

0001 基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：基礎

メンタルヘルスのセルフケアにおける睡眠の位置づけとして最も適切なものはどれか。
ア：睡眠は心身の疲労回復などに関わる重要な休養活動であり、量と質の両面を意識する。
イ：睡眠は身体の休息だけに关系し、精神的健康とは無関係である。
ウ：休日に長時間眠れば、平日の睡眠不足を常に完全に帳消しにできる。
エ：睡眠時間さえ長ければ、睡眠の質や日中の状態は考えなくてよい。

答え・解説 正答：ア

ア：睡眠は精神的健康、認知機能、疲労回復などに関わる重要な休養活動である。
イ：睡眠は精神的健康とも関係する。
ウ：休日の長時間睡眠だけで慢性的睡眠不足が常に完全補償されるとはいえない。
エ：睡眠時間だけでなく、睡眠休養感や日中の状態も重要である。
総合解説：良い睡眠は『長さだけ』では評価せず、必要な睡眠時間の確保と睡眠休養感などを合わせて考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0002 基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：基礎

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が成人に示す考え方として最も適切なものはどれか。
ア：成人は全員、毎日ちょうど8時間眠らなければ健康を保てない。
イ：6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しつつ、個人差も踏まえる。
ウ：成人の睡眠は4時間あれば十分で、個人差は考えなくてよい。
エ：睡眠時間は長ければ長いほどよく、上限を考える必要はない。

答え・解説 正答：イ

ア：一律に8時間固定ではない。
イ：成人では6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保することが示されているが、必要量には個人差がある。
ウ：4時間を一般的な十分量とする考え方ではない。
エ：長さだけを無制限に増やすことが推奨されているわけではない。
総合解説：試験対策では『成人は6時間以上を目安』と『必要睡眠時間には個人差がある』をセットで理解する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0003

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：基礎

「睡眠休養感」の説明として最も適切なものはどれか。

ア：ベッドに入っていた総時間そのものを指す。

イ：睡眠中の夢の回数だけを指す。

ウ：睡眠によって休養がとれたと感じる感覚で、睡眠の質をみる手掛かりとなる。

エ：休日に寝だめした時間だけを指す。

答え・解説

正答：ウ

ア：ベッドにいた時間は睡眠休養感そのものではない。

イ：夢の回数で定義されるものではない。

ウ：睡眠休養感は、眠って休養がとれたと感じる主観的な感覚である。

エ：寝だめ時間を意味する用語ではない。

総合解説：睡眠のセルフケアでは、睡眠時間に加え、朝の『休めた感じ』にも目を向ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0004

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：標準

繁忙期に睡眠時間が短くなり、日中の眠気と注意力低下が続いている。最も適切な対応はどれか。

ア：眠気は気合いで消せるため、休養を減らして仕事時間を増やす。

イ：注意力低下は睡眠と無関係なので、睡眠状況を振り返らない。

ウ：休日に一度だけ長く眠れば、その後も睡眠を削り続けてよい。

エ：睡眠不足を疲労のサインとして捉え、睡眠時間の確保や仕事・生活の調整を検討する。

答え・解説

正答：エ

ア：無理に活動を増やすと疲労を強める可能性がある。

イ：睡眠不足は注意力低下と関連し得る。

ウ：単発の長時間睡眠に依存するより、日常の睡眠確保が重要である。

エ：睡眠不足は眠気、疲労、注意力や判断力の低下などと関連するため、負担を見直す必要がある。

総合解説：睡眠不足は単なる不快感ではなく、安全性や仕事のパフォーマンスにも関わるため、早めに調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0005

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：標準

寝つきをよくする目的で毎晩飲酒する「寝酒」について最も適切な説明はどれか。

- ア：寝酒は睡眠の質を悪化させる可能性があり、良い睡眠のための方法として推奨されない。
- イ：アルコールは睡眠の質を必ず改善するため、量が多いほどよい。
- ウ：寝酒を続けても依存や耐性とは無関係である。
- エ：不眠が続いていても、医療相談より寝酒を優先すべきである。

答え・解説

正答：ア

ア：寝酒は中途覚醒などを増やし、睡眠の質を悪化させる可能性がある。

イ：大量飲酒ほど良い睡眠になるわけではない。

ウ：連用により依存や耐性が生じる可能性がある。

エ：不眠が続く場合は寝酒で対処せず、必要に応じ医療機関へ相談する。

総合解説：『眠くなる』ことと『良質な睡眠が得られる』ことは同じではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0006

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：標準

夕方以降のカフェイン摂取について最も適切な考え方はどれか。

- ア：カフェインは睡眠に影響しないので、就寝直前でも量を問わず問題ない。
- イ：覚醒作用で睡眠に影響することがあるため、良質な睡眠を確保したい場合は摂取時刻や総量に注意する。
- ウ：カフェインは摂るほど深睡眠が増える。
- エ：睡眠に影響するのはコーヒーだけで、茶やエナジードリンクは対象外である。

答え・解説

正答：イ

ア：就寝前の大量摂取が常に安全とはいえない。

イ：カフェインには覚醒作用があり、寝つきや睡眠の質に影響する可能性がある。

ウ：深睡眠を増やす目的で推奨されるものではない。

エ：茶類やエナジードリンクなどにもカフェインを含むものがある。

総合解説：睡眠のセルフケアでは、飲み物の種類だけでなく『カフェイン量と時刻』を見る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0007

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：標準

休日ごとに昼過ぎまで眠り、日曜夜に寝つけず月曜朝がつらい状態が続いている。最も適切な対応はどれか。

ア：休日はできるだけ昼夜逆転させる。

イ：月曜朝だけ大量のカフェインを摂れば生活リズムは調整不要である。

ウ：起床時刻の大きなずれを避け、日中の活動や朝の光なども活用して睡眠・覚醒リズムを整える。

エ：寝つけない夜は毎回寝酒を使う。

答え・解説

正答：ウ

ア：休日の大幅な昼夜逆転は次の就寝・起床に影響しやすい。

イ：カフェインだけで生活リズムの乱れを解決するものではない。

ウ：睡眠・覚醒リズムを大きく乱さないことは睡眠の安定に役立つ。

エ：寝酒は睡眠の質を悪化させ得る。

総合解説：休日の過ごし方も含めて規則性を保つことが、睡眠のセルフケアになる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0008

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：標準

忙しい時期の休養の取り方として最も適切なものはどれか。

ア：休養は長期休暇だけを意味するため、日中の休憩は不要である。

イ：仕事量が多いほど、休憩時間は全て削る方が効率的である。

ウ：疲れを自覚しなくても毎晩徹夜するのが望ましい。

エ：疲労が限界になるまで休まず働くのではなく、短い休憩や休日を含め計画的に回復の機会を確保する。

答え・解説

正答：エ

ア：日常的な休憩も休養の一部である。

イ：休憩の削減は疲労や注意力低下につながり得る。

ウ：徹夜を習慣化することは健康的な予防策ではない。

エ：休養は日々の休憩や睡眠も含め、疲労を回復させるため継続的に確保することが重要である。

総合解説：セルフケアでは『疲れ切った後に休む』だけでなく、疲労をため過ぎない休養の設計を考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0009

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：標準

前夜の睡眠が短く、昼食後に強い眠気がある。セルフケアとして比較的適切な方法はどれか。

ア：午後の早い時間帯に短時間の昼寝を取り、夜の睡眠を妨げないようにする。

イ：夕方から数時間眠り、夜中まで起き続ける。

ウ：眠気を感じても絶対に休まず作業を続ける。

エ：昼寝の前後に大量の飲酒をする。

答え・解説

正答：ア

ア：短い昼寝は眠気への対処として用いられるが、遅い時間の長い昼寝は夜間睡眠に影響し得る。

イ：夕方の長時間睡眠は夜の寝つきを遅らせる可能性がある。

ウ：強い眠気がある状態で無理を続けることは安全面でも望ましくない。

エ：飲酒は昼寝の質を高める方法ではない。

総合解説：昼寝は『長く寝るほどよい』ではなく、時間帯と長さを考えて使う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0010

基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：応用

交替制勤務で睡眠時間帯が変化する人のセルフケアとして最も適切な考え方はどれか。

ア：交替制勤務では睡眠対策は一切できないため、何も工夫しない。

イ：光、仮眠、カフェインの使い方などを勤務に合わせて工夫し、睡眠不調や勤務中の眠気が続く場合は相談を検討する。

ウ：夜勤中の眠気には、就寝直前まで大量のカフェインを摂り続ける。

エ：勤務中の強い眠気が続いても、事故リスクとは無関係なので放置する。

答え・解説

正答：イ

ア：全く工夫できないわけではない。

イ：交替制勤務では体内時計とのずれが生じやすいため、勤務に応じた対策と必要時の相談が重要である。

ウ：カフェインは摂取量と時刻に注意が必要である。

エ：勤務中の眠気は安全に関わり得るため放置しない。

総合解説：勤務形態による睡眠課題では、一般的な睡眠衛生をそのまま機械的に当てはめず、勤務スケジュールも踏まえる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0011 基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：応用

生活習慣を整えても不眠と睡眠休養感の低下が続き、仕事に支障が出ている。最も適切な対応はどれか。

- ア：眠れない原因を自分で完全に証明できるまで相談しない。
- イ：仕事に支障があっても寝酒だけで対処し続ける。
- ウ：セルフケアだけで抱え込まず、医療機関や専門家への相談を検討する。
- エ：睡眠薬を他人から譲ってもらって自己判断で使用する。

答え・解説 正答：ウ

- ア：原因を自分で確定することは相談の前提条件ではない。
イ：寝酒は睡眠を悪化させる可能性がある。
ウ：不眠が持続し生活や仕事に支障がある場合は、専門家に相談することが望ましい。
エ：他人の処方薬を自己判断で使用してはならない。
総合解説：睡眠のセルフケアには限界があり、長引く不調では適切な医療や相談資源につなぐ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0012 基本的な予防 > 睡眠・休養 | 難易度：標準

就寝前まで仕事のメールを確認し、夕方以降もカフェインを多く摂り、寝つけない日は飲酒している人への助言として最も適切なものはどれか。

- ア：原因は一つに決めなければならないので、カフェイン以外は変えない。
- イ：睡眠の問題は生活習慣とは無関係なので何も調整しない。
- ウ：寝つけない日は飲酒量を増やすことを第一選択とする。
- エ：就寝前の刺激を減らし、カフェインの時刻・量を見直し、寝酒に頼らないなど複数の要因を調整する。

答え・解説 正答：エ

- ア：睡眠不調は複数要因が重なることがある。
イ：生活習慣は睡眠に影響する。
ウ：寝酒は推奨されない。
エ：睡眠には環境・生活習慣・嗜好品など複数の要因が関係するため、組み合わせて見直す。
総合解説：睡眠改善では単一の『特効策』を探すより、日常の行動を複数の観点から整える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0013 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：基礎

健康づくりのための身体活動について最も適切な考え方はどれか。

- ア：個人差を踏まえ、無理のない範囲で今より少しでも多く身体を動かすことから始める。
- イ：運動経験がなくても初日から最大強度で行う。
- ウ：運動は週末に一度だけ極端に行えば、日常の座りっぱなしは考えなくてよい。
- エ：体調に関係なく同じ運動量を守ることが最優先である。

答え・解説 正答：ア

ア：身体活動・運動は個人差と体調を踏まえて、可能なものから増やすことが基本である。
イ：急な高強度運動は安全面で適切でない。
ウ：日常の身体活動や座位行動も重要である。
エ：体調に応じて量や強度を調整する必要がある。
総合解説：ストレス対処としての運動も、『無理なく続けられること』が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0014 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：基礎

長時間デスクワークをする人の身体活動上の工夫として最も適切なものはどれか。

- ア：勤務中は一度も立たず、帰宅後だけ運動すればよい。
- イ：座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに立つ・歩くなどの機会をつくる。
- ウ：座位時間が長いほど心身の健康に有利である。
- エ：運動習慣がある人は、座りっぱなしを気にする必要がない。

答え・解説 正答：イ

ア：一日の中で身体活動を分散する工夫も重要である。
イ：長時間の座位を避け、日中もこまめに身体を動かすことが推奨される。
ウ：長い座位行動が健康上望ましいわけではない。
エ：運動していても座位時間への配慮は意味がある。
総合解説：『運動する時間』だけでなく、『座り続けないこと』も生活の中の対処として考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0015 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：基礎

ストレス対処の土台となる食生活について最も適切な考え方はどれか。

- ア：ストレスがある時は一種類の食品だけを大量に摂ればよい。
- イ：食事のバランスより、サプリメントだけで全ての栄養を補うことを優先する。
- ウ：特定の食品だけに偏らず、主食・主菜・副菜などを組み合わせ、必要な栄養素をバランスよく摂る。
- エ：食生活は心身の健康と無関係なので振り返る必要はない。

答え・解説 正答：ウ

- ア：単一食品への偏りでは必要な栄養素を十分に確保しにくい。
 - イ：通常の食生活を無視してサプリメントだけに依存する考え方は適切でない。
 - ウ：多様な食品を組み合わせ、栄養を過不足なく摂ることが基本である。
 - エ：生活習慣は心身の健康の基盤になる。
- 総合解説：食生活はストレスを『治す薬』ではないが、セルフケアの土台として整える価値がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0016 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：標準

仕事の緊張が続き、帰宅後も気分が切り替わりにくい人が運動を取り入れる場合、最も適切な方法はどれか。

- ア：疲労が強い日でも必ず限界まで運動する。
- イ：運動の効果を確認するため、痛みが出てでも中止しない。
- ウ：最初から毎日同じ高強度運動を義務にする。
- エ：散歩など実行しやすい活動から始め、体調に合わせて継続する。

答え・解説 正答：エ

- ア：強い疲労時に過度な運動を課すのは適切でない。
 - イ：痛みや体調不良があれば運動内容を見直す。
 - ウ：継続性を損なう極端な目標設定は避ける。
 - エ：実行しやすい身体活動を無理なく継続することが重要である。
- 総合解説：気晴らしとしての運動は、負担を増やす新たなストレスにしないことが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0017 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：標準

運動をストレス対処に用いる際の安全上の考え方として最も適切なものはどれか。
ア：毎回の体調を確認し、具合が悪い時は無理に行わず休養や必要な受診を優先する。
イ：体調不良でも運動を休むと効果がゼロになるため必ず実施する。
ウ：持病があっても運動内容を医療者に相談する必要はない。
エ：めまいや胸痛が出ても予定した運動量を最後まで行う。

答え・解説 正答：ア

ア：身体活動は体調確認を行い、安全に実施することが前提である。
イ：不調時には休養を選ぶことも必要である。
ウ：基礎疾患等がある場合は必要に応じて医療者へ相談する。
エ：危険な症状があるのに運動を継続するのは適切でない。
総合解説：運動はセルフケアの手段であり、安全を犠牲にして行うものではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0018 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：標準

身体活動と食事の関係として最も適切なものはどれか。
ア：運動した日は栄養バランスを考えず何をどれだけ食べてもよい。
イ：身体活動量に応じてエネルギー収支を適切に保ち、必要な栄養素を過不足なく摂ることが基本である。
ウ：健康のためにはエネルギー摂取を常に最小限にすればよい。
エ：運動量が増えても食事内容を振り返る必要はない。

答え・解説 正答：イ

ア：運動を理由に無制限な摂取を正当化する考え方ではない。
イ：活動量と摂取量のバランスを取り、必要な栄養素を確保することが基本である。
ウ：極端なエネルギー制限が一般的に推奨されるわけではない。
エ：活動量の変化に合わせて食事も見直す価値がある。
総合解説：ストレス時には食欲が増減することもあるため、極端な食行動ではなく安定した食生活を意識する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0019 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：標準

残業後に夜食を取り、就寝が遅く、朝食を抜く日が続いている。最も適切なセルフケアはどれか。

- ア：睡眠だけを削って朝食時間を確保する。
- イ：平日の乱れは週末に一度だけ運動すれば全て解決すると考える。
- ウ：睡眠・食事・活動の時刻を振り返り、実行可能な範囲で生活リズムを整える。
- エ：生活リズムはストレス対処と無関係なので変更しない。

答え・解説 正答：ウ

- ア：睡眠をさらに削ると疲労を増やす可能性がある。
 - イ：一回の運動だけで生活全体の乱れが自動的に解消するわけではない。
 - ウ：生活習慣は相互に関係するため、睡眠・食事・活動をまとめて見直すのが実践的である。
 - エ：生活リズムを整えることはセルフケアの基盤となる。
- 総合解説：対処法は一つだけでなく、生活の複数要素を無理なく整える視点が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0020 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：応用

運動を始める同僚同士で、年齢・体力・持病・普段の活動量が大きく異なる。適切な考え方はどれか。

- ア：健康づくりでは個人差を考えず、全員が同じ強度でなければならない。
- イ：体力の低い人ほど初日から強度を最大にする。
- ウ：持病の有無は運動内容と無関係である。
- エ：同じ目標量を一律に課すのではなく、個人差を踏まえて強度や量を調整する。

答え・解説 正答：エ

- ア：一律の負荷設定は適切でない。
 - イ：段階的に取り組むことが安全で継続しやすい。
 - ウ：基礎疾患は安全な運動計画に関係する。
 - エ：身体活動ガイドでは、個人差や健康状態を踏まえた調整が重視される。
- 総合解説：セルフケアは『他人と同じ量をこなすこと』ではなく、自分に合う方法を選ぶことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0021 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：応用

「食事バランスガイド」の使い方として最も適切なものはどれか。

ア：健康な人が日々の食事について、何をどれだけ食べるかのバランスを振り返るための一次予防のツールとして活用する。

イ：精神疾患の診断を行う検査として使う。

ウ：個別の治療食を医師の指示なしに決定する唯一の基準として使う。

エ：ストレスの程度を数値化する心理検査として使う。

答え・解説 正答：ア

ア：食事バランスガイドは健康的な食生活を考えるためのツールである。

イ：診断用の心理検査ではない。

ウ：疾患の治療食は個別の医療・栄養指導が必要になる場合がある。

エ：ストレス測定の道具ではない。

総合解説：食生活のセルフケアでは、公的なツールを目的に合った範囲で使い、医療上の判断と混同しない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0022 基本的な予防 > 運動・食生活・生活リズム | 難易度：標準

睡眠不足、運動不足、食事の乱れが同時にある人が改善を始める際、最も適切な方法はどれか。

ア：一日で全て完璧に変えられなければ何もしない。

イ：実行可能な小さな行動を決め、続けられる範囲で段階的に改善する。

ウ：できなかった日が一日でもあれば改善計画を全て中止する。

エ：他人の生活習慣をそのままコピーし、自分の勤務や体調は考えない。

答え・解説 正答：イ

ア：完璧主義は継続を妨げることがある。

イ：小さく具体的な行動から始める方が実行・継続しやすい。

ウ：一度の失敗で計画全体を捨てる必要はない。

エ：勤務や体調に合わせた個別化が重要である。

総合解説：生活習慣の改善は、完璧さより継続性と実行可能性を重視する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0023

基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：基礎

リラクゼーションの基本的な目的として最も適切なものはどれか。

- ア：ストレッサーを全て永久に消去すること。
- イ：精神疾患を自己判断だけで完治させること。
- ウ：心身の緊張を緩め、ストレス反応を和らげること。
- エ：感情を一切感じなくすること。

答え・解説

正答：ウ

ア：外部の問題そのものを全て消す方法ではない。

イ：医療が必要な不調を自己流だけで治療するものではない。

ウ：リラクゼーションは心身の緊張を緩めるための対処法である。

エ：感情を消すことが目的ではない。

総合解説：リラクゼーションは対処の一手段であり、問題解決や専門支援と組み合わせて用いる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0024

基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：基礎

リラクゼーション法の例として最も適切なものはどれか。

- ア：徹夜して疲れ切ること。
- イ：強い飲酒で感覚を鈍らせること。
- ウ：仕事を増やして考える時間をなくすこと。
- エ：腹式呼吸や漸進的筋弛緩法。

答え・解説

正答：エ

ア：睡眠不足を作ることはリラクゼーションではない。

イ：飲酒はリラクゼーション技法として推奨されない。

ウ：過活動で気を紛らわすことをリラクゼーションとは呼ばない。

エ：呼吸法や漸進的筋弛緩法は代表的なリラクゼーション技法である。

総合解説：技法は複数あり、自分に合う方法を日常で練習しておくことが役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0025

基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：基礎

リラクゼーション技法を選ぶ際の考え方として最も適切なものはどれか。

- ア：自分に合い、無理なく続けられる方法を選ぶ。
- イ：全員が同じ技法で同じ効果を感じなければならない。
- ウ：一度でリラックスできなければ、その技法には意味がない。
- エ：不快感が強くても必ず続ける。

答え・解説

正答：ア

ア：技法への感じ方には個人差があり、自分に合う方法を選ぶことが大切である。

イ：効果の感じ方は人によって異なる。

ウ：一回で効果を感じにくい場合もある。

エ：不快な場合は方法を調整・中止する選択も必要である。

総合解説：リラクゼーションは『正解の技法を一つ選ぶ試験』ではなく、状況と自分に合う手段を増やすことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0026

基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：標準

会議直前に緊張して肩に力が入り、呼吸が浅くなっていることに気づいた。最も適切な対応はどれか。

- ア：緊張をなくすために会議直前まで大量に飲酒する。
- イ：短時間でも姿勢を整え、ゆっくり呼吸し、肩の力を抜くなど実行可能な方法を試す。
- ウ：緊張している自分を責め続ける。
- エ：呼吸をできるだけ長く止めて我慢する。

答え・解説

正答：イ

ア：飲酒を緊張対策に用いるのは適切でない。

イ：職場でも短時間でできる呼吸法などを用いて緊張を緩めることができる。

ウ：自己批判を強めることはリラクゼーションにならない。

エ：無理な息止めを目的とする技法ではない。

総合解説：リラクゼーションは、緊張に気づいた時にすぐ使える『小さな対処』としても役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0027 基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：標準

締切が過密で仕事量そのものが過大な状況で、リラクゼーションだけを行うことについて最も適切な評価はどれか。

- ア：呼吸法をすれば過大な仕事量そのものが必ず消える。
- イ：リラクゼーションを使うと問題解決は不要になる。
- ウ：緊張軽減には役立ち得るが、仕事量の調整など問題そのものへの対処も検討する必要がある。
- エ：仕事の問題がある時はリラクゼーションを一切使ってはいけない。

答え・解説 正答：ウ

ア：技法だけで外的負荷が自動的に解消するわけではない。
イ：両方を組み合わせることができる。
ウ：情動や身体緊張への対処と、問題への直接的対処は役割が異なる。
エ：問題があっても緊張軽減のために利用できる。
総合解説：ストレッサーを変えられる場合は問題解決、変えにくい局面では情動調整など、複数の対処を使い分ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0028 基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：標準

長時間の座位作業で首や肩の筋肉が緊張している。セルフケアとして最も適切なものはどれか。

- ア：反動をつけて限界まで強く伸ばす。
- イ：痛みが増しても同じ動きを続ける。
- ウ：身体の緊張は心理的ストレスと無関係なので何もしない。
- エ：痛みのない範囲でゆっくり身体を動かしたりストレッチしたりして、筋肉の緊張を緩める。

答え・解説 正答：エ

ア：強い反動や無理な伸張を目的とするものではない。
イ：痛みが強い場合は中止・調整が必要である。
ウ：心理的ストレスでも筋緊張が高まることがある。
エ：ゆっくりしたストレッチは筋肉の緊張を緩める方法の一つである。
総合解説：身体の緊張に気づいて緩めることもセルフケアの一部である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0029 基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：標準

リラクゼーションを続けても強い不安と不眠が長期間改善せず、仕事にも支障がある。最も適切な対応はどれか。

- ア：技法だけに固執せず、専門家への相談や医療機関の受診を検討する。
- イ：効果がないのは本人の努力不足なので、他の支援は利用しない。
- ウ：症状が重くてもリラクゼーションだけで必ず治るまで続ける。
- エ：仕事への支障は無視してよい。

答え・解説 正答：ア

ア：セルフケアで改善しない重い・持続する不調では専門支援が必要になることがある。
イ：効果には個人差があり、努力不足と決めつけない。
ウ：リラクゼーションは医療を置き換える万能な治療ではない。
エ：生活・仕事への支障は重要な相談の目安である。
総合解説：リラクゼーションを『使える手段の一つ』と位置づけ、必要な時は援助要請に切り替える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0030 基本的な予防 > リラクゼーションの基本 | 難易度：応用

新しいリラクゼーション法を試したところ、かえって強い不快感や動悸を感じた。最も適切な対応はどれか。

- ア：不快感は効果の証拠なので、さらに強く長く行う。
- イ：無理に継続せず中止・調整し、症状が強い場合や続く場合は専門家に相談する。
- ウ：どんな症状が出てセルフケア技法は安全なので続ける。
- エ：他の技法に変えることは失敗なので認めない。

答え・解説 正答：イ

ア：不快感の増強は『効いている証拠』とは限らない。
イ：リラクゼーションでも個人差があり、不快な反応がある場合は無理をしない。
ウ：全ての人・状況で無条件に安全と断定することはできない。
エ：方法を変えることも適切なセルフケアである。
総合解説：セルフケアは自分の状態を観察しながら行い、悪化時には中止や相談を選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0031 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：基礎

ストレッサーそのものへ働きかける「問題焦点型」の特徴として正しいものはどれか。

- ア：感情を一切持たないようにする対処。
- イ：問題を確認せず気分転換だけを続ける対処。
- ウ：ストレスの原因となる問題を明確にし、状況を変える・解決策を実行するなど原因側に働きかける対処。
- エ：ストレッサーを変えず、睡眠だけで全て解決する対処。

答え・解説 正答：ウ

- ア：感情をなくすことが定義ではない。
 - イ：気分転換のみは問題そのものへの直接的働きかけではない。
 - ウ：問題焦点型は、問題や状況そのものへの働きかけを中心とする。
 - エ：原因側への対処を含む点が特徴である。
- 総合解説：問題を変えられる余地がある時には、状況整理と具体的な行動が有効な選択肢になる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0032 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：基礎

問題焦点型コーピングの最初のステップとして適切なものはどれか。

- ア：原因を考えず、とにかく我慢する。
- イ：全ての問題を『自分の性格のせい』とまとめる。
- ウ：一度に全問題を解決できなければ諦める。
- エ：何が負担になっているのかを具体的に分解し、変えられる部分を整理する。

答え・解説 正答：エ

- ア：我慢だけでは問題への働きかけにならない。
 - イ：原因を過度に自己責任化すると具体策を見失いやすい。
 - ウ：問題を分けて優先順位をつけることができる。
 - エ：問題を具体化すると、実行可能な対策を考えやすくなる。
- 総合解説：『何が問題か』を言語化・分解することは問題解決型コーピングの基礎である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0033 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：基礎

問題解決の場面で、解決策を複数挙げて比較する理由として最も適切なものはどれか。

- ア：一つの案に固執せず、実行可能性や効果を比べて選べるから。
- イ：解決策は多いほど混乱するので、最初に思いついた一案以外は禁止するため。
- ウ：全ての案を同時に実行しなければならないため。
- エ：問題の原因を考えなくてよくなるため。

答え・解説 正答：ア

ア：複数案を出して比較すると、状況に合う方法を選びやすくなる。

イ：最初の案が常に最善とは限らない。

ウ：全案を同時実施する必要はない。

エ：問題の理解も引き続き必要である。

総合解説：問題解決では『案を出す→評価する→実行する→見直す』という流れが役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0034 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：標準

複数の締切が同じ日に集中し、現実的に一人では処理できない。問題焦点型コーピングとして最も適切なものはどれか。

- ア：誰にも相談せず、睡眠時間を全て削って対応する。
- イ：業務を整理して優先順位を確認し、上司に期限・分担・業務量の調整を相談する。
- ウ：仕事量を確認せず、自分を責め続ける。
- エ：期限が過ぎるまで問題を見ないようにする。

答え・解説 正答：イ

ア：睡眠を削り続けることは負担を増やす。

イ：仕事量や期限への働きかけは問題そのものを変える対処である。

ウ：自己批判だけでは業務条件は変わらない。

エ：回避だけでは問題が悪化する可能性がある。

総合解説：職場のストレスでは、本人の努力だけでなく業務調整や相談も問題焦点型の重要な手段となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0035 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：標準

同僚との役割分担が曖昧で、毎回同じ作業が重複している。最も問題焦点型に近い対応はどれか。

- ア：不満を感じても役割は確認せず、帰宅後に考えないようにする。
- イ：相手を避け続け、作業の重複は放置する。
- ウ：担当範囲と連絡方法を話し合い、役割分担を明確にする。
- エ：自分だけで全ての仕事を引き受ける。

答え・解説 正答：ウ

ア：気分転換だけでは役割の曖昧さは残る。
イ：回避だけでは問題が解消しない可能性がある。
ウ：役割の曖昧さというストレスに直接働きかける方法である。
エ：抱え込みは負担を増やし得る。
総合解説：対人ストレスでも、具体的なルールや役割を調整できる部分には問題焦点型が使える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0036 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：標準

問題焦点型コーピングが特に使いやすい状況はどれか。

- ア：すでに起きて変更できない出来事だけを何度も考え続ける時。
- イ：感情が高ぶっていて何も考えられない時に、必ず即座に複雑な交渉をする時。
- ウ：自分では全く影響できない自然災害の発生そのものを止めようとする時。
- エ：自分や周囲の働きかけによって状況を変えられる余地がある時。

答え・解説 正答：エ

ア：変更不能な過去の出来事には別の対処も必要になる。
イ：感情が強すぎる時は先に情動調整を行う選択もある。
ウ：自分で変えられない部分には情動焦点型等を組み合わせる。
エ：状況を変えられる余地がある時に、問題解決型の利点を生かしやすい。
総合解説：良いコーピングは一種類に固定せず、『変えられること / 変えられないこと』を見極めて選ぶ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0037 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：標準

仕事・家事・資格学習が重なり、全てを同時に完璧に行おうとして疲弊している。最も適切な問題焦点型コーピングはどれか。

- ア：期限と重要度を整理し、延期・削減・分担できるものを決める。
- イ：全てを最優先にして睡眠を削る。
- ウ：予定を見ないようにして締切直前まで放置する。
- エ：一つでも予定どおりできなければ全て諦める。

答え・解説 正答：ア

ア：優先順位付けと資源配分は具体的な問題解決につながる。

イ：全てを最優先にすると優先順位にならない。

ウ：放置は問題を先送りする可能性がある。

エ：一部の変更があっても計画全体を捨てる必要はない。

総合解説：負担が複数ある時ほど、問題を分けて『今やる／後でやる／人に頼む／やめる』を選ぶことが有効である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0038 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：標準

新しい業務手順が分からず、何度も同じミスをしてストレスを感じている。適切な問題焦点型コーピングはどれか。

- ア：分からないことを隠して作業を続ける。
- イ：マニュアルを確認し、詳しい同僚や上司に手順を質問して不足している情報を補う。
- ウ：ミスする自分を責めるだけで手順は確認しない。
- エ：不安を減らすために仕事を無断で放棄する。

答え・解説 正答：イ

ア：情報不足が原因なら隠すことで問題が続く可能性がある。

イ：必要な情報や支援を得ることは問題解決の具体的行動になる。

ウ：自己批判では知識不足は補えない。

エ：無断放棄は適切な問題解決とはいえない。

総合解説：人に相談することも、問題を解くための資源を増やす行動として位置づけられる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0039 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：標準

業務の優先順位を見直したが、残業時間がほとんど減らなかった。次に行うこととして最も適切なものはどれか。

- ア：一度試した方法が効かなければ、問題解決そのものを諦める。
- イ：効果がなくても同じ方法だけを永久に繰り返す。
- ウ：結果を確認し、別の解決策や追加の業務調整を検討する。
- エ：残業時間の変化は対処の評価に使わない。

答え・解説 正答：ウ

- ア：一つの方法でうまくいかない場合に他の選択肢を検討できる。
イ：状況に応じた修正が必要である。
ウ：実行した対処の効果を評価し、必要なら方法を修正するのが問題解決の基本である。
エ：具体的な結果は対処の評価材料になる。
総合解説：コーピングは『一度決めたら固定』ではなく、実行結果を見ながら更新してよい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0040 ストレスコーピング>問題焦点型コーピング | 難易度：応用

「仕事が全部つらい」と感じている人が問題焦点型コーピングを行う際、最も有効な整理はどれか。

- ア：『全部つらい』という表現のまま、原因を区別しない。
- イ：問題は一つでなければならぬと考え、最初に思いついた原因だけに決める。
- ウ：職場要因を全て本人の性格に置き換える。
- エ：仕事量、締切、役割の曖昧さ、人間関係など具体的な要因に分け、それぞれ変えられる部分を検討する。

答え・解説 正答：エ

- ア：抽象的なままでは解決策を設計しにくい。
イ：複数要因が同時に関係することもある。
ウ：個人要因だけに還元すると環境調整の可能性を失う。
エ：問題を具体的要素に分けると、対策の対象が明確になる。
総合解説：ストレス対処では『大きな問題を小さな問題に分解する』ことで行動可能性が高まる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0041 ストレスコーピング > 問題焦点型コーピング | 難易度：応用

嫌な仕事があるため、連絡を見ず締切を過ぎるまで放置する行動について最も適切な評価はどれか。

ア：一時的に不快感は減っても問題が残り、状況を悪化させる可能性があるため、問題解決になっているかを評価する必要がある。

イ：問題を見ないことは常に最も優れた問題焦点型コーピングである。

ウ：締切を過ぎれば問題は必ず自然消滅する。

エ：不快感が一時的に減れば、その後の影響は考えなくてよい。

答え・解説 正答：ア

ア：回避が短期的に情動を軽減しても、問題の継続・悪化につながる場合がある。

イ：回避が常に問題解決になるわけではない。

ウ：現実の課題が残る場合がある。

エ：長期的影響も含めて対処の有効性を評価する必要がある。

総合解説：コーピングは名称だけで良否を決めず、短期・長期の結果を見て適応的か判断する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0042 ストレスコーピング > 問題焦点型コーピング | 難易度：応用

上司との面談前に強い怒りがあり、このままでは話し合いが難しい。最も適切な対応はどれか。

ア：怒りが強いまま衝動的に相手を非難する。

イ：まず呼吸法などで感情を落ち着け、その後に具体的な課題と要望を整理して話し合う。

ウ：感情を整えれば問題そのものは話し合わなくてよい。

エ：問題解決をするなら感情調整を使っていけない。

答え・解説 正答：イ

ア：強い怒りのままでは建設的な対話が難しくなる。

イ：情動調整で話し合える状態を作り、その後問題焦点型に移る組合せは実用的である。

ウ：感情を整えることと問題を解くことは別の役割を持つ。

エ：複数のコーピングを組み合わせるとよい。

総合解説：状況に応じて情動焦点型と問題焦点型を順番に使うことは、柔軟なストレス対処の例である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0043 ストレスコーピング > 問題焦点型コーピング | 難易度：標準

解決策を選ぶ際の評価基準として最も適切なものはどれか。

- ア．最も極端な方法を必ず選ぶ。
- イ．実行できるかどうかは考えず、理想だけで決める。
- ウ．期待できる効果、必要な時間・資源、実行可能性、副作用や周囲への影響などを比較する。
- エ．周囲への影響は一切考えない。

答え・解説 正答：ウ

ア：極端さは有効性の基準ではない。
イ：実行不能な案は実際の問題解決につながりにくい。
ウ：解決策は効果だけでなく、実行可能性やコスト等も踏まえて選ぶ。
エ：職場では周囲への影響も重要な評価要素になる。
総合解説：『よさそうな案』から『実行できる案』へ絞り込む過程が問題焦点型コーピングには必要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0044 ストレスコーピング > 問題焦点型コーピング | 難易度：標準

組織再編が既に決定し、本人には決定自体を撤回する権限がない。問題焦点型コーピングの使い方として最も適切なものはどれか。

- ア．自分で変えられない決定だけを一日中考え続ける。
- イ．変えられない部分が一つあれば、対処できる部分も全て放棄する。
- ウ．感情への対処は一切不要と考える。
- エ．決定そのものではなく、引継ぎ方法や新しい業務の準備など自分が変えられる部分に焦点を移す。

答え・解説 正答：エ

ア：変更不能な部分だけに固執すると対処可能性が下がる。
イ：一部が変えられなくても他の部分は調整できることがある。
ウ：感情調整を組み合わせることもできる。
エ：自分が影響できる部分を見つけて具体的に行動することが実践的である。
総合解説：問題焦点型は『全体を変える』ことではなく、自分が働きかけられる部分を見つける考え方でもある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0045 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：基礎

不安・怒り・悲しみなど、ストレスに伴う感情面の負担を和らげることを主眼とする対処について、正しい説明はどれか。

- ア．ストレス状況に伴う不安・怒り・悲しみなどの情動的な反応を調整し、苦痛を和らげる対処。
イ．外部の問題を必ず物理的に消去する対処。
ウ．感情を感じたこと自体を失敗とみなす対処。
エ．問題の存在を永久に否認する対処。

答え・解説 正答：ア

ア：情動焦点型は、ストレスに伴う感情の調整を中心とする。
イ：状況そのものを変えることだけを目的としない。
ウ：感情を持つことを否定する方法ではない。
エ：現実の問題を永久に否認することが定義ではない。
総合解説：変えにくい状況や、まず感情を落ち着けたい時などに情動焦点型が役立つ。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0046 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：基礎

気持ちの整理を主目的とする情動焦点型コーピングの具体例として適切なものはどれか。

- ア．仕事の締切を上司と交渉して変更する。
イ．信頼できる人に気持ちを話し、不安や悲しみを整理する。
ウ．故障した機械を修理する。
エ．担当者を増員して業務量を直接減らす。

答え・解説 正答：イ

ア：締切変更は問題そのものへの働きかけで、問題焦点型に近い。
イ：感情を言葉にして整理することは情動面への対処となる。
ウ：機械修理は問題そのものの解決である。
エ：増員も状況を変える問題焦点型である。
総合解説：同じ『相談』でも、解決策を得る目的か、気持ちを整理する目的かで機能が異なることがある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0047 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度:基礎

すでに起きて変更できない出来事に対するコーピングとして最も適切なものはどれか。

ア: 過去そのものを物理的に変更しようとし続ける。

イ: 感情が出るたびに自分を責める。

ウ: 感情を整理したり、気分転換や支援を利用したりして、情動反応を調整する。

エ: 出来事を受け入れられない限り誰にも話さない。

答え・解説 正答:ウ

ア: 過去の事実を直接変えることはできない。

イ: 自己批判を強めることは情動調整とはいえない。

ウ: 変えられない事実には、感情の調整や意味づけの見直しなどが役立つことがある。

エ: 支援を求めることも選択肢である。

総合解説: コーピングの選択は、状況を変えられる程度に応じて柔軟に行う。

対象: 2026年度 / 基準日 2026-09-03

0048 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度:標準

一日中考え続けて頭から仕事が離れないため、帰宅後に短時間散歩して気分転換する。これは主にどのような対処か。

ア: 仕事量そのものを削減する問題焦点型コーピング。

イ: 医療上の診断行為。

ウ: ストレスチェックの面接指導。

エ: 情動的な負担を和らげる気晴らし型のコーピング。

答え・解説 正答:エ

ア: 散歩だけで仕事量そのものが変わるわけではない。

イ: 診断行為ではない。

ウ: 法定面接指導ではない。

エ: 散歩で気分を切り替えることは気晴らし型のコーピングに当たる。

総合解説: 気晴らしは一時的に情動を整え、次の行動を取りやすくする役割を持ち得る。

対象: 2026年度 / 基準日 2026-09-03

0049 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：標準

強い不満を抱えた時に、信頼できる友人へ落ち着いて気持ちを話したところ、少し整理できた。最も適切な評価はどれか。

- ア：感情を言葉にすることで情動的な苦痛を和らげる対処として機能している。
- イ：話す行為は全て問題焦点型である。
- ウ：人に話すことは常に依存なので避けるべきである。
- エ：感情を話すと必ず問題自体も解決したことになる。

答え・解説 正答：ア

ア：感情表出は情動焦点型として働くことがある。
イ：相談の目的によってコーピングの機能は異なる。
ウ：適切な援助要請はセルフケアの一部である。
エ：感情が整理されても外的問題が残る場合は別の対処も必要である。
総合解説：感情を適切に表現し整理することと、問題そのものを解決することは区別して考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0050 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：標準

仕事の問題を忘れるため毎晩ゲームを続け、睡眠が極端に短くなっている。最も適切な評価はどれか。

- ア：気晴らしなら時間や影響に関係なく必ず健康的である。
- イ：気晴らし自体は対処になり得るが、睡眠を損なうほどになると長期的には不適応となり得る。
- ウ：睡眠不足はゲームによる気晴らしの評価に関係しない。
- エ：一時的に楽しいなら仕事や生活への影響は考えなくてよい。

答え・解説 正答：イ

ア：気晴らしでも過度になれば別の問題を生むことがある。
イ：コーピングは短期の効果だけでなく長期的な影響も評価する必要がある。
ウ：睡眠への影響は重要な評価材料である。
エ：生活機能への影響も見必要がある。
総合解説：『コーピングの種類』だけで良否を決めず、その使い方と結果を確認する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0051 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：応用

クレーム対応で強く動揺しているが、後で再発防止策も考える必要がある。最も適切な流れはどれか。

ア：感情が強いまま直ちに複雑な原因分析だけ続ける。

イ：気分が落ち着けば再発防止策は不要とする。

ウ：まず信頼できる人に話す・呼吸を整えるなどで情動を落ち着け、その後に原因分析と再発防止策を検討する。

エ：問題解決を始めたら感情への対処は禁止する。

答え・解説 正答：ウ

ア：感情が強い時は先に調整することで問題解決に取り組みやすくなる。

イ：情動の軽減と外的問題の解決は役割が異なる。

ウ：情動焦点型と問題焦点型は状況に応じて組み合わせられる。

エ：一つだけに固定する必要はない。

総合解説：柔軟なコーピングでは、時間の流れに沿って複数の方法を使い分ける。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0052 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：標準

強い悲しみや怒りがあるのに「感じてはいけない」と考え、誰にも話さず無理に押し込め続けている。最も適切な考え方はどれか。

ア：感情は完全に抑え込むほど健康的である。

イ：人に相談することは全て弱さの表れである。

ウ：感情がある限り問題解決を始めてはいけない。

エ：感情を否定せず、安全な方法で認識・表現・整理することも検討する。

答え・解説 正答：エ

ア：慢性的な抑圧が常に望ましいとはいえない。

イ：相談は援助要請というセルフケア行動である。

ウ：感情があっても問題解決を並行できる。

エ：感情を認識し適切に扱うことは情動焦点型コーピングの一部となる。

総合解説：情動焦点型は感情を『消す』ことではなく、扱える形に調整することが中心である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0053 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：標準

情動焦点型コーピングについて最も適切な説明はどれか。

- ア：一時的な情動的苦痛を調整することに意味があり、必要なら問題焦点型と併用する。
- イ：情動を整えたら外部の問題は必ず自然消滅する。
- ウ：問題を変えられる状況でも、問題焦点型を使ってはいけない。
- エ：情動焦点型は現実逃避と同義である。

答え・解説 正答：ア

ア：情動を整えることには独自の役割があり、他の対処と組み合わせられる。

イ：外部問題が残る場合は直接的対処も必要である。

ウ：状況に応じて問題焦点型も使える。

エ：情動焦点型には相談・リラクゼーション・認知的再評価など適応的な方法も含まれる。

総合解説：『気分を整える＝逃げ』ではない。適切な情動調整は問題解決の準備にもなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0054 ストレスコーピング>情動焦点型コーピング | 難易度：応用

ストレスを感じるたびに衝動買いをし、その瞬間は気分が晴れるが家計の負担が増えている。

コーピングの評価として最も適切なものはどれか。

- ア：その瞬間に楽になれば最良のコーピングである。
- イ：短期的な気分改善だけでなく、長期的な生活への悪影響も含めて対処法を見直す。
- ウ：家計への影響はストレス対処の評価と無関係である。
- エ：同じ方法を使う回数をさらに増やせば必ず適応的になる。

答え・解説 正答：イ

ア：一時的な情動軽減だけでは十分な評価にならない。

イ：コーピングは短期の効果と長期のコストを両方見る必要がある。

ウ：生活上の新たな問題は重要な副作用である。

エ：使用頻度を増やせば自動的に良い対処になるわけではない。

総合解説：適応的なコーピングとは、目先の楽さだけでなく、健康・仕事・人間関係・生活への影響を含めて評価される。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0055 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方を見直し | 難易度：基礎

認知的再評価型コーピングの説明として最も適切なものはどれか。

- ア：出来事を存在しなかったことにする対処。
- イ：常に自分だけが悪いと考える対処。
- ウ：ストレスそのものだけでなく、その出来事の見方や捉え方を見直す対処。
- エ：事実と反する楽観的な考えを無理に信じ込む対処。

答え・解説 正答：ウ

ア：現実を否認することではない。
イ：一方的な自己責任化ではない。
ウ：認知的再評価は、出来事への解釈や見方を柔軟に見直す方法である。
エ：根拠なく『絶対大丈夫』と思い込むことも異なる。
総合解説：考え方を見直しは、現実を無視せず、より多面的・バランスの取れた捉え方を探す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0056 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方を見直し | 難易度：基礎

「上司にあいさつしたが返事がなかった」という場面で、『嫌われている』は認知行動モデルでは何に当たるか。

- ア：客観的に確定した状況そのもの。
- イ：身体反応そのもの。
- ウ：行動そのもの。
- エ：状況に対する思考・解釈。

答え・解説 正答：エ

ア：客観的事実は『返事がなかった』部分である。
イ：胸苦しさ等が身体反応に当たる。
ウ：避ける等が行動に当たる。
エ：『嫌われている』は、返事がなかったという状況への解釈である。
総合解説：状況と解釈を分けると、別の見方を考えやすくなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0057 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方を見直し | 難易度：標準

上司からメールの返信が数時間来ないため、「自分は評価されていない」と考えて不安になっている。認知的対処として最も適切なものはどれか。

ア：「会議中かもしれない」など他の可能性も考え、事実と推測を分けて捉え直す。

イ：返信がないことを自分への嫌悪の証拠だと即断する。

ウ：不安になる自分を責める。

エ：根拠なく『必ず昇進する』と思い込む。

答え・解説 正答：ア

ア：複数の可能性を考えて解釈を柔軟にすることが認知的再評価である。

イ：一つの否定的解釈を事実と同一視している。

ウ：自己批判は別の見方を増やさない。

エ：非現実的な楽観に置き換えることが目的ではない。

総合解説：考え方を見直しは、悲観から楽観へ単純反転するのではなく、根拠に沿った代替解釈を探す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0058 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方を見直し | 難易度：標準

「プレゼンで一か所言い間違えた。全部失敗だ」と考えている。よりバランスのよい捉え方はどれか。

ア：一つのミスがあれば全て無価値である。

イ：言い間違いはあったが、説明できた部分や相手の反応も確認し、全体として評価する。

ウ：ミスがある人は仕事をする資格がない。

エ：失敗を考えたくないで記憶から消す。

答え・解説 正答：イ

ア：白黒だけで評価する二分法的な捉え方になっている。

イ：一部の失敗を全体評価へ拡大せず、複数の事実を見ることがバランスのよい再評価である。

ウ：過度な一般化・自己否定につながる。

エ：否認ではなく事実を多面的に見ることが重要である。

総合解説：認知的対処では『ミスはあった／全部が失敗ではない』のように、両方の事実を同時に認める。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0059 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方を見直し | 難易度：標準

「同僚はきっと自分を無能だと思っている」と感じた時の認知的対処として最も適切なものはどれか。

- ア：思い浮かんだ考えは必ず事実なので検討しない。
- イ：不安なほど、その考えは真実だと判断する。
- ウ：その考えを支持する事実と、支持しない事実の両方を確認する。
- エ：反対の事実があっても全て無視する。

答え・解説 正答：ウ

ア：思考と事実は同一ではない。
イ：感情の強さだけでは事実性を証明できない。
ウ：自動的に浮かぶ考えを事実と区別し、根拠を検討することは捉え直しに役立つ。
エ：都合の悪い証拠だけを除外すると評価が偏る。
総合解説：考え方を見直しでは、自分の考えを否定するのではなく『どの程度根拠があるか』を検討する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0060 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方を見直し | 難易度：標準

初めての業務で不安な人のセルフトークとして最も適切なものはどれか。

- ア：「一度でも質問したら完全な失敗だ。」
- イ：「絶対にミスは起こらない。」
- ウ：「不安を感じる自分には価値がない。」
- エ：「不安はあるが、分からない点は確認し、一つずつ進めよう。」

答え・解説 正答：エ

ア：過度に厳しい自己評価である。
イ：現実の不確実性があるため『絶対』と断定する必要はない。
ウ：感情と自己価値を結びつける必要はない。
エ：不安を認めつつ具体的な行動につながる現実的な言葉である。
総合解説：有効なセルフトークは、現実を否定せず、自分が取れる行動へ注意を戻す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0061 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方の見直し | 難易度：応用

明らかに過大な仕事量が続いている人に「考え方を变えればよい」とだけ助言することについて最も適切な評価はどれか。

ア：認知的対処だけでなく、業務量の調整や相談などストレスサーへの直接的対処も必要になり得る。

イ：仕事量がどれほど過大でも、考え方だけ変えれば環境調整は不要である。

ウ：認知的対処を使う場合、問題焦点型を併用してはいけない。

エ：環境要因を考えることはセルフケアではない。

答え・解説 正答：ア

ア：認知は重要だが、現実の負荷が高い場合は環境への働きかけも必要である。

イ：本人の考え方だけに原因を帰すのは適切でない。

ウ：複数の対処を組み合わせよう。

エ：職場環境の調整もストレス軽減の一部である。

総合解説：認知的再評価は万能ではない。変えられる外的要因には問題焦点型を併用する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0062 ストレスコーピング > 認知的対処・考え方の見直し | 難易度：応用

同じ出来事でも人によって気分や行動が異なることを認知行動モデルで説明する場合、最も適切なものはどれか。

ア：同じ状況なら全員が必ず同じ感情と行動になる。

イ：状況に対する思考・解釈が異なると、気分・身体反応・行動も異なる可能性がある。

ウ：思考は気分や行動と一切関係しない。

エ：身体反応だけが思考を決め、他の要素は影響し合わない。

答え・解説 正答：イ

ア：個人の解釈に違いがあるため反応も一律ではない。

イ：認知行動モデルでは、状況、思考、気分、行動、身体反応が相互に関連すると考える。

ウ：思考は感情や行動と関連する。

エ：各要素は一方向だけでなく影響し合う。

総合解説：考え方の見直しは、この相互関係の一部に働きかけてストレス反応を調整する方法である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0063 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：基礎

腹式呼吸を用いた呼吸法について最も適切な説明はどれか。

- ア：精神疾患を必ず治癒させる医療行為である。
- イ：息を限界まで止める訓練である。
- ウ：心身の緊張を緩めるために、ゆっくりした呼吸を意識する手軽なリラクゼーション法の一つである。
- エ：大量の運動負荷をかける技法である。

答え・解説 正答：ウ

- ア：治療を保証する医療行為ではない。
 - イ：無理な息止めを目的としない。
 - ウ：腹式呼吸は日常で行いやすいリラクゼーション法の一つである。
 - エ：高強度運動ではない。
- 総合解説：呼吸法は、緊張時に自分で使える簡便なセルフケア技法として位置づけられる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0064 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：基礎

呼吸法を行う時の姿勢として最も適切なものはどれか。

- ア：苦痛を感じる姿勢をあえて維持する。
- イ：肩や首にできるだけ強く力を入れる。
- ウ：呼吸しにくい姿勢を選ぶ。
- エ：身体に余計な力が入りにくい、楽で安定した姿勢を取る。

答え・解説 正答：エ

- ア：苦痛を作ることが目的ではない。
 - イ：筋緊張を高め続ける方法ではない。
 - ウ：呼吸しやすい姿勢を選ぶのが基本である。
 - エ：楽な姿勢は呼吸と筋緊張への注意を向けやすい。
- 総合解説：リラクゼーション技法では『うまくやる』より、無理のない状態で行うことを優先する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0065 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：基礎

緊張時の呼吸法として最も適切なものはどれか。

- ア．息を急がず、無理のない範囲でゆっくり吸い、ゆっくり吐く。
- イ．できるだけ速く浅い呼吸を繰り返す。
- ウ．苦しくなるまで息を止める。
- エ．一回の呼吸で大量の空気を無理に吸い込む。

答え・解説 正答：ア

ア：呼吸法ではゆっくりした自然な呼吸を行うことが基本である。

イ：速い浅い呼吸はかえって苦しさを増やすことがある。

ウ：息止めを競う技法ではない。

エ：無理な深呼吸を繰り返す必要はない。

総合解説：呼吸は『深くしなければ』と力むより、楽にゆっくり整えることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0066 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：基礎

電話対応で緊張が高まった直後、席を離れられない状況でできる対処として最も適切なものはどれか。

- ア．緊張を消すために息を長時間止め続ける。
- イ．数十秒から数分、姿勢を整えて呼吸をゆっくり行い、肩の力を抜く。
- ウ．その場で大量の飲酒をする。
- エ．緊張していることを責めながら作業を増やす。

答え・解説 正答：イ

ア：長時間の息止めは呼吸法の目的ではない。

イ：呼吸法は職場の自席でも短時間で行えるリラクゼーション法である。

ウ：飲酒は適切なリラクゼーション技法ではない。

エ：自己批判を増やすことは緊張軽減になりにくい。

総合解説：呼吸法の利点の一つは、道具を必要とせず日常の短い場面でも使いやすい点にある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0067 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：基礎

呼吸法を使う場面として最も適切なものはどれか。

- ア：痛みを伴う重い身体症状の原因を自己診断したい時。
- イ：睡眠時間を削って作業時間を増やしたい時。
- ウ：自分の呼吸が浅く速くなり、身体に力が入っていると気づいた時。
- エ：飲酒量を増やす代わりとして必ず使わなければならない時。

答え・解説 正答：ウ

ア：呼吸法は診断手段ではない。
イ：睡眠不足を作る技法ではない。
ウ：緊張の身体サインに気づいた時は、呼吸を整える良いタイミングになり得る。
エ：特定の状況で必ず使う義務があるわけではない。
総合解説：セルフモニタリングで緊張のサインに気づき、早い段階で短い呼吸法を使う流れが実践的である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0068 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：標準

呼吸法の練習中に仕事の心配事が浮かんできた。最も適切な対応はどれか。

- ア：心配事が浮かんだ時点で失敗なので練習を中止する。
- イ：心配事を完全に消えるまで分析し続ける。
- ウ：呼吸を止めて考えないようにする。
- エ：考えが浮かんだことに気づき、無理に追い払おうとせず、再び呼吸へ注意を戻す。

答え・解説 正答：エ

ア：一度注意がそれでも練習の失敗とは限らない。
イ：呼吸法の最中に問題分析へ切り替える必要はない。
ウ：息止めは適切な対処ではない。
エ：注意がそれること自体を失敗とせず、呼吸に戻すのが実践的である。
総合解説：リラクゼーションでは『雑念ゼロ』を目標にせず、気づいて戻ることを繰り返す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0069 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：標準

面接前の不安で心拍が速く感じられ、呼吸も浅い。最も適切な呼吸法の使い方はどれか。

ア：呼吸をゆっくり整え、身体の緊張を緩めてから必要な準備に戻る。

イ：不安を完全に消すまで面接を永久に延期する。

ウ：息を苦しくなるまで止めて心拍を下げようとする。

エ：不安があることを隠すためにカフェインを大量摂取する。

答え・解説 正答：ア

ア：呼吸法で情動と身体緊張を調整し、その後行動へ戻る使い方ができる。

イ：不安をゼロにしなければ行動できないわけではない。

ウ：苦しい息止めは不要である。

エ：大量カフェインはかえって覚醒を高める可能性がある。

総合解説：呼吸法の目的は『不安を完全消去すること』ではなく、扱える程度に緊張を整えることにある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0070 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：標準

呼吸法を早く効かせようとして、非常に速く大きな呼吸を何度も繰り返し、めまいがしてきた。最も適切な対応はどれか。

ア：めまいは成功の証拠なのでさらに速く続ける。

イ：いったん中止して楽な自然呼吸に戻り、症状が続く・強い場合は必要な相談を行う。

ウ：息を止めて限界まで我慢する。

エ：症状があっても予定時間が終わるまで必ず続ける。

答え・解説 正答：イ

ア：めまいを効果の証拠とみなさない。

イ：呼吸法は無理なく行い、不快症状が出た場合は中止・調整する。

ウ：苦しい息止めは適切でない。

エ：セルフケア技法は体調に応じて中止してよい。

総合解説：呼吸法は『強くやるほど効く』ものではない。身体反応を観察しながら無理なく行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0071 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：標準

呼吸法をストレス時に使いやすくするための工夫として最も適切なものはどれか。

- ア：極度に混乱している時だけ初めて試す。
- イ：一度で効果を感じなければ二度と使わない。
- ウ：強いストレスがない時にも短時間練習し、自分がやりやすい方法を身につけておく。
- エ：毎回違う複雑な手順に変える。

答え・解説 正答：ウ

ア：強いストレス時に初めて習得するより、事前練習が役立つ。
イ：効果の感じ方には個人差がある。
ウ：平常時から練習すると、緊張時にも使いやすくなる。
エ：簡単に再現しやすい方法の方が実用的である。
総合解説：コーピングは『必要な時に使えるスキル』として普段から準備しておくことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0072 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：標準

呼吸法を数日試す際、効果を振り返る方法として最も適切なものはどれか。

- ア：一度だけの印象で永久に結論を出す。
- イ：効果を確認せず、必ず同じ方法を続ける。
- ウ：他人の感想だけで自分への効果を決める。
- エ：実施前後の緊張感や身体感覚を簡単に記録し、自分に合うかを確認する。

答え・解説 正答：エ

ア：一回だけでは変動の影響もある。
イ：セルフケアは反応を見ながら調整する。
ウ：他人に合う方法が自分に同じように合うとは限らない。
エ：自分の反応を記録すると、技法がどの場面で役立つか判断しやすい。
総合解説：リラクゼーション技法もセルフモニタリングと組み合わせて、自分に合う使い方を探す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0073 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：応用

締切交渉をしなければならないが、緊張で頭が真っ白になっている。最も適切な対応はどれか。

- ア：まず短い呼吸法で緊張を整え、その後に期限や業務量を整理して相談する。
- イ：呼吸法だけ行い、締切の問題は放置する。
- ウ：交渉だけすれば感情調整は使ってはいけない。
- エ：緊張がある状態では何も行動してはいけない。

答え・解説 正答：ア

ア：呼吸法で情動を整え、問題焦点型の行動へつなげる組合せができる。

イ：外的問題がある場合、リラクゼーションだけで終わらせない。

ウ：複数の対処は併用できる。

エ：一定の緊張があっても行動できるよう整えることが目的である。

総合解説：リラクゼーションは問題解決の代替ではなく、問題解決を行いやすくする補助としても使える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0074 リラクゼーション技法 > 呼吸法 | 難易度：応用

呼吸法を試しても激しい動悸や息苦しさが続り返し起こり、日常生活に支障が出ている。最も適切な対応はどれか。

- ア：全てストレスが原因と決め、診察は受けない。
- イ：呼吸法だけで抱え込まず、身体疾患等の可能性も含めて医療機関へ相談する。
- ウ：呼吸法の回数を無制限に増やせば必ず治ると考える。
- エ：症状が強いほど誰にも話さない。

答え・解説 正答：イ

ア：身体症状には複数の原因があり得る。

イ：強い・持続する身体症状では、自己判断だけにせず医療相談が必要になる。

ウ：セルフケア技法の回数増加で必ず解決するとは限らない。

エ：援助要請は早期対応の一部である。

総合解説：呼吸法を使えることと、必要な医療を受けることは両立する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0075 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：基礎

漸進的筋弛緩法の基本的な方法として最も適切なものはどれか。

- ア：全身の筋肉に一日中力を入れ続ける。
- イ：息を止めて筋肉を硬くしたまま保つ。
- ウ：身体の筋肉群を順にいったん緊張させ、その後力を抜いて弛緩させる。
- エ：痛みが出るまで筋肉を伸ばし続ける。

答え・解説 正答：ウ

ア：緊張し続けることが目的ではない。
イ：息止めを目的とする技法ではない。
ウ：筋肉の緊張と弛緩を順に体験する方法である。
エ：痛みを起こすほど行うものではない。
総合解説：漸進的筋弛緩法は、緊張した状態と力が抜けた状態の違いに気づきながら心身の緊張を緩める。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0076 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：基礎

漸進的筋弛緩法の目的として最も適切なものはどれか。

- ア：筋力を最大限に鍛えること。
- イ：痛みへの耐性を競うこと。
- ウ：睡眠を完全に不要にすること。
- エ：身体的・心理的な緊張を緩めること。

答え・解説 正答：エ

ア：筋力トレーニングが主目的ではない。
イ：痛みを我慢する訓練ではない。
ウ：睡眠を代替するものではない。
エ：筋弛緩法はリラクゼーションのために筋緊張を緩める技法である。
総合解説：『力を入れる』工程があるため筋トレと誤解しやすいが、目的は弛緩感を得ることである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0077 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：基礎

漸進的筋弛緩法の実施方法として最も適切なものはどれか。

ア：顔、肩、腕など身体の部位を順に意識し、緊張させた後に力を抜く。

イ：全身を同時に最大強度で長時間緊張させる。

ウ：一か所を痛くなるまで繰り返す。

エ：緊張させたら弛緩せず次の部位へ進む。

答え・解説 正答：ア

ア：主要な筋群を一か所ずつ緊張・弛緩させていく方法である。

イ：最大強度で長時間行う方法ではない。

ウ：痛みを起こすことが目的ではない。

エ：弛緩の感覚を確認する工程が重要である。

総合解説：順番に行うことで、どこに力が入っているかに気づきやすくなる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0078 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：基礎

漸進的筋弛緩法で特に意識したい感覚として最も適切なものはどれか。

ア：どれだけ長時間痛みを我慢できたか。

イ：筋肉に力を入れた時と、力を抜いた後の感覚の違い。

ウ：他人より筋力が強いかどうか。

エ：心拍数を必ず一定値まで下げられたか。

答え・解説 正答：イ

ア：痛みへの耐性を測る方法ではない。

イ：緊張と弛緩の差を感じ取ることが技法の学習につながる。

ウ：競争する技法ではない。

エ：特定の数値達成を必須とするものではない。

総合解説：自分の筋緊張に気づき、力を抜いた状態を体験することが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0079

リラクセーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：標準

筋弛緩法で手を強く握りすぎ、痛みを感じた。最も適切な対応はどれか。

- ア：痛いほど効果が高いのでさらに強く握る。
- イ：痛みがあっても決めた回数は必ず行う。
- ウ：力を弱めるかその部位を避け、痛みのない範囲で行う。
- エ：他の部位にも同じ強さの痛みを作る。

答え・解説

正答：ウ

ア：痛みは効果の指標ではない。
イ：体調や部位に応じて中止・調整してよい。
ウ：リラクセーションは痛みを作ることが目的ではなく、無理のない範囲で行う。
エ：全身に痛みを広げる必要はない。
総合解説：セルフケア技法でも、自分の身体状態に合わせて強度を調整する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0080

リラクセーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：標準

デスクワーク中に肩が上がり、手にも力が入っていることに気づいた。筋弛緩法の考え方を使った対応として最も適切なものはどれか。

- ア：筋肉に力が入ったまま一日中維持する。
- イ：痛みが出るまで肩をすくめ続ける。
- ウ：緊張を自覚しても身体には注意を向けない。
- エ：肩や手の力が入っていることを意識し、短く緊張させた後に力を抜いて弛緩感を確認する。

答え・解説

正答：エ

ア：緊張を維持することは目的に反する。
イ：痛みを生じさせる必要はない。
ウ：自分の筋緊張への気づきが重要である。
エ：短い時間でも緊張と弛緩を意識することで技法を応用できる。
総合解説：筋弛緩法は決まった長時間プログラムだけでなく、日常の筋緊張への気づきにも応用できる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0081 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：標準

漸進的筋弛緩法を初めて行ったが、あまりリラックス感を得られなかった。最も適切な対応はどれか。

- ア：効果の感じ方には個人差があるため、無理のない範囲で練習するか別の方法も試す。
- イ：一回で効果がなければ、リラクゼーション法は全て無効だと判断する。
- ウ：効果を得るため筋肉の緊張を最大まで強くする。
- エ：感じ方に個人差は存在しないと考える。

答え・解説 正答：ア

ア：その場で効果を感じにくい人もいるため、方法や技法を調整してよい。

イ：一回の体験だけで全ての技法を否定する必要はない。

ウ：強く力むほど効果が高いとは限らない。

エ：個人差を認めることが重要である。

総合解説：セルフケアは自分に合う方法を増やすことが目的で、特定技法を無理に続けることが目的ではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0082 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：標準

筋肉や関節に痛みがある人が漸進的筋弛緩法を試す場合、最も適切な考え方はどれか。

- ア：痛みのある部位ほど最大限に緊張させる。
- イ：痛む部位に無理な力を加えず、必要に応じて医療者に相談しながら方法を調整する。
- ウ：既往歴や身体状態は技法の安全性と無関係である。
- エ：痛みが増えても毎日同じ強度で行う。

答え・解説 正答：イ

ア：痛みを悪化させるほど力む必要はない。

イ：身体状態に応じた調整と、必要時の専門家への相談が適切である。

ウ：身体状態は技法選択の重要な条件である。

エ：症状が悪化したら中止・見直しが必要である。

総合解説：リラクゼーションでも身体を使う技法は、自分の健康状態を踏まえて安全に行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0083 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：応用

強い肩の緊張と浅い呼吸の両方がある時のリラクゼーションとして最も適切なものはどれか。

ア：肩に力を入れたまま速い呼吸を続ける。

イ：呼吸法と筋弛緩法は同じ日に併用してはいけない。

ウ：呼吸をゆっくり整えつつ、肩などの筋肉を無理なく緊張・弛緩させ、身体の変化を確認する。

エ：筋弛緩法では呼吸を止め続ける必要がある。

答え・解説 正答：ウ

ア：緊張と速い呼吸を維持するのは目的と逆である。

イ：併用を一律に禁止する理由はない。

ウ：複数のリラクゼーション技法は、自分に合う範囲で組み合わせられる。

エ：息止めが必須ではない。

総合解説：重要なのは技法名ではなく、無理なく緊張を緩められるかである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0084 リラクゼーション技法 > 漸進的筋弛緩法 | 難易度：応用

筋弛緩法を続けても不安・抑うつ・不眠が強く、欠勤も増えている。最も適切な対応はどれか。

ア：欠勤が増えても技法の回数だけ増やす。

イ：症状が重いほど誰にも相談しない。

ウ：筋弛緩法を行えば医療は不要である。

エ：筋弛緩法だけで抱え込まず、医療機関や相談窓口など専門的支援につなげる。

答え・解説 正答：エ

ア：セルフケア技法だけでは不十分な場合がある。

イ：援助要請は適切な対処である。

ウ：リラクゼーションは医療の代替ではない。

エ：生活・就業への支障が大きい場合は専門支援を利用する必要がある。

総合解説：セルフケア技法を使えることと、必要時に医療・相談を利用することは両立する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0085 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：基礎

リラクゼーション技法を選ぶ基本原則として最も適切なものはどれか。
ア：場所、時間、身体状態、自分の好みや効果の感じ方を踏まえて選ぶ。
イ：人気がある技法なら全員に必ず最適である。
ウ：一つの技法だけを生涯使い続けなければならない。
エ：身体状態にかかわらず同じ方法を同じ強度で行う。

答え・解説 正答：ア

ア：技法選択では個人差と実施状況を考慮する。
イ：万人に同じ方法が最適とは限らない。
ウ：複数の技法を持って使い分けてよい。
エ：体調による調整が必要である。
総合解説：セルフケアの目標は『正しい一技法』を守ることではなく、自分が安全に使える対処の選択肢を増やすことにある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0086 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：基礎

リラクゼーション技法を実際のストレス場面で使いやすくするための工夫として最も適切なものはどれか。
ア：最も強いストレス状態になった時だけ初めて試す。
イ：平常時から短時間練習し、手順に慣れておく。
ウ：毎回全く異なる方法にして手順を覚えない。
エ：練習は不要で、知識を読むだけで十分とする。

答え・解説 正答：イ

ア：強いストレス時だけでは習得が難しい場合がある。
イ：平常時の練習は技法を使いやすいスキルにする助けになる。
ウ：一定の手順に慣れることは実践性を高める。
エ：実際に体験して自分に合うか確認することも大切である。
総合解説：コーピングは知識だけでなく、必要時に使える行動として身につけることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0087 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：標準

職場では席を離れられず、自宅では時間が取れる。技法の選択として最も適切なものはどれか。

- ア：全ての場面で必ず同じ長時間の技法を行う。
- イ：職場でできない技法しか選んではならない。
- ウ：職場では短い呼吸法、自宅では筋弛緩法など、状況に応じて使い分ける。
- エ：一つの技法を使えない場所ではセルフケアを諦める。

答え・解説 正答：ウ

ア：状況に合わない固定的な方法にする必要はない。
イ：実行可能性が重要である。
ウ：場所や時間に応じて実行可能な方法を使い分けるのが現実的である。
エ：別の技法を選べばよい。
総合解説：リラクゼーション技法は『場面別の道具箱』のように複数持つと活用しやすい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0088 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：標準

複数のリラクゼーション技法から自分に合う方法を選ぶ際、最も適切な比較方法はどれか。

- ア：名称が難しい技法ほど効果が高いと決める。
- イ：他人に効いた技法だけを無条件に選ぶ。
- ウ：一度の結果だけで全て決め、見直さない。
- エ：実施前後の緊張感や身体感覚、続けやすさを記録して比較する。

答え・解説 正答：エ

ア：名称の難しさは効果の基準ではない。
イ：個人差があるため他人の結果だけでは決められない。
ウ：状況や慣れで反応が変わることもあり、見直してよい。
エ：自分の反応と継続しやすさを確認すると、技法選択の根拠になる。
総合解説：技法の選択にもセルフモニタリングを使い、『自分に何が役立つか』を具体的に評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0089 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：標準

リラクゼーション中に不安が急に強くなり、続けることがつらい。最も適切な対応はどれか。

ア：無理に続けず中止し、必要なら別の方法を試すか専門家へ相談する。

イ：不安が強いほど効果が高いので継続時間を延ばす。

ウ：技法は必ず最後まで完遂しなければならない。

エ：不快反応は全て無視する。

答え・解説 正答：ア

ア：セルフケアは本人の安全と状態を優先し、合わない方法を無理に続けない。

イ：不安増強を効果の証拠とみなさない。

ウ：体調によって中止してよい。

エ：身体・心理反応のモニタリングが必要である。

総合解説：『途中でやめる』ことも適切なセルフケア判断になり得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0090 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：標準

セルフケア技法を複数試しても抑うつ、不安、不眠が長引き、仕事や生活に明らかな支障がある。最も適切な対応はどれか。

ア：技法をまだ試せる限り、何年でも専門家には相談しない。

イ：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など専門家へ相談する。

ウ：症状が長引くほど人に知られないよう隠す。

エ：全ての技法を同時に最大強度で行う。

答え・解説 正答：イ

ア：セルフケアの選択肢が残っていても相談してよい。

イ：不調が重い・長い・生活機能に影響する場合は、援助要請へ切り替える。

ウ：隠すことが早期対応にはならない。

エ：複数技法を無理に強く行う必要はない。

総合解説：セルフケアの重要な能力の一つは、自分だけで対処する限界を判断して支援につながることである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0091 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：応用

強い職場ストレスに対して会社から「呼吸法だけしていれば、仕事量やハラスメントの相談は不要」と言われた。最も適切な評価はどれか。

ア：呼吸法があれば職場環境の問題は全て考えなくてよい。

イ：ストレッサーへの直接的対処とリラクゼーションは同時に使えない。

ウ：不適切であり、リラクゼーションは緊張軽減の一手段で、仕事量やハラスメント等のストレッサーへの対処・相談も必要になり得る。

エ：職場環境の問題は本人のセルフケアだけで解決すべきである。

答え・解説 正答：ウ

ア：環境要因を放置する理由にはならない。

イ：両方を組み合わせられる。

ウ：リラクゼーションはストレス反応に働きかけるが、外的ストレッサーへの対処も重要である。

エ：職場側の環境改善や相談もメンタルヘルス対策の一部である。

総合解説：セルフケアを、組織が負うべき職場環境改善の責任の代替にしてはならない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0092 リラクゼーション技法 > 技法の選択・実践上の留意点 | 難易度：応用

肩を痛めている人が、肩を強く緊張させる筋弛緩法に痛みを感じる。最も適切な対応はどれか。

ア：痛みを我慢して強く緊張させるほどよい。

イ：筋弛緩法を選んだ以上、他の技法へ変更してはいけない。

ウ：痛みの有無はセルフケアの選択に関係しない。

エ：その部位を避ける・強度を下げる・呼吸法など別の技法に替えるなど安全に調整する。

答え・解説 正答：エ

ア：痛みを増やすことが目的ではない。

イ：技法変更は失敗ではなく適切な個別化である。

ウ：身体症状は選択条件になる。

エ：身体状態に合わせて技法を変更することが安全な実践につながる。

総合解説：『自分に技法を合わせる』のであって、『技法に自分を無理に合わせる』のではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0093 ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：基礎

ソーシャルサポートの説明として最も適切なものはどれか。

- ア：家族、友人、上司、同僚など周囲の人から得られる有形・無形の社会的支援。
- イ：一人で問題を抱え込み、他者との関わりを避けること。
- ウ：医療機関で受ける治療だけを指すこと。
- エ：職場の規則や就業規則だけを指すこと。

答え・解説 正答：ア

ア：ソーシャルサポートは、個人を取り巻く有形・無形の社会的支援を指す。

イ：他者との関わりを避けることはサポートの定義ではない。

ウ：医療支援も支援資源の一つになり得るが、ソーシャルサポート全体を医療だけに限定しない。

エ：制度や規則だけでなく、人的な支援を含む。

総合解説：職場では上司や同僚、職場外では家族や友人など、複数の人間関係が支援資源になり得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0094 ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：基礎

つらい気持ちを抱える人への支援として、情緒的サポートに当たる行動はどれか。

- ア：業務手順のマニュアルを渡す。
- イ：つらい気持ちを受け止め、励ましたり共感したりする。
- ウ：忙しい作業を実際に代わって行う。
- エ：仕事ぶりについて適切な評価を伝える。

答え・解説 正答：イ

ア：課題解決に役立つ情報提供は情動的サポートに当たる。

イ：励ましや受容、共感などは情緒的サポートに当たる。

ウ：実際の手助けは道具的サポートに当たる。

エ：適切な評価を伝えることは評価的サポートに当たる。

総合解説：サポートの種類は目的によって異なり、感情面の安定を助けるものが情緒的サポートである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0095

ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：基礎

業務の進め方で困っている人に対する情動的サポートとして適切な行動はどれか。

ア：落ち込んでいる人の話を黙って受け止める。

イ：作業を代わりに行う。

ウ：困っている業務について、解決に役立つ手順や相談先の情報を教える。

エ：成果を適切に認めて評価する。

答え・解説

正答：ウ

ア：気持ちを受け止めることは主に情緒的サポートに当たる。

イ：実際の手助けは道具的サポートである。

ウ：課題解決に役立つ情報や助言を提供することは情動的サポートである。

エ：評価や承認は評価的サポートである。

総合解説：どの種類の支援が必要かは、本人が何に困っているかによって変わる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0096

ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：標準

繁忙期に同僚が『今日はこの資料作成を分担するよ』と実際に作業を手伝ってくれた。この支援は主にどれか。

ア：情緒的サポートだけ。

イ：評価的サポートだけ。

ウ：認知的再評価。

エ：道具的サポート。

答え・解説

正答：エ

ア：気持ちを受け止めるだけの支援とは異なる。

イ：仕事ぶりを評価する支援とも異なる。

ウ：考え方の見直しを行う認知的対処でもない。

エ：実際に作業を手伝うなど具体的な援助は道具的サポートである。

総合解説：道具的サポートは、時間・労力・サービスなど具体的な援助によって負担を軽くする。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0097 ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：標準

上司が『この報告書は要点が整理されていて分かりやすかった』と具体的に評価した。これは主にどのサポートか。

- ア：評価的サポート。
- イ：道具的サポート。
- ウ：情動的サポート。
- エ：医療的治療。

答え・解説 正答：ア

ア：仕事ぶりを適切に評価し、本人の自己評価や安心感につながる支援は評価的サポートである。
イ：作業を直接手伝う支援ではない。
ウ：手順や情報を提供する支援とは異なる。
エ：医療行為ではない。
総合解説：具体的に適切な評価や承認は、職場での相互支援の一つとして機能し得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0098 ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：標準

ソーシャルサポートとストレスの関係について最も適切な説明はどれか。

- ア：支援が多いほど、どのような状況でもストレスは必ずゼロになる。
- イ：周囲からの支援は、ストレスの軽減や対処のしやすさに関係する。
- ウ：支援を受けると本人のセルフケア能力は必ず低下する。
- エ：職場外の家族や友人からの支援は職業性ストレスには一切関係しない。

答え・解説 正答：イ

ア：支援があってもストレスが完全になくならない。
イ：ソーシャルサポートはストレスを緩和する資源として位置づけられる。
ウ：適切な支援は本人の対処を補助し得る。
エ：職場外の人的支援も重要な支援資源になり得る。
総合解説：サポートはストレスサーそのものを変える場合も、反応を和らげる場合もあり、役割は様々ではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0099

ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：標準

新しい業務のやり方が分からず不安を感じている人への支援として、最も問題解決に直結しやすいものはどれか。

ア：『考えすぎだ』とだけ言う。

イ：本人の話を聞かず、勝手に全業務を取り上げる。

ウ：経験者が手順を説明し、参考資料や相談先を案内する。

エ：困っていることを周囲に広く知らせる。

答え・解説

正答：ウ

ア：本人の不安を軽視する言い方は支援になりにくい。

イ：本人の意向を確認せず過剰に介入するのは適切とは限らない。

ウ：情報不足が中心なら、具体的な情報や助言を提供する情動的サポートが役立ちやすい。

エ：不要な情報共有はプライバシーへの配慮を欠く。

総合解説：支援は『多ければよい』ではなく、本人の困りごとに合う種類を選ぶことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0100

ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：標準

仕事の悩みと家庭の介護負担が重なっている。ソーシャルサポートの活用として最も適切なものはどれか。

ア：一人の友人だけに全ての問題を解決してもらう。

イ：職場の悩みがある時は家族には一切話してはいけない。

ウ：相談先は一つに固定し、合わなくても変えない。

エ：職場では上司や同僚、家庭面では家族や地域・専門窓口など、課題に応じて複数の支援源を組み合わせる。

答え・解説

正答：エ

ア：一人に全てを背負わせる必要はない。

イ：本人が望む範囲で職場外の支援も利用できる。

ウ：相談先が合わなければ別の資源を選ぶこともできる。

エ：複数の課題には、それぞれに合う支援資源を使い分けることが実践的である。

総合解説：支援ネットワークを一人・一か所に集中させず、必要に応じて広げることはセルフケアの一部である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0101 ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：応用

周囲には多くの人がいるのに、本人は『相談しても否定される』と感じている。ソーシャルサポートの評価として最も適切なものはどれか。

- ア：支援者の人数だけでなく、本人が役立つ・頼れると感じられる支援の質も重要である。
- イ：知人の人数が多ければ、支援の内容は問わなくてよい。
- ウ：本人が支援を受けにくいと感じても、人数が多ければ問題はない。
- エ：支援の効果は全員で必ず同じである。

答え・解説 正答：ア

- ア：ソーシャルサポートは単純な人数だけでなく、支援の受け取り方や内容も重要である。
 - イ：人数だけでは実際に利用可能な支援か判断できない。
 - ウ：相談しにくさは援助要請を妨げる可能性がある。
 - エ：支援の有用性には個人差や状況差がある。
- 総合解説：『周囲に人がいること』と『必要な時に支援を得られること』は同じではない。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0102 ソーシャルサポート > サポートの種類・効果 | 難易度：応用

部下が困っているのを見た上司が、本人に何も確認せず仕事を全て取り上げようとしている。支援として最も適切な考え方はどれか。

- ア：支援する側が善意なら、本人の意向は確認しなくてよい。
- イ：まず本人の困りごとや希望を確認し、必要な範囲で情報提供や分担調整などを行う。
- ウ：本人が困っている時は必ず全業務を代行する。
- エ：支援を申し出たら本人は断ってはいけない。

答え・解説 正答：イ

- ア：善意でも過剰な介入になる可能性がある。
 - イ：支援は本人の状況と希望を確認しながら行う方が、必要なサポートにつながりやすい。
 - ウ：全てを代行することが常に最善とは限らない。
 - エ：本人には支援を受けるかどうかや方法を相談する余地がある。
- 総合解説：有効なソーシャルサポートは、本人の主体性を奪わず、必要な部分を補う形が望ましい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0103 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：基礎

メンタルヘルスのセルフケアにおける援助要請の考え方として最も適切なものはどれか。

- ア：相談することはセルフケアを放棄することである。
- イ：相談は診断名が確定してからしか行ってはいけない。
- ウ：自分だけで抱え込まず、必要に応じて周囲や専門家に相談することもセルフケアの一部である。
- エ：職場の悩みは必ず一人で解決しなければならない。

答え・解説 正答：ウ

- ア：援助要請はセルフケアと矛盾しない。
 - イ：診断前でも相談できる。
 - ウ：必要な支援を求めることは、自分の健康を守るための行動である。
 - エ：一人で抱え込むことだけが適切な対処ではない。
- 総合解説：援助要請は『自力でできない証拠』ではなく、利用できる資源を増やすための対処行動である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0104 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：基礎

悩みを相談したいが、どこに連絡すればよいかわからない。最も適切な考え方はどれか。

- ア：最初から唯一の正解の相談先を自分で特定できなければ相談してはいけない。
- イ：職場の相談は直属上司以外にはしてはいけない。
- ウ：相談方法は電話だけに限られる。
- エ：上司、産業保健スタッフ、医療機関、公的相談窓口など、悩みと利用しやすさに応じた入口から相談してよい。

答え・解説 正答：エ

- ア：最初の相談先が最終的な専門機関である必要はない。
 - イ：上司以外にも社内外の相談資源がある。
 - ウ：電話以外の相談手段も提供されている。
 - エ：相談先には複数の選択肢があり、利用しやすい窓口から始められる。
- 総合解説：相談先を選ぶ負担を減らすためにも、複数の入口を知っておくことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0105 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：基礎

「こころの耳」の相談手段について最も適切な説明はどれか。
ア：電話、SNS、メールなどから、自分が利用しやすい方法を選べる。
イ：相談は対面だけに限られる。
ウ：相談には必ず職場の上司の許可が必要である。
エ：文章で相談する方法は用意されていない。

答え・解説 正答：ア

ア：こころの耳では複数の相談手段が案内されている。
イ：対面相談だけに限定されない。
ウ：本人が利用する相談に上司の許可を必須とする仕組みではない。
エ：メール等の文字による相談もある。
総合解説：人によって話しやすい方法は異なるため、複数の相談手段から選べることには意味がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0106 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：標準

最近、睡眠不足と気分の落ち込みが続き、仕事のミスも増えているが、『もっと悪くなるまで相談しない』と考えている。最も適切な対応はどれか。
ア：仕事を完全に続けられなくなるまで必ず待つ。
イ：今の段階で身近な相談先や専門家に相談し、必要な支援を検討する。
ウ：原因を自分で一つに確定するまで誰にも話さない。
エ：相談すると必ず休職になるため避ける。

答え・解説 正答：イ

ア：深刻化するまで待つ必要はない。
イ：不調が続き仕事にも影響している段階で相談することは早期対応につながる。
ウ：原因を完全に特定できなくても相談できる。
エ：相談しただけで休職が自動的に決まるわけではない。
総合解説：援助要請は、問題が大きくなる前に支援へつながるための具体的な行動である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0107 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：標準

職場の悩みを相談する際、伝え方として最も適切なものはどれか。

- ア：全てを完璧に説明できなければ相談しない。
- イ：相談相手に推測してもらうため、困っている内容は一切伝えない。
- ウ：何に困っているか、いつ頃からか、仕事や生活にどんな影響があるかを簡単に整理して伝える。
- エ：自分で診断名を決め、その名前だけを伝える。

答え・解説 正答：ウ

ア：完璧に整理できなくても相談してよい。
イ：必要な情報を全く伝えなければ支援につながりにくい。
ウ：経過や困りごとを具体的にすると、相談相手が状況を理解しやすい。
エ：診断名の自己確定は相談の前提ではない。
総合解説：相談準備は『上手に話すこと』ではなく、自分が困っている事実を共有しやすくするために行う。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0108 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：標準

一度相談した相手から十分な支援が得られず、状況も改善しない。最も適切な対応はどれか。

- ア：最初の相談先が合わなければ、今後は誰にも相談しない。
- イ：一人の相談相手だけで全ての問題を解決するまで待つ。
- ウ：支援が合わなくても相談先を変えるのは失礼なので禁止する。
- エ：必要に応じて別の相談先や専門家につなぎ直す。

答え・解説 正答：エ

ア：一度の経験だけで援助要請全体を諦める必要はない。
イ：一人の支援者だけで解決できない問題もある。
ウ：本人に合う支援へつなぎ直すことは適切である。
エ：相談先によって専門性や役割が異なるため、別の資源を利用してよい。
総合解説：援助要請は一回の行動ではなく、必要な支援につながるまで調整するプロセスでもある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0109 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：標準

「相談したら相手に迷惑をかける」と考え、強い不調を一人で抱え込んでいる。最も適切な考え方はどれか。

- ア：相談窓口や支援者は相談を受ける役割を持つため、利用できる資源として検討する。
- イ：迷惑をかける可能性が少しでもあれば、相談してはいけない。
- ウ：相談する人は必ず自立性が低い。
- エ：不調が重いほど誰にも話さない方がよい。

答え・解説 正答：ア

ア：相談窓口は悩みを受け止め支援するために設けられている。
イ：援助要請を過度に否定する必要はない。
ウ：相談と自立性是对立する概念ではない。
エ：不調が重い時ほど支援につながる必要性が高まることもある。
総合解説：『相談＝迷惑』という思い込みが援助要請を妨げていないかを見直すこともセルフケアにつながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0110 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：応用

自分を傷つける可能性があり、一人で安全を保てないと感じている。最も適切な行動はどれか。

- ア：通常のセルフチェックを数週間続けてから相談する。
- イ：一人で抱え込まず、身近な人や医療・公的な緊急支援につながり、安全確保を優先する。
- ウ：相談せず、仕事で気を紛らわせる。
- エ：誰にも知られないよう完全に孤立する。

答え・解説 正答：イ

ア：危機的状況で長期間の経過観察だけにするのは適切でない。
イ：生命や安全に関わる状況では、通常のセルフケアより速やかな支援への接続を優先する。
ウ：気晴らしだけでは安全確保にならない。
エ：孤立は支援を得にくくする。
総合解説：援助要請には緊急度の判断も含まれ、危険が高い時は早く人につながる事が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0111 ソーシャルサポート > 援助要請・相談行動 | 難易度：応用

長時間労働で疲弊している人が相談する目的として最も適切なものはどれか。

- ア：相談は気分を話すだけで、問題解決には利用できない。
- イ：相談したら本人は何も考えなくてよい。
- ウ：気持ちを整理するだけでなく、業務調整や専門支援など具体的な対策につなげることもできる。
- エ：相談はストレッサーに働きかける行動とは両立しない。

答え・解説 正答：ウ

ア：相談から業務調整等につながる場合がある。
イ：本人の主体性を保ちながら支援を受ける。
ウ：相談は情動面の支援だけでなく、情報や具体的な問題解決資源を得る入口にもなる。
エ：問題焦点型と援助要請は併用できる。
総合解説：援助要請は、情動調整・情報収集・環境調整など複数のコーピングをつなぐ役割を持ち得る。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0112 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：基礎

周囲から支援を受ける際の基本的な考え方として最も適切なものはどれか。

- ア：支援者に全てを推測してもらい、自分の希望は伝えない。
- イ：一度支援を頼んだら、不要になっても断ってはいけない。
- ウ：支援を受ける時は自分の意向を持ってはいけない。
- エ：自分が何に困り、どのような助けが必要かを可能な範囲で伝える。

答え・解説 正答：エ

ア：支援者が全てを正確に推測できるとは限らない。
イ：状況が変われば支援内容も見直してよい。
ウ：本人の意向は支援調整に重要である。
エ：必要な支援を共有すると、本人に合ったサポートを得やすい。
総合解説：支援を受けることと、自分の希望や選択を持つことは両立する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0113 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：基礎

メンタルヘルスに関する相談内容の扱いとして最も適切なものはどれか。
ア：必要な人に必要な範囲で共有し、不要な第三者へ広げないよう配慮する。
イ：相談を受けたら職場全員に共有する。
ウ：支援目的であれば、本人の意向を問わず私生活の情報を無制限に共有する。
エ：相談内容はSNSで共有しても問題ない。

答え・解説 正答：ア

ア：心身の健康情報はプライバシー性が高く、取扱いには配慮が必要である。
イ：必要性のない広範な共有は適切でない。
ウ：目的に必要な範囲を超えた情報共有は避ける。
エ：SNS等への無断共有は適切でない。
総合解説：支援を受ける側も、どの情報を誰に共有する必要があるのか確認しながら利用するとよい。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0114 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：標準

同僚が善意で毎回すべての仕事を代わろうとするが、本人は一部だけ手伝ってほしいと感じている。最も適切な対応はどれか。
ア：断ることは失礼なので、不要な支援も全て受け続ける。
イ：感謝を伝えたくて、自分が必要としている支援の範囲を具体的に相談する。
ウ：何も説明せず急に相手を避ける。
エ：善意の支援は量が多いほど必ずよいと考える。

答え・解説 正答：イ

ア：不要な支援まで受け続ける必要はない。
イ：本人に合う支援量を調整することで、主体性と支援を両立できる。
ウ：関係を断つ前に伝え方を工夫できる。
エ：支援は量が多ければ常に良いとは限らない。
総合解説：支援は『受ける / 断る』の二択ではなく、必要な範囲へ調整することができる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0115 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：標準

一人の友人だけに仕事・家庭・健康の全ての相談を集中させている。より適切な考え方はどれか。

- ア：信頼できる人が一人いれば、他の支援先を知る必要はない。
- イ：友人が解決できない問題でも、専門家へ相談してはいけない。
- ウ：課題に応じて職場・家族・専門家など複数の支援資源を利用することも検討する。
- エ：相談相手は必ず一人に固定する。

答え・解説 正答：ウ

- ア：一人の支援者だけで全課題に対応できるとは限らない。
イ：専門的課題は専門家につなぐ選択肢がある。
ウ：支援源を複数持つことで、一人に過度な負担を集中させず、専門性に合う支援を得やすい。
エ：相談先を固定する必要はない。
総合解説：支援ネットワークは、困りごとの種類に応じて柔軟に使い分ける方が実用的である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0116 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：標準

強い不眠と抑うつが続き、仕事にも支障が出ているが、友人への相談だけで何とかしようとしている。最も適切な対応はどれか。

- ア：友人がいるなら専門家への相談は不要である。
- イ：専門家に相談すると友人の支援は受けてはいけない。
- ウ：診断がないうちは医療機関に相談できない。
- エ：友人の支援を受けつつ、医療機関や産業保健スタッフなど専門家にも相談する。

答え・解説 正答：エ

- ア：友人だけでは対応できない問題もある。
イ：専門家に相談しても人間関係上の支援は利用できる。
ウ：診断前でも医療相談は可能である。
エ：情緒的な支援と専門的な評価・治療は役割が異なり、併用できる。
総合解説：支援は役割分担が重要で、専門的な問題は適切な専門資源につなげる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0117 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：標準

上司に業務調整を相談して一部の仕事を減らしてもらったが、疲労感はほとんど改善しない。次の対応として最も適切なものはどれか。

- ア：支援の効果を確認し、追加の調整や医療・相談資源の利用など別の対応を検討する。
- イ：一度支援を受けたら、効果がなくても見直してはいけない。
- ウ：疲労が続いても支援は十分だったと決めつける。
- エ：改善しない場合は本人の努力不足だけが原因と考える。

答え・解説 正答：ア

ア：支援後も状態を確認し、必要に応じて内容を調整することが重要である。

イ：支援は固定ではなく見直してよい。

ウ：効果が十分でない場合は追加支援を検討できる。

エ：本人だけの責任に帰すのは適切でない。

総合解説：支援は『受けたかどうか』ではなく、実際に負担軽減や安全確保につながっているかを評価する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0118 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：標準

相談相手から、本人が話したくない私生活の詳細まで繰り返し尋ねられ、負担を感じている。最も適切な対応はどれか。

- ア：支援を受けるなら全ての質問に必ず答えなければならない。
- イ：必要な範囲で話したいことを伝え、負担が強い場合は別の相談先も検討する。
- ウ：不快でも相談を中止・変更してはいけない。
- エ：相談相手の希望は本人のプライバシーより常に優先される。

答え・解説 正答：イ

ア：全ての私生活情報を無条件に開示する義務はない。

イ：支援を受ける際も本人のプライバシーや心理的安全への配慮が重要である。

ウ：相談先が合わなければ変更も可能である。

エ：支援者側の都合だけを優先するものではない。

総合解説：支援関係でも適切な境界を持ち、自分が安心して利用できる方法を選ぶことが大切である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0119 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：応用

善意で『つらいことは忘れればいい』『気にしすぎだ』と言われ、かえって相談しにくくなった。最も適切な考え方はどれか。

- ア：善意であれば、どのような言葉も必ず有効である。
- イ：一度合わない支援を受けたら、今後は援助要請をやめる。
- ウ：善意の言葉でも本人の状態に合わないことがあるため、必要なら別の支援者や専門家につながる。
- エ：相談しにくくなったのは本人の弱さだけが原因である。

答え・解説 正答：ウ

- ア：善意だけで支援の有効性が保証されるわけではない。
 - イ：別の相談先を利用してよい。
 - ウ：支援の意図と本人にとっての効果は必ずしも一致しない。
 - エ：相談しにくさを本人だけの責任にするのは適切でない。
- 総合解説：支援が合わない時は、支援の方法や相手を変えることも適切なセルフケアである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0120 ソーシャルサポート > 支援を受ける際の留意点 | 難易度：応用

支援を受けることについて『人に頼ると自立できなくなる』と考えている人への説明として最も適切なものはどれか。

- ア：支援を受けた時点で本人は全ての判断権を失う。
- イ：自立している人は誰にも相談しない。
- ウ：支援を受けるなら、支援者の指示に全て従わなければならない。
- エ：必要な支援を利用しながら自分で判断・行動することは可能であり、援助要請と自律性は両立する。

答え・解説 正答：エ

- ア：支援を受けても本人の意思決定は重要である。
 - イ：自立と孤立は同義ではない。
 - ウ：支援者の助言をどう活用するかも本人と相談して決める。
 - エ：支援は本人の判断や行動を補う資源として利用できる。
- 総合解説：セルフケアでは『一人で全部すること』ではなく、必要な資源を主体的に使うことも自律的な行動に含まれる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0121 コミュニケーション > アサーション | 難易度：基礎

アサーションの説明として最も適切なものはどれか。

ア：相手の気持ちや考えを尊重しながら、自分の気持ちや考えもその場に適した表現で伝える方法。

イ：相手の意見に必ず従い、自分の考えは伝えない方法。

ウ：自分の要求を相手の事情に関係なく押し通す方法。

エ：感情を一切表現しない方法。

答え・解説 正答：ア

ア：アサーションは自分と相手の双方を尊重した自己表現である。

イ：自分を抑えて相手に従うだけではアサーティブとはいえない。

ウ：相手を無視して押し通す攻撃的な表現とも異なる。

エ：感情や考えを適切に伝えることを含む。

総合解説：試験では『自分も相手も尊重する』ことをアサーションの中心として押さえる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0122 コミュニケーション > アサーション | 難易度：基礎

非主張的なコミュニケーションの特徴として最も適切なものはどれか。

ア：自分と相手の考えを尊重しながら率直に伝える。

イ：相手を優先しすぎて、自分の意見や希望を必要な場面でも伝えられない。

ウ：相手を威圧して要求を通す。

エ：事実と要望を具体的に伝え、相手の返答も聴く。

答え・解説 正答：イ

ア：これはアサーティブな表現である。

イ：自分の意見を必要以上に抑えるのは非主張的なパターンである。

ウ：威圧的な表現は攻撃的なパターンである。

エ：相互尊重のやり取りはアサーションに近い。

総合解説：アサーションでは、相手への配慮と同じく、自分の権利や気持ちも大切にする。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0123 コミュニケーション > アサーション | 難易度：基礎

攻撃的なコミュニケーションの例として最も適切なものはどれか。

- ア．『私はこの期限だと難しいので、優先順位を相談したいです』と伝える。
イ．『今は対応できません。明日の午前なら可能です』と代案を示す。
ウ．『黙って私の言うとおりにしろ。あなたの都合は関係ない』と相手を威圧する。
エ．『あなたの考えも聞かせてください』と確認する。

答え・解説 正答：ウ

ア：自分の状況と相談したい内容を伝えておりアサーティブである。

イ：断りつつ代案を示す表現も相互尊重につながる。

ウ：相手の意向や権利を無視して押し通す表現は攻撃的である。

エ：相手の考えを聴く姿勢はアサーションと両立する。

総合解説：アサーションは『強く言うこと』ではなく、相手を尊重しながら率直に伝えることである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0124 コミュニケーション > アサーション | 難易度：基礎

アサーティブな依頼の例として最も適切なものはどれか。

- ア．『絶対に無理。もう頼まないで。』
イ．『本当は無理だけど、何でもやります。』
ウ．何も言わず不満をため続ける。
エ．『今日中の対応は難しいです。明日の午前まででよければ対応できますが、どうでしょうか。』

答え・解説 正答：エ

ア：相手を突き放すだけの表現は攻撃的になりやすい。

イ：自分の限界を伝えず引き受けるのは非主張的になりやすい。

ウ：必要な情報を伝えないと調整が難しくなる。

エ：自分の事情を率直に示し、代案を出しながら相手と調整している。

総合解説：依頼や断りでは、事情・希望・代案を具体的に伝えることが相互尊重につながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0125 コミュニケーション>アサーション | 難易度：標準

同僚の提出が2日遅れたことを伝える際、最もアサーティブな表現はどれか。
ア．『提出予定は月曜でしたが、今日は水曜です。次回の期限について相談したいです。』
イ．『あなたはいつも無責任だ。』
ウ．『もう信用できない人だ。』
エ．何も伝えず、陰で不満を言う。

答え・解説 正答：ア

ア：具体的な事実を示し、今後の調整に話をつなげている。
イ：人格全体への評価になっており、攻撃的になりやすい。
ウ：一度の出来事から相手全体を決めつけている。
エ：本人に必要な情報が伝わらず、関係調整につながりにくい。
総合解説：アサーティブな伝え方では、人格批判より観察可能な事実と具体的な要望を示す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0126 コミュニケーション>アサーション | 難易度：標準

会議で何度も発言を遮られ、不快に感じている。最もアサーティブな伝え方はどれか。
ア．『あなたは最低です。二度と話しかけないでください。』
イ．『話の途中で遮られると説明しにくいので、まず最後まで話させてもらえますか。』
ウ．不快でも何も言わず、今後の会議に一切参加しない。
エ．相手が気づくまで無言でにらみ続ける。

答え・解説 正答：イ

ア：人格攻撃は相互尊重を損ねる。
イ：自分への影響と具体的な希望を率直に伝えている。
ウ：必要な希望を伝えず回避するだけでは調整しにくい。
エ：非言語的な威圧だけでは意図が正確に伝わりにくい。
総合解説：アサーションでは『困っていること』と『してほしいこと』を具体的に言葉にする。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0127 コミュニケーション>アサーション | 難易度：標準

業務量が限界の時に、追加の仕事を依頼された。最もアサーティブな対応はどれか。

ア：何も言わず引き受け、睡眠を削る。

イ：『絶対に嫌です』と理由なく突き放す。

ウ：『今はAとBの締切対応中で、このままでは難しいです。優先順位が期限を相談できますか。』

エ：依頼者を無視する。

答え・解説 正答：ウ

ア：限界を伝えず抱え込むと負担が増える可能性がある。

イ：相手を尊重しない断り方になりやすい。

ウ：現在の状況を説明し、断る・調整するための具体的な相談をしている。

エ：無視では相互調整ができない。

総合解説：アサーティブにNOを伝えることは、無条件拒否ではなく、必要に応じて理由や代案を示すことである。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0128 コミュニケーション>アサーション | 難易度：標準

自分の要望を伝えたところ、相手から異なる意見が返ってきた。アサーションとして最も適切な対応はどれか。

ア：自分の意見と違う時点で相手の話を遮る。

イ：相手が反対したら、自分の希望は全て撤回する。

ウ：相手が同意するまで同じ要求を大声で繰り返す。

エ：相手の意見を聞いたうえで、自分の希望も改めて伝え、調整点を探す。

答え・解説 正答：エ

ア：相手の発言機会を奪うのは相互尊重にならない。

イ：相手を尊重することと自分を抑圧することは異なる。

ウ：威圧的な反復は攻撃的になり得る。

エ：アサーションは一方的な主張ではなく、双方の考えを扱うコミュニケーションである。

総合解説：アサーションでは、主張した後も相手の反応を聴き、合意できる点を探す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0129 コミュニケーション>アサーション | 難易度：標準

強い怒りで冷静に話せない時に重要な要望を伝える必要がある。最も適切な対応はどれか。

ア：短時間気持ちを整え、落ち着いて話せる時間と場所を選んで伝える。

イ：怒りが最大の時に相手を責め立てる。

ウ：感情がある限り、今後一切要望を伝えない。

エ：相手の前で物に当たって気づかせる。

答え・解説 正答：ア

ア：感情を整え、伝わりやすい状況を選ぶことはアサーティブな表現を助ける。

イ：強い怒りのままでは攻撃的になりやすい。

ウ：感情があっても、調整して伝えることは可能である。

エ：威圧行動は相互尊重に反する。

総合解説：アサーションは内容だけでなく、タイミング・場所・表現方法も含めて『その場に適した伝え方』を考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0130 コミュニケーション>アサーション | 難易度：標準

アサーティブに要望を伝えたものの、相手が受け入れなかった。最も適切な考え方はどれか。

ア：アサーティブに話せば相手は必ずYESと言う。

イ：アサーションは相手を必ず同意させる技法ではなく、自分と相手を尊重して意思を伝え調整する方法である。

ウ：相手が断ったなら、伝え方は必ず失敗である。

エ：相手が同意するまで強制するのがアサーションである。

答え・解説 正答：イ

ア：相手にも選択や事情がある。

イ：アサーションはコミュニケーション方法であり、結果として相手が断る可能性もある。

ウ：結果だけで適切な自己表現だったかを決めない。

エ：強制は相互尊重に反する。

総合解説：自分の希望を率直に伝える権利と、相手が異なる意見を持つ権利の両方を認めることが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0131 コミュニケーション > アサーション | 難易度：応用

上司が『アサーティブに話せば、部下はどんな厳しい要求も受け入れるべきだ』と考えている。最も適切な評価はどれか。

ア：正しく、アサーションは上司の要求を必ず通す技法である。

イ：部下の事情を聴かない方がアサーティブである。

ウ：誤りであり、アサーションは相互尊重の方法で、権限を使って相手に一方的な要求を強制するものではない。

エ：相手が不快でも要求を繰り返せばアサーションになる。

答え・解説 正答：ウ

ア：権限による一方的な強制とは異なる。

イ：相手の事情を聴くことも相互尊重に含まれる。

ウ：アサーションは自分と相手の双方を尊重する自己表現である。

エ：相手への配慮を欠く反復はアサーティブとはいえない。

総合解説：職場では立場の差があるからこそ、アサーションを『要求を通す技法』と誤解しないことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0132 コミュニケーション > アサーション | 難易度：応用

同僚の依頼を断れず負担が増え、一方で不満も強くなっている。最も適切な対応はどれか。

ア：不満が限界になるまで全て引き受ける。

イ：突然関係を断ち、理由を説明しない。

ウ：相手の依頼を全て自己中心のだと決めつけて非難する。

エ：自分の負担状況を具体的に伝え、対応可能な範囲や期限を相談し、相手の事情も聴く。

答え・解説 正答：エ

ア：抱え込みはストレスを増やしやすい。

イ：説明のない関係遮断は調整になりにくい。

ウ：人格や意図を決めつけると対話が難しくなる。

エ：負担を率直に伝えつつ相手の事情も聴くことで、双方が受け入れられる調整を探せる。

総合解説：アサーションはストレスをため込む前に境界を伝え、関係を壊さず調整するためにも活用できる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0133 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：基礎

傾聴の説明として最も適切なものはどれか。

- ア：相手が何を語り、どのような気持ちを表現しようとしているかに注意を向け、集中して聴くこと。
イ：相手の話を途中で止め、自分の意見を優先して話すこと。
ウ：相手が話したくないことを問い詰めること。
エ：結論だけを聞いて、感情や背景は無視すること。

答え・解説 正答：ア

- ア：傾聴は相手の語りや表現に積極的に関わる能動的な聴き方である。
イ：自分の話を優先することは傾聴ではない。
ウ：問い詰めることは『聴く』ことと異なる。
エ：内容だけでなく相手の気持ちや表現にも関心を向ける。
総合解説：傾聴は単に音を聞くのではなく、相手を理解しようとする姿勢を含む。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0134 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：基礎

職場で相手の話を傾聴することで期待される効果として最も適切なものはどれか。

- ア：必ずその場で全ての問題が解決する。
イ：安心して話しくなり、信頼関係や本人の気づきにつながることもある。
ウ：聴き手が相手の代わりに全ての意思決定を行えるようになる。
エ：相談者の感情を完全に消すことができる。

答え・解説 正答：イ

- ア：話を聴くだけで全問題が必ず解決するわけではない。
イ：傾聴は安心感や信頼関係の形成、自己理解の促進に役立つことがある。
ウ：本人の意思決定を奪うことが目的ではない。
エ：感情を完全に消すことを保証するものではない。
総合解説：話す過程で気持ちが整理され、次に何をしたいか本人が気づくこともある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0135 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：基礎

職場で個人的な悩みを聴く場所として最も適切なものはどれか。

- ア：人の出入りが多く、会話が周囲に聞こえる場所。
- イ：飲酒を伴う席だけ。
- ウ：周囲に内容が聞こえにくく、落ち着いて話せる場所。
- エ：忙しい通路で立ったまま急かして話す場所。

答え・解説 正答：ウ

ア：周囲に聞かれる環境では話しにくくなる。
イ：相談は飲酒の場で行うことを前提としない。
ウ：安心して話せる時間と場所を整えることは傾聴の重要な条件である。
エ：落ち着いて聴けない環境は相談に適さない。
総合解説：相談内容だけでなく、プライバシーや聴き手の余裕を含めた環境づくりが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0136 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：標準

同僚が仕事の悩みを話し始めたが、説明がまとまっていない。傾聴として最も適切な対応はどれか。

- ア：最初の30秒で話を止め、自分の解決策を説明する。
- イ：『要するにあなたが悪い』と評価する。
- ウ：相手が話している間にスマートフォンを見続ける。
- エ：すぐに結論を急がせず、まず相手が話したい内容を話せるように聴く。

答え・解説 正答：エ

ア：早すぎる助言は相手の話を十分に把握できない可能性がある。
イ：一方的な評価は安心して話すことを妨げる。
ウ：注意を別のものに向けると関心が伝わりにくい。
エ：傾聴では相手が自発的に話せるよう、まず話の流れを受け止める。
総合解説：相談初期では『すぐ解決する』より『まず何が起きているかを理解する』ことが重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0137 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：標準

相談者の話の意味が分からない部分がある。最も適切な対応はどれか。

ア．『○○○という意味で合っていますか』など、相手の話を要約して確認する。

イ．分からなくても自分の想像で意味を決める。

ウ．理解できない部分は全て無視する。

エ．相手が言っていない内容まで断定する。

答え・解説 正答：ア

ア：要約や確認は、聴き手の理解のずれを減らすのに役立つ。

イ：推測だけで決めると誤解につながる。

ウ：重要な点を無視すると相談内容を正確に把握できない。

エ：相手の意図を決めつけるのは適切でない。

総合解説：傾聴は受け身ではなく、必要に応じて確認しながら理解を深める能動的な行為である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0138 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：標準

友人が『今日はただ話を聞いてほしい』と言っている。最も適切な対応はどれか。

ア．すぐに自分の経験談と解決策を長時間話す。

イ．まず話を聴き、必要なら後で助言がほしいか確認する。

ウ．『そんなことで悩む必要はない』と否定する。

エ．本人が話す前に専門家へ行くよう命令する。

答え・解説 正答：イ

ア：助言を求めている時に一方的に解決策を押しつける必要はない。

イ：本人が求めている支援を確認することで、支援のミスマッチを減らせる。

ウ：感情の否定は相談しやすさを損なう。

エ：必要な専門支援を提案する場合も、まず状況を理解することが重要である。

総合解説：『話を聴いてほしいのか、助言がほしいのか』を確認することは、適切なサポート選択につながる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0139 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：標準

傾聴時の非言語的な態度として最も適切なものはどれか。

- ア：腕を組み、時計を何度も見て急かす。
- イ：話の途中で背を向ける。
- ウ：相手に関心を向け、状況に応じた視線やうなずきなどで聴いていることを示す。
- エ：相手が話している間ずっと別の作業を続ける。

答え・解説 正答：ウ

ア：急かす態度は話しにくさにつながる。
イ：背を向けると関心が伝わりにくい。
ウ：非言語的なメッセージも、相手が安心して話せるかに影響する。
エ：ながら聴きでは十分な注意を向けにくい。
総合解説：傾聴では言葉だけでなく、聴き手の姿勢や表情などもコミュニケーションの一部となる。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0140 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：応用

同僚から強い不眠と自傷を考えると打ち明けられた。最も適切な対応はどれか。

- ア：傾聴さえすれば専門家への相談は不要である。
- イ：秘密を守るため、生命の危険があっても誰にも相談しない。
- ウ：気分転換を勧めるだけで終える。
- エ：話を落ち着いて聴きつつ、一人で抱えず医療・公的な支援につなぐことを優先する。

答え・解説 正答：エ

ア：聴くだけで十分とは限らない。
イ：安全確保が必要な状況では支援への接続を優先する。
ウ：気分転換だけで対応できる状況ではない。
エ：傾聴は重要だが、生命・安全に関わる場合は専門的支援につなぐ必要がある。
総合解説：コミュニケーション技法には限界があり、危機的状況では適切な相談先・医療につなぐ判断が不可欠である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0141 コミュニケーション > 傾聴・伝え方 | 難易度：応用

相手の話を傾聴することについて最も適切な説明はどれか。

ア：相手の気持ちや考えを理解しようとすることであり、相手の意見すべてに賛成することとは異なる。

イ：傾聴するなら相手の主張に必ず同意しなければならない。

ウ：意見が違う相手の話は聴かなくてよい。

エ：相手を理解しようとすることは自分の意見を捨てることを意味する。

答え・解説 正答：ア

ア：理解しようとする姿勢と、意見への賛否は別である。

イ：傾聴は無条件の同意を意味しない。

ウ：意見が違って相手の話を聴くことはできる。

エ：自分の考えを持ちながら相手を理解しようすることは可能である。

総合解説：職場の関係調整では、まず相手を理解し、そのうえで自分の意見をアサーティブに伝える組合せが有効である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0142 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：基礎

メンタルヘルスの観点から、相談しやすい職場環境として最も適切なものはどれか。

ア：困っても相談すると評価が下がると周知されている。

イ：必要な時に上司や同僚へ相談・支援を求めやすく、日頃から情報共有が行われている。

ウ：問題は各自で抱え、同僚同士で話してはいけない。

エ：上司への相談経路を設けない。

答え・解説 正答：イ

ア：相談への不利益を恐れる環境では援助要請が難しくなる。

イ：相談や相互支援がしやすいコミュニケーション環境は職場改善の重要な要素である。

ウ：相互支援を妨げると孤立につながりやすい。

エ：相談経路があることは早期対応に役立つ。

総合解説：職場の関係調整は個人の会話力だけでなく、相談しやすい仕組みや雰囲気も含めて考える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0143 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：基礎

職場での相互支援を高める行動として最も適切なものはどれか。

ア：成果があっても一切反応しない。
イ：ミスだけを公の場で繰り返し指摘する。
ウ：日頃の仕事に対して具体的にほめる、ねぎらう、感謝を伝える。
エ：支援を求めた人を弱いと評価する。

答え・解説 正答：ウ

ア：肯定的なフィードバックが全くない環境は支援感を得にくい。
イ：公の場での過度な批判は関係悪化につながり得る。
ウ：適切な評価や感謝は相互支援と良好な関係づくりに役立つ。
エ：援助要請を否定すると相談しにくくなる。
総合解説：小さなねぎらいや感謝も評価的・情緒的サポートとして職場の関係に影響する。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0144 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：標準

二人の担当範囲が曖昧で、同じ作業の重複と抜けが起きている。最も適切な対応はどれか。

ア：互いに相手が気づくまで何も言わない。
イ：ミスが起きるたび相手の人格を批判する。
ウ：どちらか一人が無断ですべて担当する。
エ：担当範囲、連絡方法、期限を具体的に話し合い、役割を明確にする。

答え・解説 正答：エ

ア：暗黙の了解だけでは曖昧さが残る。
イ：人格批判は問題解決にならない。
ウ：一方的な抱え込みは負担を増やし得る。
エ：役割と情報共有方法を具体化することは問題そのものへの調整になる。
総合解説：職場の人間関係問題では、感情だけでなく業務上の構造を明確にすることも重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0145 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：標準

同僚と仕事の進め方について意見が対立した。最も適切な対応はどれか。
ア：双方の目的や理由を聴き、自分の考えも率直に伝え、共通点や調整案を探す。
イ：相手の話を聞かず、自分の案を押し通す。
ウ：関係悪化を恐れて自分の意見を全て隠す。
エ：相手を避け、必要な連絡もしない。

答え・解説 正答：ア

ア：傾聴とアサーションを組み合わせることで、双方を尊重した調整を行いやすい。
イ：一方的な強制は関係悪化につながる。
ウ：自分の意見を全て抑えることも相互尊重とはいえない。
エ：必要な情報共有を避けると業務問題が残る。
総合解説：対立の存在自体を失敗とみなさず、対話によって具体的な調整点を探す。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0146 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：標準

同じ職場で小さなトラブルが繰り返されるが、担当者同士で共有されていない。改善策として最も適切なものはどれか。
ア：問題が起きても各自の記憶だけに任せる。
イ：短いミーティングや日報などを活用し、問題と対応を共有しやすくする。
ウ：トラブルを報告した人を責める。
エ：情報共有はストレスを増やすので禁止する。

答え・解説 正答：イ

ア：個人の記憶だけでは情報が分散する。
イ：定期的な報告・相談の仕組みは、問題を早く共有し相互支援につなげる。
ウ：報告者を責める環境では問題が隠れやすくなる。
エ：適切な情報共有は職場改善に役立つ。
総合解説：コミュニケーションを個人の性格問題にせず、情報が流れる仕組みを整える視点も必要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0147 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：標準

同僚から専門的なメンタルヘルス相談を受けたが、自分では対応できないと感じた。最も適切な対応はどれか。

ア：分からなくても自分だけで診断する。

イ：専門家につなぐのは冷たい対応なので絶対に避ける。

ウ：まず話を聴き、自分だけで解決しようとせず、社内外の専門家や相談窓口の利用を勧める。

エ：相談内容を職場全員に共有して意見を集める。

答え・解説 正答：ウ

ア：非専門家が診断を行うべきではない。

イ：適切な資源につなぐことは支援の一部である。

ウ：相談内容が自分で解決できない場合は専門家へつなぐことが重要である。

エ：不要な情報共有はプライバシーを損なう。

総合解説：良い支援者とは全てを自分で解決する人ではなく、自分の役割の限界を理解し適切な資源へ橋渡しできる人でもある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0148 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：標準

後輩の作業ミスについて伝える際、関係調整の観点から最も適切なものはどれか。

ア：『あなたは仕事ができない人だ』と人格を評価する。

イ：本人には伝えず周囲にだけ不満を話す。

ウ：過去の無関係なミスまで全て持ち出して非難する。

エ：具体的な事実と業務への影響を伝え、次回どうすればよいかを一緒に確認する。

答え・解説 正答：エ

ア：人格批判は防衛的な反応を招きやすい。

イ：本人との調整を避けると問題が残る。

ウ：論点を広げすぎると改善すべき点が不明確になる。

エ：具体的な行動と改善策に焦点を当てることで、必要な情報を伝えながら関係を保ちやすい。

総合解説：フィードバックは相手を傷つけるためではなく、業務上の改善に必要な情報を相互尊重の形で伝える。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0149 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：応用

部署内で相談が少なく、情報共有不足によるミスが頻発している。『各自のコミュニケーション能力が低いだけ』と考えることについて最も適切な評価はどれか。

ア：個人スキルだけでなく、会議・報告経路・相談しやすさなど職場の仕組みも見直す必要がある。

イ：全て個人の性格の問題なので職場環境は関係ない。

ウ：相談の仕組みを作ると自主性が必ず失われる。

エ：情報共有不足はメンタルヘルスや職場改善と無関係である。

答え・解説 正答：ア

ア：コミュニケーションは個人能力だけでなく、職場環境や仕組みにも影響される。

イ：個人だけに原因を帰すと組織的改善の機会を失う。

ウ：相談経路は自主性と両立できる。

エ：相互支援や情報共有は職場環境改善の一部である。

総合解説：職場の関係調整では『本人がもっと頑張る』だけでなく、相談・共有しやすい仕組みを作る視点が重要である。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03

0150 コミュニケーション > 職場での関係調整 | 難易度：応用

上司から繰り返し人格を否定され、強いストレスを感じている。『アサーションで本人同士が話せば十分』という考え方について最も適切なものはどれか。

ア：立場の差があっても本人同士だけで必ず解決しなければならない。

イ：アサーションだけに限定せず、ハラスメント相談窓口や上位者、人事など適切な組織的支援も利用する。

ウ：相談窓口を使うとコミュニケーション能力が低いことになる。

エ：人格否定が続いても、関係調整のためには我慢するしかない。

答え・解説 正答：イ

ア：本人同士の対話が安全・有効とは限らない。

イ：権力差やハラスメントが関係する状況では、個人間の会話だけに責任を負わせないことが重要である。

ウ：相談窓口の利用は正当な支援資源の活用である。

エ：我慢の継続は適切な対処とは限らない。

総合解説：コミュニケーション技法は有用だが、ハラスメント等の問題では組織的な相談・対応と組み合わせる必要がある。

対象：2026年度 / 基準日 2026-09-03