

Q001

ストレッサー

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、ストレッサーについて適切なのはどれか。

- 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. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- C. 何が負担になっているかを具体的に書き出す。
- 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. 何が負担になっているかを具体的に書き出す。

解説: ストレッサーを把握すると、問題焦点型の対処を考えやすくなります。

要点: ストレスの原因となる出来事や状況をストレッサーという。

Q002

ストレス反応

4択

労働者本人の行動として、ストレス反応に最も合うものはどれか。

- 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 気分、身体症状、行動変化を分けて記録する。

答え・解説

正答: D. 気分、身体症状、行動変化を分けて記録する。

解説: ストレス反応は複数の領域に現れます。

要点: ストレス反応は心理・身体・行動に現れる。

Q003

急性ストレス

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、急性ストレスについて適切なのはどれか。

- A. 期限直前や突発的なトラブルなど、短期間の負荷に伴う反応である。
- 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. 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。

答え・解説

正答: A. 期限直前や突発的なトラブルなど、短期間の負荷に伴う反応である。

解説: 急性ストレスでも、回復の時間がないと慢性化する場合があります。

要点: 短期間の強い負荷による反応。

Q004

慢性ストレス

4択

慢性ストレスについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- 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. 長時間労働や継続的な対人葛藤など、負荷が続いて心身の回復を妨げる状態である。
- D. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。

答え・解説

正答: C. 長時間労働や継続的な対人葛藤など、負荷が続いて心身の回復を妨げる状態である。

解説: 慢性ストレスは本人が慣れたと感じても心身に負担を残します。

要点: 負荷が長期化して回復しにくい状態。

Q005

身体面のサイン

4択

身体面のサインに関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- B. 頭痛、胃腸不調、動悸、肩こり、強い疲労感などが現れることがある。
- C. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 頭痛、胃腸不調、動悸、肩こり、強い疲労感などが現れることがある。

解説: 身体症状だけでもストレス反応の可能性があります。

要点: ストレスは身体症状として出ることがある。

Q006

心理面のサイン

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：ここ数日、仕事中に集中できず、以前よりミスが増えている。

- 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. 気分の変化が続く期間ときっかけを記録する。
- 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. 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: B. 気分の変化が続く期間ときっかけを記録する。

解説: 心理面の変化は早期発見の重要な手がかりです。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: 気分や感情の変化。

Q007

認知面のサイン

4択

認知面のサインを理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 集中力低下、判断ミス、悲観的思考、物忘れが増えることがある。
- 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. 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. 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: A. 集中力低下、判断ミス、悲観的思考、物忘れが増えることがある。

解説: ストレスは思考の幅を狭めることがあります。

要点: 考え方や判断力への影響。

Q008

行動面のサイン

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、行動面のサインについて適切なのはどれか。

- A. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- B. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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. 普段と違う行動が増えたら、ストレス反応として振り返る。

答え・解説

正答: D. 普段と違う行動が増えたら、ストレス反応として振り返る。

解説: 行動変化は本人にも周囲にも気づきやすいサインです。

要点: 行動の変化として現れる。

Q009

睡眠とメンタルヘルス

4択

労働者本人の行動として、睡眠とメンタルヘルスに最も合うものはどれか。

- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 寝つき、途中覚醒、早朝覚醒、睡眠時間を確認する。

答え・解説

正答: D. 寝つき、途中覚醒、早朝覚醒、睡眠時間を確認する。

解説: 睡眠の変化はストレス反応の早期サインとして重要です。

要点: 睡眠不足は心身の回復を妨げる。

Q010

うつ状態のサイン

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、うつ状態のサインについて適切なのはどれか。

- 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. 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. 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. 気分の落ち込み、興味や喜びの低下、疲労感、睡眠・食欲の変化などが続く状態である。

答え・解説

正答: D. 気分の落ち込み、興味や喜びの低下、疲労感、睡眠・食欲の変化などが続く状態である。

解説: うつ状態は本人の弱さではなく、支援が必要な健康課題です。

要点: 抑うつ気分や興味の低下。

Q011

不安反応

4択

不安反応について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 動悸、緊張、落ち着かなさ、先のことへの過度な心配として現れることがある。
- 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: C. 動悸、緊張、落ち着かなさ、先のことへの過度な心配として現れることがある。

解説: 不安は危険を知らせる機能もありますが、過度な場合は支援が必要です。

要点: 不安はストレス反応の一つ。

Q012

適応上の問題

4択

適応上の問題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. 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. 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. 異動、昇進、転職、人間関係の変化などに適応する過程で心身の不調が出ることもある。

答え・解説

正答: D. 異動、昇進、転職、人間関係の変化などに適応する過程で心身の不調が出ることもある。

解説: 変化そのものがストレッサーになることがあります。

要点: 環境変化に伴う不調。

Q013

バーンアウト

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。 学習テーマ: バーンアウト (ストレス・メンタルヘルスの基礎知識)

- A. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- B. 責任感が強い人ほど休息・相談・業務境界を意識する。
- 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. 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. 責任感が強い人ほど休息・相談・業務境界を意識する。

解説: 燃え尽きは怠けではなく、慢性的負荷の結果として起こり得ます。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: 燃え尽きの理解。

Q014

疲労蓄積

4択

疲労蓄積を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 休んでも取れにくい疲労は、睡眠・労働時間・ストレス反応の見直しが必要なサインである。

答え・解説

正答: D. 休んでも取れにくい疲労は、睡眠・労働時間・ストレス反応の見直しが必要なサインである。

解説: 疲労を放置すると判断力や気分にも影響します。

要点: 疲労は回復不足のサイン。

Q015

自律神経反応

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、自律神経反応について適切なのはどれか。

- A. 身体の緊張に気づいたら深呼吸や休憩で反応を落ち着ける。
- 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. 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。

答え・解説

正答: A. 身体の緊張に気づいたら深呼吸や休憩で反応を落ち着ける。

解説: ストレス反応は身体の防御反応としても現れます。

要点: 緊張時の身体反応。

Q016

認知的評価

4択

労働者本人の行動として、認知的評価に最も合うものはどれか。

- 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. 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- D. 事実、解釈、感情を分けて書き出す。

答え・解説

正答: D. 事実、解釈、感情を分けて書き出す。

解説: 認知的評価を整理すると、対処可能な点が見えやすくなります。

要点: 同じ出来事でも受け止め方で反応は変わる。

Q017

ソーシャルサポート

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、ソーシャルサポートについて適切なものはどれか。

- 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 家族、友人、同僚、専門職などからの情緒的・情動的・实际的支援である。

答え・解説

正答: D. 家族、友人、同僚、専門職などからの情緒的・情動的・实际的支援である。

解説: 支援関係はストレスの影響をやわらげる要因になります。

要点: 支援関係の効果。

Q018

コーピング

4択

コーピングについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 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. ストレッサーやストレス反応に対して、負担を軽減するための考え方や行動である。
- 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. 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: B. ストレッサーやストレス反応に対して、負担を軽減するための考え方や行動である。

解説: コーピングは状況に応じた複数の選択肢を持つことが重要です。

要点: ストレス対処行動。

Q019

問題焦点型コーピング

4択

問題焦点型コーピングに関する説明として、最も適切なものはどれか。

- 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. ストレス反応は心理面だけに出于ため、身体症状は関係がない。
- C. 仕事量の調整、情報収集、役割確認などストレッサー自体に働きかける方法である。
- D. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。

答え・解説

正答: C. 仕事量の調整、情報収集、役割確認などストレッサー自体に働きかける方法である。

解説: 変更可能な問題には、具体的な調整が有効です。

要点: 原因に働きかける対処。

Q020

情動焦点型コーピング

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。学習テーマ：情動焦点型コーピング（ストレス・メンタルヘルスの基礎知識）

- A. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- 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. すぐに問題を変えられないときは、呼吸法や相談で気持ちを整える。
- 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: C. すぐに問題を変えられないときは、呼吸法や相談で気持ちを整える。

解説: 状況をすぐ変えられない場合でも感情への対処は可能です。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: 感情を整える対処。

Q021

プレゼンティーズム

4択

プレゼンティーズムを理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- 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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 出勤しているが不調により集中力や作業効率が落ちている状態である。
- 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. 出勤しているが不調により集中力や作業効率が落ちている状態である。

解説: 出勤していることだけでは健康に働いているとは限りません。

要点: 出勤していても健康問題で能力が低下する状態。

Q022

アブセンティーズム

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、アブセンティーズムについて適切なものはどれか。

- A. 欠勤が増えた背景を責めずに、体調と職場要因を確認する。
- 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: A. 欠勤が増えた背景を責めずに、体調と職場要因を確認する。

解説: 欠勤は不調の結果として生じることがあり、早期対応が必要です。

要点: 健康問題による欠勤。

Q023

依存的対処のリスク

4択

労働者本人の行動として、依存的対処のリスクに最も合うものはどれか。

- A. 飲酒量や衝動的支出が増えたら、ストレス反応として早めに見直す。
- 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. 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. 飲酒量や衝動的支出が増えたら、ストレス反応として早めに見直す。

解説: 依存的対処は根本解決になりにくく、別の問題を増やすことがあります。

要点: 飲酒・薬物・ギャンブル等で逃避するリスク。

Q024

レジリエンス

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、レジリエンス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. 困難から回復し、支援や経験を使って適応していく力を指す。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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. 困難から回復し、支援や経験を使って適応していく力を指す。

解説: レジリエンスは我慢強さだけでなく、支援を使う力も含みます。

要点: 回復する力。

Q025

ストレスの個人差

4択

ストレスの個人差について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 経験、体調、価値観、支援の有無によりストレス反応は異なる。
- 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 経験、体調、価値観、支援の有無によりストレス反応は異なる。

解説: 個人差を理解すると、早期発見と対処がしやすくなります。

要点: 同じ状況でも反応には個人差がある。

Q026

過重労働

4択

過重労働に関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 長時間労働や休息不足は疲労蓄積、睡眠障害、心身不調のリスクを高める。

答え・解説

正答: D. 長時間労働や休息不足は疲労蓄積、睡眠障害、心身不調のリスクを高める。

解説: 過重労働は本人の努力だけでなく職場全体で扱う課題です。

要点: 長時間労働と健康リスク。

Q027

ハラスメント

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。 学習テーマ: ハラスメント（ストレス・メンタルヘルスの基礎知識）

- A. ハラスメントが疑われるときは記録を残し、相談窓口へつなげる。
- B. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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: A. ハラスメントが疑われるときは記録を残し、相談窓口へつなげる。

解説: 対人関係の負荷は自分だけで解決しようとしなくていいことが重要です。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: 対人関係ストレス。

Q028

感情労働

4択

感情労働を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- B. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- C. 接客や対人援助などで感情を抑えたり演じたりすることが負担になる場合がある。
- D. 相談すると評価が必ず下がるので決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: C. 接客や対人援助などで感情を抑えたり演じたりすることが負担になる場合がある。

解説: 感情労働では、表情の維持だけでなく内面的な疲労にも注意します。

要点: 感情の調整を求められる仕事の負荷。

Q029

回復経験

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、回復経験について適切なものはどれか。

- A. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- B. 退勤後に仕事から離れる時間を意識して確保する。
- 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。

答え・解説

正答: B. 退勤後に仕事から離れる時間を意識して確保する。

解説: 回復経験が不足すると疲労が翌日に持ち越されやすくなります。

要点: 仕事から心理的に離れて回復すること。

Q030

サーカディアンリズム

4択

労働者本人の行動として、サーカディアンリズムに最も合うものはどれか。

- A. 起床時刻を大きく崩さず、朝の光を浴びる習慣を作る。
- 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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. 起床時刻を大きく崩さず、朝の光を浴びる習慣を作る。

解説: 生活リズムは心身の安定に関わります。

要点: 体内時計と睡眠。

Q031

ストレッサー

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、ストレッサー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. 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. 仕事量、人間関係、役割のあいまいさなど、ストレス反応を引き起こす要因である。
- D. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。

答え・解説

正答: C. 仕事量、人間関係、役割のあいまいさなど、ストレス反応を引き起こす要因である。

解説: ストレッサーを把握すると、問題焦点型の対処を考えやすくなります。

要点: ストレスの原因となる出来事や状況をストレッサーという。

Q032

ストレス反応

4択

ストレス反応について、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. 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. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- 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. 不安、頭痛、眠れなさ、ミスの増加など心身や行動に出る変化である。

答え・解説

正答: D. 不安、頭痛、眠れなさ、ミスの増加など心身や行動に出る変化である。

解説: ストレス反応は複数の領域に現れます。

要点: ストレス反応は心理・身体・行動に現れる。

Q033

急性ストレス

4択

急性ストレス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. 期限直前や突発的なトラブルなど、短期間の負荷に伴う反応である。
- 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. 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. 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. 期限直前や突発的なトラブルなど、短期間の負荷に伴う反応である。

解説: 急性ストレスでも、回復の時間がないと慢性化する場合があります。

要点: 短期間の強い負荷による反応。

Q034

慢性ストレス

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。学習テーマ：慢性ストレス（ストレス・メンタルヘルスの基礎知識）

- A. 何週間も続く疲労や睡眠不良は早めに相談する。
- 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. 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. 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. 何週間も続く疲労や睡眠不良は早めに相談する。

解説: 慢性ストレスは本人が慣れたと感じても心身に負担を残します。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: 負荷が長期化して回復しにくい状態。

Q035

身体面のサイン

4択

身体面のサイン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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- 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. 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. 頭痛、胃腸不調、動悸、肩こり、強い疲労感などが現れることがある。

答え・解説

正答: D. 頭痛、胃腸不調、動悸、肩こり、強い疲労感などが現れることがある。

解説: 身体症状だけでもストレス反応の可能性があります。

要点: ストレスは身体症状として出ることがある。

Q036

心理面のサイン

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、心理面のサインについて適切なのはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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. 気分の変化が続く期間ときっかけを記録する。

答え・解説

正答: D. 気分の変化が続く期間ときっかけを記録する。

解説: 心理面の変化は早期発見の重要な手がかりです。

要点: 気分や感情の変化。

Q037

認知面のサイン

4択

労働者本人の行動として、認知面のサイン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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- C. ミスが増えたときは能力不足と決めつけず、疲労や睡眠も確認する。
- D. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: C. ミスが増えたときは能力不足と決めつけず、疲労や睡眠も確認する。

解説: ストレスは思考の幅を狭めることがあります。

要点: 考え方や判断力への影響。

Q038

行動面のサイン

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、行動面のサインについて適切なのはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 遅刻、欠勤、口数の減少、過食・拒食、飲酒増加などが見られることがある。
- 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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. 遅刻、欠勤、口数の減少、過食・拒食、飲酒増加などが見られることがある。

解説: 行動変化は本人にも周囲にも気づきやすいサインです。

要点: 行動の変化として現れる。

Q039

睡眠とメンタルヘルス

4択

睡眠とメンタルヘルスについて、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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- B. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- C. 睡眠は疲労回復や感情調整に関わり、睡眠不良は不調のサインにもなる。
- 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: C. 睡眠は疲労回復や感情調整に関わり、睡眠不良は不調のサインにもなる。

解説: 睡眠の変化はストレス反応の早期サインとして重要です。

要点: 睡眠不足は心身の回復を妨げる。

Q040

うつ状態のサイン

4択

うつ状態のサイン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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- B. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- C. 気分の落ち込み、興味や喜びの低下、疲労感、睡眠・食欲の変化などが続く状態である。
- 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. 気分の落ち込み、興味や喜びの低下、疲労感、睡眠・食欲の変化などが続く状態である。

解説: うつ状態は本人の弱さではなく、支援が必要な健康課題です。

要点: 抑うつ気分や興味の低下。

Q041

不安反応

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。学習テーマ：不安反応（ストレス・メンタルヘルスの基礎知識）

- A. 不安が強いときは呼吸を整え、状況を書き出し、必要なら相談する。
- B. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。

答え・解説

正答: A. 不安が強いときは呼吸を整え、状況を書き出し、必要なら相談する。
解説: 不安は危険を知らせる機能もありますが、過度な場合は支援が必要です。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: 不安はストレス反応の一つ。

Q042

適応上の問題

4択

適応上の問題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. 異動、昇進、転職、人間関係の変化などに適応する過程で心身の不調が出ることがある。
- 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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。

答え・解説

正答: A. 異動、昇進、転職、人間関係の変化などに適応する過程で心身の不調が出ることがある。
解説: 変化そのものがストレッサーになることがあります。
要点: 環境変化に伴う不調。

Q043

バーンアウト

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、バーンアウトについて適切なのはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- B. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- 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. 責任感が強い人ほど休息・相談・業務境界を意識する。

答え・解説

正答: D. 責任感が強い人ほど休息・相談・業務境界を意識する。
解説: 燃え尽きは怠けではなく、慢性的負荷の結果として起こり得ます。
要点: 燃え尽きの理解。

Q044

疲労蓄積

4択

労働者本人の行動として、疲労蓄積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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- B. 疲労が続くときは仕事量、休憩、睡眠、相談先を確認する。
- 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. 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. 疲労が続くときは仕事量、休憩、睡眠、相談先を確認する。
解説: 疲労を放置すると判断力や気分にも影響します。
要点: 疲労は回復不足のサイン。

Q045

自律神経反応

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、自律神経反応について適切なのはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 緊張時には心拍、発汗、呼吸の速さ、胃腸症状などが変化することがある。
- 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. 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. 緊張時には心拍、発汗、呼吸の速さ、胃腸症状などが変化することがある。
解説: ストレス反応は身体の防御反応としても現れます。
要点: 緊張時の身体反応。

Q046

認知的評価

4択

認知的評価について、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. 出来事そのものだけでなく、それをどう評価するかがストレス反応に影響する。
- B. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- C. 気分が落ち込むほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 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. 出来事そのものだけでなく、それをどう評価するかがストレス反応に影響する。

解説: 認知的評価を整理すると、対処可能な点が見えやすくなります。

要点: 同じ出来事でも受け止め方で反応は変わる。

Q047

ソーシャルサポート

4択

ソーシャルサポート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. 家族、友人、同僚、専門職などからの情緒的・情動的・実務的支援である。
- B. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- C. 飲酒で眠れれば、睡眠の質は必ず改善する。
- D. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。

答え・解説

正答: A. 家族、友人、同僚、専門職などからの情緒的・情動的・実務的支援である。

解説: 支援関係はストレスの影響をやわらげる要因になります。

要点: 支援関係の効果。

Q048

コーピング

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。学習テーマ：コーピング（ストレス・メンタルヘルスの基礎知識）

- 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. 問題を解決する対処と気持ちを整える対処を使い分ける。
- 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. 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. 問題を解決する対処と気持ちを整える対処を使い分ける。

解説: コーピングは状況に応じた複数の選択肢を持つことが重要です。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: ストレス対処行動。

Q049

問題焦点型コーピング

4択

問題焦点型コーピング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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 仕事量の調整、情報収集、役割確認などストレッサー自体に働きかける方法である。

答え・解説

正答: D. 仕事量の調整、情報収集、役割確認などストレッサー自体に働きかける方法である。

解説: 変更可能な問題には、具体的な調整が有効です。

要点: 原因に働きかける対処。

Q050

情動焦点型コーピング

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、情動焦点型コーピング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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- B. すぐに問題を変えられないときは、呼吸法や相談で気持ちを整える。
- C. 飲酒で眠れれば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. すぐに問題を変えられないときは、呼吸法や相談で気持ちを整える。

解説: 状況をすぐ変えられない場合でも感情への対処は可能です。

要点: 感情を整える対処。

Q051

プレゼンティーズム

4択

労働者本人の行動として、プレゼンティーズム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. 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 体調不良のまま無理を続けず、休息や相談を検討する。

答え・解説

正答: D. 体調不良のまま無理を続けず、休息や相談を検討する。
解説: 出勤していることだけでは健康に働いているとは限りません。
要点: 出勤していても健康問題で能力が低下する状態。

Q052

アブセンティーズム

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、アブセンティーズム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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- C. 心身の不調により欠勤や休職が生じる状態を指す。
- D. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: C. 心身の不調により欠勤や休職が生じる状態を指す。
解説: 欠勤は不調の結果として生じることがあり、早期対応が必要です。
要点: 健康問題による欠勤。

Q053

依存的対処のリスク

4択

依存的対処のリスクについて、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. 一時的に気分を紛らわせても、長期的には不調や生活問題を悪化させる場合がある。
- 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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- 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: A. 一時的に気分を紛らわせても、長期的には不調や生活問題を悪化させる場合がある。
解説: 依存的対処は根本解決になりにくく、別の問題を増やすことがあります。
要点: 飲酒・薬物・ギャンブル等で逃避するリスク。

Q054

レジリエンス

4択

レジリエンス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. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 困難から回復し、支援や経験を使って適応していく力を指す。

答え・解説

正答: D. 困難から回復し、支援や経験を使って適応していく力を指す。
解説: レジリエンスは我慢強さだけでなく、支援を使う力も含みます。
要点: 回復する力。

Q055

ストレスの個人差

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：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 他人と比べず、自分に出やすい反応を把握する。
- 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- D. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: A. 他人と比べず、自分に出やすい反応を把握する。
解説: 個人差を理解すると、早期発見と対処がしやすくなります。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: 同じ状況でも反応には個人差がある。

Q056

過重労働

4択

過重労働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. 長時間労働や休息不足は疲労蓄積、睡眠障害、心身不調のリスクを高める。
- 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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: A. 長時間労働や休息不足は疲労蓄積、睡眠障害、心身不調のリスクを高める。

解説: 過重労働は本人の努力だけでなく職場全体で扱う課題です。

要点: 長時間労働と健康リスク。

Q057

ハラスメント

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、ハラスメントについて適切なのはどれか。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. 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. ハラスメントが疑われるときは記録を残し、相談窓口へつなげる。

答え・解説

正答: D. ハラスメントが疑われるときは記録を残し、相談窓口へつなげる。

解説: 対人関係の負荷は自分だけで解決しようとしなことが重要です。

要点: 対人関係ストレス。

Q058

感情労働

4択

労働者本人の行動として、感情労働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. 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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- C. 対人対応後に短い休憩や気持ちの切り替えを入れる。
- 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. 対人対応後に短い休憩や気持ちの切り替えを入れる。

解説: 感情労働では、表情の維持だけでなく内面的な疲労にも注意します。

要点: 感情の調整を求められる仕事の負荷。

Q059

回復経験

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、回復経験について適切なのはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- 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. 休息、リラクセス、趣味、睡眠などで仕事の緊張から離れる経験である。
- 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: C. 休息、リラクセス、趣味、睡眠などで仕事の緊張から離れる経験である。

解説: 回復経験が不足すると疲労が翌日に持ち越されやすくなります。

要点: 仕事から心理的に離れて回復すること。

Q060

サーカディアンリズム

4択

サーカディアンリズムについて、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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- C. 睡眠・覚醒リズムは光、活動、食事、就寝時刻などの影響を受ける。
- 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: C. 睡眠・覚醒リズムは光、活動、食事、就寝時刻などの影響を受ける。

解説: 生活リズムは心身の安定に関わります。

要点: 体内時計と睡眠。

Q061

ストレッサー

4択

ストレッサー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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- 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. 仕事量、人間関係、役割のあいまいさなど、ストレス反応を引き起こす要因である。
- 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: C. 仕事量、人間関係、役割のあいまいさなど、ストレス反応を引き起こす要因である。

解説: ストレッサーを把握すると、問題焦点型の対処を考えやすくなります。

要点: ストレスの原因となる出来事や状況をストレッサーという。

Q062

ストレス反応

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。学習テーマ：ストレス反応（ストレス・メンタルヘルスの基礎知識）

- A. 気分、身体症状、行動変化を分けて記録する。
- 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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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、身体症状、行動変化を分けて記録する。

解説: ストレス反応は複数の領域に現れます。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: ストレス反応は心理・身体・行動に現れる。

Q063

急性ストレス

4択

急性ストレス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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. インターネット情報を根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 期限直前や突発的なトラブルなど、短期間の負荷に伴う反応である。

答え・解説

正答: D. 期限直前や突発的なトラブルなど、短期間の負荷に伴う反応である。

解説: 急性ストレスでも、回復の時間がないと慢性化する場合があります。

要点: 短期間の強い負荷による反応。

Q064

慢性ストレス

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、慢性ストレス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. 何週間も続く疲労や睡眠不良は早めに相談する。
- B. インターネット情報を根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。

答え・解説

正答: A. 何週間も続く疲労や睡眠不良は早めに相談する。

解説: 慢性ストレスは本人が慣れたと感じても心身に負担を残します。

要点: 負荷が長期化して回復しにくい状態。

Q065

身体面のサイン

4択

労働者本人の行動として、身体面のサイン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. 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. 身体症状が続く場合は休息だけでなく医療機関への相談も検討する。
- 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. 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. 身体症状が続く場合は休息だけでなく医療機関への相談も検討する。

解説: 身体症状だけでもストレス反応の可能性があります。

要点: ストレスは身体症状として出ることがある。

Q066

心理面のサイン

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、心理面のサイン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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 不安、落ち込み、怒りっぽさ、意欲低下などが現れることがある。
- 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. 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. 不安、落ち込み、怒りっぽさ、意欲低下などが現れることがある。

解説: 心理面の変化は早期発見の重要な手がかりです。

要点: 気分や感情の変化。

Q067

認知面のサイン

4択

認知面のサインについて、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. 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. 集中力低下、判断ミス、悲観的思考、物忘れが増えることがある。
- 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: B. 集中力低下、判断ミス、悲観的思考、物忘れが増えることがある。

解説: ストレスは思考の幅を狭めることがあります。

要点: 考え方や判断力への影響。

Q068

行動面のサイン

4択

行動面のサイン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. 遅刻、欠勤、口数の減少、過食・拒食、飲酒増加などが見られることがある。
- C. 一度つまらなくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 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: B. 遅刻、欠勤、口数の減少、過食・拒食、飲酒増加などが見られることがある。

解説: 行動変化は本人にも周囲にも気づきやすいサインです。

要点: 行動の変化として現れる。

Q069

睡眠とメンタルヘルス

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。学習テーマ：睡眠とメンタルヘルス（ストレス・メンタルヘルスの基礎知識）

- A. 寝つき、途中覚醒、早朝覚醒、睡眠時間を確認する。
- 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 寝つき、途中覚醒、早朝覚醒、睡眠時間を確認する。

解説: 睡眠の変化はストレス反応の早期サインとして重要です。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: 睡眠不足は心身の回復を妨げる。

Q070

うつ状態のサイン

4択

うつ状態のサイン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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- 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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- D. 気分の落ち込み、興味や喜びの低下、疲労感、睡眠・食欲の変化などが続く状態である。

答え・解説

正答: D. 気分の落ち込み、興味や喜びの低下、疲労感、睡眠・食欲の変化などが続く状態である。

解説: うつ状態は本人の弱さではなく、支援が必要な健康課題です。

要点: 抑うつ気分や興味の低下。

Q071

不安反応

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、不安反応について適切なのはどれか。
補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- 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. 不安が強いときは呼吸を整え、状況を書き出し、必要なら相談する。
- 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: C. 不安が強いときは呼吸を整え、状況を書き出し、必要なら相談する。

解説: 不安は危険を知らせる機能もありますが、過度な場合は支援が必要です。

要点: 不安はストレス反応の一つ。

Q072

適応上の問題

4択

労働者本人の行動として、適応上の問題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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- B. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- C. 環境変化後の負担を小さく分け、相談や調整を検討する。
- 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. 環境変化後の負担を小さく分け、相談や調整を検討する。

解説: 変化そのものがストレッサーになることがあります。

要点: 環境変化に伴う不調。

Q073

バーンアウト

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、バーンアウトについて適切なのはどれか。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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- 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. 長期の対人援助や過重な責任感の中で、情緒的消耗や達成感低下が生じる状態である。

答え・解説

正答: D. 長期の対人援助や過重な責任感の中で、情緒的消耗や達成感低下が生じる状態である。

解説: 燃え尽きは怠けではなく、慢性的負荷の結果として起こり得ます。

要点: 燃え尽きの理解。

Q074

疲労蓄積

4択

疲労蓄積について、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. 休んでも取れにくい疲労は、睡眠・労働時間・ストレス反応の見直しが必要なサインである。
- 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. 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. 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. 休んでも取れにくい疲労は、睡眠・労働時間・ストレス反応の見直しが必要なサインである。

解説: 疲労を放置すると判断力や気分にも影響します。

要点: 疲労は回復不足のサイン。

Q075

自律神経反応

4択

自律神経反応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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 緊張時には心拍、発汗、呼吸の速さ、胃腸症状などが変化することがある。
- 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. 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. 緊張時には心拍、発汗、呼吸の速さ、胃腸症状などが変化することがある。

解説: ストレス反応は身体の防御反応としても現れます。

要点: 緊張時の身体反応。

Q076

認知的評価

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：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- B. 事実、解釈、感情を分けて書き出す。
- 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: B. 事実、解釈、感情を分けて書き出す。

解説: 認知的評価を整理すると、対処可能な点が見えやすくなります。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: 同じ出来事でも受け止め方で反応は変わる。

Q077

ソーシャルサポート

4択

ソーシャルサポート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. 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. 家族、友人、同僚、専門職などからの情緒的・情動的・実際の支援である。
- 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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。

答え・解説

正答: B. 家族、友人、同僚、専門職などからの情緒的・情動的・実際の支援である。

解説: 支援関係はストレスの影響をやわらげる要因になります。

要点: 支援関係の効果。

Q078

コーピング

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、コーピング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. 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. 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. 問題を解決する対処と気持ちを整える対処を使い分ける。
- 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. 問題を解決する対処と気持ちを整える対処を使い分ける。

解説: コーピングは状況に応じた複数の選択肢を持つことが重要です。

要点: ストレス対処行動。

Q079

問題焦点型コーピング

4択

労働者本人の行動として、問題焦点型コーピング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. 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. 業務量が多いときは期限・優先順位・支援依頼を整理する。
- 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: C. 業務量が多いときは期限・優先順位・支援依頼を整理する。

解説: 変更可能な問題には、具体的な調整が有効です。

要点: 原因に働きかける対処。

Q080

情動焦点型コーピング

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、情動焦点型コーピング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. 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- C. リラクゼーション、気持ちの言語化、相談など感情反応を和らげる方法である。
- 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: C. リラクゼーション、気持ちの言語化、相談など感情反応を和らげる方法である。

解説: 状況をすぐ変えられない場合でも感情への対処は可能です。

要点: 感情を整える対処。

Q081

プレゼンティーズム

4択

プレゼンティーズムについて、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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 出勤しているが不調により集中力や作業効率が落ちている状態である。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。

答え・解説

正答: B. 出勤しているが不調により集中力や作業効率が落ちている状態である。

解説: 出勤していることだけでは健康に働いているとは限りません。

要点: 出勤していても健康問題で能力が低下する状態。

Q082

アブセンティーズム

4択

アブセンティーズム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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- B. 心身の不調により欠勤や休職が生じる状態を指す。
- 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. 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. 心身の不調により欠勤や休職が生じる状態を指す。

解説: 欠勤は不調の結果として生じることがあり、早期対応が必要です。

要点: 健康問題による欠勤。

Q083

依存的対処のリスク

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：ストレスチェックで高ストレスの可能性が示された。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 飲酒量や衝動的支出が増えたら、ストレス反応として早めに見直す。
- B. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: A. 飲酒量や衝動的支出が増えたら、ストレス反応として早めに見直す。

解説: 依存的対処は根本解決になりにくく、別の問題を増やすことがあります。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: 飲酒・薬物・ギャンブル等で逃避するリスク。

Q084

レジリエンス

4択

レジリエンス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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- B. 困難から回復し、支援や経験を使って適応していく力を指す。
- 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. 困難から回復し、支援や経験を使って適応していく力を指す。

解説: レジリエンスは我慢強さだけでなく、支援を使う力も含みます。

要点: 回復する力。

Q085

ストレスの個人差

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、ストレスの個人差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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 他人と比べず、自分に出やすい反応を把握する。
- 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: C. 他人と比べず、自分に出やすい反応を把握する。

解説: 個人差を理解すると、早期発見と対処がしやすくなります。

要点: 同じ状況でも反応には個人差がある。

Q086

過重労働

4択

労働者本人の行動として、過重労働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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 残業や休日出勤が続くときは早めに業務量を相談する。
- 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. 残業や休日出勤が続くときは早めに業務量を相談する。

解説: 過重労働は本人の努力だけでなく職場全体で扱う課題です。

要点: 長時間労働と健康リスク。

Q087

ハラスメント

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、ハラスメント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. 人格否定、脅し、過度な要求などは強い心理的負荷となり得る。
- 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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- 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. 人格否定、脅し、過度な要求などは強い心理的負荷となり得る。

解説: 対人関係の負荷は自分だけで解決しようとしなくていいことが重要です。

要点: 対人関係ストレッサー。

Q088

感情労働

4択

感情労働について、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. 接客や対人援助などで感情を抑えたり演じたりすることが負担になる場合がある。
- 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. 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: A. 接客や対人援助などで感情を抑えたり演じたりすることが負担になる場合がある。

解説: 感情労働では、表情の維持だけでなく内面的な疲労にも注意します。

要点: 感情の調整を求められる仕事の負荷。

Q089

回復経験

4択

回復経験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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 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. 休息、リラックス、趣味、睡眠などで仕事の緊張から離れる経験である。

答え・解説

正答: D. 休息、リラックス、趣味、睡眠などで仕事の緊張から離れる経験である。

解説: 回復経験が不足すると疲労が翌日に持ち越されやすくなります。

要点: 仕事から心理的に離れて回復すること。

Q090

サーカディアンリズム

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：体調不良が続くが、病院へ行くほどではないと迷っている。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- 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. 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. 起床時刻を大きく崩さず、朝の光を浴びる習慣を作る。

答え・解説

正答: D. 起床時刻を大きく崩さず、朝の光を浴びる習慣を作る。

解説: 生活リズムは心身の安定に関わります。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: 体内時計と睡眠。

Q091

ストレッサー

4択

ストレッサー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. 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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. 仕事量、人間関係、役割のあいまいさなど、ストレス反応を引き起こす要因である。
- 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: C. 仕事量、人間関係、役割のあいまいさなど、ストレス反応を引き起こす要因である。

解説: ストレッサーを把握すると、問題焦点型の対処を考えやすくなります。

要点: ストレスの原因となる出来事や状況をストレッサーという。

Q092

ストレス反応

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、ストレス反応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. 気分、身体症状、行動変化を分けて記録する。
- 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- D. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: A. 気分、身体症状、行動変化を分けて記録する。

解説: ストレス反応は複数の領域に現れます。

要点: ストレス反応は心理・身体・行動に現れる。

Q093

急性ストレス

4択

労働者本人の行動として、急性ストレス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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 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. 一時的な緊張後には休息を入れて回復を確認する。

答え・解説

正答: D. 一時的な緊張後には休息を入れて回復を確認する。

解説: 急性ストレスでも、回復の時間がないと慢性化する場合があります。

要点: 短期間の強い負荷による反応。

Q094

慢性ストレス

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、慢性ストレス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. 長時間労働や継続的な対人葛藤など、負荷が続いて心身の回復を妨げる状態である。
- 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. 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。

答え・解説

正答: A. 長時間労働や継続的な対人葛藤など、負荷が続いて心身の回復を妨げる状態である。

解説: 慢性ストレスは本人が慣れたと感じても心身に負担を残します。

要点: 負荷が長期化して回復しにくい状態。

Q095

身体面のサイン

4択

身体面のサインについて、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. 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. 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- D. 頭痛、胃腸不調、動悸、肩こり、強い疲労感などが現れることがある。

答え・解説

正答: D. 頭痛、胃腸不調、動悸、肩こり、強い疲労感などが現れることがある。

解説: 身体症状だけでもストレス反応の可能性があります。

要点: ストレスは身体症状として出ることがある。

Q096

心理面のサイン

4択

心理面のサイン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. 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. 不安、落ち込み、怒りっぽさ、意欲低下などが現れることがある。
- C. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 不安、落ち込み、怒りっぽさ、意欲低下などが現れることがある。

解説: 心理面の変化は早期発見の重要な手がかりです。

要点: 気分や感情の変化。

Q097

認知面のサイン

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：繁忙期が続き、休日に休んでも疲れが抜けない。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- B. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- C. ミスが増えたときは能力不足と決めつけず、疲労や睡眠も確認する。
- D. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。

答え・解説

正答: C. ミスが増えたときは能力不足と決めつけず、疲労や睡眠も確認する。

解説: ストレスは思考の幅を狭めることがあります。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: 考え方や判断力への影響。

Q098

行動面のサイン

4択

行動面のサイン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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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. 遅刻、欠勤、口数の減少、過食・拒食、飲酒増加などが見られることがある。

答え・解説

正答: D. 遅刻、欠勤、口数の減少、過食・拒食、飲酒増加などが見られることがある。

解説: 行動変化は本人にも周囲にも気づきやすいサインです。

要点: 行動の変化として現れる。

Q099

睡眠とメンタルヘルス

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、睡眠とメンタルヘルス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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 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. 寝つき、途中覚醒、早朝覚醒、睡眠時間を確認する。

答え・解説

正答: D. 寝つき、途中覚醒、早朝覚醒、睡眠時間を確認する。

解説: 睡眠の変化はストレス反応の早期サインとして重要です。

要点: 睡眠不足は心身の回復を妨げる。

Q100

うつ状態のサイン

4択

労働者本人の行動として、うつ状態のサイン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. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- 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. 落ち込みや楽しめなさが続く場合は早めに専門職へ相談する。
- 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. 落ち込みや楽しめなさが続く場合は早めに専門職へ相談する。

解説: うつ状態は本人の弱さではなく、支援が必要な健康課題です。

要点: 抑うつ気分や興味の低下。

Q101

不安反応

4択

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

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 動悸、緊張、落ち着かなさ、先のことへの過度な心配として現れることがある。
- C. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- 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. 動悸、緊張、落ち着かなさ、先のことへの過度な心配として現れることがある。

解説: 不安は危険を知らせる機能もありますが、過度な場合は支援が必要です。

要点: 不安はストレス反応の一つ。

Q102

適応上の問題

4択

適応上の問題について、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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- B. 異動、昇進、転職、人間関係の変化などに適応する過程で心身の不調が出ることもある。
- 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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。

答え・解説

正答: B. 異動、昇進、転職、人間関係の変化などに適応する過程で心身の不調が出ることもある。

解説: 変化そのものがストレッサーになることがあります。

要点: 環境変化に伴う不調。

Q103

バーンアウト

4択

バーンアウト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. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- 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. 長期の対人援助や過重な責任感の中で、情緒的消耗や達成感低下が生じる状態である。
- D. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。

答え・解説

正答: C. 長期の対人援助や過重な責任感の中で、情緒的消耗や達成感低下が生じる状態である。

解説: 燃え尽きは怠けではなく、慢性的負荷の結果として起こります。

要点: 燃え尽きの理解。

Q104

疲労蓄積

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：イライラして家族や同僚への口調が強くなっている。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- 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. 疲労が続くときは仕事量、休憩、睡眠、相談先を確認する。
- C. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- D. すべての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. 疲労が続くときは仕事量、休憩、睡眠、相談先を確認する。

解説: 疲労を放置すると判断力や気分にも影響します。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: 疲労は回復不足のサイン。

Q105

自律神経反応

4択

自律神経反応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. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- 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. 緊張時には心拍、発汗、呼吸の速さ、胃腸症状などが変化することがある。
- 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: C. 緊張時には心拍、発汗、呼吸の速さ、胃腸症状などが変化することがある。

解説: ストレス反応は身体の防御反応としても現れます。

要点: 緊張時の身体反応。

Q106

認知的評価

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、認知的評価について適切なのはどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- C. 事実、解釈、感情を分けて書き出す。
- 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: C. 事実、解釈、感情を分けて書き出す。

解説: 認知的評価を整理すると、対処可能な点が見えやすくなります。

要点: 同じ出来事でも受け止め方で反応は変わる。

Q107

ソーシャルサポート

4択

労働者本人の行動として、ソーシャルサポート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. 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- 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. 一人で抱えず、話せる相手や相談窓口を複数用意する。

答え・解説

正答: D. 一人で抱えず、話せる相手や相談窓口を複数用意する。

解説: 支援関係はストレスの影響をやわらげる要因になります。

要点: 支援関係の効果。

Q108

コーピング

4択

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

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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. ストレッサーやストレス反応に対して、負担を軽減するための考え方や行動である。
- 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. ストレッサーやストレス反応に対して、負担を軽減するための考え方や行動である。

解説: コーピングは状況に応じた複数の選択肢を持つことが重要です。

要点: ストレス対処行動。

Q109

問題焦点型コーピング

4択

問題焦点型コーピングについて、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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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. 仕事量の調整、情報収集、役割確認などストレッサー自体に働きかける方法である。
- 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: C. 仕事量の調整、情報収集、役割確認などストレッサー自体に働きかける方法である。

解説: 変更可能な問題には、具体的な調整が有効です。

要点: 原因に働きかける対処。

Q110

情動焦点型コーピング

4択

情動焦点型コーピング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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. リラクセーション、気持ちの言語化、相談など感情反応を和らげる方法である。

答え・解説

正答: D. リラクセーション、気持ちの言語化、相談など感情反応を和らげる方法である。

解説: 状況をすぐ変えられない場合でも感情への対処は可能です。

要点: 感情を整える対処。

Q111

プレゼンティーズム

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：相談したいが、誰に何を話せばよいか分からない。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 飲酒で眠れば、睡眠の質は必ず改善する。
- B. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 体調不良のまま無理を続けず、休息や相談を検討する。

答え・解説

正答: D. 体調不良のまま無理を続けず、休息や相談を検討する。

解説: 出勤していることだけでは健康に働いているとは限りません。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: 出勤していても健康問題で能力が低下する状態。

Q112

アブセンティーズム

4択

アブセンティーズム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. 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. 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. 心身の不調により欠勤や休職が生じる状態を指す。
- 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: C. 心身の不調により欠勤や休職が生じる状態を指す。

解説: 欠勤は不調の結果として生じることがあり、早期対応が必要です。

要点: 健康問題による欠勤。

Q113

依存的対処のリスク

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、依存的対処のリスク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. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- 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. 飲酒量や衝動的支出が増えたら、ストレス反応として早めに見直す。
- D. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。

答え・解説

正答: C. 飲酒量や衝動的支出が増えたら、ストレス反応として早めに見直す。

解説: 依存的対処は根本解決になりにくく、別の問題を増やすことがあります。

要点: 飲酒・薬物・ギャンブル等で逃避するリスク。

Q114

レジリエンス

4択

労働者本人の行動として、レジリエンス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. ストレッサーとはストレス反応そのものを指し、原因とは区別しない。
- B. 完璧に耐えることなく、休息・相談・学びを使って立て直す。
- 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. 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. 完璧に耐えることなく、休息・相談・学びを使って立て直す。

解説: レジリエンスは我慢強さだけでなく、支援を使う力も含まれます。

要点: 回復する力。

Q115

ストレスの個人差

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、ストレスの個人差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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 経験、体調、価値観、支援の有無によりストレス反応は異なる。
- 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. 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. 経験、体調、価値観、支援の有無によりストレス反応は異なる。

解説: 個人差を理解すると、早期発見と対処がしやすくなります。

要点: 同じ状況でも反応には個人差がある。

Q116

過重労働

4択

過重労働について、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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- 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. 長時間労働や休息不足は疲労蓄積、睡眠障害、心身不調のリスクを高める。
- 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. 長時間労働や休息不足は疲労蓄積、睡眠障害、心身不調のリスクを高める。

解説: 過重労働は本人の努力だけでなく職場全体で扱う課題です。

要点: 長時間労働と健康リスク。

Q117

ハラスメント

4択

ハラスメント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. 人格否定、脅し、過度な要求などは強い心理的負荷となり得る。
- B. 睡眠の変化はメンタルヘルスとは無関係である。
- C. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 人格否定、脅し、過度な要求などは強い心理的負荷となり得る。

解説: 対人関係の負荷は自分だけで解決しようとしなくていいことが重要です。

要点: 対人関係ストレス。

Q118

感情労働

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：ここ数日、仕事に集中できず、以前よりミスが増えている。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 対人対応後に短い休憩や気持ちの切り替えを入れる。
- 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. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 対人対応後に短い休憩や気持ちの切り替えを入れる。

解説: 感情労働では、表情の維持だけでなく内面的な疲労にも注意します。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: 感情の調整を求められる仕事の負荷。

Q119

回復経験

4択

回復経験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. 休息、リラックス、趣味、睡眠などで仕事の緊張から離れる経験である。
- 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- 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. 休息、リラックス、趣味、睡眠などで仕事の緊張から離れる経験である。

解説: 回復経験が不足すると疲労が翌日に持ち越されやすくなります。

要点: 仕事から心理的に離れて回復すること。

Q120

サーカディアンリズム

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、サーカディアンリズム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. ストレス反応は心理面だけに出るため、身体症状は関係がない。
- B. 同じ出来事なら、誰でも同じ強さのストレス反応が出る。
- 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. 起床時刻を大きく崩さず、朝の光を浴びる習慣を作る。

答え・解説

正答: D. 起床時刻を大きく崩さず、朝の光を浴びる習慣を作る。

解説: 生活リズムは心身の安定に関わります。

要点: 体内時計と睡眠。