育は無意味である。

エ．職場環境の問題をすべて個人の責任にできる。

答え・解説　正答：ア

ア：症状が明確になる前からストレスに気づき対処することは予防に役立つ。

イ：予防はリスク低減を目指すもので、発症ゼロを保証しない。

ウ：セルフケアは予防段階から重要である。

エ：職場環境改善や組織的支援も必要である。

総合解説：メンタルヘルスケアは不調者だけへの対応ではなく、すべての労働者を対象とした予防的活動を含む。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0021｜難易度：3

ある職場で長時間労働と役割不明確が続き、複数の労働者が不調を訴えている。最も適切な対応方針はどれか。

ア．ストレスは個人差があるため組織的対策は不要とする。

イ．全員に『気持ちの持ち方を変える』よう求めるだけにする。

ウ．個人のセルフケア支援とともに、職場環境や仕事の進め方の改善を検討する。

エ．不調者だけを異動させ、職場要因は検討しない。

答え・解説　正答：ウ

ア：個人差があっても職場要因の改善には意義がある。

イ：長時間労働や役割不明確などの職場要因への対策が欠ける。

ウ：メンタルヘルス対策は個人と職場の双方に働きかけることが重要である。

エ：共通の職場要因があれば環境改善が必要である。

総合解説：セルフケアは重要だが、組織的な職場環境改善と組み合わせることで、より実効的なメンタルヘルス対策となる。

問題 0022｜難易度：2

厚生労働省の指針における「心の健康づくり計画」の役割として最も適切なものはどれか。

ア．医療機関の診療計画を職場が代わりに作成するものである。

イ．労働者の私生活を管理するための計画である。

ウ．事業場のメンタルヘルスケアを継続的・計画的に進めるための基本的な計画となる。

エ．個々の労働者の精神疾患名を一覧化するための文書である。

答え・解説　正答：ウ

ア：医療上の診療計画とは別物である。

イ：目的は職場における心の健康保持増進である。

ウ：指針では事業者が心の健康づくり計画を策定し、4つのケア等を計画的に進める。

エ：個人診断の一覧ではない。

総合解説：心の健康づくり計画は、事業場として誰が何を行うかを整理し、4つのケアを継続的に進める土台となる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0023｜難易度：1

厚生労働省の指針で示される「4つのケア」に含まれないものはどれか。

ア．セルフケア

イ．事業場外資源によるケア

ウ．ラインによるケア

エ．家族によるケア

答え・解説　正答：エ

ア：4つのケアの一つである。

イ：4つのケアの一つである。

ウ：4つのケアの一つである。

エ：家族からの支援は重要だが、指針上の4つのケアの正式名称には含まれない。

総合解説：4つのケアは、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で構成される。

問題 0024｜難易度：2

次のうち「セルフケア」に最も該当する行動はどれか。

ア．管理監督者が部下の相談に対応する。

イ．外部EAPの専門家が相談対応を行う。

ウ．自分の睡眠や気分の変化に気づき、休息や相談を検討する。

エ．産業医が職場のメンタルヘルス対策を助言する。

答え・解説　正答：ウ

ア：ラインによるケアに該当する。

イ：事業場外資源によるケアに該当する。

ウ：自らストレスに気づき、対処することはセルフケアである。

エ：事業場内産業保健スタッフ等によるケアに該当する。

総合解説：4つのケアは担当主体が異なるため、具体的な行動をどのケアに位置づけるかを理解する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0025｜難易度：1

ラインによるケアの中心的な内容として最も適切なものはどれか。

ア．外部の専門機関が支援すること

イ．管理監督者が職場環境等を改善し、労働者からの相談に対応すること

ウ．労働者本人が自分のストレスに気づくこと

エ．産業医だけが診断と治療を行うこと

答え・解説　正答：イ

ア：事業場外資源によるケアである。

イ：指針上、ラインによるケアは管理監督者による職場環境等の改善と相談対応が中心である。

ウ：セルフケアである。

エ：事業場内産業保健スタッフ等によるケアは診断・治療だけに限定されない。

総合解説：管理監督者は日常的に職場の状況を把握しやすく、環境改善と相談対応を担う。

問題 0026｜難易度：2

「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」の例として最も適切なものはどれか。

ア．産業医や保健師等が、セルフケアやラインによるケアを専門的に支援する。

イ．管理監督者が外部医療機関の治療方針を変更する。

ウ．一般社員同士だけで診断名を決める。

エ．家族が職場の人事配置を決定する。

答え・解説　正答：ア

ア：事業場内産業保健スタッフ等は、相談対応や職場環境改善を含め、他のケアを専門的に支える。

イ：職場が医療機関の治療方針を勝手に変更するものではない。

ウ：診断は医療専門職が行うものであり、4つのケアの適切な例ではない。

エ：事業場内産業保健スタッフ等によるケアではない。

総合解説：産業医、保健師、衛生管理者等は、専門的立場から労働者と管理監督者を支援する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0027｜難易度：2

社内では対応が難しい専門的相談について、会社が契約する外部EAPや医療機関の支援を利用した。これは主にどのケアに当たるか。

ア．ラインによるケア

イ．事業場外資源によるケア

ウ．事業場内産業保健スタッフ等によるケア

エ．セルフケア

答え・解説　正答：イ

ア：管理監督者による環境改善・相談対応が中心である。

イ：事業場外の機関や専門家を活用する支援である。

ウ：社内の産業保健スタッフ等による支援を指す。

エ：本人の気づきや対処が中心であり、外部機関の支援区分とは異なる。

総合解説：事業場外資源は、専門性の確保や社内資源の補完のために活用される。

問題 0028｜難易度：3

職場のメンタルヘルス対策について最も適切な説明はどれか。

ア．事業場外資源を使う場合、事業場内の体制は不要になる。

イ．4つのケアは互いに独立して競うものではなく、連携しながら継続的・計画的に進める。

ウ．ラインによるケアは医療行為のみを意味する。

エ．セルフケアが十分なら他の3つのケアは不要である。

答え・解説　正答：イ

ア：外部資源は事業場内体制を補完するものである。

イ：指針は4つのケアを効果的に推進し、相互に支援しながら対策を進める考え方である。

ウ：主に職場環境改善と相談対応であり、医療行為ではない。

エ：個人だけでなく職場と専門家の支援も必要である。

総合解説：4つのケアの役割分担と連携を理解することは、III種でも自分がどの支援につながれるかを判断する基礎になる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0029｜難易度：3

管理職になった労働者が「自分はラインによるケアをする側なので、セルフケアは不要だ」と考えている。最も適切な説明はどれか。

ア．管理監督者の不調は事業場外資源だけで対応する。

イ．管理監督者はストレス反応を生じないためセルフケア不要である。

ウ．管理監督者は部下の相談だけを担当し、自分の健康管理は対象外である。

エ．管理監督者も労働者であり、自身のセルフケアも重要である。

答え・解説　正答：エ

ア：セルフケアや事業場内支援など複数の資源が利用できる。

イ：職位に関係なくストレス反応は生じ得る。

ウ：自分自身の健康管理も必要である。

エ：厚労省資料でも管理監督者をセルフケアの対象に含めることが重要とされる。

総合解説：4つのケアは職位で完全に分断されるのではなく、管理監督者にも自身のセルフケアが必要である。

問題 0030｜難易度：2

一般社員Aさんは、最近ストレスサインに気づき、自分で休息を増やしたが改善せず、社内の保健師に相談することにした。この流れの理解として最も適切なものはどれか。

ア．事業場外資源によるケアだけを利用している。

イ．4つのケアとは無関係な個人的行動である。

ウ．ラインによるケアだけで完結している。

エ．セルフケアを行ったうえで、事業場内産業保健スタッフ等によるケアにつながっている。

答え・解説　正答：エ

ア：社内保健師は事業場内の資源である。

イ：セルフケアと事業場内支援の連携例である。

ウ：管理監督者への相談が記載されていない。

エ：自分の変化への気づきと休息はセルフケア、社内保健師への相談は事業場内産業保健スタッフ等によるケアである。

総合解説：セルフケアで解決しない場合、社内外の相談資源へつながることも適切なセルフケアの一部と考えられる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0031｜難易度：1

「ストレッサー」と「ストレス反応」の関係として最も適切なものはどれか。

ア．ストレッサーは外部からの刺激・要因で、ストレス反応はそれを受けて生じる心身や行動の変化である。

イ．ストレッサーは病名で、ストレス反応は治療法である。

ウ．ストレス反応が先に起こり、その結果として必ずストレッサーが生じる。

エ．ストレッサーとストレス反応は完全に同じ意味である。

答え・解説　正答：ア

ア：厚労省系資料では、ストレス要因（ストレッサー）と、それにより起こる心理・生理・行動面の反応を区別している。

イ：いずれも病名や治療法ではない。

ウ：一般にストレッサーが刺激となり反応が生じる。

エ：原因側と反応側を区別する。

総合解説：ストレスを理解する基本は、原因となるストレッサーと、その結果として現れる反応を分けて考えることである。

問題 0032｜難易度：1

次のうち、心理的・社会的ストレッサーの例として最も適切なものはどれか。

ア．職場の人間関係の葛藤

イ．感染症

ウ．酸素濃度の変化

エ．騒音

答え・解説　正答：ア

ア：人間関係や責任、将来不安などは心理的・社会的ストレッサーに含まれる。

イ：主に生物的ストレッサーである。

ウ：主に化学的・物理的な刺激として扱われる。

エ：主に物理的ストレッサーである。

総合解説：ストレッサーには物理的、化学的、生物的、心理的・社会的なものがあり、職場では複数が重なることもある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0033｜難易度：2

ストレスの原因について最も適切な説明はどれか。

ア．楽しい出来事は心身に一切負荷を与えない。

イ．不快な出来事だけがストレッサーである。

ウ．ストレッサーは職場にだけ存在し、私生活には存在しない。

エ．就職や結婚など本人にとって好ましい出来事でも、生活上の変化であるためストレッサーになり得る。

答え・解説　正答：エ

ア：好ましい変化でも適応のための負荷が生じることがある。

イ：快・不快にかかわらず変化は刺激になり得る。

ウ：生活上の出来事や健康問題などもストレッサーになり得る。

エ：NCNPは進学、就職、結婚、出産などの喜ばしい出来事も変化・刺激としてストレスの原因になり得ると説明している。

総合解説：ストレスを『嫌なことだけ』と捉えると、自分の負荷を見落とす可能性がある。

問題 0034｜難易度：1

次のうち、主に心理面のストレス反応として最も適切なものはどれか。

ア．不安感や抑うつ感が強まる。

イ．血圧が上昇する。

ウ．欠勤が増える。

エ．飲酒量が増える。

答え・解説　正答：ア

ア：不安、抑うつ、職務不満足などは心理的反応に含まれる。

イ：生理的反応の例である。

ウ：行動面の変化として捉えられる。

エ：行動面の反応の例である。

総合解説：ストレス反応は心理・生理・行動の各面に現れるため、心の症状だけを見ないことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0035｜難易度：2

次のうち、主に生理面のストレス反応として最も適切なものはどれか。

ア．遅刻の増加

イ．過食

ウ．心拍数の増加

エ．仕事への不満

答え・解説　正答：ウ

ア：行動面の変化として捉えられる。

イ：行動面の反応に位置づけられる。

ウ：心拍数増加や血圧上昇などは生理的ストレス反応に含まれる。

エ：心理的反応に位置づけられる。

総合解説：身体症状や生理的変化もストレスサインになり得るため、心理面だけで判断しない。

問題 0036｜難易度：2

ストレス反応のうち、行動面の変化として最も適切なものはどれか。

ア．緊張して血圧が上がる。

イ．頭痛が起きる。

ウ．以前より飲酒量が増え、欠勤も増える。

エ．不安や焦りを強く感じる。

答え・解説　正答：ウ

ア：主に生理面の反応である。

イ：身体面の症状である。

ウ：過飲などの行動変化や事故・欠勤等は行動面のサインとして捉えられる。

エ：主に心理面の反応である。

総合解説：セルフケアでは、感情だけでなく生活行動の変化にも注意すると、自分のストレスに気づきやすい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0037｜難易度：2

Aさんは繁忙期に「イライラする」「動悸がする」「夜に飲酒量が増えた」という変化が出た。この理解として最も適切なものはどれか。

ア．心理面だけの反応であり、身体や行動とは無関係である。

イ．動悸があるためストレス反応ではなく、必ず心臓病である。

ウ．飲酒量増加はストレスとは関係しない。

エ．心理・生理・行動の複数面にストレス反応が現れている可能性がある。

答え・解説　正答：エ

ア：ストレス反応は多面的に現れる。

イ：動悸はストレスでも起こり得るが、持続する場合は身体疾患も含め専門家に相談する。

ウ：過飲は行動面のストレス反応の例に含まれる。

エ：イライラは心理、動悸は生理・身体、飲酒量増加は行動面の変化として捉えられる。

総合解説：ストレスサインは複数の面にまたがって現れることがある。変化が続く場合は原因を自己断定せず相談する。

問題 0038｜難易度：3

ストレス反応と精神疾患の関係について、最も適切な説明はどれか。

ア．精神疾患がなければストレス反応は起こらない。

イ．ストレス反応がみられても、それだけで精神疾患と診断されるわけではない。

ウ．ストレス反応が1つでもあれば必ず精神疾患である。

エ．ストレス反応は心理面にしか現れない。

答え・解説　正答：イ

ア：健康な人にもストレス反応は起こり得る。

イ：不安、睡眠変化、身体症状などはストレス時に生じ得るが、診断には症状の組合せや持続、生活への影響などの評価が必要である。

ウ：一時的なストレス反応は多くの人に起こり得る。

エ：生理・行動面にも現れる。

総合解説：セルフケアでは、反応に気づくことと病名を自己診断することを分けて考える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0039｜難易度：2

最近、肩こり、寝つきの悪さ、怒りっぽさが続いている。セルフケアとして最も適切な考え方はどれか。

ア．症状の種類が異なるためストレスとは無関係と考える。

イ．気合で抑え込めばよいので休まない。

ウ．病気と確定していないので変化を無視する。

エ．自分のストレスサインかもしれないと捉え、休息や生活調整を行い、続くなら相談する。

答え・解説　正答：エ

ア：ストレス反応は心身や行動の複数面に現れ得る。

イ：適切な休息や相談を妨げる可能性がある。

ウ：病名がなくてもストレスサインへの気づきは重要である。

エ：NCNPは眠れない、腹痛、怒りっぽさなどをストレスサインの例として示し、早めのセルフケアを勧めている。

総合解説：『いつもの自分と違う』変化を早めに捉えることがセルフケアの出発点になる。

問題 0040｜難易度：2

同じ部署で同じ繁忙期を経験しても、Aさんは不眠、Bさんは胃部不快感、Cさんは大きな変化なしだった。最も適切な説明はどれか。

ア．症状が異なるので繁忙期はストレッサーではない。

イ．同じストレッサーでも、反応の現れ方や程度には個人差がある。

ウ．変化がない人は将来も絶対にストレス反応を示さない。

エ．同じストレッサーなら全員に同じ症状が出るはずである。

答え・解説　正答：イ

ア：同じ要因でも異なる反応が生じ得る。

イ：個人要因、仕事外要因、支援などにより反応は異なる。

ウ：状況や支援などが変われば反応も変わり得る。

エ：ストレス反応には個人差がある。

総合解説：ストレス反応は『刺激が同じなら結果も同じ』ではない。個人差を前提に自分のサインを把握する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0041｜難易度：3

次の組合せのうち、ストレスの原因の分類として最も適切なものはどれか。

ア．騒音―環境的要因、睡眠不足―身体的要因、人間関係―社会的要因

イ．騒音―生物的要因、睡眠不足―化学的要因、人間関係―物理的要因

ウ．騒音―身体的要因、睡眠不足―環境的要因、人間関係―化学的要因

エ．騒音―心理的要因、睡眠不足―社会的要因、人間関係―身体的要因

答え・解説　正答：ア

ア：NCNPは環境的、身体的、心理的、社会的な刺激をストレスの原因として例示している。

イ：各分類が不適切である。

ウ：各分類が不適切である。

エ：各分類が不適切である。

総合解説：ストレスの原因を広く捉えると、単に『仕事が忙しい』だけでなく、睡眠不足や環境刺激など複数の要因に気づける。

問題 0042｜難易度：2

ストレス反応について最も適切な説明はどれか。

ア．ストレス反応は一度出ると必ず生涯続く。

イ．短期でも長期でも影響は常に同じである。

ウ．ストレス反応は健康状態に一切影響しない。

エ．ストレスが続き、反応が持続・悪化すると、心身の不調につながることがある。

答え・解説　正答：エ

ア：一時的な反応は回復することも多い。

イ：持続期間や強さ、個人差により影響は異なる。

ウ：持続するストレスは心身の健康に影響し得る。

エ：ストレスを受け続けると調子を崩すことがあり、早めの気づきと対処が重要である。

総合解説：一時的な反応を過度に病気とみなす必要はない一方、持続する変化を放置しないことが大切である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0043｜難易度：3

強い緊張時に動悸が出るようになった。セルフケアとして最も適切な考え方はどれか。

ア．ストレス反応の可能性はあるが、身体疾患でも起こり得るため、持続・反復するなら医療機関への相談も考える。

イ．動悸があるだけで不安症と自己診断する。

ウ．ストレスが原因と決めつけ、受診は絶対に不要とする。

エ．精神的な原因が少しでも考えられるなら身体疾患は除外できる。

答え・解説　正答：ア

ア：動悸は不安やストレスでも生じるが、不整脈や甲状腺疾患など身体疾患でも起こり得る。

イ：単一症状だけで診断はできない。

ウ：身体疾患を見逃すおそれがある。

エ：精神・身体の両面から評価が必要なことがある。

総合解説：セルフケアは自己診断ではなく、変化を把握し、必要な支援につなげることを含む。

問題 0044｜難易度：1

自分のストレスサインに気づく方法として最も適切なものはどれか。

ア．症状が重くなるまで自分の状態を見ない。

イ．普段の睡眠、食欲、気分、行動と比べて、いつもと違う変化が続いていないか確認する。

ウ．他人と完全に同じ症状が出るかだけを確認する。

エ．心理面だけを観察し、身体や行動の変化は無視する。

答え・解説　正答：イ

ア：早めの気づきがセルフケアにつながる。

イ：ストレスサインは個人差があるため、自分の平常時との比較が役立つ。

ウ：他人との比較だけでは自分の変化を見落とす。

エ：ストレス反応は多面的に現れる。

総合解説：自分特有のストレスサインを把握し、早めに対処することがセルフケアの基本である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0045｜難易度：1

NIOSH職業性ストレスモデルで、仕事上のストレッサーからストレス反応・健康影響に至る過程へ影響する要因として挙げられるものはどれか。

ア．発症した疾患名だけで、ストレッサーや支援は考慮しない

イ．仕事上のストレッサーの種類だけで、個人要因や支援は考慮しない

ウ．勤務時間の長さだけで、仕事外要因や個人要因は考慮しない

エ．年齢・性別・性格などの個人要因や、上司・同僚・家族からの支援

答え・解説　正答：エ

ア：疾患名だけを扱うモデルではなく、仕事上のストレッサーから反応・健康影響に至る過程と修飾要因を整理する。

イ：NIOSHモデルは仕事上のストレッサーだけでなく、個人要因や社会的支援などの修飾要因も考慮する。

ウ：勤務時間だけに限定せず、仕事以外の要因、個人要因、社会的支援なども考慮する。

エ：NIOSH職業性ストレスモデルでは、個人要因や社会的支援などがストレッサーとストレス反応・健康影響の関係を修飾する要因として扱われる。

総合解説：ストレス反応はストレッサーの強さだけで決まらず、個人要因や周囲からの支援などにより変化する。

問題 0046｜難易度：2

同じ配置転換を経験した2人のうち、一方は強い不安を感じ、もう一方は成長機会と受け止めている。この違いについて最も適切な説明はどれか。

ア．不安を感じた人だけが性格に問題がある。

イ．前向きに感じた人は今後ストレス反応を起こすことがない。

ウ．ストレッサーへの反応には個人差があり、本人の受け止め方や支援状況などが関係する。

エ．同じ出来事なら反応は必ず同一になる。

答え・解説　正答：ウ

ア：個人差を人格の優劣として評価するのは不適切である。

イ：状況や負荷が変われば反応も変わり得る。

ウ：同じ職場要因でも個人要因や支援などによって反応は異なり得る。

エ：ストレス反応は一律ではない。

総合解説：個人差を『強い・弱い』という評価に置き換えず、負荷と支援のバランスを具体的に見る。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0047｜難易度：1

ストレスとソーシャルサポートの関係として最も適切なものはどれか。

ア．家族、友人、上司、同僚などからの支援は、ストレスの影響を軽減する要因になり得る。

イ．支援はストレス反応を必ず悪化させる。

ウ．支援が多いほどストレス反応は必ずゼロになる。

エ．ソーシャルサポートは金銭援助だけを意味する。

答え・解説　正答：ア

ア：厚労省系資料では、人的な支援を含むソーシャルサポートがストレス軽減につながるとされる。

イ：一般に支援は緩衝要因として位置づけられる。

ウ：緩和に役立つが、反応を完全に消す保証はない。

エ：有形・無形の支援を含み、特に人的支援を指すことが多い。

総合解説：セルフケアでは、自分一人で抱え込まず、利用できる支援を持つことも重要である。

問題 0048｜難易度：2

社会的再適応評定尺度（ライフイベント法）の基本的な考え方として最も適切なものはどれか。

ア．仕事量と裁量の組合せだけから職業性ストレスを評価する。

イ．努力と報酬の不均衡だけから慢性的な職業性ストレスを評価する。

ウ．生活上の出来事への再適応に要する負荷を、出来事ごとの尺度として捉える。

エ．心理・生理・行動のストレス反応の有無だけで精神疾患を確定診断する。

答え・解説　正答：ウ

ア：これは仕事要求度―コントロールモデルの考え方であり、社会的再適応評定尺度の説明ではない。

イ：これは努力―報酬不均衡モデルの考え方であり、社会的再適応評定尺度とは異なる。

ウ：社会的再適応評定尺度は、結婚などのライフイベントへの再適応に要する負荷を点数化して捉える考え方である。

エ：社会的再適応評定尺度は精神疾患を確定診断する検査ではない。

総合解説：ライフイベントは不快な出来事だけでなく、結婚など好ましい変化も再適応を要するという理解につながる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0049｜難易度：2

『ストレスに弱い人は、どんな職場でも必ず不調になる』という説明について最も適切な評価はどれか。

ア．適切である。職場環境は健康影響と無関係である。

イ．適切である。ストレス反応は性格だけで決まる。

ウ．不適切だが、個人差は一切存在しない。

エ．不適切である。反応は個人要因だけでなく、仕事の負荷、支援、私生活要因などにも左右される。

答え・解説　正答：エ

ア：仕事量、裁量、人間関係等は主要な職業性ストレス要因である。

イ：性格だけで説明できない。

ウ：個人差は存在するが、それを固定的に決めつけるのが不適切である。

エ：NIOSHモデルは複数の要因が相互に影響すると捉える。

総合解説：セルフケアでは、自分を『弱い』と評価するより、具体的なストレッサー、反応、支援を整理する方が有用である。

問題 0050｜難易度：2

仕事量は変わっていないのに、家族の介護が始まってから疲労感が強くなった。最も適切な理解はどれか。

ア．私生活の要因がある場合、職場要因は一切影響しない。

イ．職場の問題でなければセルフケアの対象にならない。

ウ．仕事量が同じなら疲労感はストレスと無関係である。

エ．仕事以外の要因もストレス反応や健康状態に影響し得るため、全体の負荷を考える。

答え・解説　正答：エ

ア：仕事と私生活の要因が重なることもある。

イ：セルフケアは生活全体の心身の状態をみる。

ウ：仕事外の負荷でも疲労やストレス反応は生じ得る。

エ：NIOSHモデルでも仕事以外の要因が経過に影響するとされる。

総合解説：ストレスの負荷は職場だけで完結しない。生活全体の変化を把握することが早期の気づきに役立つ。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0051｜難易度：3

同じ高負荷の仕事をしている2人のうち、Aさんは上司・同僚に相談でき、Bさんは孤立している。ストレス理論の観点から最も適切な説明はどれか。

ア．支援の有無はストレス反応には関係しない。

イ．周囲からの支援の差が、ストレス反応や健康影響の違いに関係する可能性がある。

ウ．相談できるAさんにはストレス反応が絶対に起こらない。

エ．孤立しているBさんは必ず精神疾患を発症する。

答え・解説　正答：イ

ア：支援は重要な修飾・緩衝要因である。

イ：社会的支援はNIOSHモデルの緩衝要因の一つである。

ウ：支援はリスクを下げ得るが、反応を完全に防ぐとは限らない。

エ：孤立はリスク要因になり得るが、発症を断定できない。

総合解説：ストレス理論は単純な因果の決めつけではなく、複数要因が確率的に影響する枠組みとして理解する。

問題 0052｜難易度：2

個人差を踏まえたセルフケアとして最も適切なものはどれか。

ア．一度大丈夫だったストレッサーは今後も必ず影響しないと決める。

イ．他人より症状が軽ければ自分の変化は無視する。

ウ．自分に起こりやすいストレッサーと、出やすい心身・行動のサインを振り返っておく。

エ．一般的なストレス症状と同じものだけを探す。

答え・解説　正答：ウ

ア：負荷や支援状況が変われば反応も変わり得る。

イ：他人との比較より自分の平常時との比較が重要である。

ウ：個人差があるため、自分特有のサインを把握することが早期対応に役立つ。

エ：一般例に加え自分固有の変化を見る必要がある。

総合解説：個人差を理解することは、自分のストレスサインを具体的に把握するセルフモニタリングにつながる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0053｜難易度：3

Aさんには『仕事量増加』『裁量の低下』『家族の介護』『同僚からの支援低下』が同時に起きている。最も適切な評価はどれか。

ア．原因を1つに決められない限り、ストレス対策はできない。

イ．仕事量だけが唯一の原因で、他の要因は無視する。

ウ．家族の介護だけが原因で、職場要因は除外する。

エ．複数の仕事要因・仕事外要因・支援要因が重なっているため、単一の原因に限定せず負荷全体を整理する。

答え・解説　正答：エ

ア：複数要因を整理し、改善可能なところから対処できる。

イ：裁量、私生活、支援も影響し得る。

ウ：職場と私生活の負荷は重なり得る。

エ：NIOSHモデルのように複数要因の相互作用として捉える方が適切である。

総合解説：実際のストレスは多因子であることが多く、『何がどの程度影響しているか』を整理する視点が重要である。

問題 0054｜難易度：1

ストレスモデルの使い方として最も適切なものはどれか。

ア．特定の要因があれば必ず病気になると予言するために使う。

イ．反応に影響し得る要因を整理する枠組みとして使い、個人の発症を断定する道具にはしない。

ウ．性格だけで労働者を高リスク・低リスクに固定分類する。

エ．相談を受けずに病名を決めるために使う。

答え・解説　正答：イ

ア：発症には個人差や複数要因が関係し、必然とは限らない。

イ：ストレスモデルは要因間の関係を理解するための枠組みであり、個人の医学的診断を代替しない。

ウ：偏見や不適切な評価につながる。

エ：診断は専門的評価が必要である。

総合解説：理論は理解の助けであり、個人を決めつけるラベルではない。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0055｜難易度：1

仕事要求度-コントロールモデルでストレスが高まりやすいと考えられる状況はどれか。

ア．要求度と裁量がともに適度である。

イ．仕事の要求度が低く、裁量が高い。

ウ．仕事の要求度が高く、仕事のコントロール（裁量）が低い。

エ．仕事量が少なく、意思決定への参加機会が多い。

答え・解説　正答：ウ

ア：高要求・低裁量の組合せとは異なる。

イ：高ストレスの典型的組合せではない。

ウ：要求度が大きいのに自由度・裁量権が低い場合、ストレスが高まりやすいとされる。

エ：典型的な高ストレス条件ではない。

総合解説：職業性ストレスでは、仕事量だけでなく、自分で仕事を調整できる裁量の程度も重要である。

問題 0056｜難易度：2

努力―報酬不均衡モデルの説明として最も適切なものはどれか。

ア．仕事上の努力に比べ、ねぎらい・評価・安定などの報酬が少ない状態はストレスフルになり得る。

イ．報酬は金銭だけを意味し、評価や雇用の安定は含まれない。

ウ．努力が多いほど、報酬とのバランスに関係なく必ず健康になる。

エ．仕事量が少ない職場だけに適用される理論である。

答え・解説　正答：ア

ア：厚労省資料では努力に比して心理的・社会的報酬が少ない状態をストレス要因として説明している。

イ：報酬にはねぎらいや将来の安定なども含まれる。

ウ：不均衡が問題となる。

エ：仕事上の努力と報酬のバランスを捉える理論である。

総合解説：職業性ストレスは『忙しさ』だけでなく、裁量や報酬、公平感、支援などの側面から捉える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0057｜難易度：1

職業性ストレス簡易調査票の基本的な構成として最も適切なものはどれか。

ア．精神疾患の診断名、治療法、休業期間

イ．仕事の要求度、仕事のコントロール、報酬の3領域だけ

ウ．抑うつ、不安、身体愁訴などのストレス反応だけ

エ．仕事のストレス要因、ストレス反応、修飾要因

答え・解説　正答：エ

ア：診断・治療・休業期間を構成領域とする調査票ではない。

イ：要求度やコントロールはストレス要因の一部だが、調査票全体はストレス反応や修飾要因も含む。

ウ：ストレス反応だけでなく、仕事のストレス要因と修飾要因も評価する。

エ：職業性ストレス簡易調査票は、仕事のストレス要因、ストレス反応、修飾要因の3領域から構成される。

総合解説：職業性ストレス簡易調査票は、原因側・反応側・支援等の修飾要因をまとめて評価する。

問題 0058｜難易度：2

Bさんは『仕事量が急増した』『手順を自分で決められない』『上司に相談しにくい』と感じている。職業性ストレスの観点から最も適切な評価はどれか。

ア．相談しにくさは職業性ストレスとは無関係である。

イ．仕事量だけが問題で、裁量や支援は関係しない。

ウ．高い要求度、低いコントロール、低い支援が重なっている可能性がある。

エ．裁量が低いほど必ず仕事の負担は小さくなる。

答え・解説　正答：ウ

ア：上司・同僚からの支援は重要な要因である。

イ：複数の要因が影響する。

ウ：仕事量、裁量、周囲の支援はいずれも職業性ストレスを考える主要な視点である。

エ：低裁量は高要求と組み合わさるとストレスを高め得る。

総合解説：職場のストレスを『忙しいかどうか』だけでなく、裁量と支援を含めて整理する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0059｜難易度：2

職業性ストレスを軽減する職場環境改善として最も適切なものはどれか。

ア．相談機会を減らして職場内の会話を最小化する。

イ．仕事量を増やしながら裁量をさらに減らす。

ウ．仕事量に合わせて作業ペースを調整できる余地をつくり、役割や責任を明確にする。

エ．役割を曖昧にして状況対応をすべて個人任せにする。

答え・解説　正答：ウ

ア：支援低下につながる。

イ：要求度-コントロールの観点から負荷を高める可能性がある。

ウ：厚労省『こころの耳』では、仕事量調整、役割明確化、良好な人間関係、意思決定参加などが改善の視点として挙げられる。

エ：役割明確化と逆である。

総合解説：職場環境改善は物理環境だけでなく、仕事量、裁量、役割、人間関係、参加機会などを含む。

問題 0060｜難易度：3

令和7（2025）年調査で『仕事の量』が主要な強いストレス内容だったことを、仕事要求度-コントロールモデルの観点から考える場合、最も適切な説明はどれか。

ア．仕事量が多ければ裁量や支援に関係なく全員が同じ反応を示す。

イ．仕事量という要求度だけでなく、それに見合う裁量や支援があるかも併せて見る必要がある。

ウ．仕事量は職業性ストレスモデルでは扱わない。

エ．統計で割合が高い項目は、個人の診断名を直接示す。

答え・解説　正答：イ

ア：反応には個人差と修飾要因がある。

イ：統計は仕事量の重要性を示すが、理論上は裁量や支援との組合せも重要である。

ウ：仕事の要求度の主要要素である。

エ：集団統計と個人診断は別である。

総合解説：現状把握の統計とストレス理論を組み合わせると、より具体的な対策の視点が得られる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0061｜難易度：3

職業性ストレス簡易調査票について最も適切な説明はどれか。

ア．高ストレスと判定された時点で、精神疾患の診断が確定する調査票である。

イ．仕事のストレス要因だけを評価し、本人のストレス反応や周囲の支援は扱わない。

ウ．職場のストレス要因や反応等を把握するための自己記入式調査票で、精神疾患の確定診断を行うものではない。

エ．医師が面接でのみ使用し、労働者本人は回答しない調査票である。

答え・解説　正答：ウ

ア：高ストレスの判定と精神疾患の確定診断は同じではない。

イ：ストレス反応や修飾要因も含まれる。

ウ：職業性ストレス簡易調査票は自己記入式で、仕事のストレス要因・ストレス反応・修飾要因を把握するために用いられる。精神疾患の確定診断を行うものではない。

エ：自己記入式の調査票であり、医師の面接のみで使用するものではない。

総合解説：ストレス評価ツールの結果は、自己理解や職場改善に活用するものであり、単独で病名を確定するものではない。

問題 0062｜難易度：2

仕事がつらいと感じるときのセルフケアとして、職業性ストレスの視点を使う方法として最も適切なものはどれか。

ア．仕事のストレスは本人には把握できないので何も振り返らない。

イ．仕事量、裁量、人間関係、役割、支援などを分けて整理し、変えられる点や相談先を考える。

ウ．原因は必ず1つなので最初に思いついたものだけを見る。

エ．『自分が弱いから』とだけ結論づける。

答え・解説　正答：イ

ア：自己観察と相談はセルフケアに有用である。

イ：具体的要因に分けることで対処可能な点を見つけやすい。

ウ：複数要因が重なることがある。

エ：具体的な環境要因や支援を見落とす。

総合解説：ストレスを具体的な要素に分解すると、問題焦点型の対処や相談につなげやすい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0063｜難易度：1

うつ病でみられる代表的な状態として最も適切なものはどれか。

ア．気分の落ち込みや楽しめない状態に加え、不眠・食欲低下・疲れやすさなどが現れ、生活に支障が出る。

イ．一時的な緊張が数分あるだけで必ずうつ病となる。

ウ．身体症状は一切なく、気分の症状だけが現れる。

エ．気分が高揚し睡眠が不要になる状態だけが続く。

答え・解説　正答：ア

ア：NCNPは精神症状と身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じる場合にうつ病の可能性があると説明している。

イ：うつ病は単一の短時間症状だけで判断しない。

ウ：不眠、食欲低下、疲労など身体面の症状もみられる。

エ：これは躁状態を示唆する特徴で、うつ病の代表像ではない。

総合解説：うつ病は『気分の問題だけ』ではなく、睡眠や食欲、疲労、思考など多面的な変化として現れる。

問題 0064｜難易度：2

失敗後に一時的に落ち込んだ人について、最も適切な理解はどれか。

ア．本人が『大丈夫』と言えばどのような症状も問題ない。

イ．落ち込んだ時点で必ずうつ病である。

ウ．仕事上の原因がある落ち込みは精神的不調ではない。

エ．落ち込みだけで直ちにうつ病とは判断できず、症状の持続や広がり、生活への支障などをみる必要がある。

答え・解説　正答：エ

ア：本人が気づきにくい場合もあり、生活上の変化や持続をみる必要がある。

イ：一時的な落ち込みと疾患は区別する。

ウ：原因の有無だけで健康影響を否定できない。

エ：抑うつ気分は誰にでも起こり得るため、うつ病かどうかは総合的な評価が必要である。

総合解説：セルフケアでは病名を急いで決めるより、変化が続いているか、生活に支障が出ているかを確認し、必要時に相談する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0065｜難易度：1

「抑うつ状態（うつ状態）」について最も適切な説明はどれか。

ア．気分が落ち込み憂うつになる状態で、うつ病以外のさまざまな精神疾患でもみられる。

イ．うつ病と完全に同じ病名であり、他の疾患では起こらない。

ウ．一度みられれば生涯続く状態である。

エ．身体疾患では決してみられない。

答え・解説　正答：ア

ア：こころの耳では、抑うつ状態は症状・状態を指し、うつ病に限らず不安障害や適応障害などでもみられると説明している。

イ：抑うつ状態は状態像で、うつ病以外でも起こる。

ウ：経過は原因や治療等により異なる。

エ：身体疾患や薬剤等が関係することもある。

総合解説：『抑うつ状態』は症状の表現であり、『うつ病』という診断名と同一視しないことが重要である。

問題 0066｜難易度：2

うつ病の可能性を考える際、気分の変化とともに確認すべき身体・生活上の変化として最も適切なものはどれか。

ア．職位、勤続年数、所属部署だけの変化

イ．睡眠、食欲、疲労感などの変化

ウ．本人の性格傾向だけで、身体・生活上の変化は確認しない

エ．血圧など一つの身体指標だけを確認し、睡眠や食欲は見ない

答え・解説　正答：イ

ア：職場属性だけでは、うつ病に伴う身体・生活上の変化を把握できない。

イ：うつ病では気分の変化だけでなく、不眠、食欲低下、疲れやすさなどの身体・生活上の変化がみられることがある。

ウ：性格だけで判断せず、睡眠・食欲・疲労など実際の変化を見ることが重要である。

エ：一つの身体指標だけでなく、睡眠・食欲・疲労など複数の変化を確認する。

総合解説：自分の不調に気づくには、気分だけでなく睡眠・食欲・疲労などの日常的な指標にも目を向ける。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0067｜難易度：2

2週間以上、気分の落ち込みと『何をしても楽しめない』状態が続き、不眠と食欲低下もある。最も適切な対応はどれか。

ア．気合で乗り切ればよいので相談しない。

イ．自己判断だけで済ませず、精神科・心療内科やかかりつけ医などに相談する。

ウ．市販薬を自己判断で大量に使って様子を見る。

エ．友人がうつ病と言えば診断が確定する。

答え・解説　正答：イ

ア：症状が持続し生活に影響している場合は相談が重要である。

イ：NCNPはうつ病かなと思ったら自己判断せず、医療機関や相談窓口への相談を勧めている。

ウ：安全上不適切であり、専門家への相談が優先される。

エ：診断は医療専門職による評価が必要である。

総合解説：うつ病が疑われる変化が続く場合、早めに専門家へ相談し、必要な休養や治療につなげる。

問題 0068｜難易度：3

過去に抑うつ状態があった人が、別の時期に『ほとんど眠らなくても活発』『大きな買い物を繰り返す』状態を経験している。最も適切な考え方はどれか。

ア．うつ病だけでなく双極性障害の可能性もあるため、経過を含めて専門家に伝える。

イ．抑うつ状態がある人に躁状態は起こり得ない。

ウ．睡眠が少なくても元気なら必ず問題ない。

エ．活動的な時期は健康の証拠なので伝える必要はない。

答え・解説　正答：ア

ア：双極性障害では躁状態とうつ状態を繰り返し、躁状態では睡眠が少なくても活発、浪費などがみられることがある。

イ：双極性障害では両方がみられる。

ウ：過度な活動性などが伴う場合は専門的評価が必要である。

エ：躁状態は本人が問題と感じにくいことがある。

総合解説：過去の『調子が良すぎた時期』も診断上重要なことがあるため、受診時には気分の波を伝える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0069｜難易度：2

うつ病について最も適切な説明はどれか。

ア．仕事ができる人はうつ病にならない。

イ．本人が努力すれば必ず即日治る。

ウ．身体症状があればうつ病ではない。

エ．精神的・身体的ストレスなどを背景に生じることがあり、本人の意志の弱さだけで説明するのは不適切である。

答え・解説　正答：エ

ア：誰でも発症する可能性がある。

イ：意志だけで即時に改善するものではない。

ウ：うつ病では身体症状もよくみられる。

エ：うつ病は脳の働きがうまくいかない状態として説明され、適切な治療と休養が必要なことがある。

総合解説：偏見は相談や治療を遅らせることがある。心の不調を能力や人格の問題として扱わない。

問題 0070｜難易度：1

うつ病が疑われるとき、早めに専門家へ相談する意義として最も適切なものはどれか。

ア．周囲が先に病名を決め、その病名に合わせて本人を扱うためである。

イ．症状が自然に消えるまで相談を避け、仕事を通常どおり続けるためである。

ウ．状態を適切に評価し、必要な休養や治療・支援につなげられる。

エ．専門家への相談よりも、職場の励ましだけで必ず回復させるためである。

答え・解説　正答：ウ

ア：診断は専門家が行うもので、周囲が病名を決めつけるのは適切でない。

イ：症状が続き生活に支障がある場合は、相談を避けて無理を続けるのではなく早めの評価が重要である。

ウ：早めに専門家へ相談することで、状態を適切に評価し、必要な休養・治療・支援につなげやすくなる。

エ：励ましだけで回復を保証できず、必要に応じ専門的支援につなげることが重要である。

総合解説：セルフケアでは『自分で治し切る』ことではなく、必要なとき適切な支援につながる判断も重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0071｜難易度：2

これまで問題なくできていた仕事でミスが増え、集中できず、朝起きられない状態が続いている。最も適切な対応はどれか。

ア．ストレスや心身の不調のサインとして捉え、休息と相談を検討する。

イ．能力が急に低下したと決めつけ、長時間働いて取り戻す。

ウ．怠けと判断し、睡眠時間をさらに削る。

エ．仕事上の変化なので健康とは無関係と考える。

答え・解説　正答：ア

ア：集中力低下、睡眠の問題、仕事効率低下などは心の不調でみられ得る。

イ：負荷を増やし悪化させる可能性がある。

ウ：偏見に基づく対応で、休養を妨げる。

エ：心身の不調は仕事のパフォーマンスにも現れ得る。

総合解説：本人が気分の変化を自覚しにくい場合でも、睡眠や仕事の能率低下が重要なサインになることがある。

問題 0072｜難易度：3

ストレスが続いた結果、抑うつ感や不眠が現れた場合の理解として最も適切なものはどれか。

ア．ストレス反応の段階であることも、うつ病などの不調が生じていることもあるため、持続・程度・生活への影響をみて必要なら専門家に相談する。

イ．抑うつ感が一度出れば必ずうつ病である。

ウ．ストレスが原因なら精神疾患には絶対にならない。

エ．原因が仕事なら医療相談は不要である。

答え・解説　正答：ア

ア：症状だけで自己診断せず、経過と支障を踏まえて対応するのが適切である。

イ：一過性の抑うつ感もあり得る。

ウ：ストレスを背景にうつ病等が生じることはある。

エ：原因にかかわらず症状が持続・悪化する場合は相談が必要である。

総合解説：ストレス反応と疾患を二者択一で単純化せず、状態の経過と生活への影響を確認する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0073｜難易度：2

同僚が『最近何をしても楽しめず、眠れない』と話している。周囲の対応として最も適切なものはどれか。

ア．本人の話を聞かずに病名を確定する。

イ．症状を部署内で広く共有して本人を監視する。

ウ．怠けと決めつけず話を聴き、必要に応じて専門家への相談を勧める。

エ．『もっと頑張れば治る』と強く励ますだけにする。

答え・解説　正答：ウ

ア：診断は専門家が行う。

イ：健康情報の保護に反する可能性がある。

ウ：不調への偏見を避け、相談や受診につなげることが重要である。

エ：過度な励ましは本人の負担になることがある。

総合解説：身近な人の変化に気づいたときは、評価や決めつけより、話を聴いて適切な支援につなぐ姿勢が重要である。

問題 0074｜難易度：1

うつ病が疑われる場合の基本的な考え方として最も適切なものはどれか。

ア．休養すると必ず悪化するため、仕事を増やす。

イ．治療は不要で、本人の意思だけで対応する。

ウ．不眠があっても生活への影響がなければ必ず重症である。

エ．早めに専門家へ相談し、必要に応じて十分な休養をとることが大切である。

答え・解説　正答：エ

ア：負荷増加は不適切である。

イ：必要に応じて専門的治療が行われる。

ウ：重症度は単一症状だけでは決まらない。

エ：NCNPは早めの相談としっかり休養をとることを重要としている。

総合解説：セルフケアの役割は専門治療を代替することではなく、早く気づき支援につながることである。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0075｜難易度：1

不安について最も適切な説明はどれか。

ア．不安を感じること自体がすべて病気である。

イ．不安自体は誰にでも生じ得るが、過剰で長く続き、生活や行動を制限する場合は専門家への相談が必要になることがある。

ウ．不安が強くても生活への影響は考慮しなくてよい。

エ．不安には身体症状が伴うことはない。

答え・解説　正答：イ

ア：適度な不安は自然な反応である。

イ：NCNPは通常の不安と、過剰で生活に影響を及ぼす不安症を区別している。

ウ：生活・行動への影響は重要な評価ポイントである。

エ：動悸、呼吸困難、発汗などの身体症状を伴うことがある。

総合解説：セルフケアでは、不安の有無だけでなく、程度・持続・回避行動・生活への影響をみる。

問題 0076｜難易度：2

不安が強いときにみられる身体症状として最も適切なものはどれか。

ア．気分の落ち込み、興味・喜びの低下、食欲低下など

イ．入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒など

ウ．気分の高揚、睡眠欲求の低下、浪費など

エ．動悸、呼吸困難、震え、発汗など

答え・解説　正答：エ

ア：これはうつ病でみられ得る症状の組合せであり、不安に伴う代表的な身体症状の組合せではない。

イ：これは不眠の代表的な夜間症状であり、不安の身体症状そのものを示す組合せではない。

ウ：これは躁状態でみられ得る特徴であり、不安に伴う代表的な身体症状の組合せではない。

エ：強い不安では、自律神経系の反応として動悸、呼吸困難、震え、発汗などの身体症状がみられることがある。

総合解説：不安は心理面だけでなく身体面にも現れるため、心身両面の変化を観察する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0077｜難易度：2

パニック発作について最も適切な説明はどれか。

ア．強い不安とともに、動悸や呼吸困難などの身体症状が急激に生じることがある。

イ．身体症状は伴わず、考え方の変化だけが起こる。

ウ．必ず数か月かけてゆっくり始まる。

エ．一度起これば原因を問わず必ずパニック障害と診断される。

答え・解説　正答：ア

ア：NCNPはパニック発作では強い不安と身体症状が急激に生じることを特徴としている。

イ：動悸や呼吸困難等を伴うことがある。

ウ：急激に生じることが特徴である。

エ：単一の発作だけで診断は確定しない。

総合解説：急な強い不安発作があっても自己診断せず、身体疾患も含めて必要な評価につなげる。

問題 0078｜難易度：1

適応障害の説明として最も適切なものはどれか。

ア．身体症状があれば適応障害ではない。

イ．原因となるストレスがなくても必ず診断される。

ウ．環境変化など明確なストレスを背景に、情緒面や行動面の不調が生じ、社会生活に支障をきたす状態である。

エ．本人の性格だけで発症が決まる。

答え・解説　正答：ウ

ア：頭痛、不眠など身体症状がみられることもある。

イ：原因となるストレスが明確であることが重要な特徴である。

ウ：厚労省資料では、明確なストレスに対して心身のバランスが崩れ、社会生活に支障を生じる状態とされる。

エ：環境要因との関係が重要である。

総合解説：適応障害では、職場異動や人間関係などの環境変化と症状の関係をみる視点が重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0079｜難易度：2

部署異動後から不安・不眠・欠勤が増え、異動前には同様の症状がなかった。適応障害も含めて不調が疑われる場合の対応として最も適切なものはどれか。

ア．本人の気合だけで環境に慣れさせる。

イ．症状を理由に直ちに本人の責任と決めつける。

ウ．原因となっている環境要因を整理し、必要に応じて職場調整や専門家への相談を行う。

エ．ストレス要因が明確なら医療相談は不要である。

答え・解説　正答：ウ

ア：負荷が続く場合は環境調整や支援が必要である。

イ：不調を人格評価に置き換えるのは不適切である。

ウ：適応障害では環境調整やストレス軽減が重要で、必要に応じて治療も行われる。

エ：症状が強い、長引く、生活に支障がある場合は相談が必要である。

総合解説：適応障害では『原因が分かっているから放置してよい』のではなく、原因への働きかけと本人への支援を組み合わせる。

問題 0080｜難易度：2

心身症の説明として最も適切なものはどれか。

ア．精神疾患だけをまとめた病名である。

イ．検査で身体所見がない症状だけを指す。

ウ．本人がストレスを自覚していれば必ず心身症である。

エ．身体の病気のうち、その発症や経過に心理社会的ストレスが関与するものをまとめた概念で、単一の病名ではない。

答え・解説　正答：エ

ア：心身症は身体疾患に関する概念である。

イ：器質的・機能的な身体疾患が含まれ、単なる『原因不明』の意味ではない。

ウ：医学的評価が必要で、自覚だけで決まらない。

エ：こころの耳は心身症を、体の病気でストレスが発症や慢性化に関与する病気の総称と説明している。

総合解説：心身症は『心の病気が身体に出た』という単純な意味ではなく、身体疾患と心理社会的要因の関連をみる概念である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0081｜難易度：3

心身症の対応として最も適切なものはどれか。

ア．本人の性格を変えることだけを治療目標とする。

イ．身体疾患そのものの治療とともに、ストレスへの対応や心身相関への気づきを行う。

ウ．ストレスが関与するなら医学的検査は一切不要である。

エ．身体の治療は不要で、心理面だけを扱う。

答え・解説　正答：イ

ア：治療は身体面・心理社会面を総合的に行う。

イ：心身症では身体疾病の治療とストレスへの対応の両面が中心となる。

ウ：身体疾患の評価を省略すべきではない。

エ：身体疾患の治療が必要である。

総合解説：ストレスとの関連が疑われても、身体症状を『気のせい』として扱わず、必要な医学的評価を行う。

問題 0082｜難易度：2

強い不安と動悸が繰り返されるようになった。最も適切な対応はどれか。

ア．不安を感じる以上、身体疾患は除外できる。

イ．症状が強くても受診せず自己流の呼吸法だけで対応する。

ウ．動悸があるため必ず精神疾患であると自己診断する。

エ．不安症の可能性だけでなく身体疾患も考え、まず医療機関で相談・評価を受ける。

答え・解説　正答：エ

ア：心理症状と身体疾患は併存することもある。

イ：強い・反復する症状では医療相談が重要である。

ウ：身体疾患でも起こり得る。

エ：NCNPは動悸や呼吸困難がある場合、甲状腺機能亢進症、不整脈、貧血などもあり得るため内科診察を勧めている。

総合解説：セルフケアは専門的評価を避けることではない。身体・心理の両面を安全に確認する判断が必要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0083｜難易度：3

次の組合せのうち、概念の説明として最も適切なものはどれか。

ア．不安症―明確なストレスへの不適応、適応障害―過剰な恐怖・不安が生活に影響、心身症―身体疾患にストレスが関与

イ．不安症―過剰な恐怖・不安が生活に影響、適応障害―明確なストレスへの不適応、心身症―身体疾患にストレスが関与

ウ．不安症―身体疾患にストレスが関与、適応障害―明確なストレスへの不適応、心身症―過剰な恐怖・不安が生活に影響

エ．不安症―過剰な恐怖・不安が生活に影響、適応障害―身体疾患にストレスが関与、心身症―明確なストレスへの不適応

答え・解説　正答：イ

ア：不安症と適応障害の説明が入れ替わっている。

イ：3つの概念の対応がいずれも適切である。

ウ：不安症と心身症の説明が入れ替わっている。

エ：適応障害と心身症の説明が入れ替わっている。

総合解説：似た症状があっても背景や疾患概念は異なるため、自己診断ではなく専門的評価が必要である。

問題 0084｜難易度：1

不安やストレス反応について、専門家への相談を考える目安として最も適切なものはどれか。

ア．本人が原因を説明できない場合は相談してはいけない。

イ．症状が続き、仕事・学業・対人関係など日常生活に支障が出ている。

ウ．症状があっても生活に支障が出るまで絶対に相談しない。

エ．不安を一度感じた時点で必ず緊急入院する。

答え・解説　正答：イ

ア：原因が分からなくても相談できる。

イ：持続と生活への影響は相談を考える重要な目安である。

ウ：早めに相談してよい。

エ：通常の不安と病的な不安を区別する必要がある。

総合解説：『原因が分からないから相談できない』のではなく、持続する不調や生活上の支障があれば相談資源を活用する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0085｜難易度：1

不眠症で代表的にみられる夜間症状の組合せとして最も適切なものはどれか。

ア．入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒

イ．動悸・震え・発汗のみ

ウ．過食・浪費・多弁

エ．幻聴・妄想・見当識障害

答え・解説　正答：ア

ア：NCNPは典型的な不眠症状として、寝つけない、途中で何度も目が覚める、早く目覚め再入眠できないことを挙げている。

イ：不安やパニックでみられることがあるが、不眠症の代表的3症状ではない。

ウ：不眠症の代表的な夜間症状の組合せではない。

エ：不眠症の代表的3症状ではない。

総合解説：不眠は単に『睡眠時間が短い』だけでなく、寝つき・睡眠維持・早朝覚醒などの質的な問題として現れる。

問題 0086｜難易度：2

不眠症を考える際のポイントとして最も適切なものはどれか。

ア．睡眠時間だけを見て日中の状態は確認しない。

イ．夜間の不眠症状に加え、活力や気分、仕事の効率低下など日中の支障も確認する。

ウ．夜中に一度目覚めれば必ず不眠症である。

エ．本人が8時間眠れなければ必ず病気である。

答え・解説　正答：イ

ア：生活への支障を含めて評価する。

イ：不眠症では夜間症状とともに睡眠休養感の低下や日中の機能障害が重要である。

ウ：一過性の覚醒だけでは診断できない。

エ：必要な睡眠時間には個人差・年齢差がある。

総合解説：睡眠の問題は『何時間眠ったか』だけでなく、休養感と日中機能を含めて捉える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0087｜難易度：2

眠れないため、毎晩寝酒をし、休日は昼過ぎまで寝床にいるようになった。睡眠衛生の観点から最も適切な理解はどれか。

ア．長く寝床にいればいるほど必ず睡眠の質が上がる。

イ．寝酒や必要以上に長く寝床で過ごすことは、不眠の慢性化に関与することがある。

ウ．不眠と生活習慣は一切関係しない。

エ．寝酒は不眠治療として常に推奨される。

答え・解説　正答：イ

ア：床上時間の過剰は寝つきや睡眠維持を悪化させることがある。

イ：NCNPは就寝前のアルコールや長すぎる床上時間を不適切な睡眠習慣として挙げている。

ウ：睡眠衛生・習慣は慢性化に関与する。

エ：寝酒は睡眠の質を悪化させ得る。

総合解説：不眠時には『眠ろうと長く寝床にいる』『酒で眠る』といった対処が逆効果になることがある。

問題 0088｜難易度：1

依存症の説明として最も適切なものはどれか。

ア．問題があっても自分で一度決意すれば必ず完全にやめられる状態である。

イ．アルコールだけに限られ、行動への依存は含まれない。

ウ．生活や健康に悪影響があっても、特定の物質や行動をやめたくてもやめられず、コントロールが難しい状態である。

エ．本人の意志が弱い人だけに起こる一時的な癖である。

答え・解説　正答：ウ

ア：コントロール困難が特徴である。

イ：物質依存に加えギャンブル等の行動嗜癖がある。

ウ：NCNPは依存症を、悪影響があってもやめたくてもやめられない状態と説明している。

エ：依存症は病気であり、本人の心の弱さだけで生じるものではない。

総合解説：依存症を人格や意志の問題と決めつけず、病気として適切な支援・治療につなぐことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0089｜難易度：1

依存症の分類として最も適切なものはどれか。

ア．依存症はギャンブル等の行動への依存だけを指し、アルコールや薬物は含まれない。

イ．アルコール・薬物などの物質への依存と、ギャンブル等の行動への依存がある。

ウ．依存症は物質や行動の種類では区別されず、健康被害が出た場合だけ一律に同じ病名となる。

エ．依存症はアルコールや薬物など物質への依存だけを指し、行動への依存は含まれない。

答え・解説　正答：イ

ア：アルコールや薬物など、物質への依存もある。

イ：依存症には、アルコールや薬物などの物質への依存と、ギャンブルなどの行動への依存がある。

ウ：物質への依存と行動への依存があり、単に健康被害の有無だけで一律に同じ病名とするものではない。

エ：ギャンブルなど、行動への依存もある。

総合解説：セルフケアでは、飲酒だけでなくギャンブルや薬物・市販薬等の使用行動にも注意する。

問題 0090｜難易度：2

健康問題が出ているのに飲酒量を減らせず、仕事中にも飲酒してしまう人がいる。最も適切な対応はどれか。

ア．依存症の可能性を考え、保健所、精神保健福祉センター、専門医療機関などへの相談を検討する。

イ．本人の意志の弱さと非難し、支援は不要とする。

ウ．隠れて飲むよう勧め、職場に影響が出なければ問題ないとする。

エ．自分で完全にやめられるまで専門家には相談しない。

答え・解説　正答：ア

ア：健康・仕事への悪影響があっても飲酒をコントロールできないことは依存症のサインとなり得る。

イ：依存症は病気であり、非難は支援につながらない。

ウ：隠れ飲みや不適切な場面での飲酒は問題のサインである。

エ：早めに相談してよい。

総合解説：依存症では否認やコントロール困難がみられることがあるため、適切な相談先につながることが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0091｜難易度：2

次のうち、双極性障害の躁状態でみられ得る特徴として最も適切なものはどれか。

ア．常に強い眠気だけが続く。

イ．身体症状だけで気分や行動の変化はない。

ウ．不安が一切なくなれば必ず正常である。

エ．睡眠が少なくても活発に活動し、考えが次々浮かび、浪費などがみられる。

答え・解説　正答：エ

ア：躁状態の代表的特徴ではない。

イ：躁状態は気分・活動・行動の大きな変化として現れる。

ウ：気分が良すぎる状態でも病的なことがある。

エ：NCNPは躁状態の例として睡眠欲求低下、活動性亢進、多くのアイデア、浪費等を挙げている。

総合解説：『元気すぎる』時期も心の健康状態を考える上で重要で、うつ状態だけを見ない。

問題 0092｜難易度：3

最近、寝つきが悪いだけでなく、飲酒量が増え、気分の波も大きくなって仕事に支障が出ている。最も適切な対応はどれか。

ア．症状を一つの原因に決めつけず、睡眠・飲酒・気分・仕事への影響を整理して専門家に相談する。

イ．飲酒量が増えたのは本人の意志の弱さだけと考える。

ウ．複数の症状があるほど自己診断の確度が上がるので受診は不要である。

エ．不眠だけの問題と決めつけ、飲酒や気分の変化は伝えない。

答え・解説　正答：ア

ア：不眠、依存、気分障害などは相互に関係することもあり、総合的な評価が必要である。

イ：依存症は意志の弱さだけでは説明できない。

ウ：複数症状ほど専門的評価が重要になる。

エ：診断や支援に重要な情報を欠く。

総合解説：セルフケアでは症状を自分で病名に当てはめるより、具体的な変化と生活への支障を整理して相談につなげる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0093｜難易度：1

労働安全衛生法第69条第1項が事業者に求めている内容として、最も適切なものはどれか。

ア．すべての労働者に毎月1回、精神科医による診察を受けさせる。

イ．健康保持増進は労働者本人だけの責任とし、事業者は関与しない。

ウ．労働者への健康教育・健康相談その他の健康保持増進措置を、継続的かつ計画的に講ずるよう努める。

エ．健康教育は事故発生後に限って実施すればよい。

答え・解説　正答：ウ

ア：第69条は毎月の精神科診察を一律に義務付ける条文ではない。

イ：事業者にも健康保持増進措置を講ずる努力義務が定められている。

ウ：第69条第1項は、健康教育・健康相談などの健康保持増進措置を継続的・計画的に講ずるよう事業者に求めている。

エ：条文は事後対応に限定せず、継続的かつ計画的な取組を求めている。

総合解説：労働安全衛生法は、疾病や不調が起きた後だけでなく、健康教育や健康相談などを通じて日常的に健康保持増進を図る考え方を採っている。

問題 0094｜難易度：1

労働安全衛生法第69条第2項の労働者に関する規定として、最も適切なものはどれか。

ア．メンタルヘルス不調を感じても、事業者に相談してはならない。

イ．健康保持増進は管理監督者だけに求められ、一般労働者は対象外である。

ウ．事業者の措置とは無関係に、すべての健康管理を自己負担で行う義務がある。

エ．事業者が講ずる健康保持増進措置を利用して、自らの健康の保持増進に努めるものとされている。

答え・解説　正答：エ

ア：健康相談等を利用することは条文の趣旨に沿う。

イ：第69条第2項は一般の労働者を対象とする。

ウ：条文は事業者の措置を利用した健康保持増進を想定しており、全面的な自己負担義務を定めたものではない。

エ：第69条第2項は、労働者が事業者の措置を利用し、自らの健康保持増進に努めることを定めている。

総合解説：いわゆる自己保健の考え方は、事業者の責任を否定するものではなく、事業者の措置と労働者自身の取組が相まって健康保持増進を図るという構造で理解する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0095｜難易度：2

同僚が「労働者には自己保健が求められているのだから、メンタルヘルス対策は本人だけの責任だ」と話している。最も適切な説明はどれか。

ア．自己保健の取組は重要だが、事業者にも法令・指針に基づく健康確保やメンタルヘルス対策の役割があり、本人だけの責任とはいえない。

イ．自己保健とは、労働者が医療機関で自己診断することを意味する。

ウ．そのとおりであり、事業者は相談窓口や教育研修を設ける必要がない。

エ．自己保健があるため、労働安全衛生法は事業者の健康確保措置を一切定めていない。

答え・解説　正答：ア

ア：労働者自身の努力と事業者の健康保持増進措置は両立する。自己保健を理由に事業者の役割が消えるわけではない。

イ：自己診断を求める概念ではなく、自らの健康保持増進に努めるという趣旨である。

ウ：事業者にも健康教育・健康相談などの取組が求められる。

エ：労働安全衛生法には健康診断、面接指導、健康教育等の各種措置が規定されている。

総合解説：セルフケアは「本人任せ」と同義ではない。職場のメンタルヘルス対策では、労働者のセルフケアと事業者・管理監督者・産業保健スタッフ等による支援を組み合わせる。

問題 0096｜難易度：2

労働安全衛生法第70条の2の内容として、最も適切なものはどれか。

ア．労働者が自ら就業規則を制定する権限を定めている。

イ．すべての事業場に精神科病床を設置する義務を定めている。

ウ．厚生労働大臣が、事業者の健康保持増進措置の適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表する。

エ．労働災害が起きた場合の刑事罰だけを定めている。

答え・解説　正答：ウ

ア：就業規則制定の権限を定める条文ではない。

イ：そのような義務は定められていない。

ウ：第70条の2は、健康保持増進措置に関する指針の公表等を定めている。

エ：第70条の2は指針の公表等に関する規定である。

総合解説：心身の健康保持増進は、法律の条文だけでなく、法に基づいて公表される指針によって具体的な実施方法が示される。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0097｜難易度：2

健康診断後の保健指導と労働者の対応について、労働安全衛生法の考え方に最も合うものはどれか。

ア．保健指導は法律上、事故で負傷した労働者だけが対象である。

イ．保健指導を受けた場合、労働者は必ず退職しなければならない。

ウ．健診結果は労働者自身の健康保持には利用せず、事業者だけが使用する。

エ．事業者は必要な労働者に医師・保健師による保健指導を行うよう努め、労働者は健診結果や保健指導を利用して健康保持に努める。

答え・解説　正答：エ

ア：健康診断結果から特に健康保持に努める必要がある労働者が対象となる。

イ：保健指導は健康保持を支援するもので、退職を求める制度ではない。

ウ：労働者自身が結果や保健指導を利用して健康保持に努めることが想定されている。

エ：労働安全衛生法第66条の7は、事業者の保健指導の努力義務と、労働者による結果・指導の活用を定めている。

総合解説：健康診断・保健指導・本人の健康保持努力は連続した仕組みとして理解する。結果を知るだけで終わらず、必要な生活改善や相談につなげることが重要である。

問題 0098｜難易度：1

労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度の主な目的として、最も適切なものはどれか。

ア．すべての労働者を休職させる必要性を判定する。

イ．精神疾患の確定診断を職場で行う。

ウ．高ストレス者を人事評価で不利に扱う。

エ．労働者自身のストレスへの気づきを促し、職場改善にもつなげてメンタルヘルス不調を未然に防止する。

答え・解説　正答：エ

ア：休職の一律判定を目的とするものではない。

イ：ストレスチェックは医学的診断を行う制度ではない。

ウ：不利益取扱いを目的とする制度ではなく、健康確保のための制度である。

エ：ストレスチェック制度は、労働者の気づきと職場環境改善を通じた一次予防を主な目的としている。

総合解説：ストレスチェックは「病気を診断する検査」ではなく、ストレス状況への気づきを促し、必要に応じて面接指導や職場環境改善へつなげる一次予防の仕組みである。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0099｜難易度：2

2026年9月3日時点の、労働者数50人未満の事業場におけるストレスチェックの扱いとして最も適切なものはどれか。

ア．現時点では努力義務だが、改正法により2028年4月1日から実施が義務化される。

イ．2015年からすでに50人未満を含む全事業場で義務であり、今後の変更はない。

ウ．50人未満の事業場は今後も永久に制度の対象外である。

エ．50人未満の事業場では、ストレスチェックの実施そのものが禁止されている。

答え・解説　正答：ア

ア：厚生労働省は、50人未満の事業場について2028年4月1日からストレスチェックを義務化すると案内している。

イ：50人未満は従来努力義務で、改正により義務化される。

ウ：改正法により義務化が決まっている。

エ：義務化前でも実施は可能であり、従来は努力義務である。

総合解説：制度改正では「現在の扱い」と「将来の施行日」を区別することが重要である。2026年9月時点では50人未満は努力義務、2028年4月1日から義務となる。

問題 0100｜難易度：2

労働安全衛生法第69条第2項が、労働者にも健康保持増進への努力を求めている理由について、法改正時の説明に最も近いものはどれか。

ア．健康教育や健康相談等は、労働者自身の取組がなければ期待した効果を十分に得にくいためである。

イ．健康相談を利用した労働者に罰則を科すためである。

ウ．健康保持増進を労災補償の対象外にするためである。

エ．事業者の安全衛生責任をすべて労働者へ移すためである。

答え・解説　正答：ア

ア：法改正時の通達は、健康保持増進措置はその性質上、労働者自身の努力なくして期待した効果を得にくいことを理由としている。

イ：健康相談の利用に罰則を科す趣旨ではない。

ウ：労災補償制度の対象範囲を狭めるための規定ではない。

エ：労働者の努力規定は、事業者責任の全面移転を意味しない。

総合解説：自己保健は、職場の支援と本人の主体的な取組を結びつける考え方である。健康教育を受けても、本人がストレスへの気づきや対処に活用しなければ効果は限定される。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0101｜難易度：3

ある会社では、メンタルヘルス研修を一度実施した後、相談先の周知、職場環境の点検、教育の見直しを何年も行っていない。労働安全衛生法第69条の趣旨からみて、改善として最も適切なものはどれか。

ア．不調者が出たときだけ、その人に精神論を伝える。

イ．研修を一度実施すれば、その後の取組は不要とする。

ウ．相談窓口を廃止し、体調管理は完全に自己責任とする。

エ．単発行事で終わらせず、健康教育・相談等を継続的かつ計画的に実施し、必要に応じて内容を見直す。

答え・解説　正答：エ

ア：事後的・個人責任型に限定せず、予防を含む継続的な取組が必要である。

イ：単発で完結させる考え方は、継続的・計画的な措置という趣旨に合わない。

ウ：健康相談等の利用機会を失わせる方向は法の趣旨に反する。

エ：第69条第1項は健康保持増進措置を「継続的かつ計画的」に講ずるよう努めることを求めている。

総合解説：健康保持増進はイベント型ではなく、計画・実施・評価・見直しを含む継続的な仕組みとして運用することが重要である。

問題 0102｜難易度：1

会社がセルフケア研修と相談窓口を用意している。最近、不眠と強い疲労が続いている労働者の行動として、自己保健の考え方に最も合うものはどれか。

ア．不調を感じても、自己保健とは一人で耐えることなので誰にも相談しない。

イ．相談すると自己管理不足とみなされるため、必ず隠す。

ウ．研修で得た知識を使って自分の不調に気づき、必要に応じて社内外の相談先や医療機関を利用する。

エ．自分で病名を確定し、専門家の判断なしに治療を開始する。

答え・解説　正答：ウ

ア：自己保健は孤立して耐えることを意味しない。

イ：相談の活用は健康保持のための合理的な行動である。

ウ：自らの状態に気づき、利用可能な健康相談等の措置を活用することは自己保健の趣旨に沿う。

エ：セルフケアは自己診断・自己治療を求めるものではない。

総合解説：セルフケアには、ストレスや不調への気づき、適切な対処、必要な相談行動が含まれる。自分だけで抱え込まないことも重要な健康保持行動である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0103｜難易度：1

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」におけるメンタルヘルスケアの進め方として、最も適切なものはどれか。

ア．毎年内容を変えず、事業場の実態は考慮しない。

イ．産業医だけに任せ、労使の意見は反映しない。

ウ．中長期的な視点に立ち、継続的かつ計画的に行う。

エ．不調者が発生した場合だけ臨時に行う。

答え・解説　正答：ウ

ア：事業場の実態に即した取組が必要である。

イ：事業者が労働者の意見を聴きつつ進めることが求められる。

ウ：指針は、メンタルヘルスケアを中長期的視点で継続的・計画的に行うことを重視している。

エ：指針は予防を含む継続的な取組を求めている。

総合解説：心の健康づくり計画は、単発の研修や相談窓口の設置だけではなく、方針・体制・教育・環境改善・評価見直しを含む継続的な仕組みとして考える。

問題 0104｜難易度：2

心の健康づくり計画の策定について、指針に最も合うものはどれか。

ア．事業者が労働者等の意見を聴き、衛生委員会等で十分に調査審議した上で、事業場の実態に即して策定する。

イ．計画は労働者に知られないよう管理職だけで保管する。

ウ．本社が作った一つの文書を、全事業場で検討せずそのまま使う。

エ．メンタルヘルスは個人的問題なので、労使で調査審議しない。

答え・解説　正答：ア

ア：指針は、労働者等の意見を聴き、衛生委員会等を活用して事業場の実態に即した計画を策定することを求めている。

イ：実施には教育・情報提供や関係者の理解が必要である。

ウ：各事業場の実態に即した取組が重要である。

エ：衛生委員会等での調査審議が重要とされている。

総合解説：職場のストレス要因や利用可能な資源は事業場ごとに異なるため、労働者の意見を取り入れて実態に即した計画にすることが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0105｜難易度：2

衛生委員会等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策定する場合の考え方として最も適切なものはどれか。

ア．衛生委員会がないため、メンタルヘルス対策は一切行わない。

イ．事業主の判断だけでよく、労働者の意見は不要である。

ウ．小規模事業場では4つのケアを禁止する。

エ．設置義務がなくても、計画の策定や実施に労働者の意見が反映されるようにする。

答え・解説　正答：エ

ア：設置義務の有無とメンタルヘルス対策の必要性は別問題である。

イ：指針は労働者の意見を反映することを求めている。

ウ：そのような禁止はない。

エ：指針は、小規模事業場でも労働者の意見が反映されるようにする必要があるとしている。

総合解説：小規模事業場では体制や資源に制約があっても、労働者の意見を取り入れ、必要に応じて事業場外資源を活用しながら現実的な対策を組み立てる。

問題 0106｜難易度：1

指針が示す「心の健康問題の特性」として、最も適切なものはどれか。

ア．客観的な測定や発生過程の把握が容易ではなく、個人差が大きいうえ、誤解や偏見にも配慮が必要である。

イ．心の健康問題は特定の職種だけに起こる。

ウ．本人の性格だけで発生が説明でき、職場環境は影響しない。

エ．血圧と同様に単一の数値だけで確定診断でき、個人差はほとんどない。

答え・解説　正答：ア

ア：指針は、評価の難しさ、個人差、誤解・偏見などを心の健康問題の特性として挙げている。

イ：すべての労働者に関わり得る問題である。

ウ：個人要因と職場要因等が複雑に関係する。

エ：心の健康の評価は単一指標で容易に確定できるものではない。

総合解説：メンタルヘルス対策では、症状や背景の個人差を踏まえ、安易な決めつけやスティグマを避ける姿勢が必要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0107｜難易度：2

心の健康保持増進指針が、セルフケアを促進するための労働者向け教育研修・情報提供の内容として挙げているものはどれか。

ア．不調者の私生活情報を同僚へ共有する方法。

イ．ストレスへの気づき方、ストレスの予防・軽減・対処、自発的な相談の有用性、相談先の情報など。

ウ．人事評価の順位と給与査定の方法だけ。

エ．精神疾患の専門医と同等の診断技術だけ。

答え・解説　正答：イ

ア：個人情報保護に反し得る内容であり、指針の趣旨に合わない。

イ：指針は、基礎知識だけでなく、気づき・対処・相談の有用性・相談資源の情報を労働者教育に含めている。

ウ：メンタルヘルス教育の内容ではない。

エ：一般労働者に医学的診断能力を求めるものではない。

総合解説：セルフケア教育の狙いは、労働者が自分のストレスに気づき、適切に対処し、必要なときに相談できるようにすることである。

問題 0108｜難易度：2

心の健康づくりのための「職場環境等の改善」の対象として、最も適切なものはどれか。

ア．照明や室温だけを対象にし、仕事量や人間関係は除外する。

イ．労働時間、仕事の量と質、人間関係、ハラスメント、作業方法、組織や人事労務管理などを幅広く検討する。

ウ．個人の性格を変えることだけを職場環境改善と呼ぶ。

エ．ストレスが高い労働者を一律に異動させることだけを指す。

答え・解説　正答：イ

ア：心理社会的な職場環境も重要な対象である。

イ：職場環境等の改善は物理環境だけでなく、仕事の要求度、裁量、人間関係、ハラスメント、組織運営などを含む。

ウ：職場環境改善は個人の性格矯正ではない。

エ：一律異動に限定されず、職場の要因そのものを評価・改善する。

総合解説：メンタルヘルス不調の予防では、個人へのセルフケア支援だけでなく、ストレス要因となる職場環境そのものへの働きかけが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0109｜難易度：3

職場でメンタルヘルス相談を受けた担当者が、本人の同意や業務上の必要性を検討せず、相談内容を部署全員へメールで共有しようとしている。指針の考え方から最も適切な対応はどれか。

ア．本人の不調を注意喚起の教材として実名で掲示する。

イ．メンタルヘルス情報だけは個人情報に当たらないので自由に利用する。

ウ．相談内容は職場の財産なので、全員に無条件で共有する。

エ．健康情報は機微性が高いため、必要な範囲・適切な手続で取り扱い、むやみに共有しない。

答え・解説　正答：エ

ア：本人のプライバシーを侵害し得る不適切な取扱いである。

イ：心身の健康情報は特に慎重な取扱いが必要である。

ウ：健康情報の保護に反し、相談への信頼を損ねる。

エ：指針は、メンタルヘルスケアの推進に際して労働者の健康情報の保護に配慮することを重要事項としている。

総合解説：相談体制が機能するには、相談したことで情報が不必要に広がらないという信頼が欠かせない。情報は目的に必要な最小限の範囲で扱う。

問題 0110｜難易度：3

ある事業場ではセルフケア研修は実施しているが、管理監督者への教育、産業保健スタッフとの連携、外部専門機関の活用は全くない。指針に沿った改善として最も適切なものはどれか。

ア．セルフケアだけに限定せず、ライン、事業場内産業保健スタッフ等、事業場外資源によるケアも相互に連携させる。

イ．外部資源の利用を禁止し、事業場内だけで必ず完結させる。

ウ．セルフケアさえあれば他のケアは不要とする。

エ．管理監督者だけに全責任を集中させる。

答え・解説　正答：ア

ア：指針は4つのケアを継続的・計画的に行い、相互に連携させて対策を進めることを重視している。

イ：必要に応じて事業場外資源を活用することが推奨されている。

ウ：4つのケアを組み合わせることが重要である。

エ：ラインによるケアだけで完結させず、他のケアとの連携が必要である。

総合解説：4つのケアは互いに代替関係ではない。労働者、管理監督者、産業保健スタッフ、外部専門家が役割分担し、相談・職場改善・不調対応をつなぐ。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0111｜難易度：2

心の健康づくり計画を策定して1年実施した後の対応として、指針に最も合うものはどれか。

ア．一度策定した計画は、職場状況が変化しても永久に変更しない。

イ．利用者が少なければ相談窓口を直ちに廃止する。

ウ．実施状況や課題を評価し、その結果を踏まえて計画を見直す。

エ．評価は不調者の人数だけで行い、職場環境や教育の実施状況は見ない。

答え・解説　正答：ウ

ア：計画は実施状況を評価して見直すことが必要である。

イ：利用数だけで短絡的に判断せず、周知や利用しやすさ等も含めて評価する必要がある。

ウ：指針は心の健康づくり計画に実施状況の評価と計画の見直しを含めることを示している。

エ：計画全体の実施状況や課題を多面的に評価することが重要である。

総合解説：メンタルヘルス対策は、計画を作ること自体が目的ではない。実施し、評価し、職場の変化や課題に応じて改善する循環が重要である。

問題 0112｜難易度：1

過重労働による健康障害を防止するための対策として、厚生労働省の考え方に最も合うものはどれか。

ア．健康診断を廃止し、本人の自己申告だけにする。

イ．時間外・休日労働の削減、年次有給休暇の取得促進、健康管理体制の整備、必要な面接指導などを組み合わせる。

ウ．疲労の訴えがあっても、業務量は一切見直さない。

エ．長時間労働を続けたまま、栄養ドリンクだけを配布する。

答え・解説　正答：イ

ア：健康管理体制の整備や健診等の措置が重要である。

イ：過重労働対策は、長時間労働の削減と健康管理・面接指導等を組み合わせて行うことが基本である。

ウ：過重労働による健康障害防止には業務・労働時間の見直しが必要である。

エ：労働時間そのものへの対策が欠けている。

総合解説：過重労働対策は、本人のセルフケアだけに頼らず、長時間労働の抑制と健康管理を同時に進めることが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0113｜難易度：1

一般の労働者に対する労働安全衛生法第66条の8の医師による面接指導について、基本的な対象要件の組合せとして最も適切なものはどれか。

ア．月80時間を超えても、労働時間の把握や本人への通知は不要である。

イ．月10時間を超えた時点で、全員に強制的な精神科入院を行う。

ウ．残業時間に関係なく、希望の有無を問わず毎週必ず面接指導を行う。

エ．週40時間を超える労働が月80時間を超え、疲労の蓄積が認められ、本人から申出がある。

答え・解説　正答：エ

ア：事業者には労働時間の状況把握や、80時間超の労働者への情報通知が求められる。

イ：そのような要件・措置はない。

ウ：法定の面接指導は特定の要件に基づく。

エ：一般労働者では、月80時間超かつ疲労蓄積が認められる者について、本人の申出により面接指導を行うのが基本である。

総合解説：長時間労働の面接指導では、「時間基準」「疲労蓄積」「申出」という要件を整理して覚える。研究開発業務や高度プロフェッショナル制度には別の規定があるため、一般労働者の基本形と区別する。

問題 0114｜難易度：2

休憩を除き週40時間を超えて労働させた時間が1か月80時間を超えた労働者に対して、事業者が行うべき対応として正しいものはどれか。

ア．本人には知らせず、人事部だけで記録を保管する。

イ．算定後、速やかに当該労働者へその超えた時間に関する情報を通知する。

ウ．80時間を超えた事実は、翌年の健康診断まで伝えない。

エ．労働時間の算定自体を行わなくてよい。

答え・解説　正答：イ

ア：本人への情報通知が必要である。

イ：労働安全衛生規則は、月80時間を超えた労働者に対して、その時間に関する情報を速やかに通知することを定めている。

ウ：速やかな通知が求められる。

エ：労働時間の状況を把握し、一定期日に算定する必要がある。

総合解説：労働者が自分の過重労働の状況を知ることは、面接指導の申出やセルフケアにつながる。制度上も事業者による時間把握・通知が重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0115｜難易度：3

長時間労働者が医師による面接指導を受けた。医師が健康保持のため就業上の配慮が必要との意見を示した場合、事業者の対応として最も適切なものはどれか。

ア．本人の健康状態にかかわらず、必ず解雇する。

イ．本人にだけ生活改善を求め、職場側の労働時間や業務内容は検討しない。

ウ．医師の意見を勘案し、必要に応じて労働時間短縮、就業場所変更、作業転換などの措置を検討・実施する。

エ．面接を実施した時点で法の目的は完了するため、医師の意見は無視する。

答え・解説　正答：ウ

ア：健康確保のための適切な措置を検討する制度であり、一律解雇を求めていない。

イ：必要に応じて就業上の措置を講ずることが求められる。

ウ：面接指導は受けて終わりではなく、医師の意見を踏まえた適切な事後措置につなげることが重要である。

エ：面接結果に基づく医師の意見聴取と必要な就業上の措置が重要である。

総合解説：過重労働対策では、面接指導とその後の就業上の措置が一体である。本人の健康状態と医師の意見に応じ、業務負荷を現実に調整することが重要である。

問題 0116｜難易度：1

職場のパワーハラスメントに該当するための3要素の組合せとして、最も適切なものはどれか。

ア．優越的な関係を背景とした言動・業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動・就業環境が害されること。

イ．労働者同士の意見が違ったこと・業務上の指示があったこと・残業があったこと。

ウ．上司が発言したこと・部下が不快に思ったこと・社外で起きたこと。

エ．大声であったこと・1回だけであったこと・勤務時間中であったこと。

答え・解説　正答：ア

ア：厚生労働省指針は、この3要素をすべて満たすものを職場のパワーハラスメントとしている。

イ：通常の意見対立や適正な業務指示だけでは定義を満たさない。

ウ：上司の発言だけで直ちにパワハラとはならず、法定の3要素で判断する。

エ：声量・回数・時間帯だけで定義されるものではない。

総合解説：パワハラの判断は「誰が言ったか」だけでなく、関係性、業務上の必要性・相当性、就業環境への影響を総合的にみる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0117｜難易度：2

上司が、重大な手順違反を繰り返した部下に対し、事実を示しながら業務上必要な範囲で改善を求めた。人格否定や威圧的な言動はない。この状況の評価として最も適切なものはどれか。

ア．部下が少しでも不快に感じれば、内容を問わず必ずパワハラである。

イ．上司から部下への指導はすべて優越的関係があるため自動的に違法となる。

ウ．業務上必要な指導でも、勤務時間内に行うとパワハラになる。

エ．客観的に業務上必要かつ相当な範囲の適正な指導であれば、それだけでパワハラには該当しない。

答え・解説　正答：エ

ア：パワハラ該当性は3要素を踏まえて判断する。

イ：適正な業務指導はパワハラには該当しない。

ウ：勤務時間内か否かだけで決まるものではない。

エ：厚生労働省指針は、客観的にみて業務上必要かつ相当な範囲の適正な指示・指導はパワハラに該当しないとしている。

総合解説：ハラスメント防止と適正な指導は両立する。必要な指導まで避けるのではなく、目的・方法・頻度・相手の状況等を踏まえて相当な範囲で行うことが重要である。

問題 0118｜難易度：2

労働者が職場のパワーハラスメントについて相談した場合の事業主の対応として、最も適切なものはどれか。

ア．相談を受けても、相談窓口は事実確認を一切してはならない。

イ．相談者の氏名を社内に広く公表し、見せしめにする。

ウ．相談したことや事実確認に協力したことを理由に、解雇その他の不利益取扱いをしてはならない。

エ．相談した労働者を自動的に降格させる。

答え・解説　正答：ウ

ア：相談体制を整え、適切に対応することが求められる。

イ：プライバシー保護や相談しやすい環境の確保に反する。

ウ：法令・指針は、パワハラ相談や事実確認への協力を理由とする不利益取扱いを禁止している。

エ：相談を理由とする不利益取扱いは認められない。

総合解説：相談者保護は、ハラスメントを早期に把握し是正するための前提である。相談したことで不利益を受ける職場では、被害が潜在化しやすい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0119｜難易度：3

通常のオフィス外であっても「職場」と判断され得る場面として、最も適切なものはどれか。

ア．出張先や業務として参加している場所など、労働者が実質的に業務を遂行する場所。

イ．会社の建物内だけが法律上の職場であり、それ以外は一切含まれない。

ウ．休日に完全な私的目的で一人で訪れた観光地は、必ず職場になる。

エ．自宅はどのような場合でも職場にはなり得ない。

答え・解説　正答：ア

ア：パワハラ指針の「職場」は通常の就業場所に限らず、労働者が業務を遂行する場所を含む。

イ：職場は会社建物の物理的範囲だけで決まらない。

ウ：業務との関連性がない純粋な私生活の場所が自動的に職場となるわけではない。

エ：テレワーク等で業務を遂行する場合、自宅も業務遂行場所となり得る。

総合解説：ハラスメントの「職場」は物理的なオフィスだけでなく、業務との関連性を基準に考える。テレワーク、出張、業務上の会食等でも状況により対象となり得る。

問題 0120｜難易度：2

2025年公布の法改正により、2026年10月1日から事業主に防止措置が義務化されるものとして、最も適切なものはどれか。

ア．労働者が有給休暇を取得すること自体の禁止措置。

イ．すべての顧客からの苦情を一律に拒否する措置。

ウ．カスタマーハラスメントと、求職者等に対するセクシュアルハラスメント。

エ．求職者との採用面接を全面的に廃止する措置。

答え・解説　正答：ウ

ア：そのような防止措置ではない。

イ：正当な苦情対応を禁止する制度ではなく、著しい迷惑行為への防止措置等を求める。

ウ：厚生労働省は、2026年10月1日からカスタマーハラスメントおよび求職者等セクハラの防止措置が事業主の義務になると案内している。

エ：採用面接の廃止を求める制度ではない。

総合解説：職場のメンタルヘルスでは、従来の上司・同僚間のハラスメントだけでなく、顧客等からの著しい迷惑行為や求職者へのセクハラも重要な課題になっている。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0121｜難易度：1

令和7（2025）年労働安全衛生調査（事業所調査）で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合として最も適切なものはどれか。

ア．93.7%。労働者50人以上の事業所に限ったメンタルヘルス対策取組割合。

イ．64.0%。メンタルヘルス対策に取り組む事業所における「ストレスチェックの実施」の割合。

ウ．54.6%。労働者10〜29人の事業所に限ったメンタルヘルス対策取組割合。

エ．63.0%。全事業所を対象としたメンタルヘルス対策取組割合。

答え・解説　正答：エ

ア：93.7%は、労働者50人以上の事業所に限ったメンタルヘルス対策取組割合であり、全事業所の値ではない。

イ：64.0%は、メンタルヘルス対策に取り組む事業所で行われている取組のうち「ストレスチェックの実施」の割合である。

ウ：54.6%は、労働者10〜29人の事業所に限ったメンタルヘルス対策取組割合である。

エ：正しい。令和7（2025）年調査では、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は63.0%である。

総合解説：労働者個人のストレス状況だけでなく、事業所側の対策実施率も現状把握に重要である。事業所規模による差も大きい。

問題 0122｜難易度：2

令和7（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割合について最も適切な説明はどれか。

ア．50人以上でも対策実施率は約20%にとどまる。

イ．50人以上の事業所では93.7%で、10〜29人の事業所54.6%より高い。

ウ．10〜29人の事業所が最も高く、50人以上は半数未満である。

エ．事業所規模による差は全くない。

答え・解説　正答：イ

ア：50人以上では9割を超えている。

イ：2025年調査では50人以上93.7%、30〜49人72.0%、10〜29人54.6%で、規模による差がみられる。

ウ：実際は50人以上の方が大幅に高い。

エ：調査では明確な差がみられる。

総合解説：小規模事業場では対策実施率が相対的に低く、体制・人材・外部資源の活用支援が重要な政策課題となる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0123｜難易度：2

令和7（2025）年調査で、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割合が高かったものはどれか。

ア．社内運動会の実施

イ．ストレスチェックの実施

ウ．精神科病院の自社設置

エ．全労働者の配置転換

答え・解説　正答：イ

ア：調査のメンタルヘルス対策上位項目ではない。

イ：取組事業所のうち「ストレスチェックの実施」が64.0%で最も高かった。

ウ：一般的な取組項目ではなく、最上位ではない。

エ：一律の配置転換は調査の最上位取組ではない。

総合解説：2025年調査ではストレスチェックの実施が最も多く、職場環境等の評価・改善も52.8%と多かった。制度実施だけでなく結果を環境改善につなげることが課題である。

問題 0124｜難易度：2

令和7（2025）年調査で、ストレスチェックを実施した事業所のうち、部・課など集団ごとの分析を実施した事業所の割合として最も適切なものはどれか。

ア．22.4%。ストレスチェック実施事業所のうち、集団分析を実施していない事業所の割合。

イ．74.9%。ストレスチェック実施事業所のうち、集団分析を実施した事業所の割合。

ウ．64.0%。メンタルヘルス対策に取り組む事業所における「ストレスチェックの実施」の割合。

エ．63.0%。全事業所のうち、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合。

答え・解説　正答：イ

ア：22.4%は、ストレスチェック結果の集団分析を実施していない側の割合である。

イ：正しい。ストレスチェックを実施した事業所のうち、集団分析を実施した事業所は74.9%である。

ウ：64.0%は、メンタルヘルス対策に取り組む事業所で行われている取組のうち「ストレスチェックの実施」の割合である。

エ：63.0%は、全事業所のうちメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合である。

総合解説：個人結果だけでなく、集団分析を用いて部署単位の職場環境改善へつなげることがストレスチェック制度の重要な活用方法である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0125｜難易度：3

令和7（2025）年調査で、ストレスチェックの集団分析を実施した事業所のうち、その分析結果を活用した事業所の割合として最も適切なものはどれか。

ア．74.9%。ストレスチェック実施事業所のうち、集団分析を実施した事業所の割合。

イ．76.8%。令和6（2024）年調査での、集団分析実施事業所における分析結果活用割合。

ウ．78.1%。集団分析を実施した事業所のうち、分析結果を活用した事業所の割合。

エ．63.0%。全事業所のうち、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合。

答え・解説　正答：ウ

ア：74.9%は、ストレスチェックを実施した事業所のうち集団分析を実施した割合であり、分析結果の活用率ではない。

イ：76.8%は令和6（2024）年調査の分析結果活用割合であり、令和7（2025）年の値ではない。

ウ：正しい。集団分析を実施した事業所のうち、分析結果を活用した事業所は78.1%である。

エ：63.0%は、全事業所のうちメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合である。

総合解説：統計を読む際は分母に注意する。この78.1%は全事業所ではなく、「集団分析を実施した事業所」のうち分析結果を活用した割合である。

問題 0126｜難易度：2

令和7（2025）年事業所調査で、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として最も適切なものはどれか。

ア．13.5%。連続1か月以上の休業者または退職者がいた事業所の割合。

イ．10.8%。連続1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合。

ウ．6.5%。メンタルヘルス不調により退職した労働者がいた事業所の割合。

エ．0.2%。メンタルヘルス不調により退職した労働者が労働者全体に占める割合。

答え・解説　正答：ア

ア：正しい。休業者または退職者がいた事業所の割合は13.5%である。

イ：10.8%は、連続1か月以上休業した労働者がいた事業所だけの割合である。

ウ：6.5%は、メンタルヘルス不調により退職した労働者がいた事業所だけの割合である。

エ：0.2%は事業所割合ではなく、メンタルヘルス不調による退職者が労働者全体に占める割合である。

総合解説：メンタルヘルス不調は本人の苦痛だけでなく、長期休業や離職を通じて職業生活・組織運営にも影響する。予防と早期支援の重要性を示す指標である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0127｜難易度：1

令和7（2025）年事業所調査の結果として、正しい組合せはどれか。

ア．休業者がいた事業所63.0%、退職者がいた事業所52.8%。

イ．休業者がいた事業所1.0%、退職者がいた事業所0%。

ウ．連続1か月以上休業した労働者がいた事業所10.8%、退職した労働者がいた事業所6.5%。

エ．休業者がいた事業所67.5%、退職者がいた事業所39.5%。

答え・解説　正答：ウ

ア：これらはメンタルヘルス対策実施や職場環境改善に関する値である。

イ：実際の事業所割合は10.8%と6.5%である。

ウ：2025年調査では、休業者がいた事業所10.8%、退職者がいた事業所6.5%であった。

エ：これらは個人調査のストレス関連の値である。

総合解説：同じ調査でも「事業所割合」と「労働者割合」があり、分母が異なる。数値を暗記する際は何を100とした割合かを確認する。

問題 0128｜難易度：1

令和7年度「過労死等の労災補償状況」で、業務災害に係る精神障害の労災請求件数として最も適切なものはどれか。

ア．215件。令和7年度の精神障害の労災請求のうち、未遂を含む自殺の件数。

イ．4,958件。令和7年度の業務災害に係る精神障害の労災請求件数全体。

ウ．1,082件。令和7年度の業務災害に係る精神障害の労災保険給付の支給決定件数。

エ．3,780件。前年度の請求件数に相当する値。

答え・解説　正答：イ

ア：215件は、請求件数全体ではなく、請求のうち未遂を含む自殺の件数である。

イ：正しい。令和7年度の業務災害に係る精神障害の労災請求件数は4,958件である。

ウ：1,082件は請求件数ではなく支給決定件数である。

エ：3,780件は、4,958件が前年度比1,178件増であることから分かる前年度相当の請求件数であり、令和7年度の値ではない。

総合解説：労災統計では「請求件数」「決定件数」「支給決定件数」を区別する必要がある。請求件数は同年度にすべて認定可否が決まるとは限らない。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0129｜難易度：2

令和7年度の業務災害に係る精神障害について、労災保険給付の支給決定件数として最も適切なものはどれか。

ア．4,958件。令和7年度の業務災害に係る精神障害の労災請求件数全体。

イ．1,056件。前年度の支給決定件数に相当する値。

ウ．76件。令和7年度の支給決定のうち、未遂を含む自殺の件数。

エ．1,082件。令和7年度の業務災害に係る精神障害の労災保険給付の支給決定件数。

答え・解説　正答：エ

ア：4,958件は支給決定件数ではなく請求件数である。

イ：1,056件は、1,082件が前年度比26件増であることから分かる前年度相当の支給決定件数であり、令和7年度の値ではない。

ウ：76件は支給決定のうち未遂を含む自殺の件数であり、支給決定件数全体ではない。

エ：正しい。令和7年度の精神障害に関する労災保険給付の支給決定件数は1,082件である。

総合解説：支給決定件数は、その年度に業務災害等と認定された件数で、以前の年度に請求された事案を含む。請求件数と同一ではない。

問題 0130｜難易度：2

令和7年度の精神障害に関する労災補償状況を業種別（大分類）にみたとき、請求件数・支給決定件数ともに最も多かった業種はどれか。

ア．医療、福祉

イ．鉱業、採石業、砂利採取業

ウ．電気・ガス・熱供給・水道業

エ．農業、林業

答え・解説　正答：ア

ア：令和7年度は「医療、福祉」が請求1,288件、支給決定292件で、いずれも業種別で最多であった。

イ：最多ではない。

ウ：最多ではない。

エ：最多ではない。

総合解説：業種別統計は「その業種で働けば必ず不調になる」ことを意味しない。人数構成や業務特性等も影響するため、集団統計を個人の診断や運命論に使わないことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0131｜難易度：2

令和7年度の精神障害の労災支給決定事案で、「出来事」別に最も件数が多かったものはどれか。

ア．通勤経路を自分で変更した。

イ．上司等から身体的攻撃、精神的攻撃等のパワーハラスメントを受けた。

ウ．海外旅行をした。

エ．趣味の時間が増えた。

答え・解説　正答：イ

ア：令和7年度の支給決定上位の出来事ではない。

イ：令和7年度はパワーハラスメントに関する出来事が222件で最も多かった。

ウ：精神障害労災認定基準上の上位出来事ではない。

エ：業務による強い心理的負荷を示す出来事ではない。

総合解説：最新統計ではパワーハラスメントが精神障害の労災支給決定で最も多い出来事となっており、ハラスメント防止がメンタルヘルス対策上の重要課題であることが分かる。

問題 0132｜難易度：3

「精神障害の労災請求が4,958件あった」という統計の解釈として、最も適切なものはどれか。

ア．4,958件すべてが同年度に業務上の精神障害と認定された。

イ．請求件数から、日本の全労働者の精神障害有病率を直接算出できる。

ウ．請求件数が増えれば、必ず職場のメンタルヘルス対策が完全に悪化したと断定できる。

エ．請求件数は支給決定件数と同じではなく、その年度の請求すべてが同年度に認定されたことを意味しない。

答え・解説　正答：エ

ア：請求と支給決定は区別され、全請求が認定されたわけではない。

イ：労災請求件数は一般人口の有病率を示す統計ではない。

ウ：請求動向には認知、制度利用、就業人口等さまざまな要因が関係し、単一要因で断定できない。

エ：厚生労働省は、請求件数は年度中の請求で、必ずしも同年度中に支給・不支給が決定するとは限らないと明記している。

総合解説：統計問題では、数値そのものだけでなく「分母」「定義」「請求と認定の違い」「因果関係をどこまで言えるか」を確認することが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0133｜難易度：1

「職場における災害時のこころのケア」で支援の対象として考える範囲について、最も適切なものはどれか。

ア．会社の経営者だけが対象で、一般労働者は対象外である。

イ．医療従事者だけが対象で、それ以外の職種は対象外である。

ウ．災害や事件等に遭遇した労働者だけでなく、その家族や支援する側の関係者にも配慮する。

エ．直接けがをした労働者だけで、家族や支援者は対象外である。

答え・解説　正答：ウ

ア：一般労働者も主要な対象である。

イ：職種を限定した支援ではない。

ウ：JOHASのマニュアルやこころの耳は、被災労働者と家族、支援者等を含む幅広い対象へのこころのケアを扱っている。

エ：災害の心理的影響は家族や支援者にも及び得る。

総合解説：災害時のメンタルヘルスでは、直接被災した人だけでなく、家族、同僚、救援・復旧にあたる支援者等にもストレス反応が生じ得ることを念頭に置く。

問題 0134｜難易度：1

心理的応急処置（Psychological First Aid：PFA）の説明として、最も適切なものはどれか。

ア．危機的な出来事で苦しむ人の回復を支える、人道的・支持的で実際の役に立つ支援の考え方である。

イ．専門医にしか実施できず、一般の支援者は学べない。

ウ．被災者全員に精神疾患の診断を行う医療検査である。

エ．被災体験を詳細に話させることだけを目的とした面接法である。

答え・解説　正答：ア

ア：NCNPはPFAを、危機的出来事に見舞われた人の心理的回復を支える人道的・支持的・実用的な支援として説明している。

イ：PFA研修は特別な精神保健医療知識を必須としていない。

ウ：PFAは医学的診断制度ではない。

エ：PFAは特定の体験聴取だけに限定されない。

総合解説：PFAは、心理面だけでなく社会生活を支える実際的な支援も含む。災害時には安全・生活・つながり等の現実的なニーズにも目を向ける。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0135｜難易度：2

PFAについての理解として最も適切なものはどれか。

ア．心理面への声かけだけでなく、社会的生活を支えるための実際的な支援も含まれる。

イ．心理学的な会話だけを行い、生活上の困りごとは扱わない。

ウ．被災者の生活上のニーズより、支援者の理論説明を優先する。

エ．災害直後は人とのつながりを断ち、孤立を促す。

答え・解説　正答：ア

ア：NCNPは、PFAには社会的生活を支えるための支援も含まれると説明している。

イ：PFAは実際の役に立つ支援や社会生活への支援も含む。

ウ：支援は被災者の現実的なニーズに役立つことが重要である。

エ：社会的支援やつながりは回復を支える重要な要素である。

総合解説：災害時の支援では、こころの問題を生活から切り離さない。安全、生活上の必要、相談先、人とのつながりなどを含めた実際的支援が重要である。

問題 0136｜難易度：2

大規模災害の復旧支援に長期間従事している社員について、職場の対応として最も適切なものはどれか。

ア．使命感があれば休息は不要として連続勤務を続ける。

イ．不調を訴えた支援者は意欲不足として相談から外す。

ウ．支援者は助ける立場なので心理的影響を受けないと考える。

エ．支援する側にもストレスが蓄積し得るため、休息、交代、相談機会など支援者自身のケアも考える。

答え・解説　正答：エ

ア：過重な負荷は心身の健康を損なうため、休息等が必要である。

イ：不調の早期把握と支援につなげることが重要である。

ウ：支援者にも強いストレスや疲労が生じ得る。

エ：PFAは支援者自身のケアにも配慮するよう設計されており、災害支援者の健康確保も重要である。

総合解説：災害対応では「支援者も被災する」という視点が必要である。長時間勤務、惨事への反復曝露、責任負担などにより支援者自身も消耗する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0137｜難易度：1

災害で強い不安や健康不安を抱える労働者が、職場外の公的な産業保健資源を利用したい。適切な選択肢として最も近いものはどれか。

ア．公的機関は身体のけがだけを扱い、メンタルヘルス相談は一切行わない。

イ．相談は禁止されているので、必ず一人で対処する。

ウ．産業保健総合支援センターや、災害時に設置される心と健康の相談ダイヤル等を利用する。

エ．職場のメンタルヘルス相談は災害時には利用できない。

答え・解説　正答：ウ

ア：災害時のメンタルヘルス相談にも対応する窓口がある。

イ：災害時には公的な相談資源が用意される場合がある。

ウ：こころの耳は、災害被災者向け相談ダイヤルや全国の産業保健総合支援センターを相談資源として案内している。

エ：災害時にも職場内外の相談資源を活用できる。

総合解説：災害時は普段の相談資源に加え、災害専用の相談窓口が設けられることがある。職場は最新の窓口情報を確認し、労働者に周知することが望ましい。

問題 0138｜難易度：3

災害後から数週間、眠れない、食欲が落ちる、仕事に集中できない状態が続き、日常生活にも支障が出ている労働者がいる。セルフケアの観点から最も適切な対応はどれか。

ア．無理に我慢を続けず、産業医や医療機関、相談窓口など専門的な支援につなげる。

イ．災害後の不調は必ず本人の弱さなので、相談せず働き続ける。

ウ．眠れない状態を改善するため、自己判断で飲酒量を増やす。

エ．仕事への支障があっても、症状が半年続くまで相談してはならない。

答え・解説　正答：ア

ア：強い不調が続き生活に支障がある場合は、専門家や相談機関への早期相談を検討することが適切である。

イ：災害は強いストレスとなり得る。本人の弱さと決めつけない。

ウ：飲酒に頼る対処は睡眠や健康を悪化させるおそれがある。

エ：深刻な支障がある場合は早めの相談が望ましい。

総合解説：災害後の反応には個人差がある。強い症状が持続したり、生活・仕事への支障が大きい場合には、セルフケアだけで抱え込まず専門的支援につなげる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0139｜難易度：3

災害後に複数の社員が不安や疲労を訴えている。事業場の初期対応として最も適切なものはどれか。

ア．業務再開を最優先し、休息や健康確認は行わない。

イ．安全や生活上のニーズを確認し、休息・情報提供・相談先の確保を行い、必要な人を専門支援につなぐ。

ウ．メンタルヘルス対策は医療機関だけの仕事として、職場は何もしない。

エ．全員に同じ方法で体験を詳しく話させ、話せない人を非協力的と評価する。

答え・解説　正答：イ

ア：健康確保を無視した対応は二次的な健康障害につながり得る。

イ：災害時の支援は心理面だけに限定せず、実際的な支援と相談・専門支援を組み合わせることが重要である。

ウ：職場にも情報提供、休息、相談体制、業務調整等の役割がある。

エ：一律の強制的な体験聴取は適切な支援とはいえない。

総合解説：災害時には安全確保、生活支援、情報、社会的つながり、休息、専門支援へのアクセスを組み合わせる。職場は医療行為をするのではなく、回復しやすい環境を整える。

問題 0140｜難易度：2

JOHASの「職場における災害時のこころのケアマニュアル」が主に想定する利用者として、最も適切なものはどれか。

ア．行政職員だけで、民間企業では利用できない。

イ．産業医・保健師等の専門職だけでなく、事業主、衛生管理者、労務担当者、同僚労働者など。

ウ．精神科医だけで、企業関係者は対象外である。

エ．被災者本人だけで、支援する側は対象外である。

答え・解説　正答：イ

ア：企業における対応の参考として作成されている。

イ：マニュアルは専門職に限らず、事業主や衛生管理者、労務担当者、同僚労働者等も対象としている。

ウ：企業内のさまざまな関係者が利用対象とされている。

エ：支援者がどのように接するかを示す目的がある。

総合解説：災害時のこころのケアは専門家だけで完結しない。職場で日常的に接する上司・同僚・労務担当者等が基本的な対応を理解し、専門家につなぐことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0141｜難易度：2

災害後、社内で「どこに相談できるか分からない」という声が多い。職場の対応として最も適切なものはどれか。

ア．相談窓口の情報は混乱を招くので一切知らせない。

イ．社内外の相談窓口、医療・産業保健資源、災害専用窓口など、信頼できる情報を整理して周知する。

ウ．SNSの出所不明な情報だけをそのまま転送する。

エ．社員が自力で探すべきなので、職場は情報提供しない。

答え・解説　正答：イ

ア：適切な相談先の情報提供は支援につながる。

イ：災害時は不確かな情報が増えやすく、利用可能な支援資源を分かりやすく示すことが実際的な支援となる。

ウ：公的機関等の信頼できる情報を確認することが重要である。

エ：職場による相談資源の周知は利用のハードルを下げる。

総合解説：被災時には、本人が情報を探す余力を失っていることもある。職場が信頼できる相談・支援情報を整理して示すことは、早期支援へのアクセスを助ける。

問題 0142｜難易度：1

テレワークで生じやすいメンタルヘルス上の課題として、厚生労働省ガイドラインが挙げているものに最も近いものはどれか。

ア．自宅で働けば労働時間管理は不要になる。

イ．上司や同僚とコミュニケーションを取りにくくなり、周囲が心身の変調に気づきにくい場合がある。

ウ．テレワークでは相談体制を設けてはならない。

エ．テレワークではストレスが必ずゼロになる。

答え・解説　正答：イ

ア：テレワークでも適切な労務・健康管理が必要である。

イ：テレワークでは周囲に上司や同僚がいないため、コミュニケーションや変調への気づきが難しくなる場合がある。

ウ：健康相談体制の整備が望ましいとされている。

エ：テレワークでも孤立やコミュニケーション不足等の課題が生じ得る。

総合解説：働く場所が変わるとストレス要因も変わる。テレワークでは通勤負担が減る一方、孤立感、連絡の難しさ、仕事と生活の境界の曖昧化等にも注意する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0143｜難易度：2

在宅勤務者から「一日中誰とも会話せず、困っても相談しにくい」との声が増えた。対策として最も適切なものはどれか。

ア．テレワークをしている人はメンタルヘルス対策の対象外とする。

イ．孤立を防ぐため、常時カメラを強制して私生活まで監視する。

ウ．健康相談体制を整え、適度なコミュニケーションを確保する仕組みを設ける。

エ．相談しにくいことは本人の性格の問題として何もしない。

答え・解説　正答：ウ

ア：テレワーク労働者も職場の健康確保対策の対象である。

イ：プライバシーへの過度な侵害を伴う監視は適切ではない。

ウ：厚生労働省ガイドラインは、テレワーク時の健康相談体制整備やコミュニケーション活性化の措置を望ましいとしている。

エ：働き方に由来する環境要因として改善を検討する必要がある。

総合解説：テレワーク対策では、過剰な監視ではなく、相談しやすさ、業務上のつながり、勤務時間・休息、作業環境等をバランスよく整える。

問題 0144｜難易度：2

テレワークを恒常的に導入した会社の心の健康づくり計画について、最も適切な考え方はどれか。

ア．テレワークで生じやすいコミュニケーション不足や変調への気づきにくさ等を踏まえ、労使で検討して計画に反映する。

イ．テレワークは職場外なので、心の健康づくり計画には一切関係しない。

ウ．従来の計画を一字も変えず、働き方の変化は考慮しない。

エ．在宅勤務者にはセルフケア以外の支援を提供しない。

答え・解説　正答：ア

ア：厚生労働省ガイドラインは、テレワーク固有の状況を念頭に置き、衛生委員会等の調査審議を含む労使の話し合いを踏まえて計画的に取り組むことを勧めている。

イ：テレワークも事業者のメンタルヘルス対策の対象となる。

ウ：働き方の変化に応じて実態に即した計画へ見直すことが重要である。

エ：ラインケアや産業保健支援、相談体制も必要である。

総合解説：職場環境はオフィス内の設備だけを意味しない。テレワークのような働き方の変化も心理社会的な職場環境として評価・改善する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0145｜難易度：2

自宅等でテレワークを行う際の作業環境について、厚生労働省の考え方に最も合うものはどれか。

ア．作業環境は労働者だけの責任で、事業者は情報提供もしてはならない。

イ．自宅環境に問題があっても、他の就業場所を検討してはならない。

ウ．自宅であれば健康に影響する作業環境は一切考慮しなくてよい。

エ．事業者は安全衛生に配慮できるよう教育・助言し、チェックリスト等を活用して必要に応じ労使で改善を図る。

答え・解説　正答：エ

ア：事業者による教育・助言等が重要である。

イ：必要に応じてサテライトオフィス等の活用を検討することも示されている。

ウ：自宅でも照明、机・椅子、温熱環境、長時間作業等への配慮が必要である。

エ：厚生労働省は、自宅等でも安全衛生に配慮した作業環境となるよう、教育・助言やチェックリストの活用、必要な改善を推奨している。

総合解説：身体的な作業環境の悪化は疲労やストレスにも影響する。テレワークでは労使が情報を共有し、無理なく改善できる仕組みを作る。

問題 0146｜難易度：1

2026年の「治療と就業の両立支援指針」の対象について、最も適切なものはどれか。

ア．治療を受ける労働者は就業してはならないため、両立支援の対象は存在しない。

イ．正社員だけを対象とし、契約社員やパートは除く。

ウ．雇用形態にかかわらず、治療を受ける労働者全てを対象とする。

エ．管理職だけを対象とする。

答え・解説　正答：ウ

ア：治療と就業の両立を支援すること自体が指針の目的である。

イ：雇用形態にかかわらず対象とされる。

ウ：指針は、雇用形態に関わらず労働者全てを対象とすると明記している。

エ：管理職に限定されない。

総合解説：多様な働き方を考える際には、雇用形態で健康支援の対象を不当に狭めないことが重要である。必要な配慮は個々の症状や業務内容に応じて検討する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0147｜難易度：3

同じ病名で治療中の2人の労働者について、会社が「同じ病名だから同じ勤務制限にする」と一律に決めようとしている。両立支援の考え方から最も適切な対応はどれか。

ア．症状、治療内容、業務内容、本人の意向、主治医や産業保健スタッフの意見等を踏まえ、個別に必要な措置を検討する。

イ．病名だけで全員同じ措置にし、個人差は考慮しない。

ウ．治療中の労働者は能力がないと決めつけ、全員退職させる。

エ．主治医や産業保健スタッフとの連携は不要とする。

答え・解説　正答：ア

ア：両立支援は、労働者本人の症状や業務内容に応じて関係者が連携し、個別に支援することが重要である。

イ：同じ病名でも症状や治療、業務への影響は異なるため一律対応は適切でない。

ウ：治療と就業の両立機会を確保するという指針の趣旨に反する。

エ：適切な支援には本人の同意を前提とした関係者連携が重要である。

総合解説：メンタルヘルス不調を含む治療と就業の両立では、診断名だけで就業能力を決めつけず、個々の機能・治療・仕事の条件を具体的に評価する。

問題 0148｜難易度：3

治療中の労働者について、会社と主治医が情報を共有する際の考え方として最も適切なものはどれか。

ア．主治医の情報は一切利用せず、会社だけで医学的判断をする。

イ．労働者本人を中心に、必要に応じて本人の同意を得ながら、就業上必要な範囲で関係者が連携する。

ウ．同僚全員に詳細な診療情報を共有することを原則とする。

エ．本人には知らせず、病歴の全情報を会社と医療機関で自由に共有する。

答え・解説　正答：イ

ア：医療機関との適切な連携が両立支援に役立つ。

イ：2026年指針は、本人を通じた情報共有や、本人の同意を得た産業保健スタッフ・人事労務担当者と主治医との連携の重要性を示している。

ウ：必要最小限の範囲を超える共有はプライバシー上不適切である。

エ：健康情報は必要性と本人の意向・同意に配慮して扱う必要がある。

総合解説：多様な人が安心して働くには、必要な支援情報を共有しつつ、健康情報のプライバシーを守るという両立が必要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0149｜難易度：2

治療と就業の両立支援プランに盛り込む内容として、最も適切なものはどれか。

ア．病名だけを記載し、具体的な勤務上の配慮は書かない。

イ．治療・通院予定、就業上の措置や治療への配慮、実施時期・期間、フォローアップ方法など。

ウ．本人の趣味や家族の収入など、就業支援に不要な私生活情報を網羅する。

エ．一度決めた勤務条件だけを記載し、見直し方法は設けない。

答え・解説　正答：イ

ア：実際の支援では、業務・勤務上の具体的な措置が重要である。

イ：指針は、治療状況・通院予定、就業上の措置・配慮、実施時期・期間、フォローアップ等をプランに盛り込むことを示している。

ウ：支援に必要な情報に限定し、不要な個人情報を収集しないことが重要である。

エ：治療経過に応じて見直しが必要になるため、フォローアップが重要である。

総合解説：支援プランは「病名の記録」ではなく、治療と仕事を両立するための具体的な行動計画である。治療経過や業務の変化に応じて見直す。

問題 0150｜難易度：3

在宅勤務、短時間勤務、治療中の就業など多様な働き方が増えている職場で、メンタルヘルス対策を進める考え方として最も適切なものはどれか。

ア．全員を同じ勤務形態に戻せばメンタルヘルス対策は不要になる。

イ．在宅勤務者や治療中の労働者は通常の相談制度から除外する。

ウ．個人差を考慮すると不公平になるため、健康上の配慮は一切行わない。

エ．働き方ごとのストレス要因や支援ニーズを把握し、共通の健康確保方針の下で、相談体制・職場環境・勤務上の配慮を柔軟に整える。

答え・解説　正答：エ

ア：働き方の画一化だけでストレス要因が解消するとは限らない。

イ：雇用形態・働き方にかかわらず必要な健康支援へアクセスできることが重要である。

ウ：合理的で必要な配慮を個別に検討することは、健康確保と就業継続に重要である。

エ：多様な働き方では一律対応ではなく、共通の健康確保原則を保ちながら、働き方や個人の状況に応じて支援を調整することが重要である。

総合解説：「公平」は全員を同一に扱うことだけではない。健康上の必要性や働き方の違いを把握し、適切な支援へつなげることが、多様な人が働き続けられる職場環境につながる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/