

## 0001 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：基礎

職場のメンタルヘルス対策における「セルフケア」の説明として最も適切なものはどれか。

ア：労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自分の状態に気づき、予防・軽減・対処に取り組むこと。

イ：管理監督者が部下の勤務状況だけを評価すること。

ウ：医療職だけが職場のストレス要因を除去すること。

エ：不調が病気と診断された後にだけ治療を受けること。

答え・解説 正答：ア

ア：セルフケアは、本人が自分のストレス状態を認識し、適切に対処するための取組である。

イ：これは主としてラインによるケアに関係し、セルフケアそのものではない。

ウ：セルフケアの主体は労働者自身であり、医療職だけに限定されない。

エ：セルフケアには不調の予防や早期の気づきも含まれ、診断後だけの対応ではない。

総合解説：種はセルフケアコースであり、ストレスへの気づき、対処、自発的な相談など、労働者自身が行うメンタルヘルス対策が中心となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

## 0002 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：標準

最近、疲れやイライラが続いている労働者がセルフケアを始めるとき、最初の対応として最も適切なものはどれか。

ア：症状を無視し、仕事量を増やして気を紛らわせる。

イ：普段と比べた心身や行動の変化に気づき、どのようなストレス要因があるか振り返る。

ウ：原因が確定するまで誰にも相談しない。

エ：一度の気分転換だけで必ず解決すると考える。

答え・解説 正答：イ

ア：変化を無視して負荷を増やすことは、セルフケアの考え方に反する。

イ：自分の状態を正しく把握し、ストレス要因と反応に気づくことがセルフケアの出発点となる。

ウ：原因を自分で完全に特定することは援助要請の前提ではない。

エ：セルフケアは状態の把握と継続的な対処を含み、一回の気分転換で必ず解決するとは限らない。

総合解説：セルフケアでは「いつもと違う自分」に気づき、ストレス要因とストレス反応を把握して、その後の対処や相談につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0003 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：標準

セルフケアの役割に関する記述として最も適切なものはどれか。

- ア：診断がついてから初めて実施する二次的な取組に限られる。
- イ：職場のストレス要因には関係せず、私生活だけを対象にする。
- ウ：心身の不調が深刻になる前から、ストレスの予防・軽減や適切な対処を行うことに意義がある。
- エ：本人の努力だけで全ての職場問題を解決することを目的とする。

答え・解説 正答：ウ

- ア：セルフケアは診断後だけでなく、予防段階から行う。
- イ：仕事上のストレス要因への気づきもセルフケアの重要な対象である。
- ウ：セルフケアは、メンタルヘルス不調の予防や早期対応にも関わる。
- エ：本人だけでは変えられない職場要因もあり、必要に応じて上司や専門資源への相談が必要である。

総合解説：セルフケアは「本人だけで何とかすること」ではなく、気づき、対処、相談を組み合わせで不調を予防・軽減する考え方である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0004 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：応用

日常的なセルフケアの例として最も適切なものはどれか。

- ア：眠気があっても睡眠時間を削り、休日だけ長時間眠る。
- イ：気分が落ち込むたびに飲酒量を増やす。
- ウ：体調に関係なく、休養を取らないことを習慣にする。
- エ：規則正しい生活を意識し、睡眠、食事、運動などを整えながら、自分に合ったストレス対処法を持つ。

答え・解説 正答：エ

- ア：睡眠を継続的に削ることは、規則正しい生活というセルフケアの基本から外れる。
  - イ：過度の飲酒はストレス反応や健康問題につながり得るため、適切なセルフケアとはいえない。
  - ウ：休養を意図的に避けることは心身の回復を妨げる。
  - エ：基本的な生活習慣を整え、自分に合う対処法を取り入れることはセルフケアの基本である。
- 総合解説：セルフケアの基本には、食事・睡眠・運動などの生活習慣を整えることと、適切なストレス対処法を持つことが含まれる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0005

セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：標準

セルフケアと相談の関係について最も適切な記述はどれか。

- ア：自分で対処することに加え、必要なときに自発的に相談することもセルフケアの一部である。
- イ：相談はセルフケアを失敗した人だけが行うものである。
- ウ：セルフケアでは必ず一人で問題を解決しなければならない。
- エ：相談する場合は、症状の医学的原因を本人が確定してからでなければならない。

答え・解説

正答：ア

ア：セルフケアには、自分の状態を把握し、必要に応じて相談資源を利用することも含まれる。

イ：相談は失敗の証拠ではなく、適切な対処手段の一つである。

ウ：必要に応じて支援を求めることが重要である。

エ：本人が診断や原因確定を行う必要はなく、困りごとや変化を伝えて相談できる。

総合解説：種で求められるセルフケアは自己完結ではない。適切な援助要請を含めて、自身の健康を守る行動を選ぶことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0006

セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：基礎

「4つのケア」とセルフケアの関係として最も適切なものはどれか。

- ア：セルフケアだけを実施すれば、他の3つのケアは不要である。
- イ：セルフケアは4つのケアの一つであり、ラインによるケアや産業保健スタッフ等によるケアなどと相互に支え合う。
- ウ：セルフケアは医療機関が行う事業場外資源によるケアと同義である。
- エ：セルフケアは管理監督者だけが行うケアである。

答え・解説

正答：イ

ア：職場の心の健康づくりでは4つのケアを継続的かつ計画的に行うことが重視される。

イ：セルフケアは職場のメンタルヘルスケアを構成する一要素であり、他のケアと組み合わせて進める。

ウ：セルフケアの主体は労働者自身であり、事業場外資源によるケアとは別である。

エ：管理監督者が行うのは主としてラインによるケアである。

総合解説：本人のセルフケアに加え、管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等、事業場外資源の支援が連携することで、職場全体のメンタルヘルスケアが成り立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0007 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：標準

セルフチェックツールの使い方として最も適切なものはどれか。

- ア：結果が高ければ、自分で病名を確定する。
- イ：結果が低ければ、どのような症状があっても受診や相談は不要と判断する。
- ウ：自分の心身の変化を把握する手掛かりとして利用し、結果だけで自己診断せず、必要に応じて相談につなげる。
- エ：一度実施したら、その後の変化を振り返る必要はない。

答え・解説 正答：ウ

ア：チェック結果だけで医学的診断を確定することは適切ではない。  
イ：実際の症状の程度や持続も重要であり、結果だけで相談不要とはいえない。  
ウ：セルフチェックは状態への気づきを助けるが、医療上の診断を本人だけで確定するものではない。

エ：セルフケアでは継続して自分の変化に気づくことが重要である。  
総合解説：セルフチェックは「自分の状態を知る」ための補助的手段であり、結果を絶対視せず実際の状態と合わせて判断する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0008 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：応用

普段はよく眠れるAさんが、最近2週間ほど寝つきが悪く、イライラも増えている。セルフケアの観点から最も適切な捉え方はどれか。

- ア：他人と比べて重症でなければ、変化を考慮しない。
- イ：睡眠の変化はメンタルヘルスとは関係ないので無視する。
- ウ：仕事を休まない限りストレス反応とはいえない。
- エ：「いつもの自分」と比べた変化として捉え、仕事や生活の負担を振り返り、必要なら相談する。

答え・解説 正答：エ

ア：セルフケアでは他人との比較だけでなく、普段の自分との違いが重要である。  
イ：不眠は身体面のストレス反応として現れることがある。  
ウ：ストレス反応は欠勤の有無だけで決まらず、心理・身体・行動面に現れる。  
エ：個人内の普段との変化は、ストレス反応に気づく重要な手掛かりとなる。  
総合解説：セルフケアでは、普段の自分の状態を知っておくことで、小さな変化を早期に把握しやすくなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0009 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：標準

本人のセルフケアだけでは解決しにくい職場ストレスへの対応として最も適切なものはどれか。

- ア：自分でできる対処を行いつつ、業務量や人間関係など本人だけでは変えにくい要因は上司や相談窓口などに相談する。
- イ：本人だけで全て解決できるまで相談しない。
- ウ：職場要因がある場合は、睡眠や休養など個人のセルフケアは一切意味がない。
- エ：相談するとセルフケアではなくなるため、相談を避ける。

答え・解説 正答：ア

ア：セルフケアには限界があるため、本人だけで変更できない環境要因は周囲の支援や組織的対応につなげる。  
イ：環境要因を一人で抱え込む必要はなく、早めの相談が有用である。  
ウ：環境調整と個人のセルフケアは両立し得る。  
エ：援助要請もセルフケアに含まれる。  
総合解説：セルフケアと職場側の支援は対立するものではない。本人の対処と環境への働きかけを組み合わせる視点が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0010 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：基礎

セルフケアの基本的な流れとして最も適切なものはどれか。

- ア：診断名を自分で決める → 薬を選ぶ → 相談する。
- イ：自分の変化に気づく → ストレス要因や反応を整理する → 対処を試す → 必要に応じて相談する。
- ウ：症状を無視する → 限界まで我慢する → 急に仕事を辞める。
- エ：他人の症状と比較する → 自分の症状を否定する → 何もしない。

答え・解説 正答：イ

ア：自己診断や自己処方はセルフケアの基本的な流れではない。  
イ：気づきから対処・相談へつなげる流れがセルフケアの基本となる。  
ウ：変化を無視して我慢することは早期対応につながらない。  
エ：セルフケアでは本人の普段との変化に気づき、必要な対応を取る。  
総合解説：セルフケアは一回限りの行動ではなく、気づき・整理・対処・相談を状況に応じて繰り返すプロセスとして理解するとよい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0011 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：標準

ストレス反応とセルフケアについて最も適切な記述はどれか。

- ア：ストレス反応が出るのは意志が弱い証拠である。
- イ：少しでも不安を感じたら必ず精神疾患である。
- ウ：ストレス反応は誰にでも起こり得るため、反応そのものを責めるのではなく、程度や持続、生活への影響を見ながら対処する。
- エ：ストレス反応は心理面にしか現れない。

答え・解説 正答：ウ

ア：ストレス反応を個人の意志の強弱だけで説明するのは不適切である。  
イ：不安などはストレス反応としても生じ、症状の存在だけで疾患と断定できない。  
ウ：ストレス反応は外部刺激への反応として生じ得る。重要なのは、変化に気づき、長期化・重症化を防ぐ行動につなげることである。  
エ：心理面だけでなく身体面・行動面にも現れる。  
総合解説：セルフケアでは、ストレス反応を「失敗」や「弱さ」とみなすのではなく、自分の状態を知らせるサインとして捉えることが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0012 セルフケアの重要性 &gt; セルフケアの目的・役割 | 難易度：基礎

Bさんは、仕事後の散歩をストレス対処として1週間試した。セルフケアとして次に行うこととして最も適切なものはどれか。

- ア：一度決めた対処法は、効果がなくても必ず続ける。
- イ：散歩をしたので、その後どんな症状が続いても相談しない。
- ウ：他人に効いた方法だけを採用し、自分の反応は確認しない。
- エ：睡眠や気分などの変化を振り返り、自分に合う方法かを確かめ、必要なら別の対処や相談も検討する。

答え・解説 正答：エ

ア：効果や負担を評価し、必要に応じて調整することが望ましい。  
イ：セルフケアをしても強い症状や長引く症状がある場合は相談を検討する。  
ウ：セルフケアでは自分の状態に合う方法かを確認する。  
エ：対処法の効果は人や状況で異なるため、実施後に自分の状態を振り返ることが重要である。  
総合解説：セルフケアは、自分の状態を観察しながら対処を調整する自己管理のプロセスである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0013 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：基礎

ストレス反応に気づいたときの援助要請について最も適切なものはどれか。

ア：症状が強い、長く続く、生活や仕事への支障が大きい場合は、専門家や相談窓口への相談を検討する。

イ：症状が半年以上続くまで相談してはいけない。

ウ：仕事に出勤できている限り、相談は不要である。

エ：原因が仕事か私生活か確定しないと相談できない。

答え・解説 正答：ア

ア：症状の程度や持続、生活への影響は、相談を考える重要な手掛かりになる。

イ：相談に一律の待機期間はなく、強い症状や支障があれば早期相談が重要である。

ウ：出勤の有無だけで状態の重さは判断できない。

エ：原因が確定していなくても、困っている症状や状況を相談できる。

総合解説：早期対応では「まだ我慢できるか」だけで判断せず、症状の強さ・長さ・支障を手掛かりに、適切な相談先につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0014 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：標準

自発的な健康相談の意義として最も適切なものはどれか。

ア：相談すると必ず休職になるため、可能な限り避ける。

イ：不調が深刻化する前に、自分の状態や困りごとを整理し、必要な支援につなげやすくする。

ウ：相談は診断名を得ることだけを目的とする。

エ：不調の原因を本人が証明できなければ利用できない。

答え・解説 正答：イ

ア：相談の目的や結果は一律ではなく、必要な支援を検討するために行う。

イ：自発的な相談は早期対応の一手段であり、本人が支援を利用するきっかけになる。

ウ：相談には状況整理や情報提供、必要な支援への橋渡しなど複数の役割がある。

エ：原因の証明は相談利用の一般的な前提ではない。

総合解説：援助要請は、自分の状態を客観的に整理し、適切な対処や専門支援につなぐための重要なセルフケア行動である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0015 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：標準

Cさんは「最近つらいが、何を話せばよいかわからない」と感じている。相談時の準備として最も適切なものはどれか。

ア：医学用語で病名を自分で決めてから相談する。

イ：職場のことだけを話し、睡眠や食欲は隠す。

ウ：困っていること、いつ頃からの変化か、睡眠・食欲・体調、仕事や生活への影響などを整理しておく。

エ：相談相手に判断させないため、質問には答えない。

答え・解説 正答：ウ

ア：病名を本人が確定する必要はない。具体的な困りごとや変化を伝える方が重要である。

イ：睡眠や食欲なども状態把握に重要な情報となり得る。

ウ：症状や生活上の変化を具体的に整理すると、相談先が状況を把握しやすい。

エ：相談では状況共有が重要であり、必要な質問に答えることで支援につながりやすい。

総合解説：相談では「何がつらいか」「いつからか」「生活にどう影響しているか」を具体化することが有用である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0016 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：応用

相談先の選び方として最も適切なものはどれか。

ア：最初選んだ相談先で解決しなければ、二度と相談しない。

イ：職場の問題は医療機関にしか相談できない。

ウ：公的相談窓口は診断済みの人しか利用できない。

エ：職場の相談窓口、産業保健スタッフ、公的相談窓口、医療機関などから、困りごとの内容や緊急性に応じて利用しやすい先を選ぶ。

答え・解説 正答：エ

ア：必要に応じて別の資源や専門家につなぐことも重要である。

イ：業務調整などは職場内の相談先が適することもあり、相談先は内容に応じて選ぶ。

ウ：公的な相談窓口には、悩みや不安を抱えている段階で利用できるものがある。

エ：相談資源は一つに限られず、状況に応じて社内外の資源を活用できる。

総合解説：援助要請では、相談先を一つに固定せず、問題の性質や本人の利用しやすさを踏まえて選ぶことが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0017 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：標準

援助要請について、セルフケアの観点から最も不適切な考えはどれか。

- ア．「自分で解決できないのは弱さなので、どれほどつらくても相談してはいけない」と考える。
- イ．症状が続くときは、早めに信頼できる人や専門家へ相談する。
- ウ．相談先が合わないと感じた場合、別の窓口や専門家を検討する。
- エ．相談前に、困りごとや生活上の変化を簡単にメモする。

答え・解説 正答：ア

ア：相談を弱さとしなして抱え込む考え方は、早期の支援利用を妨げる。

イ：早期相談は適切なセルフケア行動である。

ウ：相談資源は複数あり、必要に応じた切替えは合理的である。

エ：状況を整理しておくことは相談時に役立つ。

総合解説：援助要請はセルフケアの一部であり、本人が抱え込まず支援につながるものが、早期対応に役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0018 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：基礎

Dさんは頭痛と胃痛が続き、最近眠りも浅い。本人は「心の問題ではないから相談不要」と考えている。最も適切な対応はどれか。

- ア．身体症状はストレスとは無関係なので、必ず放置する。
- イ．身体症状もストレス反応として現れることがあるため、長引く場合は身体面の評価も含めて医療機関などへ相談する。
- ウ．ストレスが原因と決めつけ、身体疾患の可能性を考えない。
- エ．症状があっても仕事を続けられるなら、相談する意味はない。

答え・解説 正答：イ

ア：頭痛、胃痛、不眠などは身体面のストレス反応として現れることがある。

イ：ストレス反応は心理面だけでなく身体面にも現れる。身体症状を「心とは無関係」と決めつけないことが重要である。

ウ：身体症状には他の原因もあり得るため、必要に応じて医療機関で評価を受けることが大切である。

エ：仕事を継続できるかどうかだけで相談の必要性は決まらない。

総合解説：身体面の変化は重要なサインである。ストレスだけに原因を限定せず、長引く・強い症状は適切な医療相談につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0019 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：標準

通常のセルフケアだけで様子を見るより、速やかな専門的支援を優先すべき状況として最も適切なものはどれか。

- ア：一時的に仕事が忙しく、少し疲れを感じた。
- イ：休日に趣味を楽しめており、体調も普段どおりである。
- ウ：強い精神的苦痛があり、自分の安全を保てないおそれがある。
- エ：新しい業務に慣れるまで少し緊張している。

答え・解説 正答：ウ

ア：軽い一時的な疲労だけで直ちに緊急対応が必要とは限らない。  
イ：この記述だけでは緊急性を示す状態とはいえない。  
ウ：安全に関わる切迫した状態では、通常のセルフケアより緊急の支援につなぐことが優先される。  
エ：適応時の一時的な緊張だけで緊急対応が必要とは限らない。  
総合解説：セルフケアは重要だが、本人の安全が脅かされる可能性がある場合は、周囲の支援や医療・緊急相談につなぐことを優先する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0020 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：応用

一度相談した後のセルフケアとして最も適切なものはどれか。  
ア：一度相談すれば、その後症状が悪化しても再相談しない。  
イ：相談内容を実行したら、自分の状態を振り返る必要はない。  
ウ：相談したことを理由に、生活習慣の見直しは全て中止する。  
エ：助言や支援を受けた後も、自分の睡眠・気分・身体症状・仕事への影響などの変化を確認し、必要なら再相談する。

答え・解説 正答：エ

ア：状態が変化・悪化した場合は再相談が必要となり得る。  
イ：対処後の変化を確認することはセルフケアの重要な一部である。  
ウ：専門支援と日常的セルフケアは併用できる。  
エ：相談は一回で終了とは限らず、状態の経過を見て追加の支援が必要か判断することが大切である。

総合解説：早期対応は相談した時点で終わらず、その後の変化を追い、必要に応じて支援を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0021 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：標準

Eさんは不調を感じているが、いきなり医療機関へ行くことに抵抗がある。セルフケアとして最も適切な第一歩はどれか。

ア：信頼できる人や職場・公的な相談窓口など、利用しやすい相談先から状況を話し、必要に応じて専門医療につなげてもらう。

イ：抵抗感がなくなるまで、どれだけ症状が続いても誰にも話さない。

ウ：インターネット上の匿名情報だけで自分の病名と治療を決める。

エ：症状を隠すために飲酒量を増やす。

答え・解説 正答：ア

ア：援助要請は一つの経路に限定されず、利用しやすい窓口から支援につながる方法もある。

イ：抱え込みは早期対応を遅らせる可能性がある。

ウ：一般情報は参考にはなるが、個別の診断・治療の代わりにはならない。

エ：飲酒量の増加は行動面のストレス反応となることがあり、適切な援助要請ではない。

総合解説：相談への心理的ハードルがある場合でも、利用しやすい窓口から始めることで、必要な専門支援へ段階的につながることができる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0022 セルフケアの重要性 &gt; 早期対応・援助要請 | 難易度：基礎

相談や受診を実際に利用する際の行動として最も適切なものはどれか。

ア：予約制かどうかは確認せず、必ず受付終了後に行く。

イ：医療機関では予約制の場合もあるため、必要に応じて受付方法や診療時間を事前に確認する。

ウ：相談窓口は全て24時間対応だと考える。

エ：一度電話が繋がらなければ、他の窓口や時間帯を検討しない。

答え・解説 正答：イ

ア：受付条件を確認せずに行くと受診できない場合がある。

イ：受診先によって予約や受付方法が異なるため、事前確認はスムーズな受診につながる。

ウ：窓口によって対応日時は異なる。

エ：窓口によって受付時間や混雑状況が異なり、別の選択肢を検討できる。

総合解説：援助要請を実行に移すためには、相談先の受付方法・時間など現実的な利用条件を確認することも大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0023 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：基礎

こころの病気を診る医療機関で行われる治療について最も適切なものはどれか。

- ア：治療は薬物療法だけで、面談は行わない。
- イ：治療法は全員に同じで、個々の状態によって変わらない。
- ウ：薬物療法や面談、心理療法などが行われ、状態に応じて複数の方法を組み合わせることがある。
- エ：本人の状態にかかわらず、必ず入院治療から始める。

答え・解説 正答：ウ

ア：実際には面談や心理療法なども行われる。  
イ：症状や状態に応じて治療法は異なる。  
ウ：精神科等では薬物療法だけでなく、面談や心理療法など複数の治療法が用いられる。  
エ：外来治療が行われることも多く、入院は状態に応じて必要性を判断する。  
総合解説：治療は一つの方法に固定されず、症状・重症度・本人の状況などに応じて医療者が検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0024 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：標準

こころの不調で初めて医療機関を受診するとき、伝える情報として有用なものはどれか。

- ア：病名を自分で一つに決め、その病名以外の情報は伝えない。
- イ：症状が始まった時期は診療に関係しないので伝えない。
- ウ：仕事や生活への支障は医療と無関係なので話さない。
- エ：困っている症状に加え、睡眠・食欲・身体症状、いつから始まったか、生活や仕事への影響など。

答え・解説 正答：エ

ア：診断は医療者が行うため、本人は具体的な症状や経過を伝えることが大切である。  
イ：発症時期や経過は状態を理解するうえで重要である。  
ウ：日常生活や仕事への影響は重症度や支援ニーズを把握する手掛かりになる。  
エ：こころの症状だけでなく、身体症状、睡眠、食欲なども状態把握の重要な情報になる。  
総合解説：受診時は、病名を自己判断するより、症状・経過・生活への影響を具体的に伝える方が診療に役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0025 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：標準

抗うつ薬の服用に関する基本的な説明として最も適切なものはどれか。

ア：服用を開始してもすぐに効果が現れないことがあり、主治医の指示に従って継続することが重要である。

イ：1回服用して効果を感じなければ、必ず無効なので中止する。

ウ：効果を早めるため、自分の判断で2倍量を服用する。

エ：症状が少し改善したら、必ずその日から突然中止する。

答え・解説 正答：ア

ア：抗うつ薬は効果が現れるまで時間がかかることがあり、自己判断で増減・中断しないことが重要である。

イ：抗うつ薬はすぐに効果が現れないことがある。

ウ：用量変更は自己判断で行わず、医師・薬剤師の指示に従う。

エ：継続や中止は主治医の判断の下で行う。

総合解説：薬物療法では、効果発現までの時間や副作用の可能性を理解し、医療者と相談しながら継続することが基本となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0026 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：応用

医師から処方された薬の使用方法として最も適切なものはどれか。

ア：体調がよい日は自分で量を半分にし、悪い日は倍にする。

イ：医師・薬剤師から指示された用法・用量を守り、変更や中止を考える場合は相談する。

ウ：副作用が心配なら医療者に伝えず、突然中止する。

エ：家族が同じ症状なら自分の処方薬を分ける。

答え・解説 正答：イ

ア：自己判断での用量変更は適切ではない。

イ：処方薬は自己判断で用量を変えたり中止したりせず、疑問や気になる症状は医師・薬剤師に相談する。

ウ：気になる症状や副作用は医師・薬剤師に相談する。

エ：処方薬は処方された本人が医師の指示に従って使用する。

総合解説：医薬品の適正使用では、指示された用法・用量を守り、不安や副作用などがあれば医療者に相談することが基本である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0027 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：標準

Fさんは処方薬を飲み始めてから気になる症状が出た。最も適切な対応はどれか。  
ア：副作用かどうかを自分で断定し、全ての薬を永久に中止する。  
イ：気になる症状があっても、医療者には伝えない。  
ウ：症状の内容や出現時期を記録し、医師または薬剤師に相談して指示を受ける。  
エ：友人の薬に切り替えて様子を見る。

答え・解説 正答：ウ

ア：自己判断で一律に中止するのではなく、医療者に相談することが重要である。  
イ：安全な薬物療法のため、気になる症状は医療者に共有する。  
ウ：薬の使用中に気になる症状がある場合は、自己判断だけで対応せず医師・薬剤師に相談する。  
エ：他人の処方薬を使用することは適切ではない。  
総合解説：副作用が疑われるときは、症状を具体的に伝え、服薬継続・変更・中止について医師や薬剤師の判断を仰ぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0028 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：基礎

こころの病気の治療経過について最も適切な記述はどれか。  
ア：初回受診で病名が確定しなければ、治療は意味がない。  
イ：治療開始後すぐに改善しなければ、医療機関を無断で中断する。  
ウ：一度改善したら、再発予防や経過観察は不要である。  
エ：病気の状態が分かり治療効果が現れるまで時間がかかることもあるため、焦らず医療者と相談しながら治療を続ける。

答え・解説 正答：エ

ア：初期には病名がはっきりしないこともあり、経過を見ながら評価することがある。  
イ：治療効果が現れるまで時間がかかることもあり、まず主治医と相談する。  
ウ：状態によっては継続治療や経過観察が必要となる。  
エ：こころの病気では診断や治療効果の評価に時間を要することがあり、継続的な診療が重要となる。

総合解説：治療は短期間で結果が出るとは限らない。疑問や不安は主治医に伝え、納得しながら継続することが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0029 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：標準

精神科等で入院治療が検討される場合について最も適切な記述はどれか。

ア：症状が重く外来治療だけでは十分でない場合、十分な休養が必要な場合、安全確保が必要な場合などに検討される。

イ：こころの不調で受診した人は全員、初診日に必ず入院する。

ウ：仕事のストレスがあるだけで、症状にかかわらず必ず入院する。

エ：入院が必要かどうかは本人がインターネット情報だけで決定する。

答え・解説 正答：ア

ア：入院治療は全員に必要なものではなく、症状の重さや安全性、治療環境などを考慮して検討される。

イ：多くは外来で治療され、入院は必要性に応じて判断される。

ウ：入院の必要性は症状や安全性など個別の状況で判断される。

エ：入院の適応は医療者が本人の状態を評価して判断する。

総合解説：医療機関の治療形態は外来・入院などがあり、本人の状態に応じて医療者が選択する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0030 セルフケアの重要性 &gt; 医療機関・治療・服薬の基礎 | 難易度：応用

処方薬を服用中の自動車運転について不安がある場合の対応として最も適切なものはどれか。

ア：すべての処方薬は運転に影響しない考える。

イ：処方医や薬剤師、患者向医薬品ガイド等で注意事項を確認し、自己判断で服薬を中止せず相談する。

ウ：不安があれば医師に相談せず、その場で薬を全て捨てる。

エ：知人が運転できた薬なら、自分も必ず安全だと判断する。

答え・解説 正答：イ

ア：薬によっては眠気など運転に関わる注意事項がある。

イ：薬によって運転への注意が異なるため、医療者や公的な医薬品情報で確認することが重要である。

ウ：自己判断で中止せず、医師・薬剤師へ確認する。

エ：薬の種類や個人の状態が異なるため、知人の経験だけでは判断できない。

総合解説：服薬と運転など安全に関わる行動は、薬ごとの注意事項を確認し、不明点を医師・薬剤師に相談して判断する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0031 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：基礎

次のうち、職場内に由来する心理・社会的ストレスの組合せとして最も適切なものはどれか。

- ア：適切な睡眠時間だけ。
- イ：本人の身長と血液型だけ。
- ウ：仕事量の多さ、仕事の質的負担、職場の人間関係など。
- エ：休日の天気だけ。

答え・解説 正答：ウ

ア：睡眠は生活習慣・反応に関わるが、ここでいう代表的な職場ストレスそのものではない。  
イ：これらは職場の心理・社会的ストレスとして扱われない。  
ウ：仕事の量・質や対人関係は代表的な職場ストレスである。  
エ：天気だけを職場の心理・社会的ストレス要因の代表例とはしない。  
総合解説：職場では仕事量、仕事の質、対人関係、裁量度、物理的環境など多様な要因がストレスとなり得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0032 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：標準

職業性ストレスを考える際の「裁量度」に関する説明として最も適切なものはどれか。

- ア：給与額と完全に同じ意味である。
- イ：職場の温度だけを指す。
- ウ：本人の性格特性だけを指す。
- エ：仕事の進め方や方法などを自分で決められる程度で、仕事上のストレスに影響する要因の一つである。

答え・解説 正答：エ

ア：裁量度は仕事の進め方などに関するコントロールの程度であり、給与そのものではない。  
イ：温度は物理的環境要因であり、裁量度とは異なる。  
ウ：裁量度は仕事の特性に関する要因である。  
エ：裁量度は仕事要求度とともに職業性ストレスを考える際の重要な要素である。  
総合解説：同じ仕事量でも、自分で進め方を調整できるかどうかなど、仕事上のコントロールの程度によって負担感は変わり得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0033 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：標準

NIOSH職業性ストレスモデルで仕事上の要因として挙げられるものはどれか。

- ア：温度や騒音などの作業環境。
- イ：本人の星座。
- ウ：休日に見た映画のジャンル。
- エ：本人の利き手だけ。

答え・解説 正答：ア

ア：温度や騒音などの物理的な職場環境も、仕事上のストレス要因になり得る。

イ：職業性ストレスモデルの仕事上の要因ではない。

ウ：一般に仕事上の要因として扱われない。

エ：仕事上のストレス要因の代表例ではない。

総合解説：職業性ストレスは心理社会的要因だけでなく、温度・騒音等の物理的環境も含めて評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0034 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：応用

上司との意見対立が続き、毎日の出勤前に強い緊張を感じるGさんの状況で、ストレス要因として最も直接的なものはどれか。

- ア：気温だけ。
- イ：職場の対人関係上の葛藤。
- ウ：本人の睡眠反応そのもの。
- エ：休日の趣味。

答え・解説 正答：イ

ア：事例の中心は上司との関係であり、気温は記載されていない。

イ：上司・同僚・部下との対人関係の葛藤は代表的な職場ストレスである。

ウ：睡眠の変化はストレス反応として捉えるもので、ストレスとは区別する。

エ：事例では職場の対人葛藤が直接の要因として示されている。

総合解説：ストレス要因とストレス反応を区別することが重要である。対人葛藤は要因、不安や不眠などは反応として整理する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0035 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：標準

昇進に伴って責任が急に増えた場合の捉え方として最も適切なものはどれか。

- ア：昇進は良い出来事なので、ストレス要因には絶対にならない。
- イ：昇進後の不安は本人の意志の弱さだけで生じる。
- ウ：昇進は一般に望ましい出来事でも、役割や責任の変化というストレス要因になり得る。
- エ：昇進は身体的ストレス反応そのものである。

答え・解説 正答：ウ

ア：望ましい変化でも適応負担が生じることがある。  
イ：仕事上の責任変化など環境要因も考慮する必要がある。  
ウ：ストレス要因は「悪い出来事」に限らず、大きな変化や責任の増加も負担になり得る。  
エ：昇進は出来事・要因であり、反応とは区別する。  
総合解説：職場の変化を評価するときは、出来事の良し悪しだけでなく、本人に求められる適応や負担の大きさを見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0036 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：基礎

Hさんは通常8時間で行う量の業務を、毎日短時間で処理するよう求められ、休憩も取れない。最も適切な捉え方はどれか。

- ア：休憩が取れないことはストレスと無関係である。
- イ：本人が不安を感じるまではストレス要因は存在しない。
- ウ：仕事量は本人の個人要因に分類される。
- エ：高い仕事量・時間的圧迫が職場ストレス要因となっている可能性がある。

答え・解説 正答：エ

ア：休憩が取れないほどの負荷は心身の回復を妨げ得る。  
イ：ストレス要因と本人の反応は区別して考える。  
ウ：仕事量は仕事上の要因であり、個人要因ではない。  
エ：過大な仕事量や時間的圧迫は代表的な仕事上のストレッサーである。  
総合解説：仕事の量・時間的負荷は職業性ストレス評価の基本項目である。本人の対処だけでなく業務調整が必要な場合もある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0037 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：標準

「仕事の質」によるストレス要因の例として最も適切なものはどれか。  
ア：高度な判断や集中を長時間求められ、失敗時の責任も大きい業務を担当する。  
イ：単に勤務先の建物が新しい。  
ウ：休日に好きな本を読む。  
エ：本人の年齢だけが上がる。

答え・解説 正答：ア

ア：仕事の難しさや複雑さ、責任などの質的負担は職場ストレス要因になり得る。  
イ：建物が新しいこと自体は仕事の質的負担を示さない。  
ウ：職場の仕事の質的負担ではない。  
エ：年齢は個人要因であり、仕事の質的負担とは別である。  
総合解説：仕事量だけでなく、難易度、責任、集中の要求など「仕事の質」もストレス要因として評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0038 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：応用

慣れた部署から未経験の部署へ急に配置転換されたIさんが強い緊張を感じている。ストレス要因として最も適切なものはどれか。  
ア：緊張という心理反応だけがストレス要因である。  
イ：仕事の内容や職場環境の大きな変化。  
ウ：本人の血圧だけ。  
エ：配置転換は必ずストレスを減らすので要因にならない。

答え・解説 正答：イ

ア：緊張は反応であり、配置転換という変化が要因に当たる。  
イ：配置換えや仕事内容の変化は、適応を求める職場ストレス要因となり得る。  
ウ：事例の職場ストレス要因を表していない。  
エ：本人や状況によっては適応負担となる。  
総合解説：ストレス要因を見つける際は、仕事量だけでなく、配置・役割・仕事内容の変化にも注目する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0039 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：標準

仕事要求度 - コントロールの考え方から、一般にストレス負担が高まりやすい状況として最も適切なものはどれか。

- ア：仕事の要求度が低く、裁量も十分にある。
- イ：要求度と裁量を全く評価せず、本人の性格だけを見る。
- ウ：仕事の要求度が高い一方で、仕事の進め方を自分で調整できる余地が小さい。
- エ：仕事の要求度が高いほど、裁量度に関係なく必ず良い結果になる。

答え・解説 正答：ウ

ア：一般に高ストレスの典型的組合せとはいえない。  
イ：職業性ストレスでは仕事特性も評価する必要がある。  
ウ：高い要求度に対しコントロールが低い状況は、高い心理的負担につながりやすいと考えられる。  
エ：高い要求度が常に良いとは限らず、裁量などとの組合せが重要である。  
総合解説：職場ストレスは一つの要因だけでなく、要求度と裁量度など複数の要因の組合せで考える  
と理解しやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0040 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：基礎

努力 - 報酬不均衡の考え方に最も近い状況はどれか。

- ア：努力も負担もなく、十分な休養が取れている。
- イ：騒音だけが大きく、評価や報酬との関係はない。
- ウ：仕事の要求が低く、本人が希望する裁量も十分にある。
- エ：高い努力を続けているのに、評価・報酬・雇用上の安定などが見合わないと感じる。

答え・解説 正答：エ

ア：努力と報酬の不均衡を示す状況ではない。  
イ：騒音は物理的ストレス要因だが、努力 - 報酬不均衡とは別の概念である。  
ウ：努力に対する報酬不足を示していない。  
エ：努力に対して得られる報酬が不十分な状態は、職業性ストレスの一つの捉え方である。  
総合解説：職場ストレスのモデルには、仕事の要求と裁量だけでなく、努力と報酬の釣り合いに着目  
する考え方もある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0041 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：標準

職場ストレス要因の評価方法として最も適切なものはどれか。

ア：仕事量、仕事の質、対人関係、裁量、物理的環境、組織の変化など複数の要因を確認する。

イ：ストレス要因は仕事量だけなので、他は確認しない。

ウ：本人が弱いか強いかなんかを判定する。

エ：職場外要因があれば、職場要因は存在しないと考える。

答え・解説 正答：ア

ア：職場のストレス要因は多様であり、一つの尺度だけで全てを説明しないことが重要である。

イ：対人関係や裁量、物理的環境なども要因となり得る。

ウ：環境要因を無視して本人だけに原因を帰すのは不適切である。

エ：職場要因と職場外要因は同時に存在し得る。

総合解説：ストレスは複数要因の相互作用で生じるため、仕事・個人・職場外・支援などを幅広く捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0042 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：応用

次のうち「職場のストレス要因」に当たり、「ストレス反応」そのものではないものはどれか。

ア：動悸がすること。

イ：顧客からの強いクレーム対応が連日続くこと。

ウ：気分が落ち込むこと。

エ：飲酒量が増えること。

答え・解説 正答：イ

ア：動悸は身体面のストレス反応として現れることがある。

イ：顧客対応の負担は外部からの刺激・出来事であり、ストレス要因として捉えられる。

ウ：抑うつは心理面のストレス反応である。

エ：飲酒量の増加は行動面のストレス反応として現れることがある。

総合解説：ストレッサーは反応を引き起こす刺激・出来事、ストレス反応はその結果として現れる心理・身体・行動の変化である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0043 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：基礎

Jさんは明らかに過大な業務量で疲弊している。セルフケアの観点を含めた対応として最も適切なものはどれか。

- ア：業務量は変えず、本人の気合だけで乗り切る。
- イ：睡眠だけを増やせば、どんな業務量でも問題ない考える。
- ウ：休養やセルフケアを行うとともに、業務量の調整について上司や職場の相談先へ相談する。
- エ：相談すると評価が下がると決めつけ、一切相談しない。

答え・解説 正答：ウ

ア：過大な職場要因を本人の努力だけに任せるのは適切ではない。  
イ：生活習慣の改善だけで職場要因が解消するとは限らない。  
ウ：本人のセルフケアと、職場ストレス要因そのものへの環境調整を組み合わせることが重要である。

エ：早期の相談や業務調整は健康を守るための選択肢となる。  
総合解説：職場要因への対処では、本人のセルフケアだけでなく、仕事の量・役割・支援体制など環境側の調整も重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0044 ストレス要因への気づき &gt; 職場のストレス要因 | 難易度：標準

同じ部署で同じ仕事をしている2人のストレス反応が異なる理由として最も適切なものはどれか。

- ア：同じ仕事なら反応は必ず完全に同じになる。
- イ：反応の差は必ず年齢だけで説明できる。
- ウ：反応が強い人は必ず意志が弱い。
- エ：仕事上の要因に加え、個人要因、仕事以外の要因、周囲からの支援などがストレス反応に影響するため。

答え・解説 正答：エ

ア：ストレス反応には個人差がある。  
イ：年齢は一要因であり、他の多くの要因も影響する。  
ウ：ストレス反応を意志の強弱だけで説明するのは不適切である。  
エ：同じストレッサーでも、個人要因や職場外要因、社会的支援によって反応の現れ方は異なり得る。

総合解説：職業性ストレスを理解するには、仕事のストレッサーだけでなく、それを修飾する要因も含めて考える必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0045 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：基礎

仕事以外の生活領域で生じる心理・社会的ストレスラーとして最も適切なものはどれか。

ア：家族関係の問題や介護負担など、家庭生活上の大きな負担。

イ：職場の騒音だけ。

ウ：業務上の納期だけ。

エ：上司からの指示内容だけ。

答え・解説 正答：ア

ア：家庭の問題は心理・社会的ストレスラーの代表例であり、仕事上のストレスと相互に影響し得る。

イ：これは職場の物理的ストレス要因である。

ウ：これは仕事上のストレス要因である。

エ：これは職場内のストレス要因である。

総合解説：ストレス要因は職場だけに存在するわけではなく、家庭・経済・健康・人間関係など生活全体に存在する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0046 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：標準

生活上の出来事とストレスについて最も適切な記述はどれか。

ア：良い出来事はストレス要因にならない。

イ：結婚、転居、家族構成の変化など、望ましい出来事でも大きな適応を要する場合はストレス要因となり得る。

ウ：職場外の出来事は心身に影響しない。

エ：ストレス要因は本人の性格だけで決まる。

答え・解説 正答：イ

ア：望ましい出来事でも適応の負担が生じることがある。

イ：ストレス要因は否定的な出来事に限らず、生活の大きな変化そのものが負担となることがある。

ウ：家庭や生活上の出来事もストレス反応に影響し得る。

エ：外部環境の出来事と個人要因の双方を考える。

総合解説：生活変化への適応にはエネルギーが必要であり、出来事の価値判断だけでなく「変化の大きさ」に注目する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0047 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：標準

Kさんは家族の病気の看護が続き、睡眠時間が減っている。この場合の職場外ストレス要因として最も直接的なものはどれか。

- ア：Kさんの眠気そのもの。
- イ：勤務先の騒音。
- ウ：家族の健康問題と看護負担。
- エ：上司の評価制度。

答え・解説 正答：ウ

ア：眠気は反応・結果として捉えられ、要因は看護負担である。  
イ：事例には勤務先の騒音は示されていない。  
ウ：家族の病気や介護・看護は職場外の心理社会的ストレス要因となり得る。  
エ：事例の直接的な職場外要因ではない。  
総合解説：職場外要因を把握するときは、家庭の役割、介護、本人や家族の健康問題なども確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0048 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：応用

職場外のストレス要因として「経済的不安」を考える際、最も適切な捉え方はどれか。

- ア：経済的な問題はメンタルヘルスと一切関係しない。
- イ：経済的不安は必ず精神疾患を発症させる。
- ウ：経済的不安は身体反応そのものである。
- エ：家計や住居費、将来の生活への不安などが継続すると、心理・社会的ストレス要因になり得る。

答え・解説 正答：エ

ア：経済的負担は心理社会的ストレス要因になり得る。  
イ：ストレス要因があっても反応や発症は一樣ではない。  
ウ：経済的不安の背景となる生活状況はストレス要因として整理し、身体反応とは区別する。  
エ：経済上の困難や将来不安は生活上の心理社会的ストレス要因として捉えられる。  
総合解説：職場外ストレスには家庭、健康、経済、住環境など多様な要因があり、本人の生活全体を視野に入れる必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0049 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：標準

転居、家族の介護、経済的不安が同じ時期に重なった場合の捉え方として最も適切なものはどれか。

ア：複数の生活上の変化や負担が重なることで、全体としてストレス負荷が大きくなる可能性がある。

イ：一つ一つが小さければ、重なっても影響は絶対はない。

ウ：職場外要因が複数あると、職場要因は評価しなくてよい。

エ：負担の大きさは全員で同じになる。

答え・解説 正答：ア

ア：ストレスは一つの出来事だけでなく、複数の要因が重なることで負担が増すことがある。

イ：複数要因が同時に存在すると負担が増える可能性がある。

ウ：職場内外の要因は同時に評価する。

エ：個人要因や支援の有無などにより影響は異なる。

総合解説：ストレス要因は累積・複合することがある。セルフケアでは、最近の生活変化を複数まとめて振り返ることが役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0050 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：基礎

Lさんは職場の繁忙期と家族の介護が重なり、不眠が続いている。最も適切な整理はどれか。

ア：介護も繁忙期も不眠も、すべて身体反応に分類する。

イ：繁忙期は職場要因、介護は職場外要因、不眠は身体面のストレス反応として区別して捉える。

ウ：不眠だけが要因で、繁忙期や介護は無関係とする。

エ：職場外要因があるため、職場の繁忙期は評価しない。

答え・解説 正答：イ

ア：繁忙期と介護はストレス要因、不眠は反応である。

イ：要因と反応を分けて整理すると、どこに働きかけるべきか考えやすくなる。

ウ：複数のストレッサーが反応に影響している可能性を考える。

エ：職場内外の要因は同時に存在し得る。

総合解説：ストレスの理解では、職場内外のストレッサーと、心理・身体・行動面の反応を整理して区別することが基本である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0051 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：標準

親しい人との死別など大きな喪失を経験した直後のストレスについて最も適切な記述はどれか。

- ア：死別は仕事ではないのでストレス要因にならない。
- イ：誰でも同じ期間・同じ強さの反応が出る。
- ウ：大きな生活上の変化・喪失は強い心理社会的ストレス要因となり得るため、心身の変化に注意し必要な支援を利用する。
- エ：つらさを感じることで自体が異常なので、感情を全て抑えるべきである。

答え・解説 正答：ウ

ア：職場外の出来事もストレス要因になり得る。  
イ：反応の現れ方や回復の経過には個人差がある。  
ウ：大きな喪失は強いストレスとなり得る。反応には個人差があるため、本人の状態と支援の必要性を見る。  
エ：つらい反応が生じることはあり得るため、程度や持続を見て必要な支援につなぐ。  
総合解説：生活上の大きな喪失では、反応を一律に異常視せず、強さ・持続・生活への影響を見ながら支援を考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0052 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：応用

職場外ストレスへの対応として最も適切な考え方はどれか。

- ア：家庭の問題は必ず本人だけで解決すべきである。
- イ：職場外の問題を職場に持ち込まないため、体調が悪化しても誰にも相談しない。
- ウ：職場外ストレスがある人はセルフケアをすることはいけない。
- エ：本人の工夫だけで変えにくい問題もあるため、家族・地域・公的相談など利用できる支援を検討する。

答え・解説 正答：エ

ア：本人だけでは解決しにくい問題もあり、支援利用が必要なことがある。  
イ：健康への影響がある場合は必要な相談や調整を検討する。  
ウ：セルフケアと外部支援は併用できる。  
エ：職場外要因も本人だけで抱え込まず、利用可能な社会的資源を活用することが重要である。  
総合解説：ストレス対策は「本人の努力」だけではない。支援資源や環境調整を利用することも適切な対処である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0053 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：標準

職場外ストレス要因への気づき方として最も適切なものはどれか。

- ア：最近数か月の生活上の変化、家庭の負担、健康問題、経済面などを定期的に振り返る。
- イ：一年前に確認したので、その後の変化は見ない。
- ウ：仕事以外の出来事は全て除外する。
- エ：ストレス要因は病院でしか確認できない。

答え・解説 正答：ア

ア：ストレス要因は固定ではないため、最近の生活変化を振り返ることが気づきにつながる。

イ：生活状況は変化するため、継続的な振り返りが重要である。

ウ：職場外要因もストレス反応に影響する。

エ：本人自身が生活上の変化を振り返ることもセルフケアの一部である。

総合解説：セルフケアでは、最近の生活イベントや負担の変化を振り返り、自分の反応との関連を把握する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0054 ストレス要因への気づき &gt; 職場外のストレス要因 | 難易度：基礎

仕事と家庭のストレスの関係について最も適切な記述はどれか。

- ア：家庭の負担がある場合、仕事の負担は影響しない。
- イ：職場の負担と家庭の負担は別々に存在しつつ、同時に重なることで本人のストレス反応に影響し得る。
- ウ：仕事と家庭は完全に独立し、心身への影響は重ならない。
- エ：家庭のストレスは行動反応そのものである。

答え・解説 正答：イ

ア：職場内外の要因は同時に影響し得る。

イ：職業性ストレスモデルでは、仕事以外の要因も仕事上のストレッサーとストレス反応の流れに影響する要因として扱われる。

ウ：生活全体の負担として相互に影響することがある。

エ：家庭の負担はストレス要因として整理し、行動反応とは区別する。

総合解説：本人のメンタルヘルスを理解する際は、職場だけでなく家庭・生活も含めた全体像を見る必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0055 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：基礎

NIOSH職業性ストレスモデルにおける「個人要因」の例として最も適切なものはどれか。

- ア．職場の騒音と温度。
- イ．上司や同僚からの支援。
- ウ．年齢、性別、性格など。
- エ．仕事量と仕事内容。

答え・解説 正答：ウ

ア：これらは仕事上・物理的環境の要因である。  
イ：これは社会的支援などの緩衝要因として整理される。  
ウ：個人要因には年齢・性別・性格などが含まれ、ストレスから反応への過程に影響する。  
エ：これらは仕事上のストレス要因である。  
総合解説：職業性ストレスモデルでは、仕事上の要因と、それを修飾する個人要因・仕事外要因・緩衝要因を区別する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0056 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：標準

ストレスの「緩衝要因」として最も代表的なものはどれか。

- ア．過大な仕事量そのもの。
- イ．長時間の騒音曝露。
- ウ．睡眠不足そのもの。
- エ．上司・同僚・家族などから得られる社会的支援。

答え・解説 正答：エ

ア：これはストレス要因であり、緩衝要因ではない。  
イ：これは物理的な仕事上のストレス要因である。  
ウ：睡眠不足は健康状態や反応に影響するが、代表的な社会的緩衝要因ではない。  
エ：周囲からの支援は、ストレス要因の影響を和らげる緩衝要因となり得る。  
総合解説：社会的支援は、本人が一人で抱え込まず、相談・協力・情報提供などを得ることでストレスの影響を弱める可能性がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0057 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：標準

同じ業務負荷を受けてもストレス反応の程度が人によって異なることについて、最も適切な説明はどれか。

- ア：個人要因、仕事外要因、対処の仕方、周囲の支援などが異なるため、反応にも個人差が生じる。
- イ：反応の違いは全て本人の努力不足で説明できる。
- ウ：同じストレッサーなら全員が同じ反応を示す。
- エ：反応が違うのは、ストレス要因が存在しない証拠である。

答え・解説 正答：ア

ア：ストレス反応はストレッサーの強さだけで一意に決まらず、複数の修飾要因の影響を受ける。  
イ：環境要因や支援、個人要因など複数の要因が関与する。  
ウ：反応には個人差がある。  
エ：同じ要因に対して反応の程度が異なることはあり得る。  
総合解説：個人差を理解すると、他人との単純比較ではなく、自分の普段との変化を重視したセルフケアにつながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0058 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：応用

Mさんが難しい業務で困っているとき、社会的支援の例として最も適切なものはどれか。

- ア：周囲が困っていることを知りながら、全員が意図的に無視する。
- イ：同僚が作業方法を教え、上司が優先順位を整理し、家族が話を聴く。
- ウ：上司が業務をさらに増やし、相談を禁止する。
- エ：本人が誰にも知らせず、全てを一人で抱える。

答え・解説 正答：イ

ア：支援が得られている状態とはいえない。  
イ：情報・実務・情緒面などの支援は、本人の負担を軽減する社会的支援となり得る。  
ウ：支援ではなくストレス要因を増大させる可能性がある。  
エ：社会的支援を利用している状態ではない。  
総合解説：社会的支援は、単に「励ます」だけでなく、情報提供や実務的援助、傾聴など多様な形を取り得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0059 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：標準

社会的支援の働きについて最も適切な記述はどれか。

ア：支援があれば、どのようなストレス要因も必ず消滅する。

イ：支援はストレス反応を必ずゼロにする。

ウ：ストレス要因そのものを完全に消せない場合でも、相談や協力により負担感や対処可能性に影響し得る。

エ：支援を受けるとセルフケアではなくなる。

答え・解説 正答：ウ

ア：支援がストレスor自体を完全に取り除くとは限らない。

イ：影響を和らげる可能性はあるが、反応を必ずゼロにするとは限らない。

ウ：緩衝要因は必ずストレスorを消去するものではなく、その影響を和らげる働きを持ち得る。

エ：支援利用はセルフケアの一部として適切である。

総合解説：社会的支援は「問題を全て消す」ものではなく、本人の対処力を支え、ストレスの影響を弱める資源として考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0060 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：基礎

個人要因の捉え方として最も適切なものはどれか。

ア：ストレス反応が強い人は必ず性格に問題がある。

イ：個人要因があれば、職場改善は不要である。

ウ：個人要因は一度決まると一切変化せず、対処もできない。

エ：個人要因はストレス反応に影響し得るが、職場環境や支援など他の要因と合わせて考える。

答え・解説 正答：エ

ア：ストレス反応は多因子であり、性格だけに原因を帰するのは不適切である。

イ：職場要因がある場合は環境改善も重要である。

ウ：対処スキルや支援利用など改善可能な側面もある。

エ：個人要因だけでストレス問題を説明すると、環境要因や支援の不足を見落とす。

総合解説：セルフケアでは自分の特徴を理解しつつ、自己責任化せず、環境調整や支援利用も含めて対策する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0061 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：標準

ストレス状態を振り返るとき、要因や反応に加えて確認すると有用なものはどれか。

- ア．困ったときに相談できる上司・同僚・家族などの支援があるか。
- イ．本人の好きな色だけ。
- ウ．会社のロゴだけ。
- エ．机の番号だけ。

答え・解説 正答：ア

ア：周囲からの支援はストレスの影響を修飾するため、支援の有無も重要な評価項目である。

イ：ストレス評価の代表的な緩衝要因ではない。

ウ：支援状況を把握する情報ではない。

エ：ストレス緩衝要因を示す情報ではない。

総合解説：ストレス要因・反応だけでなく「誰に相談できるか」「協力を得られるか」を確認すると、実際の対処資源が見えやすくなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0062 ストレス要因への気づき &gt; 個人要因・緩衝要因 | 難易度：応用

Nさんは仕事量が多いが、業務経験が豊富で、上司の支援もあり、家庭の負担は少ない。一方Oさんは同じ仕事量で未経験、相談相手が少なく、家庭の介護も抱えている。最も適切な説明はどれか。

- ア．仕事量が同じなので、2人の反応は必ず同じである。
- イ．同じ仕事量でも、個人要因・職場外要因・支援の違いによりストレス反応の生じ方は異なり得る。
- ウ．Oさんの反応が強ければ、本人の性格だけが原因である。
- エ．上司の支援はストレス反応に影響しない。

答え・解説 正答：イ

ア：修飾要因が異なるため、反応は同じとは限らない。

イ：職業性ストレスは仕事上の要因だけでなく、それを修飾する複数の要因を含めて理解する。

ウ：未経験、支援不足、介護など複数要因を考慮する必要がある。

エ：社会的支援は緩衝要因として影響し得る。

総合解説：モデルを実務に使うときは、単一原因ではなく「仕事・個人・仕事外・支援」の組合せで考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0063 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：基礎

活気低下やイライラ、不安などが現れた場合、主にどの種類のストレス反応として捉えるのが適切か。

- ア：血圧上昇と心拍数増加だけ。
- イ：飲酒量と喫煙量の増加だけ。
- ウ：イライラ、不安、気分の落ち込み、活気の低下。
- エ：仕事量の増加だけ。

答え・解説 正答：ウ

ア：これらは主に生理・身体面の反応である。  
イ：これらは行動面の反応である。  
ウ：心理面にはイライラ、不安、抑うつ、活気低下などが現れることがある。  
エ：仕事量はストレス要因であり、反応ではない。  
総合解説：ストレス反応は心理・身体・行動の3面に整理でき、各反応を区別して気づくことがセルフケアに役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0064 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：標準

「以前は楽しめていた仕事や趣味に気持ちが向かず、何をするにも活気が出ない」という変化は、ストレス反応のどの側面として捉えやすいか。

- ア：物理的ストレス要因。
- イ：行動面の反応だけ。
- ウ：職場外ストレス要因。
- エ：心理面の反応。

答え・解説 正答：エ

ア：これは外部環境の刺激ではなく本人の心理面の変化である。  
イ：行動に影響することはあるが、記述の中心は活気・関心という心理面である。  
ウ：本人に現れている反応であり、要因そのものではない。  
エ：活気の低下や興味・関心の低下は心理面の変化として現れることがある。  
総合解説：「いつもの自分」と比べた活気や興味の低下は、心理的ストレス反応に気づく手掛かりになる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0065

ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：標準

強い不安を感じたときに動悸も生じる場合の捉え方として最も適切なものはどれか。  
ア：不安は心理面、動悸は身体面の反応であり、複数の側面のストレス反応が同時に現れることがある。  
イ：不安も動悸も必ず職場のストレス要因そのものである。  
ウ：動悸があるため、不安は心理反応ではない。  
エ：心理反応と身体反応は同時には起こらない。

答え・解説

正答：ア

ア：ストレス反応は心理・身体・行動の各面にまたがって同時に現れ得る。

イ：不安と動悸は反応であり、ストレッサーとは区別する。

ウ：複数の反応が同時に存在し得る。

エ：実際には同時に現れることがある。

総合解説：セルフケアでは一つの症状だけを見るのではなく、心理・身体・行動面の変化をまとめて把握する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0066

ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：応用

こころの耳の「ストレス反応」の説明で、心理的反応の例として挙げられているものはどれか。

ア：血圧上昇。  
イ：職務不満足感。  
ウ：喫煙量の増加。  
エ：職場の騒音。

答え・解説

正答：イ

ア：これは生理的反応の例である。

イ：抑うつ、不安、職務不満足感などが心理的反応の例として挙げられている。

ウ：これは行動面の反応の例である。

エ：これはストレス要因の例であり、反応ではない。

総合解説：心理反応には感情だけでなく、仕事への満足感の低下など主観的な心理変化も含まれる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0067 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：標準

Pさんは最近、以前なら気にならなかった小さなことに強くイライラするようになった。セルフケアとして最も適切な捉え方はどれか。

ア：イライラはストレスと無関係なので無視する。  
イ：イライラがあるだけで必ず精神疾患と診断できる。  
ウ：心理面のストレス反応の可能性のある変化として、最近のストレス要因や他の心身の変化も振り返る。  
エ：他人に当たることで解消すればよい。

答え・解説 正答：ウ

ア：イライラは代表的な心理面のストレス反応の一つである。  
イ：一症状だけで疾患を診断することはできない。  
ウ：イライラは心理面のストレス反応として現れることがあり、普段との変化に気づくことが重要である。  
エ：他者への攻撃的行動は適切な対処ではない。  
総合解説：普段よりイライラが増えたときは、睡眠、疲労、仕事量、生活上の変化などを合わせて確認し、必要に応じて対処・相談する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0068 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：基礎

「気分が落ち込む」という心理反応について最も適切な記述はどれか。

ア：一度でも落ち込めば、必ずうつ病である。  
イ：落ち込みは身体反応なので心理面には含まれない。  
ウ：落ち込みが長く続いても、相談する必要はない。  
エ：ストレス反応として一時的に現れることもあるため、持続期間や程度、生活への支障などを含めて見る必要がある。

答え・解説 正答：エ

ア：一症状だけで診断はできない。  
イ：気分の落ち込みは心理面の反応である。  
ウ：長期化・重症化・生活支障がある場合は専門家への相談を検討する。  
エ：気分の落ち込みがあるだけで直ちに疾患と断定せず、持続・重症度・機能への影響を確認する。  
総合解説：セルフケアでは心理反応を早期サインとして捉え、長く続く・強い・生活に支障がある場合は専門的支援につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0069 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：標準

普段は決断が早いQさんが、最近は簡単な選択でも迷い続け、不安も強くなっている。最も適切なセルフケアはどれか。

- ア：普段との心理面の变化として捉え、ストレス要因や睡眠・身体症状など他の変化も確認する。
- イ：他人より迷う時間が短ければ問題ないとする。
- ウ：不安があるので、仕事量をさらに増やして考える時間をなくす。
- エ：心理面の变化はセルフケアの対象外とする。

答え・解説 正答：ア

ア：ストレス反応への気づきでは、本人の通常の状態からの変化を把握することが重要である。  
イ：他人との比較より、本人の普段との違いが重要である。  
ウ：負荷を増やすことが適切な対処とは限らない。  
エ：心理面のストレス反応への気づきはセルフケアの中心である。  
総合解説：「いつもと違う」心理変化は、負荷が高まっているサインの可能性があるため、他の反応と合わせて確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0070 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：応用

心理面のストレス反応が仕事に及ぼす影響として最も適切なものはどれか。

- ア：心理反応は仕事の遂行には一切影響しない。
- イ：不安や活気低下などにより、集中や判断がしにくくなり、仕事の遂行に影響することがある。
- ウ：心理反応があれば必ず仕事ができなくなる。
- エ：仕事のミスは常に本人の知識不足だけで生じる。

答え・解説 正答：イ

ア：心理状態は集中や判断などに影響し得る。  
イ：心理反応は本人のつらさだけでなく、仕事の集中・判断・満足感などにも影響し得る。  
ウ：影響の程度には個人差があり、一律ではない。  
エ：疲労やストレス反応などがミスに影響することもある。  
総合解説：ストレス反応は心理・身体・行動に連鎖し、仕事上のミスや能率低下などにつながる場合がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0071 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：標準

心理面の変化を記録する方法として最も適切なものはどれか。

- ア：記録した数値だけで病名を自己診断する。
- イ：良い日だけ記録し、つらい日は全て消す。
- ウ：気分や不安の強さ、起きた状況、睡眠などを簡潔に記録し、繰り返すパターンや変化を振り返る。
- エ：一度記録したら振り返らない。

答え・解説 正答：ウ

ア：記録は気づきの手掛かりであり、診断を本人が確定するものではない。

イ：偏った記録では変化を把握しにくい。

ウ：記録は、自分では気づきにくい変化やストレス要因との関連を把握する助けになる。

エ：記録は振り返って初めてパターン把握に役立つ。

総合解説：心理反応を客観視する工夫として、簡単な記録やセルフチェックを使うことは有用だが、結果を絶対視しない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0072 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：基礎

活気低下、イライラ、不安が同時にみられる場合の捉え方として最も適切なものはどれか。

- ア：複数ある場合はストレス反応ではない。
- イ：一番軽い症状だけを見て、他は無視する。
- ウ：心理反応が複数なら、ストレス要因の確認は不要である。
- エ：いずれも心理面のストレス反応として現れ得るため、全体の程度や持続、他の身体・行動面の変化も確認する。

答え・解説 正答：エ

ア：複数の心理反応が同時に現れることはある。

イ：複数の変化を全体として把握することが重要である。

ウ：反応と要因の双方を整理する。

エ：心理反応は一種類だけでなく複数が組み合わさって現れることがある。

総合解説：セルフケアでは、単一症状で判断せず、心理・身体・行動の全体像と経過を見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0073 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：標準

不安や気分の落ち込みが長期間続き、仕事や生活への支障が大きくなっている場合、最も適切な対応はどれか。

- ア：セルフケアだけで抱え込まず、医療機関や専門的な相談先へ相談する。
- イ：長く続くほど慣れるはずなので、相談しない。
- ウ：症状を隠すために飲酒量を増やす。
- エ：仕事の支障が出ても、原因が確定するまで何もしない。

答え・解説 正答：ア

ア：心理反応が強い・長い・生活に支障がある場合は専門家への相談が推奨される。  
イ：長期化は過剰なストレス状態のサインとなり得る。  
ウ：飲酒量増加は行動面の問題につながる可能性がある。  
エ：原因確定を待たず、困りごとや症状を相談できる。  
総合解説：長引く心理反応は早期相談の重要な目安であり、必要に応じて職場調整と医療的支援の両方を検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0074 ストレス反応への気づき &gt; 心理反応 | 難易度：基礎

ストレスで不安を感じている人への理解として最も適切なものはどれか。

- ア：不安を感じる人は必ず仕事に向いていない。
- イ：不安はストレスに伴って生じ得る反応であり、感じたこと自体を「弱さ」と決めつけず、必要な対処を考える。
- ウ：不安は本人の甘えなので、強くても無視すべきである。
- エ：不安は必ず身体疾患だけが原因である。

答え・解説 正答：イ

ア：不安反応だけで職務適性を断定できない。  
イ：不安は危険や負担に反応して生じることがあり、本人の人格を評価する材料ではない。  
ウ：強い・持続する不安は相談が必要な場合がある。  
エ：心理社会的ストレスでも不安は生じ得る。  
総合解説：ストレス反応を自己否定に結び付けるのではなく、状態を示す情報として受け止め、対処・相談につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0075

ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：基礎

頭痛、肩こり、動悸、胃痛、不眠などの変化は、ストレス反応のどの側面に分類されるか。

ア：仕事量の増加。

イ：職務不満足感。

ウ：頭痛、肩こり、動悸、胃痛、不眠など。

エ：飲酒量の増加。

答え・解説

正答：ウ

ア：これはストレス要因である。

イ：これは心理面の反応である。

ウ：ストレス反応は身体面にも現れ、頭痛、肩こり、動悸、胃腸症状、不眠などが例として挙げられる。

エ：これは行動面の反応である。

総合解説：身体症状は本人がストレスに気づく重要なサインとなるため、普段との変化を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0076

ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：標準

生理的なストレス反応の例として最も適切なものはどれか。

ア：職場の人間関係。

イ：抑うつ気分。

ウ：過飲。

エ：血圧上昇や心拍数増加。

答え・解説

正答：エ

ア：これはストレス要因である。

イ：これは心理的反応である。

ウ：これは行動面の反応である。

エ：こころの耳では、血圧上昇や心拍数増加が生理的なストレス反応の例として挙げられている。

総合解説：ストレス反応には主観的な症状だけでなく、生理的な変化も含まれる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0077 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：標準

ストレスが高まったときの身体面の変化として挙げられるものはどれか。

- ア：寝つきが悪くなる、途中で目が覚めるなどの睡眠の変化。
- イ：仕事量そのものが増える。
- ウ：上司が交代する。
- エ：職務不満足感だけが増える。

答え・解説 正答：ア

ア：不眠は身体面のストレス反応の一つとして挙げられている。

イ：仕事量はストレス要因である。

ウ：人事上の変化はストレス要因になり得る。

エ：これは心理面の反応である。

総合解説：睡眠はストレス状態を反映しやすいため、入眠・中途覚醒・早朝覚醒など普段との変化に注意する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0078 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：応用

Rさんは繁忙期になると胃痛と下痢が増える。セルフケアとして最も適切な対応はどれか。

- ア：ストレスが原因と自分で断定し、医療機関には絶対に行かない。
- イ：身体面のストレス反応の可能性も考えつつ、症状が続く場合はストレスだけと決めつけず医療機関にも相談する。
- ウ：胃腸症状はメンタルヘルスと無関係なので、仕事の負担は振り返らない。
- エ：症状を隠すために食事を全て抜く。

答え・解説 正答：イ

ア：身体症状には他の原因もあり得るため、必要な評価を受ける。

イ：胃痛や便秘の変化はストレス反応として現れることがあるが、身体疾患の可能性もあるため必要な医療評価を受ける。

ウ：胃痛や下痢は身体面のストレス反応として現れることがある。

エ：健康を損なう可能性があり、適切なセルフケアではない。

総合解説：身体症状はストレスのサインになり得る一方、自己診断で原因を限定せず、長引く場合は医療相談を行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0079 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：標準

同じストレス状況でも、ある人は頭痛、別の人は胃痛、別の人は不眠が出ることにについて最も適切な説明はどれか。

ア：同じストレスなら全員に同じ身体症状が出る。

イ：頭痛が出る人には心理反応は一切起こらない。

ウ：ストレス反応の現れ方には個人差があり、自分に出やすいサインを知ることがセルフケアに役立つ。

エ：身体症状の違いはストレス要因が存在しないことを示す。

答え・解説 正答：ウ

ア：反応の現れ方には個人差がある。

イ：心理・身体・行動面の反応が併存することがある。

ウ：身体反応は人によって異なるため、「自分のいつものサイン」を把握することが重要である。

エ：反応の種類が異なってもストレス要因が存在する可能性はある。

総合解説：自分に出やすい身体症状を知っておくと、過剰なストレスに早く気づきやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0080 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：基礎

次のうち、身体面のストレス反応に当たるものはどれか。

ア：納期が急に短くなる。

イ：上司との関係が悪化する。

ウ：家族の介護が始まる。

エ：動悸や息切れが以前より増える。

答え・解説 正答：エ

ア：これは仕事上のストレス要因である。

イ：これは職場の心理社会的ストレス要因である。

ウ：これは職場外ストレス要因である。

エ：動悸や息切れは身体面のストレス反応として挙げられている。

総合解説：ストレス対策では、外部の要因と本人の身体反応を区別して整理することが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0081 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：標準

肩こりや頭痛、動悸などが強く長く続いているときの対応として最も適切なものはどれか。  
ア：ストレスとの関連を振り返りながら、身体疾患の可能性も含めて医療機関に相談する。  
イ：ストレスのせいと決めつけ、検査や診察を避ける。  
ウ：症状があるほど運動量を急激に増やして治す。  
エ：仕事に行ける限り、どれほど強い症状でも放置する。

答え・解説 正答：ア

ア：身体症状はストレス反応の場合もあるが、他の病気との区別も必要なため長引く場合は医療相談が重要である。  
イ：自己判断で原因を限定するのは適切でない。  
ウ：体調に応じた対応が必要で、無理な運動が適切とは限らない。  
エ：仕事の可否だけで相談の必要性は決まらない。  
総合解説：セルフケアでは身体症状を重要なサインとして捉え、強い・長い・悪化する場合は医療的評価を受ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0082 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：応用

不眠、胃痛、イライラが同時に続くSさんへのセルフケアとして最も適切なものはどれか。  
ア：胃痛だけを見て、睡眠や気分の変化は無視する。  
イ：身体面と心理面の両方のストレス反応として全体を捉え、最近のストレス要因を振り返り、必要なら相談する。  
ウ：イライラは心理面なので、不眠とは同時に起こらないと考える。  
エ：症状が複数あるほど、ストレス要因を確認する必要はない。

答え・解説 正答：イ

ア：複数の反応を合わせて見る方が状態を把握しやすい。  
イ：ストレス反応は複数の側面に現れるため、一症状だけに注目せず全体像を把握する。  
ウ：心理面と身体面の反応は同時に現れ得る。  
エ：複数症状があるときこそ要因と経過を整理することが重要である。  
総合解説：心身の反応を横断的に見ることで、過剰なストレス状態への早期気づきにつながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0083 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：標準

以前は定期的に食事を取っていたTさんが、最近は食欲が落ち、体調も優れない。ストレスへの気づきとして最も適切なものはどれか。

ア：食欲はストレスと無関係なので記録しない。

イ：食欲が落ちたら必ず精神疾患だと断定する。

ウ：食欲低下も身体面のストレス反応として現れることがあるため、他の症状やストレス要因と合わせて確認する。

エ：体調が悪くても食事を抜き続けるのがセルフケアである。

答え・解説 正答：ウ

ア：食欲低下は身体面のストレス反応として現れることがある。

イ：一症状だけで診断はできず、身体疾患など他の原因も考慮する。

ウ：食欲低下は身体面のストレス反応の例であり、普段との変化として把握する。

エ：栄養を損なう可能性があり適切なセルフケアではない。

総合解説：食欲や睡眠など基本的な生活機能の変化は、心身の状態を知る重要な指標となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0084 ストレス反応への気づき &gt; 身体反応 | 難易度：基礎

身体面のストレス反応に気づいたときの考え方として最も適切なものはどれか。

ア：頭痛があれば原因は必ずストレスだけである。

イ：ストレス反応なら医療機関に相談する必要は絶対がない。

ウ：身体症状はセルフケアでは扱わない。

エ：ストレスとの関連を考えつつ、症状だけで原因を決めつけず、必要に応じて医療機関で確認する。

答え・解説 正答：エ

ア：頭痛には多様な原因があり、ストレスだけに限定できない。

イ：症状が強い・長い場合は医療相談が必要となる。

ウ：身体面の変化への気づきはセルフケアの重要な要素である。

エ：身体症状はストレス反応の可能性もあるが、他の身体疾患でも生じるため自己診断には限界がある。

総合解説：セルフケアでは身体反応を観察しつつ、原因を自己判断で断定せず、必要な医療評価につなげる姿勢が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0085 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：基礎

飲酒量や喫煙量が普段より増える変化は、ストレス反応のどの側面に分類されるか。

- ア：飲酒量や喫煙量が増える。
- イ：血圧が上がる。
- ウ：気分が落ち込む。
- エ：仕事量が増える。

答え・解説 正答：ア

ア：飲酒量・喫煙量の増加は行動面のストレス反応の例である。

イ：これは生理的・身体面の反応である。

ウ：これは心理面の反応である。

エ：これはストレス要因である。

総合解説：行動の変化は本人が気づきにくいこともあるため、飲酒・喫煙・食行動・ミスなど普段との違いを確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0086 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：標準

仕事上の行動面のストレス反応として挙げられるものはどれか。

- ア：騒音が大きくなる。
- イ：仕事のミス、事故、ヒヤリハットの増加が増える。
- ウ：心拍数が上がる。
- エ：不安感が強まる。

答え・解説 正答：イ

ア：騒音は職場環境のストレス要因である。

イ：ストレスによる行動面の変化として、仕事のミスや事故、ヒヤリハットの増加が挙げられる。

ウ：これは生理的反応である。

エ：これは心理的反応である。

総合解説：ミスやヒヤリハットの増加は安全面にも関わるため、ストレスや疲労のサインとして見逃さないことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0087 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：標準

ストレス反応としての「過食・過飲」に関する説明として最も適切なものはどれか。

ア：過食・過飲は必ずストレスを完全に解消する適切な対処である。

イ：過食は身体反応だけで、行動面とは無関係である。

ウ：普段より食べ過ぎたり飲酒量が増えたりする変化は、行動面のストレス反応として現れることがある。

エ：飲酒量が増えても、普段との変化を確認する必要はない。

答え・解説 正答：ウ

ア：一時的な気分変化があっても健康問題につながり得るため適切とはいえない。

イ：過食は行動面の変化として捉えられる。

ウ：食行動や飲酒行動の変化はストレス状態に気づく手掛かりになる。

エ：飲酒量増加は行動面のサインとなり得る。

総合解説：ストレス対処として行っている行動自体が健康リスクを高めていないか、普段との変化を振り返ることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0088 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：応用

行動面のストレス反応に気づく方法として最も適切なものはどれか。

ア：行動はストレスと関係しないので振り返らない。

イ：一度変化があれば必ず病気と診断する。

ウ：他人の行動だけを観察し、自分の変化は見ない。

エ：飲酒・喫煙・食事、仕事のミスなど、普段の行動と比べて変化していないか定期的に振り返る。

答え・解説 正答：エ

ア：行動面にもストレス反応は現れる。

イ：行動変化だけで診断はできず、程度や持続などを総合的に見る。

ウ：セルフケアでは自分自身の行動変化への気づきが重要である。

エ：行動反応は習慣の変化として現れることがあり、普段との比較が気づきに役立つ。

総合解説：記録や定期的な振り返りを用いると、徐々に増えた飲酒量やミスなどの変化に気づきやすくなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0089 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：標準

Uさんは納期が厳しくなってから、喫煙本数が増えた。最も適切な整理はどれか。  
ア：厳しい納期はストレス要因、喫煙本数の増加は行動面のストレス反応として整理できる。  
イ：喫煙本数の増加がストレス要因で、納期は身体反応である。  
ウ：納期と喫煙はどちらも心理反応である。  
エ：両者は必ず無関係なので振り返らない。

答え・解説 正答：ア

ア：外部の出来事と本人に現れた行動変化を区別すると、対処の対象が明確になる。  
イ：分類が逆である。  
ウ：納期は要因、喫煙増加は行動反応である。  
エ：時間的な関連がある場合はストレスとの関係を検討する価値がある。  
総合解説：セルフケアでは「何が負担か」と「自分に何が起きているか」を分けて整理し、両方に対処する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0090 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：基礎

Vさんは疲労とストレスが強い時期に、確認漏れやヒヤリハットが増えている。最も適切な対応はどれか。  
ア：ミス隠し、さらに長時間働いて取り返す。  
イ：行動面のストレス反応の可能性を考え、休養や業務負担の見直し、上司への相談など安全確保を優先する。  
ウ：本人の注意力だけを責め、業務負担は確認しない。  
エ：ヒヤリハットは事故ではないので、増えても何もしない。

答え・解説 正答：イ

ア：疲労やストレスが強い状態で負担を増やすと安全リスクが高まる可能性がある。  
イ：ミスやヒヤリハットの増加は本人の健康だけでなく職場の安全にも関わるため、早期対応が重要である。  
ウ：ストレス要因や疲労など環境面も評価する必要がある。  
エ：ヒヤリハット増加は安全上の重要なサインである。  
総合解説：行動反応が安全に影響している場合、セルフケアに加え、職場側への相談や業務調整を早めに行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0091 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：標準

ストレスで眠れないため飲酒量を増やし、翌日の集中力が落ちてミスが増えている場合の捉え方として最も適切なものはどれか。

ア：飲酒量が増えるほど睡眠の質は必ず改善するので問題ない。

イ：ミスが増えても、ストレスや睡眠との関係は考えない。

ウ：飲酒という対処行動が睡眠や翌日の仕事に悪影響を与え、ストレスをさらに増やす悪循環になっている可能性がある。

エ：悪循環を断つには、相談や生活の見直しをせず飲酒量だけさらに増やす。

答え・解説 正答：ウ

ア：寝酒は睡眠の質を損なうことがあり、飲酒増加は行動面の問題にもなり得る。

イ：ストレス、睡眠、行動は相互に影響し得る。

ウ：一見対処に見える行動でも、健康や仕事の状態を悪化させる場合は適切なコーピングとはいえない。

エ：飲酒増加は解決策ではなく、適切な対処・相談が必要である。

総合解説：セルフケアでは、対処のつもりで行っている行動が別の問題を生んでいないかを評価することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0092 ストレス反応への気づき &gt; 行動反応 | 難易度：基礎

飲酒量や喫煙量の増加、仕事のミスなどの行動変化が長く続いているときの対応として最も適切なものはどれか。

ア：行動の変化は本人の癖なので、どれほど増えてもストレスとの関連を考えない。

イ：ミスを隠せばストレスは解決する。

ウ：飲酒・喫煙の増加は良いセルフケアなので継続する。

エ：ストレス要因と心身の状態を振り返り、改善しない場合は職場の相談先や医療・公的相談などの支援を利用する。

答え・解説 正答：エ

ア：普段との大きな変化はストレス反応のサインになり得る。

イ：隠すことは安全や問題解決につながらない。

ウ：健康を損なう可能性があり、適切なセルフケアとはいえない。

エ：行動変化が続く場合は、本人だけで抱え込まず、背景にあるストレスや心身の状態を含めて相談する。

総合解説：長期化する行動変化は、心理・身体面の反応と合わせて評価し、早期相談につなげることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0093 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：基礎

セルフモニタリングで「いつもと違う自分」に気づくための比較基準として最も適切なものはどれか。

- ア：他人の平均ではなく、自分自身の普段の睡眠・気分・食欲・行動などとの違いを見る。
- イ：職場で最も元気な同僚の状態を基準にする。
- ウ：一日のうち最も調子がよい瞬間だけを基準にする。
- エ：インターネット上の症状一覧と一致する数だけで判断する。

答え・解説 正答：ア

ア：セルフモニタリングでは、自分の通常時との変化を継続的に捉えることが重要である。  
イ：他人との比較は個人差を無視しやすく、自分の変化を捉える基準として適切でない。  
ウ：一時的な好調時だけを基準にすると全体的な変化を見落としやすい。  
エ：症状一覧は参考にはなるが、数の一致だけで状態を判断するものではない。  
総合解説：セルフケアの出発点は、普段の自分と比べた心身・行動の変化に気づくことである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0094 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：標準

最近の自分についてセルフモニタリングを行う際、最も適切な見方はどれか。

- ア：気分が落ち込んでいなければ他の変化は確認しない。
- イ：気分だけでなく、睡眠、食欲、身体症状、仕事ぶりや対人行動など複数の領域を見る。
- ウ：身体症状はメンタルヘルスとは無関係なので除外する。
- エ：仕事の成績だけを唯一の指標にする。

答え・解説 正答：イ

ア：気分の変化が目立たなくても睡眠や身体、行動に反応が出る場合がある。  
イ：ストレス反応は心理面、身体面、行動面に現れ得るため、複数領域を確認するのが適切である。  
ウ：身体面にもストレス反応が現れ得る。  
エ：仕事ぶりは一つの手掛かりだが、それだけでは十分ではない。  
総合解説：ストレスへの気づきでは、心理・身体・行動の変化を組み合わせることで早期のサインを捉えやすくなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0095 セルフモニタリング&gt;いつもと違う自分への気づき | 難易度：標準

普段は問題なく眠れていた人が、繁忙期に入ってから寝つきが悪く、夜中に何度も目が覚める日が続いている。セルフケアとして最も適切な受け止め方はどれか。

ア：仕事が忙しい時期なら睡眠の変化は必ず正常なので無視する。

イ：眠れない原因を自分だけで確定するまで相談しない。

ウ：「いつもと違う」睡眠の変化として記録し、他の心身の変化や仕事の負担と併せて振り返る。

エ：休日に一度長く眠れば、それまでの変化はなかったことにする。

答え・解説 正答：ウ

ア：繁忙期でも睡眠の変化が続く場合はセルフモニタリングの対象となる。

イ：原因の完全な特定は相談の前提条件ではない。

ウ：睡眠の変化はストレスサインの一つになり得るため、経過と関連要因を確認するのが適切である。

エ：一度の睡眠だけで継続的な変化全体を否定することはできない。

総合解説：入眠困難や中途覚醒など、普段と異なる睡眠の変化は早期に気づきたいサインである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0096 セルフモニタリング&gt;いつもと違う自分への気づき | 難易度：標準

最近、遅刻が増え、同僚との会話を避け、帰宅後の飲酒量も増えている。本人がセルフモニタリングする際の考え方として最も適切なものはどれか。

ア：遅刻だけを勤務態度の問題として扱い、他の変化は切り離す。

イ：飲酒量の増加はストレス反応とは関係しないを考える。

ウ：本人が気分の落ち込みを自覚していなければ問題は無いと判断する。

エ：複数の行動変化が重なっているため、ストレス要因や心理・身体面の変化も含めて振り返る。

答え・解説 正答：エ

ア：一つの行動だけに限定せず、同時期の変化を総合的に見る必要がある。

イ：過度の飲酒は行動面のストレス反応として現れることがある。

ウ：心理的自覚が乏しくても行動面に変化が表れる場合がある。

エ：遅刻、対人回避、飲酒増加はいずれも行動面の変化として検討すべき手掛かりである。

総合解説：セルフモニタリングでは、同じ時期に生じた複数の変化を関連づけて見ることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0097 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：応用

一時的な気分の変化と、注意を要する状態をセルフモニタリングで区別する際に重視すべき点として最も適切なものはどれか。

ア：変化がどの程度続いているか、日常生活や仕事にどの程度支障が出ているかを併せて確認する。

イ：症状の名称が専門書と完全一致するかだけを見る。

ウ：本人の性格が明るい暗いだけで決める。

エ：一度でも不快な気分になれば直ちに精神疾患と判断する。

答え・解説 正答：ア

ア：持続性と生活・仕事への影響は、状態を振り返り相談の必要性を考える重要な手掛かりである。

イ：自己診断のために症状名を一致させることが目的ではない。

ウ：性格だけでは現在の変化の程度は判断できない。

エ：一時的な不快感だけで疾患と断定することはできない。

総合解説：セルフモニタリングは診断ではなく、変化の経過と機能への影響を把握し、必要な対処や相談につなげるために行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0098 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：標準

家族から「最近、以前より口数が少なく、食事も残すことが増えた」と言われた。本人はあまり自覚していない。このときの対応として最も適切なものはどれか。

ア：本人に自覚がなければ周囲の指摘は全て無視する。

イ：周囲の気づきも手掛かりの一つとして受け止め、自分の睡眠・食欲・気分・行動の変化を振り返る。

ウ：家族の指摘だけで特定の精神疾患だと断定する。

エ：指摘されたことを隠すため、普段より無理に明るく振る舞う。

答え・解説 正答：イ

ア：自覚が乏しい場合でも変化がないとは限らない。

イ：自分では気づきにくい変化を周囲が捉えることがあり、振り返りの契機として活用できる。

ウ：周囲の指摘だけで診断はできない。

エ：無理に取り繕うことは状態把握を妨げる。

総合解説：セルフケアでは、自分の感覚だけでなく周囲の気づきも参考にしつつ、最終的には自分の状態を丁寧に確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0099 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：基礎

セルフモニタリングの目的として不適切なものはどれか。

- ア：普段と違う心身や行動の変化に早く気づくこと。
- イ：ストレス要因と反応の関係を振り返ること。
- ウ：自分だけで精神疾患の診断名を確定すること。
- エ：必要に応じて相談や受診につなげる手掛かりを得ること。

答え・解説 正答：ウ

ア：これは重要な目的の一つである。

イ：ストレス要因との関連を見ることは対処を考える助けになる。

ウ：セルフモニタリングは自己診断を確定するためのものではない。

エ：変化を把握することで適切な援助要請につなげやすくなる。

総合解説：セルフモニタリングは、自己理解と早期対応のための手段であり、医療上の診断を自分で下すこととは異なる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0100 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：応用

これまで問題なくこなしていた定型業務でミスが続き、集中しにくく、判断に時間がかかるようになった。セルフケア上、最も適切な対応はどれか。

- ア：ミスを隠すために休憩を減らして働く。
- イ：仕事のミスはメンタルヘルスとは無関係なので状態把握から除外する。
- ウ：一度ミスしただけで直ちに退職を決める。
- エ：単なる能力低下と決めつけず、睡眠、疲労、気分、仕事量などの変化と併せて確認し、支障が続くなら相談を検討する。

答え・解説 正答：エ

ア：負荷を増やすと状態が悪化する可能性がある。

イ：行動・認知面の変化として仕事への影響が現れる場合がある。

ウ：一つの出来事だけで重大な決定を急ぐのは適切でない。

エ：集中力や仕事ぶりの変化はストレス反応の手掛かりになり得るため、背景を含めて確認する。

総合解説：セルフモニタリングでは「できていたことができにくくなった」という変化も重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0101 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：標準

気分や体調には日ごとの波がある。セルフモニタリングで最も適切な見方はどれか。

ア：一回の値だけで結論を出さず、一定期間の傾向や出来事との関連を見る。

イ：最も悪かった一日だけを代表値とする。

ウ：最も良かった一日だけで問題なしと判断する。

エ：変動があるものは記録しても意味がないと考える。

答え・解説 正答：ア

ア：時系列で見ることで持続性や特定の状況との関連を把握しやすい。

イ：最悪の日だけでは全体の傾向を反映しない。

ウ：好調な一日だけでも継続的な不調を否定できない。

エ：変動そのものがストレス要因との関係を考える材料になる。

総合解説：セルフモニタリングでは単発の状態より、繰り返しや傾向を把握する視点が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0102 セルフモニタリング &gt; いつもと違う自分への気づき | 難易度：応用

セルフモニタリングで「忙しい週ほど睡眠が短くなり、翌日にイライラと頭痛が強い」という傾向に気づいた。次の対応として最も適切なものはどれか。

ア：気づきが分かった時点で記録をやめ、何も変えない。

イ：気づきを基に休息や業務調整、相談など実行可能な対策を検討し、その後の変化も確認する。

ウ：頭痛だけを理由にストレス要因との関連を考えない。

エ：原因は必ず仕事だけだと断定し、他の生活要因を確認しない。

答え・解説 正答：イ

ア：記録だけで行動につながらなければセルフケアの効果を生かすにくい。

イ：セルフモニタリングは気づきで終わらず、対処や相談につなげて効果を振り返ることが重要である。

ウ：身体症状もストレスとの関連を検討する材料になる。

エ：複数要因が関係する可能性があり、断定は避けるべきである。

総合解説：把握→対処→再評価という循環を作ること、セルフモニタリングを実際のセルフケアに活用できる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0103 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：基礎

ストレス状態を振り返るための簡単な記録として、最も有用な組合せはどれか。  
ア：その日の反省点だけを長文で書き、睡眠や体調は記録しない。  
イ：仕事の出来事だけを書き、心身の反応は記録しない。  
ウ：日付・状況、気分や身体の反応、睡眠、取った行動などを同じ形式で記録する。  
エ：毎日異なる項目を思いつくままに記録する。

答え・解説 正答：ウ

ア：反省だけに偏ると状態の客観的把握が難しい。  
イ：出来事と反応を併せて見ることが重要である。  
ウ：同じ観点を継続して記録すると、変化や関連を比較しやすい。  
エ：項目が毎回変わると時系列比較が難しくなる。  
総合解説：記録は詳細さより、継続可能で比較しやすい形式が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0104 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：標準

気分や疲労を0～10など同じ尺度で毎日記録する方法について、最も適切な説明はどれか。  
ア：数値が高ければ必ず特定の精神疾患である。  
イ：毎日同じ尺度を使うと個人差が消えるため不適切である。  
ウ：数値化した場合は出来事や睡眠などの背景を記録する必要はない。  
エ：同じ基準で続ければ変化の傾向を見やすいが、数値だけで診断を確定するものではない。

答え・解説 正答：エ

ア：数値だけでは疾患の確定はできない。  
イ：自分の中で同じ尺度を使うことは変化を見る助けになる。  
ウ：背景情報があると数値変化の解釈に役立つ。  
エ：簡単な尺度は時系列変化の把握に役立つが、医療診断とは別である。  
総合解説：記録の数値は「自分の変化を見る物差し」として使い、絶対的な診断値として扱わない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0105 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：標準

睡眠の乱れを振り返るために記録する内容として最も適切なものはどれか。  
ア：就床・起床のおおよその時刻、寝つきや中途覚醒、日中の眠気などを継続して記録する。  
イ：夢の内容だけを詳細に記録する。  
ウ：週に一度、最も長く眠れた日の時間だけを記録する。  
エ：眠れなかった日は記録せず、眠れた日だけ残す。

答え・解説 正答：ア

ア：睡眠のパターンと日中への影響を継続して見ることが状態把握に役立つ。  
イ：夢だけでは睡眠の量・継続性や日中の支障を把握しにくい。  
ウ：一日だけでは傾向を把握しにくい。  
エ：不調時の記録を除くと実際の傾向を歪める。  
総合解説：睡眠のセルフモニタリングでは、睡眠の時間帯や質、日中の影響を一定期間見ることが有用である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0106 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：基礎

厚生労働省「こころの耳」の職場のストレスセルフチェックの利用目的として最も適切なものはどれか。  
ア：オンライン結果だけで精神疾患の診断を確定する。  
イ：自分の職場ストレスや心身の反応を振り返る手掛かりとして活用する。  
ウ：会社に自動的に診断名を通知する。  
エ：医師の診察や相談が必要な場合でも、セルフチェックだけで代替する。

答え・解説 正答：イ

ア：セルフチェックは医療診断そのものではない。  
イ：セルフチェックは、自分の状態への気づきやセルフケアの手掛かりとして利用できる。  
ウ：個人向けセルフチェックが診断名を会社へ自動通知するものではない。  
エ：必要な相談・受診を置き換えるものではない。  
総合解説：チェックツールは、自分の状態を振り返る補助として使い、結果を過大評価・過小評価しないことが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0107 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：標準

セルフチェックの結果が前回より悪化していた。最も適切な対応はどれか。

ア：前回より1点でも悪ければ必ず休職する。

イ：前回より悪化しても病名が表示されなければ何もしない。

ウ：一回の得点だけで結論を出さず、最近の出来事、睡眠、体調、仕事への影響なども確認し、必要なら相談する。

エ：数値が気になるので同じ日に何度も繰り返し、最も良い結果だけを採用する。

答え・解説 正答：ウ

ア：セルフチェックの点差だけで就業判断はできない。

イ：診断名の有無だけで対応の要否を決めない。

ウ：得点は傾向を把握する材料であり、背景や生活への影響と合わせて評価する。

エ：都合のよい結果だけを選ぶと状態把握が歪む。

総合解説：チェック結果は「気づきの材料」であり、変化が続く場合や生活・仕事に支障がある場合は相談につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0108 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：応用

個人的なセルフモニタリング記録に、気分や体調、相談内容などセンシティブな情報を含める場合の取扱いとして最も適切なものはどれか。

ア：誰でも閲覧できる共有フォルダに保存する。

イ：相談相手に見せる可能性があるため、社内全員にあらかじめ共有する。

ウ：記録の安全性より、できるだけ多くの個人情報を書き込むことを優先する。

エ：目的に必要な範囲で記録し、端末のロックや保管場所などを工夫して不要な第三者に見られないよう管理する。

答え・解説 正答：エ

ア：不要な第三者が閲覧できる環境は適切でない。

イ：相談に必要な範囲を超える共有は不要である。

ウ：詳細さよりも、目的に必要な情報を安全に扱うことが重要である。

エ：心身の情報はプライバシー性が高く、必要性和安全な保管を両立させることが望ましい。

総合解説：セルフモニタリング記録は自分の健康情報であるため、継続性だけでなく情報管理にも配慮する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0109 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：標準

体調不良が続き医療機関へ相談することにした。これまでの記録の活用方法として最も適切なものはどれか。

- ア．いつから、どのような症状や睡眠・食欲の変化があり、生活や仕事にどう影響したかを整理して伝える。
- イ．医師に先入観を与えないよう、経過は一切伝えない。
- ウ．自分で決めた診断名だけを伝え、症状の経過は省く。
- エ．最も調子がよかった日の記録だけを見せる。

答え・解説 正答：ア

ア：受診時には症状の経過や睡眠・食欲・身体症状などを整理すると、状態を伝えやすい。  
イ：経過情報は診療の参考になるため、意図的に隠す必要はない。  
ウ：診断は医療者が総合的に行うため、自己診断名だけでは不十分である。  
エ：一部の好調日だけでは全体像を伝えるににくい。  
総合解説：記録は、自分の状態を医療者や相談者に具体的に説明する補助資料としても役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0110 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：応用

セルフモニタリングを細かく行い過ぎ、記録すること自体が負担になっている。最も適切な対応はどれか。

- ア．負担でも項目数をさらに増やす。
- イ．目的に必要な項目へ絞り、短時間で続けられる方法に調整する。
- ウ．一度決めた記録方法は体調にかかわらず絶対に変更しない。
- エ．記録が負担なら、状態の悪化があっても相談はしない。

答え・解説 正答：イ

ア：過度な記録はかえって負担を増やす可能性がある。  
イ：セルフケアの方法が新たな負担にならないよう、継続可能な形に調整することが大切である。  
ウ：目的に合わせて方法を見直してよい。  
エ：記録が難しくても必要な相談を避ける理由にはならない。  
総合解説：記録は目的ではなく手段である。自分の状態把握に役立つ範囲で無理なく継続する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0111 セルフモニタリング &gt; 記録・チェック方法 | 難易度：基礎

記録を1か月続けたところ、「会議が連続する日には肩こりとイライラが強く、昼休みを取れた日は軽い」という傾向があった。この記録から得られる最も適切な活用はどれか。

ア：肩こりがあるので心理面の記録は全て無意味と判断する。

イ：会議がある日は必ず病気になると断定する。

ウ：特定の状況と反応の関連を手掛かりに、休憩の確保や仕事の進め方など具体的な対処を考える。

エ：記録の傾向は偶然と決めつけ、対処を検討しない。

答え・解説 正答：ウ

ア：身体反応と心理反応は両方がストレスに関連し得る。

イ：関連が見られても因果関係を断定する必要はない。

ウ：出来事と反応の関連が見えれば、実行可能なセルフケアや環境調整の検討に使える。

エ：繰り返しの傾向は対処を考える重要な材料である。

総合解説：記録の価値は、単に残すことではなく、自分にとってのストレス要因と反応のパターンを見つけ、対処につなげる点にある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0112 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：基礎

セルフケアだけで様子を見るより、専門家への相談・受診を検討する目安として最も適切なものはどれか。

ア：忙しい日に一度だけ疲れを感じた。

イ：好きな食べ物が一度変わった。

ウ：休日にいつもより30分遅く起きた。

エ：心身の変化が続き、仕事や日常生活に支障が出ている。

答え・解説 正答：エ

ア：一時的な疲労だけで直ちに専門受診が必要とは限らない。

イ：単発の嗜好変化だけでは判断できない。

ウ：小さな一時的変化だけで受診の必要性を決めることはできない。

エ：不調の持続と生活・仕事への支障は、専門家への相談を考える重要な手掛かりである。

総合解説：「長引く」「生活や仕事に影響する」「自分での対処が難しい」といった状況では、早めの相談が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0113 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：応用

本人に「消えてしまいたい」「自分を傷つけるかもしれない」という強い考えがあり、安全を保てないおそれがある。最も適切な対応はどれか。

ア：一人で抱え込まず、身近な人や医療・公的相談窓口、緊急時の支援につなぎ、安全確保を優先する。

イ：数週間、自分だけで記録を続けて様子を見る。

ウ：気分転換をすれば必ず解決すると考え、誰にも伝えない。

エ：仕事に集中すれば考えなくなるとして通常どおり一人で勤務する。

答え・解説 正答：ア

ア：自傷や自殺につながるおそれがある場合は、セルフケアだけで抱え込まず、速やかに支援につなぐことが重要である。

イ：危機的な状況で経過観察だけにするのは適切でない。

ウ：気分転換だけに依存せず支援を求める必要がある。

エ：安全が確保できない可能性がある場合、一人で抱えるべきではない。

総合解説：生命・安全に関わるサインでは、通常のセルフモニタリングよりも支援への接続と安全確保を優先する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0114 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：標準

寝つきの悪さと早朝覚醒が続き、日中の集中力低下で仕事にも支障が出ている。対応として最も適切なものはどれか。

ア：眠れない日は飲酒量を増やして寝つきを改善する。

イ：睡眠や日中の支障を記録しつつ、早めに医療機関や相談窓口へ相談する。

ウ：仕事に支障があっても睡眠の問題は相談対象にならない。

エ：自分で原因を一つに特定できるまで受診しない。

答え・解説 正答：イ

ア：寝酒は睡眠の質を損なうことがあり、対処として適切でない。

イ：不眠が続き日中機能に支障がある場合は、セルフケアだけでなく専門家への相談を検討する。

ウ：睡眠問題は心身の健康に関わる重要な相談事項である。

エ：原因が不明でも相談できる。

総合解説：睡眠はメンタルヘルスの重要なサインであり、持続する不眠と日中の支障は早期相談の目安になる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0115 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：標準

ストレスを感じる時期から動悸や胃の不調が続いている。最も適切な対応はどれか。

ア：ストレスが原因と決めつけて身体面の診察は受けない。

イ：身体症状なのでメンタルヘルスとの関連は一切考えない。

ウ：ストレスとの関連を考えつつ、身体疾患の可能性もあるため、症状が続く場合は医療機関に相談する。

エ：症状が強くて仕事がある限り受診しない。

答え・解説 正答：ウ

ア：身体疾患を見落とす可能性があるため断定は避ける。

イ：ストレス反応として身体症状が現れることもある。

ウ：身体症状にはさまざまな原因があり、自己判断でストレスだけに限定せず医療相談を検討する。

エ：強い症状や持続する症状を放置するのは適切でない。

総合解説：セルフケアでは心身を分け過ぎず、必要に応じて適切な医療につなげることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0116 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：標準

仕事の緊張を和らげるために毎晩の飲酒量が増え、翌朝の遅刻も増えてきた。最も適切な対応はどれか。

ア：飲酒で一時的に眠れれば問題はないと考える。

イ：遅刻は勤務上の問題なので飲酒との関連を見ない。

ウ：飲酒量が増えても自分で止められると感じる間は記録も相談も不要とする。

エ：飲酒量の増加と生活への影響を早期サインとして捉え、セルフケアの見直しや専門家への相談を検討する。

答え・解説 正答：エ

ア：飲酒は睡眠の質や健康に悪影響を及ぼす場合がある。

イ：行動変化同士の関連を見ることが重要である。

ウ：自己評価だけで問題なしとせず、増加傾向と影響を確認する。

エ：過度の飲酒は行動面のストレス反応として現れることがあり、生活への影響が出たら早めに対応する。

総合解説：行動変化が生活や仕事に影響し始めた段階は、援助要請を検討する重要なタイミングである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0117 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：基礎

こころの不調について相談したいが、精神科を受診すべきか迷っている。最初の行動として最も適切なものはどれか。

ア．産業医・保健師・かかりつけ医・公的相談窓口など、利用しやすい窓口から相談してよい。

イ．専門科を自分で完全に決められない限り誰にも相談してはいけない。

ウ．上司に話せない場合は相談手段がない。

エ．診断名が分かってからでないと公的相談窓口は利用できない。

答え・解説 正答：ア

ア：相談は必ず一つの入口に限定されず、利用しやすい資源から始められる。

イ：相談先の選択に迷うこと自体も相談してよい。

ウ：上司以外にも産業保健スタッフや外部窓口がある。

エ：診断前でも相談窓口を利用できる。

総合解説：援助要請では「正しい窓口を一人で選び切る」ことより、早めにどこかにつながることが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0118 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：標準

メンタルヘルス不調で早めに相談することの意義として最も適切なものはどれか。

ア．相談すれば必ずその日に症状が完全に消失する。

イ．不調が深刻化する前に、状態に応じた助言、治療、環境調整などにつながる可能性がある。

ウ．相談した時点で必ず休職が決定する。

エ．相談は診断が確定した後にしか意味がない。

答え・解説 正答：イ

ア：効果や回復速度には個人差があり、即時に完全改善するとは限らない。

イ：早期相談は、状態の評価と適切な支援につながる機会を増やす。

ウ：相談したからといって休職が自動的に決まるわけではない。

エ：診断前の段階でも相談には意味がある。

総合解説：早期対応は「大事になるまで我慢する」ことを避け、適切な支援へつながるためのセルフケアの一部である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0119 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：標準

初めてこころの不調で受診することになった。受診前の準備として最も適切なものはどれか。

ア：診断名を自分で決め、その根拠だけを準備する。

イ：都合の悪い症状は伝えない。

ウ：症状が始まった時期、睡眠や食欲、身体症状、仕事や生活への影響、服薬中の薬などを簡単に整理する。

エ：医師の質問に答えられないよう、経過を覚えないようにする。

答え・解説 正答：ウ

ア：診断名を自己確定する必要はない。

イ：正確な状態把握のため、重要な症状を意図的に隠すのは適切でない。

ウ：経過や生活への影響を整理すると、診療時に状況を伝えやすい。

エ：受診では経過情報が重要な参考になる。

総合解説：受診の際は、完璧な説明よりも「いつから・何が・どの程度」を整理して伝えることが役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0120 セルフモニタリング &gt; 早期サイン・受診の目安 | 難易度：応用

休息、運動、相談など自分でできる対処を続けても不調が悪化し、欠勤が増えている。最も適切な対応はどれか。

ア：セルフケアが効かないのは本人の努力不足なので、さらに我慢する。

イ：欠勤が増えても診断名がない限り相談しない。

ウ：自分でできる対処を全て中止し、誰にも相談せず放置する。

エ：セルフケアだけに固執せず、医療機関や産業保健スタッフ等に相談し、必要な支援を受ける。

答え・解説 正答：エ

ア：不調を本人の努力不足だけに帰するのは適切でない。

イ：診断前でも相談できる。

ウ：支援を避けることは早期対応につながらない。

エ：生活・就業への影響が拡大している場合は、専門支援につなぐ必要がある。

総合解説：セルフケアには限界がある。状態の悪化や機能低下が見られるときは、外部の支援を利用する判断が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0121 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：基礎

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：労働者自身のストレスへの気づきを促し、メンタルヘルス不調の未然防止や職場環境改善につなげること。

イ：精神疾患の診断名を会社が把握すること。

ウ：高ストレス者を人事評価で選別すること。

エ：全ての心理的不調を一回の検査で治療すること。

答え・解説 正答：ア

ア：ストレスチェックは一次予防を主眼とし、本人の気づきと職場改善につなげる制度である。

イ：精神疾患の診断を事業者が把握する制度ではない。

ウ：不利益な人事利用は制度の趣旨に反する。

エ：検査自体が治療を行うものではない。

総合解説：制度は「病気の発見」だけを目的とせず、ストレスへの気づきと予防、必要な面接指導や職場環境改善を柱とする。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0122 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：基礎

ストレスチェック結果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うつ病と診断されたことになる。

イ：ストレスの程度を把握するためのものであり、結果だけで精神疾患の診断が確定するわけではない。

ウ：低ストレスなら今後メンタルヘルス不調になる可能性はゼロである。

エ：結果は人事評価に直接利用することを目的としている。

答え・解説 正答：イ

ア：高ストレス判定と医療診断は別である。

イ：ストレスチェックはストレス状態の把握と予防のための検査で、医療診断とは異なる。

ウ：低ストレスでも将来の不調可能性を完全に否定するものではない。

エ：不利益取扱いにつながる利用は認められない。

総合解説：受検者は結果を自己理解の材料として用い、必要に応じて相談や面接指導につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0123 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：基礎

法に基づくストレスチェックの実施頻度について、原則として正しいものはどれか。

- ア：5年に1回だけ実施する。
- イ：労働者から希望があった年だけ実施する。
- ウ：1年以内ごとに1回、定期に実施する。
- エ：一度実施すれば以後は実施不要である。

答え・解説 正答：ウ

ア：5年ごとの制度ではない。  
イ：事業者の実施義務は個々の希望の有無だけで決まるものではない。  
ウ：ストレスチェックは1年以内ごとに1回、定期に実施するのが原則である。  
エ：継続的に実施する制度である。  
総合解説：定期的な実施により、労働者のストレスへの気づきと職場全体の改善に活用する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0124 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：標準

2026年9月時点のストレスチェック実施義務に関する説明として最も適切なものはどれか。

- ア：2026年9月時点ですでに全ての50人未満事業場も義務である。
- イ：50人以上の事業場でも完全に任意である。
- ウ：50人未満事業場は将来も義務化される予定がない。
- エ：常時50人以上の労働者を使用する事業場では義務で、50人未満は現時点では努力義務だが2028年4月1日から義務化される。

答え・解説 正答：エ

ア：50人未満への義務化施行日は2028年4月1日である。  
イ：50人以上では法に基づく実施義務がある。  
ウ：2025年改正法により小規模事業場も義務化される。  
エ：現時点では50人以上が義務対象で、改正法により50人未満も2028年4月1日から義務化される。

総合解説：制度改正の「公布」と「施行」を区別することが重要である。2026年9月時点では50人未満はまだ努力義務である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0125 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：基礎

法に基づくストレスチェックを労働者が受けることについて、最も適切な説明はどれか。  
ア：労働者に法的な受検義務はないが、特別な事情がなければ受検することが望ましい。  
イ：全ての労働者に罰則付きの受検義務がある。  
ウ：受検しない労働者は自動的に解雇できる。  
エ：受検の有無は本人にも知らせてはならない。

答え・解説 正答：ア

ア：ストレスチェックは事業者を実施義務がある一方、労働者には受検義務は課されていない。  
イ：受検しないことへの罰則付き義務ではない。  
ウ：受検しないことを理由とする不利益取扱いが適切でない。  
エ：本人は当然、自らの受検状況を把握できる。  
総合解説：健康診断とは受検義務の取扱いが異なる点に注意する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0126 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：標準

ストレスチェックの「実施者」となり得る者として最も適切なものはどれか。  
ア：人事権を持つ直属上司であれば資格に関係なく実施者になれる。  
イ：医師・保健師、または所定の研修を修了した歯科医師・看護師・精神保健福祉士・公認心理師など。  
ウ：一般の事務職員なら誰でも医学的判断まで行える。  
エ：同僚が互いに採点すれば法定ストレスチェックになる。

答え・解説 正答：イ

ア：人事権を持つ者が当該労働者の実施に直接関与することには制限がある。  
イ：法令で定められた専門職等が実施者となる。  
ウ：資格等の要件なく医学的評価を行うことはできない。  
エ：同僚同士の自己採点は法定制度の実施者による検査とは異なる。  
総合解説：実施者は結果評価や面接指導の必要性判断にも関与するため、法令上の資格要件が定められている。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0127 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：応用

人事評価や配置転換について直接の権限を持つ管理職が、自分の部下に対するストレスチェックの実施者になりたいと申し出た。最も適切な対応はどれか。

- ア：管理職であれば資格要件を満たさなくても実施者にする。
- イ：本人の同意があれば人事権者でも必ず実施者にできる。
- ウ：その人事権が及ぶ部下に対する実施者にはせず、人事権と独立した適格な実施者を選ぶ。
- エ：結果を人事評価に活用するため、直属上司を実施者にするのが望ましい。

答え・解説 正答：ウ

ア：管理職という立場だけで実施者要件を満たすわけではない。  
イ：本人の同意だけで法令上の制限がなくなるわけではない。  
ウ：結果の不利益利用を防ぐため、人事に直接の権限を持つ者には実施に関する制限がある。  
エ：人事評価目的の利用は制度趣旨に反する。  
総合解説：ストレスチェックでは、労働者が安心して受検できるよう実施者の独立性と情報管理が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0128 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：基礎

ストレスチェックの個人結果の通知について最も適切なものはどれか。

- ア：必ず直属上司を経由して本人に伝える。
- イ：結果は本人より先に人事部へ通知する。
- ウ：個人結果は本人には通知せず、集団分析だけを公表する。
- エ：実施者から労働者本人へ直接、遅滞なく通知される。

答え・解説 正答：エ

ア：上司を経由すると本人以外に結果が知られるおそれがある。  
イ：本人の同意なく事業者側へ個人結果を先に提供することはできない。  
ウ：本人への結果通知は制度の重要な構成要素である。  
エ：個人結果は実施者から本人へ直接通知されるのが原則である。  
総合解説：本人への直接通知は、セルフケアへの活用と個人情報保護の両方に関係する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0129 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：応用

ストレスチェックと一般健康診断を同時期に行う場合の考え方として最も適切なものはどれか。

- ア：受検・受診義務や結果の取扱いが異なるため、両者を区別して労働者が理解できるようにする。
- イ：同時実施ならストレスチェック結果を健康診断結果と同じように本人の同意なく事業者へ提供できる。
- ウ：同時実施するとストレスチェックは自動的に健康診断の一部となる。
- エ：同時実施ならストレスチェックの実施者要件は不要になる。

答え・解説 正答：ア

- ア：両制度は義務や情報取扱いが異なるため、同時に行う場合も区別する必要がある。
  - イ：個人結果の事業者提供には原則として本人の同意が必要である。
  - ウ：同時実施でも別制度である。
  - エ：実施者要件は変わらない。
- 総合解説：同じ日に実施できても、制度目的・受検義務・結果取扱いが別である点が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0130 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：標準

ストレスチェック結果の集団分析を行う主な目的として最も適切なものはどれか。

- ア：個人の診断名を部署内で共有すること。
- イ：部署等の集団のストレス状況を把握し、職場環境の改善に活用すること。
- ウ：高ストレス者の氏名を一覧化して評価すること。
- エ：結果の悪い部署の労働者を一律に配置転換すること。

答え・解説 正答：イ

- ア：診断名の共有が目的ではない。
  - イ：集団分析は個人特定を目的とせず、職場環境改善の材料として用いる。
  - ウ：個人を特定して評価するための制度ではない。
  - エ：分析結果だけで一律の不利益措置を行うものではない。
- 総合解説：ストレスチェックは個人のセルフケアだけでなく、集団の傾向から職場環境を改善する一次予防にも活用される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0131 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：標準

ストレスチェック制度における労働者の保護として最も適切なものはどれか。

- ア：高ストレス判定を理由に自動的に降格できる。
- イ：結果提供に同意しない者は昇進対象から外してよい。
- ウ：受検しないこと、結果提供に同意しないこと、面接指導を申し出たことなどを理由に不利益な取扱いをしてはならない。
- エ：面接指導を申し出た者は配置転換を必ず受け入れなければならない。

答え・解説 正答：ウ

ア：高ストレス判定のみを理由とする不利益取扱いは適切でない。  
イ：同意しないことを理由に不利益を与えることはできない。  
ウ：制度では、労働者が不利益を恐れて受検や相談をためらわないよう保護が重視される。  
エ：面接指導後の措置は医師の意見や本人の状況を踏まえて検討される。  
総合解説：ストレスチェック制度の実効性には、結果が人事上の不利益に使われないという信頼が不可欠である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0132 ストレスチェック &gt; 制度の目的・概要 | 難易度：基礎

厚生労働省版ストレスチェック実施プログラムについて最も適切な説明はどれか。

- ア：医療機関が精神疾患を確定診断するための有償ソフトである。
- イ：労働者個人が会社を介さず法定ストレスチェックを完了したことにするためのアプリである。
- ウ：人事評価点を自動算出するためのプログラムである。
- エ：事業場でストレスチェックの受検、個人結果の出力、集団分析等に利用できる公式の無償プログラムである。

答え・解説 正答：エ

ア：医療診断を目的とするソフトではない。  
イ：法定制度は事業者が指定した実施者等の体制の下で行う。  
ウ：人事評価用ではない。  
エ：厚生労働省が事業場での制度実施を支援するため無償で提供している。  
総合解説：公式プログラムは制度運用を支援する道具であり、適切な実施体制や情報管理が前提となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0133 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：基礎

厚生労働省が標準的な調査票として示している「職業性ストレス簡易調査票」の標準版は何項目か。

- ア．57項目の標準版。
- イ．23項目の簡略版。
- ウ．80項目の統合版。
- エ．100項目の拡張版。

答え・解説 正答：ア

ア：正しい。厚生労働省が標準的な調査票として示している職業性ストレス簡易調査票は57項目である。  
イ：23項目版は簡略版であり、標準版の項目数ではない。  
ウ：標準版57項目と簡略版23項目を足した80項目の「統合版」を標準版として用いるものではない。

エ：100項目を標準版とする公式の職業性ストレス簡易調査票ではない。  
総合解説：職業性ストレス簡易調査票には標準版57項目があり、簡略版23項目も示されている。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0134 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：標準

法定のストレスチェック調査票に含めるべき基本的な3領域の組合せとして最も適切なものはどれか。

- ア．学歴・家族構成・年収。
- イ．職場のストレス要因・心身のストレス反応・周囲のサポート。
- ウ．性格検査・知能検査・適性検査。
- エ．診断名・服薬歴・入院歴。

答え・解説 正答：イ

ア：これらは法定の基本3領域ではない。  
イ：法定ストレスチェックではこの3領域を含む項目により心理的負担を評価する。  
ウ：能力・適性を測定する制度ではない。  
エ：診断歴の収集を主目的とする検査ではない。  
総合解説：57項目版は、仕事のストレス要因、心身のストレス反応、周囲の支援を中心に構成される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0135 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：標準

職業性ストレス簡易調査票57項目版の構成について最も適切なものはどれか。

- ア：仕事に関する57項目だけで構成される。
- イ：心身のストレス反応だけを57項目尋ねる。
- ウ：仕事に関する17項目、心身のストレス反応29項目、周囲の支援9項目に加え、満足度に関する2項目を含む。
- エ：上司への満足度だけを57項目尋ねる。

答え・解説 正答：ウ

ア：仕事要因だけではない。  
イ：心身反応だけではない。  
ウ：57項目版は複数の領域から構成され、17+29+9+2で57項目となる。  
エ：上司満足度だけの調査票ではない。  
総合解説：構成を理解すると、個人結果が仕事要因・反応・支援など複数の観点から示される理由が分かる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0136 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：標準

職業性ストレス簡易調査票のうち、「職場のストレス要因」を把握する項目の例として最も適切なものはどれか。

- ア：「悲しいと感じる」「気分が晴れない」だけ。
- イ：「上司とどのくらい気軽に話ができるか」だけ。
- ウ：「仕事や家庭生活に満足しているか」だけ。
- エ：「非常にたくさんの仕事をしなければならない」「自分で仕事の順番・やり方を決めることができる」など。

答え・解説 正答：エ

ア：これは主に心身のストレス反応の項目である。  
イ：これは主に周囲のサポートの項目である。  
ウ：これは満足度に関する項目である。  
エ：仕事量やコントロール、職場環境等は仕事のストレス要因をみる項目である。  
総合解説：調査票では、仕事上の負担や裁量などを「要因」として、心身反応とは分けて把握する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0137 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：標準

職業性ストレス簡易調査票の「心身のストレス反応」に含まれる内容として最も適切なものはどれか。

- ア：イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴など。
- イ：所属部署の人数だけ。
- ウ：役職名と勤続年数だけ。
- エ：会社の売上高と利益率だけ。

答え・解説 正答：ア

ア：心身のストレス反応には心理的反応と身体的な自覚症状等が含まれる。

イ：部署人数はストレス反応そのものではない。

ウ：属性情報だけを尋ねる領域ではない。

エ：経営指標を測る調査票ではない。

総合解説：ストレスチェックでは「何が負担か」と「心身にどう反応が出ているか」を分けて捉える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0138 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：標準

職業性ストレス簡易調査票で「周囲のサポート」を把握する対象として最も適切なものはどれか。

- ア：会社の株主だけ。
- イ：上司、職場の同僚、配偶者・家族・友人等からの支援。
- ウ：医療機関の診断名だけ。
- エ：労働者本人の年収だけ。

答え・解説 正答：イ

ア：株主からの支援を測る領域ではない。

イ：上司・同僚・家族や友人などからの支援の程度を尋ねる項目がある。

ウ：診断名ではなく支援資源を把握する。

エ：年収だけをサポートとして評価するものではない。

総合解説：社会的支援はストレス反応を修飾する重要な要素であり、職場内外の支援を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0139 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：応用

57項目版で高ストレス者を選定する基本的な考え方として最も適切なものはどれか。

ア：満足度2項目だけで高ストレス者を決める。

イ：年齢と性別だけで高ストレス者を決める。

ウ：心身のストレス反応が高い場合、または一定以上の心身反応に加えて仕事のストレス要因・周囲のサポートの評価が著しく不良な場合を基に選定する。

エ：一つでも「そうだ」と回答すれば全員を高ストレス者にする。

答え・解説 正答：ウ

ア：満足度だけでは選定しない。

イ：属性だけで選定しない。

ウ：高ストレス者選定は、心身反応と仕事要因・支援の組合せを用いる方法が示されている。

エ：単一設問だけで一律に決めるものではない。

総合解説：高ストレス者の選定は複数尺度の評価に基づき、具体的基準は実施者の意見等を踏まえて事業場で定める。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0140 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：基礎

職業性ストレス簡易調査票の簡略版について最も適切な説明はどれか。

ア：23項目版は心身のストレス反応を一切含まない。

イ：簡略版を使うとストレスチェック制度の情報保護ルールは適用されない。

ウ：簡略版は高ストレス者の選定が不要になる。

エ：国は57項目版に加えて、3つの基本領域を含む23項目版の例も示している。

答え・解説 正答：エ

ア：心身のストレス反応も含まれる。

イ：結果の取扱い等の制度上のルールは変わらない。

ウ：必要に応じた高ストレス者の選定・面接指導の仕組みは残る。

エ：23項目版も、必要な領域を含む簡略版として示されている。

総合解説：項目数が少なくても、制度の目的や情報取扱いが別制度になるわけではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0141 ストレスチェック &gt; 職業性ストレス簡易調査票 | 難易度：標準

57項目版の結果で、心身のストレス反応が高く、仕事の量的負担も高い一方、上司・同僚の支援が低い傾向が示された。最も適切な受け止め方はどれか。

ア：個人の反応だけでなく、仕事要因と支援状況も合わせて捉え、セルフケアや相談、必要な職場改善の手掛かりとする。

イ：本人の性格だけが原因だと判断する。

ウ：高ストレスなら診断名が確定したと考える。

エ：仕事要因は結果に含まれていても対処には使わない。

答え・解説 正答：ア

ア：複数領域を併せて見ることで、個人の反応と環境要因の両面から対応を考えられる。

イ：ストレスを本人の性格だけに帰するのは適切でない。

ウ：高ストレス判定は医療診断とは異なる。

エ：仕事要因は職場環境改善の重要な手掛かりとなる。

総合解説：職業性ストレス簡易調査票は、個人の「弱さ」を測るものではなく、仕事・反応・支援の関係を多面的に把握するためのツールである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0142 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：基礎

ストレスチェックの個人結果を事業者が把握するための原則として最も適切なものはどれか。

ア：受検前に全員から包括同意を取れば結果を自由に閲覧できる。

イ：結果が本人に通知された後、本人の同意を得て提供を受ける。

ウ：本人の同意がなくても直属上司には必ず全結果を渡す。

エ：高ストレスでなければ本人の同意は不要である。

答え・解説 正答：イ

ア：結果通知前の同意取得は不適当とされている。

イ：個人結果の事業者への提供は、本人への結果通知後に同意を得るのが原則である。

ウ：直属上司への無条件提供は認められない。

エ：高ストレスが否かにかかわらず個人結果は保護される。

総合解説：本人が安心して受検できるよう、結果の取扱いには厳格なプライバシー保護が設けられている。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0143 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：標準

高ストレスと判定された労働者について、医師による面接指導の対象となる条件として最も適切なものはどれか。

- ア：高ストレスと判定された全員が本人の意思に関係なく自動的に面接指導を受ける。
- イ：低ストレス者だけが面接指導の対象となる。
- ウ：高ストレス者で、実施者が面接指導を受ける必要があると認めた者が、事業者に出をを行う。
- エ：直属上司が必要と感じれば実施者の判断なく対象者にできる。

答え・解説 正答：ウ

- ア：面接指導は本人からの申出を前提とする仕組みである。  
イ：低ストレス者のみを対象とする制度ではない。  
ウ：高ストレス判定だけで自動的に面接指導が決まるのではなく、実施者の判断と本人の申出が関係する。  
エ：面接指導必要性の判断は実施者が行う。  
総合解説：「高ストレス者」と「医師面接の対象者」は同義ではない点が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0144 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：標準

面接指導の対象とされた労働者が事業者へ申出を行う時期の目安として、通達上最も適切なものはどれか。

- ア：結果通知から5年以内。
- イ：必ず当日中。
- ウ：次回ストレスチェック実施時まで。
- エ：結果の通知を受けた後、遅滞なく、概ね1か月以内。

答え・解説 正答：エ

- ア：5年以内では遅すぎる。  
イ：必ず当日という意味ではない。  
ウ：次回まで待つ制度ではない。  
エ：通達では「遅滞なく」の目安を概ね1か月以内としている。  
総合解説：面接指導の申出は、必要がある時に早期に行うことを前提としている。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0145 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：標準

事業者が面接指導対象者から申出を受けた後、医師による面接指導を実施する時期の目安として最も適切なものはどれか。

- ア：申出後、遅滞なく、概ね1か月以内。
- イ：申出から1年後。
- ウ：人事評価が終わるまで実施しない。
- エ：次回の定期健康診断まで必ず待つ。

答え・解説 正答：ア

ア：通達では、申出後の面接指導も「遅滞なく」、概ね1か月以内が目安である。  
イ：1年後では早期対応にならない。  
ウ：人事評価の都合で先延ばしする制度ではない。  
エ：健康診断を待つ必要はない。  
総合解説：高ストレス状態を放置しないため、面接指導は早期に実施する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0146 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：標準

医師による面接指導を実施した後の事業者の対応として最も適切なものはどれか。

- ア：医師の意見を聞かず、必ず同じ配置転換を行う。
- イ：医師から就業上の措置に関する意見を聴き、必要に応じて労働時間短縮や作業転換等を検討する。
- ウ：面接指導を受けたことを理由に自動的に降格する。
- エ：面接指導後は事業者は何の対応も求められない。

答え・解説 正答：イ

ア：措置は一律でなく医師の意見や実情を踏まえる。  
イ：事業者は医師の意見を聴取し、本人の状況に応じた必要な措置を検討する。  
ウ：面接指導を理由とする不利益取扱いとは適切でない。  
エ：面接後の事後措置も制度の重要な部分である。  
総合解説：面接指導は「話を聞いて終わり」ではなく、必要に応じ就業上の措置や職場対応につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0147 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：基礎

ストレスチェックの個人結果で、仕事の負担が高く、睡眠や疲労の項目も悪化していた。本人の対応として最も適切なものはどれか。

ア：結果は会社のための資料なので本人は見なくてよい。

イ：高ストレスでなければ全ての不調を無視する。

ウ：結果を自分の状態への気づきとして活用し、休息や相談などのセルフケアを検討する。

エ：結果だけで診断名を自分で決める。

答え・解説 正答：ウ

ア：個人結果は本人の気づきに活用する。

イ：判定区分だけで個々の不調を無視してよいわけではない。

ウ：本人への結果通知はセルフケアに活用することが重要な目的の一つである。

エ：結果は医療診断そのものではない。

総合解説：ストレスチェック結果は「合否」ではなく、自分の状態や負担を振り返り、対処・相談につなげるための材料である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0148 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：応用

面接指導の対象とされた労働者が事業者へ面接指導を申し出た場合の結果情報の取扱いとして最も適切なものはどれか。

ア：申出をしても事業者は対象者であることを確認してはならない。

イ：申出をすると全ての医療情報を会社へ無制限に提供することに同意したことになる。

ウ：申出をした時点でストレスチェック結果が社内全員に公開される。

エ：原則として、その申出をもって面接指導に必要なストレスチェック結果の事業者への提供に同意したものとして扱うことができる。

答え・解説 正答：エ

ア：事業者は面接指導を実施するため対象者であることを確認する必要がある。

イ：同意の範囲は必要な情報に関するもので、全医療情報の無制限提供ではない。

ウ：結果の社内公開を認めるものではない。

エ：面接指導の申出は、対象要件確認に必要な結果提供への同意と扱うことができる。

総合解説：面接指導制度では必要な情報連携を行う一方、目的外の情報拡散を防ぐことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0149 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：応用

システムが数値基準だけで高ストレス者を抽出した後、実施者の確認なしに「医師面接が必要」と自動確定する運用について最も適切なものはどれか。

- ア：不適切であり、面接指導の必要性は実施者が確認・判断する必要がある。
- イ：数値が一定以上なら実施者の関与は不要である。
- ウ：直属上司が代わりに医学的判断をすればよい。
- エ：面接指導の必要性は人事部の評価だけで決める。

答え・解説 正答：ア

ア：高ストレス者の抽出を自動化しても、面接指導の必要性は実施者の確認・判断が必要である。  
イ：数値だけで面接指導対象を自動確定するのは適切でない。  
ウ：直属上司が実施者に代わって医学的判断する制度ではない。  
エ：人事評価で決めるものではない。  
総合解説：ストレスチェックは単なるスコア計算ではなく、法令上の実施者が専門的に関与する制度である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0150 ストレスチェック &gt; 結果の見方・面接指導 | 難易度：標準

医師の面接指導後、医師から「当面は残業を減らすことが望ましい」との意見が出た。事業者の対応として最も適切なものはどれか。

- ア：面接指導を受けた事実だけで懲戒処分にする。
- イ：本人の実情や意見も踏まえ、必要な範囲で労働時間の短縮等を検討し、不利益取扱いにならないよう配慮する。
- ウ：医師の意見を無視し、残業をさらに増やす。
- エ：本人への説明なしに必ず退職させる。

答え・解説 正答：イ

ア：面接指導を理由とする懲戒は制度趣旨に反する。  
イ：就業上の措置は医師の意見と本人の実情を考慮して検討する。  
ウ：医師の意見を踏まえた適切な措置が求められる。  
エ：退職を一律に求める制度ではない。  
総合解説：事後措置は健康確保のための合理的な調整であり、面接指導の利用をためらわせる不利益取扱いと混同してはならない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03