

Q001

メンタルヘルスキアの目的

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、メンタルヘルスキアの目的について適切なものはどれか。

- A. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- B. 働く人の心の健康を保ち、不調の予防・早期対応・回復支援につなげる取組である。
- C. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- D. メンタルヘルスキアは不調者だけを退職させるための手続きである。

答え・解説

正答: B. 働く人の心の健康を保ち、不調の予防・早期対応・回復支援につなげる取組である。

解説: メンタルヘルスキアは、個人の健康だけでなく安全・生産性・職場環境にも関係します。

要点: メンタルヘルスキアは不調の未然防止、早期発見、職場復帰支援を含む継続的な取組である。

Q002

セルフケアの位置づけ

4択

セルフケアの位置づけについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- B. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 労働者本人が自分のストレスや心身の変化に気づき、対処や相談を行うことである。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: C. 労働者本人が自分のストレスや心身の変化に気づき、対処や相談を行うことである。

解説: セルフケアは自己責任論ではなく、組織的なメンタルヘルスキアの一部です。

要点: セルフケアは労働者自身がストレスに気づき、予防・軽減・対処する活動である。

Q003

ラインによるケアとの違い

4択

ラインによるケアとの違いに関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- B. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- C. セルフケアは本人の気づきと対処、ラインによるケアは管理監督者による職場環境改善や相談対応である。
- D. メンタルヘルスキアは不調者だけを退職させるための手続きである。

答え・解説

正答: C. セルフケアは本人の気づきと対処、ラインによるケアは管理監督者による職場環境改善や相談対応である。

解説: III種では本人視点のセルフケアが中心で、管理監督者の役割とは区別して理解します。

要点: セルフケアとラインによるケアの役割を区別する。

Q004

一次予防

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。 場面: 以前楽しめていた趣味を楽しめなくなっている。

- A. メンタルヘルスキアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- B. 疲労が蓄積する前に休息、相談、業務調整の必要性を検討する。
- C. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- D. メンタルヘルスキアは治療が必要になってから初めて行うものである。

答え・解説

正答: B. 疲労が蓄積する前に休息、相談、業務調整の必要性を検討する。

解説: 一次予防は、深刻化する前に気づき対処することが中心です。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: メンタルヘルス不調を未然に防ぐ一次予防の考え方。

Q005

二次予防

4択

二次予防を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- B. 不調のサインを早期に見つけ、相談や受診など適切な対応につなげることである。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。

答え・解説

正答: B. 不調のサインを早期に見つけ、相談や受診など適切な対応につなげることである。

解説: 二次予防は、兆候を見逃さず早めに支援へつなげる段階です。

要点: 早期発見・早期対応としての二次予防。

Q006

三次予防

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、三次予防について適切なものはどれか。

- A. 復職後は体調記録や無理のない業務量を確認し、再発サインに注意する。
- B. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- C. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: A. 復職後は体調記録や無理のない業務量を確認し、再発サインに注意する。

解説: 三次予防は、不調後の回復と再発防止を重視します。

要点: 再発予防や職場復帰支援としての三次予防。

Q007

4つのケア

4択

労働者本人の行動として、4つのケアに最も合うものはどれか。

- A. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- B. 自分だけで抱えず、状況に応じて上司、産業保健スタッフ、外部相談先を使う。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: B. 自分だけで抱えず、状況に応じて上司、産業保健スタッフ、外部相談先を使う。

解説: 職場のメンタルヘルスは、本人だけでなく複数の支援資源で進めます。

要点: 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。

Q008

早期相談の意義

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、早期相談の意義について適切なものはどれか。

- A. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- B. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- C. 問題が深刻化する前に、選択肢を増やし回復を早める可能性がある。
- D. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。

答え・解説

正答: C. 問題が深刻化する前に、選択肢を増やし回復を早める可能性がある。

解説: 早期相談は、休職や長期化のリスクを下げるための重要な行動です。

要点: 不調が軽いうちに相談する効果。

Q009

個人情報への配慮

4択

個人情報への配慮について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- B. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。
- C. 健康情報は慎重に扱われるべきで、本人の同意や必要性に基づく共有が基本である。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: C. 健康情報は慎重に扱われるべきで、本人の同意や必要性に基づく共有が基本である。

解説: 安心して相談するには、個人情報の扱いを確認することも大切です。

要点: 相談では個人情報保護と必要な共有範囲が重要。

Q010

偏見の低減

4択

偏見の低減に関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- B. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. 心の不調を弱さと決めつけず、誰にでも起こり得る健康課題として扱うことである。
- D. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。

答え・解説

正答: C. 心の不調を弱さと決めつけず、誰にでも起こり得る健康課題として扱うことである。

解説: 偏見が強いと相談が遅れ、不調が長期化しやすくなります。

要点: メンタルヘルスへのスティグマを減らす意義。

Q011

働き続ける力

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。 場面：異動後から仕事の進め方が分からず不安が続いている。

- A. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- B. 疲労やストレス反応を把握し、回復の時間を確保する。
- C. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。
- D. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。

答え・解説

正答: B. 疲労やストレス反応を把握し、回復の時間を確保する。

解説: 働く力は気合いだけでなく、休息・相談・環境調整に支えられます。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: メンタルヘルスケアは持続的な就労に関わる。

Q012

安全衛生との関係

4択

安全衛生との関係を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- C. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- D. 心の健康は安全、事故防止、職場環境の改善と関係する労働衛生上の課題である。

答え・解説

正答: D. 心の健康は安全、事故防止、職場環境の改善と関係する労働衛生上の課題である。

解説: メンタルヘルス不調は本人だけでなく職場の安全にも影響します。

要点: メンタルヘルスは労働安全衛生の一部である。

Q013

職場環境との関係

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、職場環境との関係について適切なものはどれか。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- C. 自分で抱え込まず、職場要因は上司や相談窓口に整理して伝える。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: C. 自分で抱え込まず、職場要因は上司や相談窓口に整理して伝える。

解説: 職場ストレス要因は、本人の対処と組織的改善の両面で扱います。

要点: 職場要因はセルフケアだけでなく組織的改善も必要。

Q014

ストレスチェックの意義

4択

労働者本人の行動として、ストレスチェックの意義に最も合うものはどれか。

- A. 結果を放置せず、自分のストレス要因や反応を確認する。
- B. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- C. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- D. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。

答え・解説

正答: A. 結果を放置せず、自分のストレス要因や反応を確認する。

解説: ストレスチェックは点数を見るだけでなく、セルフケアの入口として使います。

要点: ストレスチェックは本人の気づきと職場改善に役立つ。

Q015

教育研修の意義

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、教育研修の意義について適切なものはどれか。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. メンタルヘルスケアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- D. ストレス反応や相談先を知ること、自分の変化に気づきやすくなる。

答え・解説

正答: D. ストレス反応や相談先を知ること、自分の変化に気づきやすくなる。

解説: 知識があるほど、異変を早めに言語化しやすくなります。

要点: メンタルヘルス教育は早期対処の力を高める。

Q016

自己責任論との違い

4択

自己責任論との違いについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 本人の気づきと対処を支えつつ、職場や専門職の支援も組み合わせる考え方である。
- B. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: A. 本人の気づきと対処を支えつつ、職場や専門職の支援も組み合わせる考え方である。

解説: セルフケアは孤立して頑張ることではありません。

要点: セルフケアは本人だけに責任を負わせる考え方ではない。

Q017

家族・生活との関係

4択

家族・生活との関係に関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 睡眠、家庭、経済、人間関係など職場外の要因も心の健康に影響する。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: B. 睡眠、家庭、経済、人間関係など職場外の要因も心の健康に影響する。

解説: ストレス要因は仕事だけでなく生活全体に存在します。

要点: 心の健康は職場外の生活とも関係する。

Q018

相談文化

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：ミスをきっかけに『自分は全部だめだ』と考え続けている。

- A. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- B. 相談を迷う段階でも、状況を整理して小さく相談してみる。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: B. 相談を迷う段階でも、状況を整理して小さく相談してみる。

解説: 相談しやすいさは、個人のセルフケアを支える条件です。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: 相談しやすい文化は不調の早期対応を促す。

Q019

継続的取組

4択

継続的取組を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- C. 体調、働き方、職場環境の変化に合わせて継続的に見直す必要がある。
- D. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。

答え・解説

正答: C. 体調、働き方、職場環境の変化に合わせて継続的に見直す必要がある。

解説: ストレス状態は変化するため、継続的な確認が重要です。

要点: メンタルヘルスケアは一度きりでなく継続する。

Q020

本人の主体性

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、本人の主体性について適切なのはどれか。

- A. 気分や体調の変化を自分の言葉で説明できるようにする。
- B. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- C. すべての本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: A. 気分や体調の変化を自分の言葉で説明できるようにする。

解説: 主体性は、我慢ではなく適切な選択につなげる力です。

要点: セルフケアでは本人の主体的な気づきが重要。

Q021

メンタルヘルスキアの目的

4択

労働者本人の行動として、メンタルヘルスキアの目的に最も合うものはどれか。
補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. 不調の兆しを感じた段階で生活・仕事・相談先を見直す。
- C. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。

答え・解説

正答: B. 不調の兆しを感じた段階で生活・仕事・相談先を見直す。

解説: メンタルヘルスキアは、個人の健康だけでなく安全・生産性・職場環境にも関係します。

要点: メンタルヘルスキアは不調の未然防止、早期発見、職場復帰支援を含む継続的な取組である。

Q022

セルフケアの位置づけ

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、セルフケアの位置づけについて適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 労働者本人が自分のストレスや心身の変化に気づき、対処や相談を行うことである。
- B. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。

答え・解説

正答: A. 労働者本人が自分のストレスや心身の変化に気づき、対処や相談を行うことである。

解説: セルフケアは自己責任論ではなく、組織的なメンタルヘルスキアの一部です。

要点: セルフケアは労働者自身がストレスに気づき、予防・軽減・対処する活動である。

Q023

ラインによるケアとの違い

4択

ラインによるケアとの違いについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. セルフケアは本人の気づきと対処、ラインによるケアは管理監督者による職場環境改善や相談対応である。
- B. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- C. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. メンタルヘルスキアは治療が必要になってから初めて行うものである。

答え・解説

正答: A. セルフケアは本人の気づきと対処、ラインによるケアは管理監督者による職場環境改善や相談対応である。

解説: III種では本人視点のセルフケアが中心で、管理監督者の役割とは区別して理解します。

要点: セルフケアとラインによるケアの役割を区別する。

Q024

一次予防

4択

一次予防に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. ストレス要因や反応を早めに把握し、不調になる前に負荷を下げる取組である。
- B. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- C. メンタルヘルスキアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: A. ストレス要因や反応を早めに把握し、不調になる前に負荷を下げる取組である。

解説: 一次予防は、深刻化する前に気づき対処することが中心です。

要点: メンタルヘルス不調を未然に防ぐ一次予防の考え方。

Q025

二次予防

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：職場の人間関係を考えると出勤前から強い不安が出る。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- B. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- C. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- D. 睡眠障害や集中困難が続く場合は、早めに相談窓口や医療機関を検討する。

答え・解説

正答: D. 睡眠障害や集中困難が続く場合は、早めに相談窓口や医療機関を検討する。

解説: 二次予防は、兆候を見逃さず早めに支援へつなげる段階です。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: 早期発見・早期対応としての二次予防。

Q026

三次予防

4択

三次予防を理解する目的として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- C. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- D. 休職後の回復や職場復帰、再発予防を支える取組である。

答え・解説

正答: D. 休職後の回復や職場復帰、再発予防を支える取組である。

解説: 三次予防は、不調後の回復と再発防止を重視します。

要点: 再発予防や職場復帰支援としての三次予防。

Q027

4つのケア

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、4つのケアについて適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- B. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- C. 自分だけで抱えず、状況に応じて上司、産業保健スタッフ、外部相談先を使う。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: C. 自分だけで抱えず、状況に応じて上司、産業保健スタッフ、外部相談先を使う。

解説: 職場のメンタルヘルスは、本人だけでなく複数の支援資源で進めます。

要点: 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。

Q028

早期相談の意義

4択

労働者本人の行動として、早期相談の意義に最も合うものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- C. 小さな違和感でも記録し、続く場合は相談先を選んで相談する。
- D. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。

答え・解説

正答: C. 小さな違和感でも記録し、続く場合は相談先を選んで相談する。

解説: 早期相談は、休職や長期化のリスクを下げるための重要な行動です。

要点: 不調が軽いうちに相談する効果。

Q029

個人情報への配慮

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、個人情報への配慮について適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 健康情報は慎重に扱われるべきで、本人の同意や必要性に基づく共有が基本である。

答え・解説

正答: D. 健康情報は慎重に扱われるべきで、本人の同意や必要性に基づく共有が基本である。

解説: 安心して相談するには、個人情報の扱いを確認することも大切です。

要点: 相談では個人情報保護と必要な共有範囲が重要。

Q030

偏見の低減

4択

偏見の低減について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. 心の不調を弱さ決めつけず、誰にでも起こり得る健康課題として扱うことである。
- C. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。

答え・解説

正答: B. 心の不調を弱さ決めつけず、誰にでも起こり得る健康課題として扱うことである。

解説: 偏見が強いと相談が遅れ、不調が長期化しやすくなります。

要点: メンタルヘルスへのスティグマを減らす意義。

Q031

働き続ける力

4択

働き続ける力に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- B. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- C. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- D. 心身の状態を整え、安定して働き続けるための基盤をつくる。

答え・解説

正答: D. 心身の状態を整え、安定して働き続けるための基盤をつくる。
解説: 働く力は気合いだけでなく、休息・相談・環境調整に支えられます。
要点: メンタルヘルスケアは持続的な就労に関わる。

Q032

安全衛生との関係

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：飲酒量が増え、翌日の仕事に影響し始めている。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- B. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- C. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- D. 集中力低下や睡眠不足があるときは、ミスや事故リスクにも注意する。

答え・解説

正答: D. 集中力低下や睡眠不足があるときは、ミスや事故リスクにも注意する。
解説: メンタルヘルス不調は本人だけでなく職場の安全にも影響します。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。
要点: メンタルヘルスは労働安全衛生の一部である。

Q033

職場環境との関係

4択

職場環境との関係を理解する目的として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 長時間労働、役割不明確、人間関係などは本人の努力だけで解消できない場合がある。
- B. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- C. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- D. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。

答え・解説

正答: A. 長時間労働、役割不明確、人間関係などは本人の努力だけで解消できない場合がある。
解説: 職場ストレス要因は、本人の対処と組織的改善の両面で扱います。
要点: 職場要因はセルフケアだけでなく組織的改善も必要。

Q034

ストレスチェックの意義

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、ストレスチェックの意義について適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. メンタルヘルスケアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 結果を放置せず、自分のストレス要因や反応を確認する。

答え・解説

正答: D. 結果を放置せず、自分のストレス要因や反応を確認する。
解説: ストレスチェックは点数を見るだけでなく、セルフケアの入口として使います。
要点: ストレスチェックは本人の気づきと職場改善に役立つ。

Q035

教育研修の意義

4択

労働者本人の行動として、教育研修の意義に最も合うものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 研修内容を自分の睡眠・気分・仕事量の振り返りに使う。

答え・解説

正答: D. 研修内容を自分の睡眠・気分・仕事量の振り返りに使う。
解説: 知識があるほど、異変を早めに言語化しやすくなります。
要点: メンタルヘルス教育は早期対処の力を高める。

Q036

自己責任論との違い

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、自己責任論との違いについて適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- C. 本人の気づきと対処を支えつつ、職場や専門職の支援も組み合わせる考え方である。
- D. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。

答え・解説

正答: C. 本人の気づきと対処を支えつつ、職場や専門職の支援も組み合わせる考え方である。

解説: セルフケアは孤立して頑張ることではありません。

要点: セルフケアは本人だけに責任を負わせる考え方ではない。

Q037

家族・生活との関係

4択

家族・生活との関係について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 睡眠、家庭、経済、人間関係など職場外の要因も心の健康に影響する。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: B. 睡眠、家庭、経済、人間関係など職場外の要因も心の健康に影響する。

解説: ストレス要因は仕事だけでなく生活全体に存在します。

要点: 心の健康は職場外の生活とも関係する。

Q038

相談文化

4択

相談文化に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- B. 困ったときに相談することを通常の行動として認める雰囲気が必要である。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。

答え・解説

正答: B. 困ったときに相談することを通常の行動として認める雰囲気が重要である。

解説: 相談しやすいさは、個人のセルフケアを支える条件です。

要点: 相談しやすい文化は不調の早期対応を促す。

Q039

継続的取組

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：強い緊張で動悸や呼吸の速さを感じることがある。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- B. メンタルヘルスケアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- C. 一度対処して終わりにせず、睡眠や気分の記録を続ける。
- D. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: C. 一度対処して終わりにせず、睡眠や気分の記録を続ける。

解説: ストレス状態は変化するため、継続的な確認が重要です。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: メンタルヘルスケアは一度きりでなく継続する。

Q040

本人の主体性

4択

本人の主体性を理解する目的として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 自分の状態を観察し、必要な支援を選ぶ主体的な姿勢が求められる。
- B. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: A. 自分の状態を観察し、必要な支援を選ぶ主体的な姿勢が求められる。

解説: 主体性は、我慢ではなく適切な選択につなげる力です。

要点: セルフケアでは本人の主体的な気づきが重要。

Q041

メンタルヘルスキアの目的

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、メンタルヘルスキアの目的について適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- B. 不調の兆しを感じた段階で生活・仕事・相談先を見直す。
- C. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。

答え・解説

正答: B. 不調の兆しを感じた段階で生活・仕事・相談先を見直す。

解説: メンタルヘルスキアは、個人の健康だけでなく安全・生産性・職場環境にも関係します。

要点: メンタルヘルスキアは不調の未然防止、早期発見、職場復帰支援を含む継続的な取組である。

Q042

セルフケアの位置づけ

4択

労働者本人の行動として、セルフケアの位置づけに最も合うものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- B. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. 睡眠、気分、仕事量、相談先を自分で確認し、必要に応じて支援を使う。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: C. 睡眠、気分、仕事量、相談先を自分で確認し、必要に応じて支援を使う。

解説: セルフケアは自己責任論ではなく、組織的なメンタルヘルスキアの一部です。

要点: セルフケアは労働者自身がストレスに気づき、予防・軽減・対処する活動である。

Q043

ラインによるケアとの違い

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、ラインによるケアとの違いについて適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- B. セルフケアは本人の気づきと対処、ラインによるケアは管理監督者による職場環境改善や相談対応である。
- C. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- D. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。

答え・解説

正答: B. セルフケアは本人の気づきと対処、ラインによるケアは管理監督者による職場環境改善や相談対応である。

解説: III種では本人視点のセルフケアが中心で、管理監督者の役割とは区別して理解します。

要点: セルフケアとラインによるケアの役割を区別する。

Q044

一次予防

4択

一次予防について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. ストレス要因や反応を早めに把握し、不調になる前に負荷を下げる取組である。
- C. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: B. ストレス要因や反応を早めに把握し、不調になる前に負荷を下げる取組である。

解説: 一次予防は、深刻化する前に気づき対処することが中心です。

要点: メンタルヘルス不調を未然に防ぐ一次予防の考え方。

Q045

二次予防

4択

二次予防に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- B. 不調のサインを早期に見つけ、相談や受診など適切な対応につなげることである。
- C. メンタルヘルスキアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- D. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: B. 不調のサインを早期に見つけ、相談や受診など適切な対応につなげることである。

解説: 二次予防は、兆候を見逃さず早めに支援へつなげる段階です。

要点: 早期発見・早期対応としての二次予防。

Q046

三次予防

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：寝つきが悪く、朝も疲労感が残っている。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- B. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。
- C. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- D. 復職後は体調記録や無理のない業務量を確認し、再発サインに注意する。

答え・解説

正答: D. 復職後は体調記録や無理のない業務量を確認し、再発サインに注意する。

解説: 三次予防は、不調後の回復と再発防止を重視します。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: 再発予防や職場復帰支援としての三次予防。

Q047

4つのケア

4択

4つのケアを理解する目的として、最も適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 本人・管理監督者・産業保健スタッフ・外部資源が役割を分担して支える考え方である。
- B. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。
- C. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。

答え・解説

正答: A. 本人・管理監督者・産業保健スタッフ・外部資源が役割を分担して支える考え方である。

解説: 職場のメンタルヘルスは、本人だけでなく複数の支援資源で進めます。

要点: 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。

Q048

早期相談の意義

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、早期相談の意義について適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 小さな違和感でも記録し、続く場合は相談先を選んで相談する。
- C. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: B. 小さな違和感でも記録し、続く場合は相談先を選んで相談する。

解説: 早期相談は、休職や長期化のリスクを下げるための重要な行動です。

要点: 不調が軽いうちに相談する効果。

Q049

個人情報への配慮

4択

労働者本人の行動として、個人情報への配慮に最も合うものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- B. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- C. 相談時には、誰にどこまで共有されるかを確認する。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: C. 相談時には、誰にどこまで共有されるかを確認する。

解説: 安心して相談するには、個人情報の扱いを確認することも大切です。

要点: 相談では個人情報保護と必要な共有範囲が重要。

Q050

偏見の低減

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、偏見の低減について適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- B. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 心の不調を弱さと決めつけず、誰にでも起こり得る健康課題として扱うことである。

答え・解説

正答: D. 心の不調を弱さと決めつけず、誰にでも起こり得る健康課題として扱うことである。

解説: 偏見が強いと相談が遅れ、不調が長期化しやすくなります。

要点: メンタルヘルスへのスティグマを減らす意義。

Q051

働き続ける力

4択

働き続ける力について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 心身の状態を整え、安定して働き続けるための基盤をつくる。
- B. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- C. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: A. 心身の状態を整え、安定して働き続けるための基盤をつくる。
解説: 働く力は気合いだけでなく、休息・相談・環境調整に支えられます。
要点: メンタルヘルスケアは持続的な就労に関わる。

Q052

安全衛生との関係

4択

安全衛生との関係に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 気分が落ち込むほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 心の健康は安全、事故防止、職場環境の改善と関係する労働衛生上の課題である。

答え・解説

正答: D. 心の健康は安全、事故防止、職場環境の改善と関係する労働衛生上の課題である。
解説: メンタルヘルス不調は本人だけでなく職場の安全にも影響します。
要点: メンタルヘルスは労働安全衛生の一部である。

Q053

職場環境との関係

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：業務量が増え、休憩や食事を後回しにする日が続いている。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- C. メンタルヘルスケアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- D. 自分で抱え込まず、職場要因は上司や相談窓口に整理して伝える。

答え・解説

正答: D. 自分で抱え込まず、職場要因は上司や相談窓口に整理して伝える。
解説: 職場ストレス要因は、本人の対処と組織的改善の両面で扱います。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。
要点: 職場要因はセルフケアだけでなく組織的改善も必要。

Q054

ストレスチェックの意義

4択

ストレスチェックの意義を理解する目的として、最も適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. メンタルヘルスケアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- B. 本人がストレス状態に気づき、必要に応じて面接指導や相談につなげる仕組みである。
- C. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- D. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。

答え・解説

正答: B. 本人がストレス状態に気づき、必要に応じて面接指導や相談につなげる仕組みである。
解説: ストレスチェックは点数を見るだけでなく、セルフケアの入口として使います。
要点: ストレスチェックは本人の気づきと職場改善に役立つ。

Q055

教育研修の意義

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、教育研修の意義について適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- B. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- D. 研修内容を自分の睡眠・気分・仕事量の振り返りに使う。

答え・解説

正答: D. 研修内容を自分の睡眠・気分・仕事量の振り返りに使う。
解説: 知識があるほど、異変を早めに言語化しやすくなります。
要点: メンタルヘルス教育は早期対処の力を高める。

Q056

自己責任論との違い

4択

労働者本人の行動として、自己責任論との違いに最も合うものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- B. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- C. 自分でできることと、支援を求めることの両方を選択肢に入れる。
- D. メンタルヘルスケアは治療が必要になってから初めて行うものである。

答え・解説

正答: C. 自分でできることと、支援を求めることの両方を選択肢に入れる。

解説: セルフケアは孤立して頑張ることではありません。

要点: セルフケアは本人だけに責任を負わせる考え方ではない。

Q057

家族・生活との関係

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、家族・生活との関係について適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 睡眠、家庭、経済、人間関係など職場外の要因も心の健康に影響する。
- B. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- C. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: A. 睡眠、家庭、経済、人間関係など職場外の要因も心の健康に影響する。

解説: ストレス要因は仕事だけでなく生活全体に存在します。

要点: 心の健康は職場外の生活とも関係する。

Q058

相談文化

4択

相談文化について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 困ったときに相談することを通常の行動として認める雰囲気が重要である。
- B. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: A. 困ったときに相談することを通常の行動として認める雰囲気が重要である。

解説: 相談しやすいさは、個人のセルフケアを支える条件です。

要点: 相談しやすい文化は不調の早期対応を促す。

Q059

継続的取組

4択

継続的取組に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 体調、働き方、職場環境の変化に合わせて継続的に見直す必要がある。
- B. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: A. 体調、働き方、職場環境の変化に合わせて継続的に見直す必要がある。

解説: ストレス状態は変化するため、継続的な確認が重要です。

要点: メンタルヘルスケアは一度きりでなく継続する。

Q060

本人の主体性

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：締切が重なり、何から手をつけるべきか分からない。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- B. 気分や体調の変化を自分の言葉で説明できるようにする。
- C. メンタルヘルスケアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: B. 気分や体調の変化を自分の言葉で説明できるようにする。

解説: 主体性は、我慢ではなく適切な選択につなげる力です。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: セルフケアでは本人の主体的な気づきが重要。

Q061

メンタルヘルスキアの目的

4択

メンタルヘルスキアの目的を理解する目的として、最も適切なものはどれか。
補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 働く人の心の健康を保ち、不調の予防・早期対応・回復支援につなげる取組である。
B. メンタルヘルスキアは治療が必要になってから初めて行うものである。
C. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: A. 働く人の心の健康を保ち、不調の予防・早期対応・回復支援につなげる取組である。

解説: メンタルヘルスキアは、個人の健康だけでなく安全・生産性・職場環境にも関係します。

要点: メンタルヘルスキアは不調の未然防止、早期発見、職場復帰支援を含む継続的な取組である。

Q062

セルフケアの位置づけ

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、セルフケアの位置づけについて適切なものはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
C. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
D. 睡眠、気分、仕事量、相談先を自分で確認し、必要に応じて支援を使う。

答え・解説

正答: D. 睡眠、気分、仕事量、相談先を自分で確認し、必要に応じて支援を使う。

解説: セルフケアは自己責任論ではなく、組織的なメンタルヘルスキアの一部です。

要点: セルフケアは労働者自身がストレスに気づき、予防・軽減・対処する活動である。

Q063

ラインによるケアとの違い

4択

労働者本人の行動として、ラインによるケアとの違いに最も合うものはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
B. 本人ができる対処と、上司に相談すべき職場要因を分けて考える。
C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: B. 本人ができる対処と、上司に相談すべき職場要因を分けて考える。

解説: III種では本人視点のセルフケアが中心で、管理監督者の役割とは区別して理解します。

要点: セルフケアとラインによるケアの役割を区別する。

Q064

一次予防

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、一次予防について適切なものはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
B. メンタルヘルスキアは治療が必要になってから初めて行うものである。
C. メンタルヘルスキアは不調者だけを退職させるための手続きである。
D. ストレス要因や反応を早めに把握し、不調になる前に負荷を下げる取組である。

答え・解説

正答: D. ストレス要因や反応を早めに把握し、不調になる前に負荷を下げる取組である。

解説: 一次予防は、深刻化する前に気づき対処することが中心です。

要点: メンタルヘルス不調を未然に防ぐ一次予防の考え方。

Q065

二次予防

4択

二次予防について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 不調のサインを早期に見つけ、相談や受診など適切な対応につなげることである。
B. メンタルヘルスキアは不調者だけを退職させるための手続きである。
C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: A. 不調のサインを早期に見つけ、相談や受診など適切な対応につなげることである。

解説: 二次予防は、兆候を見逃さず早めに支援へつなげる段階です。

要点: 早期発見・早期対応としての二次予防。

Q066

三次予防

4択

三次予防に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. 休職後の回復や職場復帰、再発予防を支える取組である。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。

答え・解説

正答: B. 休職後の回復や職場復帰、再発予防を支える取組である。

解説: 三次予防は、不調後の回復と再発防止を重視します。

要点: 再発予防や職場復帰支援としての三次予防。

Q067

4つのケア

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：上司から追加業務を頼まれ、期限内に終わる見通しが立たない。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 自分だけで抱えず、状況に応じて上司、産業保健スタッフ、外部相談先を使う。
- C. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: B. 自分だけで抱えず、状況に応じて上司、産業保健スタッフ、外部相談先を使う。

解説: 職場のメンタルヘルスは、本人だけでなく複数の支援資源で進めます。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休憩・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: 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。

Q068

早期相談の意義

4択

早期相談の意義を理解する目的として、最も適切なものはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 問題が深刻化する前に、選択肢を増やし回復を早める可能性がある。
- B. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- C. 心の健康問題は本人の性格だけで決まるため職場環境とは関係がない。
- D. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。

答え・解説

正答: A. 問題が深刻化する前に、選択肢を増やし回復を早める可能性がある。

解説: 早期相談は、休職や長期化のリスクを下げるための重要な行動です。

要点: 不調が軽いうちに相談する効果。

Q069

個人情報への配慮

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、個人情報への配慮について適切なものはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. セルフケアは会社の支援を使わず本人だけで解決する考え方である。
- B. 相談時には、誰にどこまで共有されるかを確認する。
- C. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: B. 相談時には、誰にどこまで共有されるかを確認する。

解説: 安心して相談するには、個人情報の扱いを確認することも大切です。

要点: 相談では個人情報保護と必要な共有範囲が重要。

Q070

偏見の低減

4択

労働者本人の行動として、偏見の低減に最も合うものはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. メンタルヘルスケアは不調者だけを退職させるための手続きである。
- B. 相談内容は職場全体に共有して、全員で監視することが基本である。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 不調を恥と考えず、早めの相談を通常の健康管理として捉える。

答え・解説

正答: D. 不調を恥と考えず、早めの相談を通常の健康管理として捉える。

解説: 偏見が強いと相談が遅れ、不調が長期化しやすくなります。

要点: メンタルヘルスへのスティグマを減らす意義。