

Q001

自己観察

4択

自己観察を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- C. 睡眠、食欲、気分、疲労、仕事のミスなどを定期的に確認することである。
- D. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。

答え・解説

正答: C. 睡眠、食欲、気分、疲労、仕事のミスなどを定期的に確認することである。

解説: 自己観察は、早期発見と対処の出発点です。

要点: 自分の心身の変化を観察する。

Q002

セルフケア計画

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、セルフケア計画について適切なものはどれか。

- A. 元気な時に、自分のサインと相談先をメモしておく。
- 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- 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. 元気な時に、自分のサインと相談先をメモしておく。

解説: 不調時は判断力が落ちるため、事前の計画が役立ちます。

要点: 自分に合う対処を事前に用意する。

Q003

休息の確保

4択

労働者本人の行動として、休息の確保に最も合うものはどれか。

- A. 疲労が強い日は短い休憩や早めの就寝を優先する。
- 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. 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: A. 疲労が強い日は短い休憩や早めの就寝を優先する。

解説: 休息不足はストレス反応を強めることがあります。

要点: 休むこともセルフケア。

Q004

睡眠習慣

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、睡眠習慣について適切なものはどれか。

- A. 一定の起床時刻、寝る前の刺激を減らすこと、眠れない状態の放置を避けることが大切である。
- 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. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。

答え・解説

正答: A. 一定の起床時刻、寝る前の刺激を減らすこと、眠れない状態の放置を避けることが大切である。

解説: 睡眠はメンタルヘルスの土台です。

要点: 睡眠を整える重要性。

Q005

適度な運動

4択

適度な運動について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- C. 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. 無理のない運動は気分転換や睡眠、疲労回復を助けることがある。

答え・解説

正答: D. 無理のない運動は気分転換や睡眠、疲労回復を助けることがある。

解説: 運動は強度より継続しやすさが重要。

要点: 身体活動と気分の関係。

Q006

食事と生活リズム

4択

食事と生活リズムに関する説明として、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. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。
- C. 食事、睡眠、活動リズムを整えることはストレスへの耐性を支える。
- 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. 食事、睡眠、活動リズムを整えることはストレスへの耐性を支える。

解説: 生活リズムの乱れは気分や集中力に影響します。

要点: 基本的生活習慣の整備。

Q007

相談行動

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わからない。

- 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. 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. 気分が落ち込むほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 相談内容を簡単に整理し、早めに相談の予約や連絡をする。

答え・解説

正答: D. 相談内容を簡単に整理し、早めに相談の予約や連絡をする。

解説: 相談は弱さではなく、問題を小さくするための対処です。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休憩・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: 助けを求める力。

Q008

業務量の調整

4択

業務量の調整を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- 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. 締切、優先順位、担当範囲を確認し、必要な支援や調整を求めることである。
- D. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。

答え・解説

正答: C. 締切、優先順位、担当範囲を確認し、必要な支援や調整を求めることである。

解説: 業務負荷は本人の努力だけでなく調整が必要なことがあります。

要点: 仕事の負荷を見直す。

Q009

境界設定

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、境界設定について適切なものはどれか。

- 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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- C. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- D. 対応できる範囲と難しい範囲を具体的に伝える。

答え・解説

正答: D. 対応できる範囲と難しい範囲を具体的に伝える。

解説: 境界設定は、長期的に働き続けるためのセルフケアです。

要点: 仕事と私生活の境界を守る。

Q010

感情の言語化

4択

労働者本人の行動として、感情の言語化に最も合うものはどれか。

- A. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- B. 『何がつらいか』『何を变えたいか』を短く書き出す。
- C. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- D. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。

答え・解説

正答: B. 『何がつらいか』『何を变えたいか』を短く書き出す。

解説: 感情を言語化すると、相談や対処に移りやすくなります。

要点: 感情を言葉にする。

Q011

記録の活用

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、記録の活用について適切なものはどれか。

- A. いつ、どこで、何が起き、どんな反応が出たかを記録することでパターンを把握する。
B. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
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. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。

答え・解説

正答: A. いつ、どこで、何が起き、どんな反応が出たかを記録することでパターンを把握する。

解説: 記録は自己理解と相談時の説明に役立ちます。

要点: ストレスサインを記録する。

Q012

趣味・回復活動

4択

趣味・回復活動について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 一度つまらなくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
B. 楽しめる活動や落ち着ける時間は、心理的回復に役立つことがある。
C. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
D. 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. 楽しめる活動や落ち着ける時間は、心理的回復に役立つことがある。

解説: 回復活動はストレス軽減の重要な資源です。

要点: 仕事以外の回復資源。

Q013

完璧主義の見直し

4択

完璧主義の見直しに関する説明として、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. すべてを完璧にしようとする姿勢が、疲労や自己批判を強める場合がある。
C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
D. 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. すべてを完璧にしようとする姿勢が、疲労や自己批判を強める場合がある。

解説: 基準を調整することもセルフケアです。

要点: 過度な完璧主義は負担になる。

Q014

自己効力感

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。学習テーマ：自己効力感（セルフケアの重要性）

- 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. 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. 大きな課題を小さな行動に分け、一つずつ進める。
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. 大きな課題を小さな行動に分け、一つずつ進める。

解説: 小さな行動は無力感を減らす助けになります。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: 自分で対処できる感覚。

Q015

情報の使い方

4択

情報の使い方を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 公的機関や専門職の情報を参考にし、不確かな情報だけで判断しないことである。
B. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
C. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
D. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。

答え・解説

正答: A. 公的機関や専門職の情報を参考にし、不確かな情報だけで判断しないことである。

解説: 情報過多は不安を強めるため、情報源の質が重要です。

要点: 信頼できる情報を選ぶ。

Q016

再発予防

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、再発予防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. 過去につらくなった時の前兆と有効だった対処をメモする。
- 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. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: B. 過去につらくなった時の前兆と有効だった対処をメモする。
解説: 再発予防は不調後だけでなく日常的なセルフケアにも関係します。
要点: 不調を繰り返さないための工夫。

Q017

自分に合う対処

4択

労働者本人の行動として、自分に合う対処に最も合うものはどれか。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- C. 自分に合う休息法、相談相手、切り替え方を複数持つ。
- 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. 自分に合う休息法、相談相手、切り替え方を複数持つ。
解説: 対処法は一つに固定せず、状況に応じて選びます。
要点: コーピングには個人差がある。

Q018

小さな異変への対応

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、小さな異変への対応について適切なのはどれか。

- A. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 早い段階の変化に気づくほど、選べる対処が多くなる。
- 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. 早い段階の変化に気づくほど、選べる対処が多くなる。
解説: 小さなサインを扱うことが深刻化予防につながります。
要点: 軽いサインを見逃さない。

Q019

他者比較の回避

4択

他者比較の回避について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. ストレス反応や回復力には個人差があり、他者比較だけで判断しないことが大切である。
- C. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- D. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。

答え・解説

正答: B. ストレス反応や回復力には個人差があり、他者比較だけで判断しないことが大切である。
解説: セルフケアでは自分の通常状態を知ることが重要です。
要点: 人と比べすぎない。

Q020

医療相談の判断

4択

医療相談の判断に関する説明として、最も適切なものはどれか。

- 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. 睡眠障害、強い落ち込み、希死念慮、日常生活の支障がある場合は専門的相談が必要である。
- C. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: B. 睡眠障害、強い落ち込み、希死念慮、日常生活の支障がある場合は専門的相談が必要である。
解説: セルフケアだけで対応しきれない状態では専門職の支援が必要です。
要点: 必要時は医療につなぐ。

Q021

自己観察

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。 補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 毎日短く、睡眠時間・気分・疲労度を記録する。
- 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. 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: B. 毎日短く、睡眠時間・気分・疲労度を記録する。

解説: 自己観察は、早期発見と対処の出発点です。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: 自分の心身の変化を観察する。

Q022

セルフケア計画

4択

セルフケア計画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. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- 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. 不調時に使う休息法、相談先、業務調整の方法をあらかじめ決めておくことである。

答え・解説

正答: D. 不調時に使う休息法、相談先、業務調整の方法をあらかじめ決めておくことである。

解説: 不調時は判断力が落ちるため、事前の計画が役立ちます。

要点: 自分に合う対処を事前に用意する。

Q023

休息の確保

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、休息の確保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. 疲労が強い日は短い休憩や早めの就寝を優先する。
- 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. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。
- D. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。

答え・解説

正答: A. 疲労が強い日は短い休憩や早めの就寝を優先する。

解説: 休息不足はストレス反応を強めることがあります。

要点: 休むこともセルフケア。

Q024

睡眠習慣

4択

労働者本人の行動として、睡眠習慣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. 寝る前のスマホやカフェインを控え、眠れなさが続く場合は相談する。
- B. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- 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. 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. 寝る前のスマホやカフェインを控え、眠れなさが続く場合は相談する。

解説: 睡眠はメンタルヘルスの土台です。

要点: 睡眠を整える重要性。

Q025

適度な運動

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、適度な運動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. 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. 無理のない運動は気分転換や睡眠、疲労回復を助けることがある。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 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. 無理のない運動は気分転換や睡眠、疲労回復を助けることがある。

解説: 運動は強度より継続しやすさが重要です。

要点: 身体活動と気分の関係。

Q026

食事と生活リズム

4択

食事と生活リズムについて、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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 食事、睡眠、活動リズムを整えることはストレスへの耐性を支える。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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: B. 食事、睡眠、活動リズムを整えることはストレスへの耐性を支える。

解説: 生活リズムの乱れは気分や集中力に影響します。

要点: 基本的生活習慣の整備。

Q027

相談行動

4択

相談行動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. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- 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. つらさを一人で抱え込まず、信頼できる人や専門窓口相談する行動である。
- 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. つらさを一人で抱え込まず、信頼できる人や専門窓口相談する行動である。

解説: 相談は弱さではなく、問題を小さくするための対処です。

要点: 助けを求める力。

Q028

業務量の調整

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。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- 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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 仕事が過密な時は、期限と優先順位を上司に確認する。

答え・解説

正答: D. 仕事が過密な時は、期限と優先順位を上司に確認する。

解説: 業務負荷は本人の努力だけでなく調整が必要なことがあります。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: 仕事の負荷を見直す。

Q029

境界設定

4択

境界設定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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 勤務時間外の連絡、過度な引き受け、休息時間の侵食を見直すことである。
- 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. 勤務時間外の連絡、過度な引き受け、休息時間の侵食を見直すことである。

解説: 境界設定は、長期的に働き続けるためのセルフケアです。

要点: 仕事と私生活の境界を守る。

Q030

感情の言語化

4択

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

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 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. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- D. 『何がつらいか』『何を变えたいか』を短く書き出す。

答え・解説

正答: D. 『何がつらいか』『何を变えたいか』を短く書き出す。

解説: 感情を言語化すると、相談や対処に移りやすくなります。

要点: 感情を言葉にする。

Q031

記録の活用

4択

労働者本人の行動として、記録の活用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. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- B. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- C. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- D. 睡眠、気分、出来事、対処を1行で記録する。

答え・解説

正答: D. 睡眠、気分、出来事、対処を1行で記録する。

解説: 記録は自己理解と相談時の説明に役立ちます。

要点: ストレスサインを記録する。

Q032

趣味・回復活動

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、趣味・回復活動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. 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. 楽しめる活動や落ち着ける時間は、心理的回復に役立つことがある。
- 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. 楽しめる活動や落ち着ける時間は、心理的回復に役立つことがある。

解説: 回復活動はストレス軽減の重要な資源です。

要点: 仕事以外の回復資源。

Q033

完璧主義の見直し

4択

完璧主義の見直しについて、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. すべてを完璧にしようとする姿勢が、疲労や自己批判を強める場合がある。
- 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. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。

答え・解説

正答: B. すべてを完璧にしようとする姿勢が、疲労や自己批判を強める場合がある。

解説: 基準を調整することもセルフケアです。

要点: 過度な完璧主義は負担になる。

Q034

自己効力感

4択

自己効力感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. 小さな成功体験を積み、問題に対応できる感覚を育てることが大切である。
- B. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- C. 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. 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. 小さな成功体験を積み、問題に対応できる感覚を育てることが大切である。

解説: 小さな行動は無力感を減らす助けになります。

要点: 自分で対処できる感覚。

Q035

情報の使い方

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：ミスをやっかきに『自分は全部だめだ』と考え続けている。 補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 不安をあおる情報から距離を置き、必要時は専門職に確認する。
- 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. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: A. 不安をあおる情報から距離を置き、必要時は専門職に確認する。

解説: 情報過多は不安を強めるため、情報源の質が重要です。 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: 信頼できる情報を選ぶ。

Q036

再発予防

4択

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

- A. 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. 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. 自分の再発サイン、負荷が高まりやすい時期、相談先を把握しておくことである。
- 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. 自分の再発サイン、負荷が高まりやすい時期、相談先を把握しておくことである。

解説: 再発予防は不調後だけでなく日常的なセルフケアにも関係します。

要点: 不調を繰り返さないための工夫。

Q037

自分に合う対処

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、自分に合う対処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. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- B. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。
- 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. 自分に合う休息法、相談相手、切り替え方を複数持つ。

答え・解説

正答: D. 自分に合う休息法、相談相手、切り替え方を複数持つ。

解説: 対処法は一つに固定せず、状況に応じて選びます。

要点: コーピングには個人差がある。

Q038

小さな異変への対応

4択

労働者本人の行動として、小さな異変への対応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. 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. 少し眠れない、疲れが抜けない段階で生活と仕事を見直す。

答え・解説

正答: D. 少し眠れない、疲れが抜けない段階で生活と仕事を見直す。

解説: 小さなサインを扱うことが深刻化予防につながります。

要点: 軽いサインを見逃さない。

Q039

他者比較の回避

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、他者比較の回避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. ストレス反応や回復力には個人差があり、他者比較だけで判断しないことが大切である。
- C. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- D. 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. ストレス反応や回復力には個人差があり、他者比較だけで判断しないことが大切である。

解説: セルフケアでは自分の通常状態を知ることが重要です。

要点: 人と比べすぎない。

Q040

医療相談の判断

4択

医療相談の判断について、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. すべてを本人の根気や気合いだけで解決しようとする。
- 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. 睡眠障害、強い落ち込み、希死念慮、日常生活の支障がある場合は専門的相談が必要である。
- 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. 睡眠障害、強い落ち込み、希死念慮、日常生活の支障がある場合は専門的相談が必要である。

解説: セルフケアだけで対応しきれない状態では専門職の支援が必要です。

要点: 必要時は医療につなぐ。

Q041

自己観察

4択

自己観察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. 睡眠、食欲、気分、疲労、仕事のミスなどを定期的に確認することである。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 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. 睡眠、食欲、気分、疲労、仕事のミスなどを定期的に確認することである。

解説: 自己観察は、早期発見と対処の出発点です。

要点: 自分の心身の変化を観察する。

Q042

セルフケア計画

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：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- B. 元気な時に、自分のサインと相談先をメモしておく。
- C. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: B. 元気な時に、自分のサインと相談先をメモしておく。

解説: 不調時は判断力が落ちるため、事前の計画が役立ちます。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: 自分に合う対処を事前に用意する。

Q043

休息の確保

4択

休息の確保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. 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. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- D. 休息は心身の回復に必要であり、怠けではなく健康管理の一部である。

答え・解説

正答: D. 休息は心身の回復に必要であり、怠けではなく健康管理の一部である。

解説: 休息不足はストレス反応を強めることがあります。

要点: 休むこともセルフケア。

Q044

睡眠習慣

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、睡眠習慣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. 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. 寝る前のスマホやカフェインを控え、眠れなさが続く場合は相談する。
- 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. 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. 寝る前のスマホやカフェインを控え、眠れなさが続く場合は相談する。

解説: 睡眠はメンタルヘルスの土台です。

要点: 睡眠を整える重要性。

Q045

適度な運動

4択

労働者本人の行動として、適度な運動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. 短い散歩やストレッチを生活に組み込む。
- B. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- C. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- D. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。

答え・解説

正答: A. 短い散歩やストレッチを生活に組み込む。

解説: 運動は強度より継続しやすさが重要です。

要点: 身体活動と気分の関係。

Q046

食事と生活リズム

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、食事と生活リズムについて適切なものはどれか。 補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 食事、睡眠、活動リズムを整えることはストレスへの耐性を支える。
- 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: C. 食事、睡眠、活動リズムを整えることはストレスへの耐性を支える。

解説: 生活リズムの乱れは気分や集中力に影響します。

要点: 基本的生活習慣の整備。

Q047

相談行動

4択

相談行動について、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. つらさを一人で抱え込まず、信頼できる人や専門窓口に相談する行動である。
- B. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- C. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: A. つらさを一人で抱え込まず、信頼できる人や専門窓口に相談する行動である。

解説: 相談は弱さではなく、問題を小さくするための対処です。

要点: 助けを求める力。

Q048

業務量の調整

4択

業務量の調整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. 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. 締切、優先順位、担当範囲を確認し、必要な支援や調整を求めることである。

答え・解説

正答: D. 締切、優先順位、担当範囲を確認し、必要な支援や調整を求めることである。

解説: 業務負荷は本人の努力だけでなく調整が必要なことがあります。

要点: 仕事の負荷を見直す。

Q049

境界設定

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：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- 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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- D. 対応できる範囲と難しい範囲を具体的に伝える。

答え・解説

正答: D. 対応できる範囲と難しい範囲を具体的に伝える。

解説: 境界設定は、長期的に働き続けるためのセルフケアです。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: 仕事と私生活の境界を守る。

Q050

感情の言語化

4択

感情の言語化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. 不安、怒り、悲しみ、疲労などを言葉にして整理することである。
- 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. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: A. 不安、怒り、悲しみ、疲労などを言葉にして整理することである。

解説: 感情を言語化すると、相談や対処に移りやすくなります。

要点: 感情を言葉にする。

Q051

記録の活用

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、記録の活用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. 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. 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. 睡眠、気分、出来事、対処を1行で記録する。
- 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. 睡眠、気分、出来事、対処を1行で記録する。

解説: 記録は自己理解と相談時の説明に役立ちます。

要点: ストレスサインを記録する。

Q052

趣味・回復活動

4択

労働者本人の行動として、趣味・回復活動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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 短時間でも自分が回復できる活動を予定に入れる。
- D. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。

答え・解説

正答: C. 短時間でも自分が回復できる活動を予定に入れる。

解説: 回復活動はストレス軽減の重要な資源です。

要点: 仕事以外の回復資源。

Q053

完璧主義の見直し

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、完璧主義の見直し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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. すべてを完璧にしようとする姿勢が、疲労や自己批判を強める場合がある。
- 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. すべてを完璧にしようとする姿勢が、疲労や自己批判を強める場合がある。

解説: 基準を調整することもセルフケアです。

要点: 過度な完璧主義は負担になる。

Q054

自己効力感

4択

自己効力感について、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. 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. 小さな成功体験を積み、問題に対応できる感覚を育てることが大切である。
- C. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: B. 小さな成功体験を積み、問題に対応できる感覚を育てることが大切である。

解説: 小さな行動は無力感を減らす助けになります。

要点: 自分で対処できる感覚。

Q055

情報の使い方

4択

情報の使い方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. 公的機関や専門職の情報を参考にし、不確かな情報だけで判断しないことである。
- B. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- C. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。

答え・解説

正答: A. 公的機関や専門職の情報を参考にし、不確かな情報だけで判断しないことである。

解説: 情報過多は不安を強めるため、情報源の質が重要です。

要点: 信頼できる情報を選ぶ。

Q056

再発予防

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。場面：強い緊張で動悸や呼吸の速さを感じることがある。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- 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. 過去につらくなった時の前兆と有効だった対処をメモする。

答え・解説

正答: D. 過去につらくなった時の前兆と有効だった対処をメモする。

解説: 再発予防は不調後だけでなく日常的なセルフケアにも関係します。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: 不調を繰り返さないための工夫。

Q057

自分に合う対処

4択

自分に合う対処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. 他人に効く方法が自分にも必ず合うとは限らず、複数の方法を試して選ぶ必要がある。
- B. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: A. 他人に効く方法が自分にも必ず合うとは限らず、複数の方法を試して選ぶ必要がある。

解説: 対処法は一つに固定せず、状況に応じて選びます。

要点: コーピングには個人差がある。

Q058

小さな異変への対応

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、小さな異変への対応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. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- 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. 少し眠れない、疲れが抜けない段階で生活と仕事を見直す。

答え・解説

正答: D. 少し眠れない、疲れが抜けない段階で生活と仕事を見直す。

解説: 小さなサインを扱うことが深刻化予防につながります。

要点: 軽いサインを見逃さない。

Q059

他者比較の回避

4択

労働者本人の行動として、他者比較の回避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. 『他の人は大丈夫』ではなく、自分の変化を基準にする。
- 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. 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. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。

答え・解説

正答: A. 『他の人は大丈夫』ではなく、自分の変化を基準にする。

解説: セルフケアでは自分の通常状態を知ることが重要です。

要点: 人と比べすぎない。

Q060

医療相談の判断

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、医療相談の判断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. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- B. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- C. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- D. 睡眠障害、強い落ち込み、希死念慮、日常生活の支障がある場合は専門的相談が必要である。

答え・解説

正答: D. 睡眠障害、強い落ち込み、希死念慮、日常生活の支障がある場合は専門的相談が必要である。

解説: セルフケアだけで対応しきれない状態では専門職の支援が必要です。

要点: 必要時は医療につなぐ。

Q061

自己観察

4択

自己観察について、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. 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、食欲、気分、疲労、仕事のミスなどを定期的に確認することである。
- C. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- 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. 睡眠、食欲、気分、疲労、仕事のミスなどを定期的に確認することである。

解説: 自己観察は、早期発見と対処の出発点です。

要点: 自分の心身の変化を観察する。

Q062

セルフケア計画

4択

セルフケア計画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. 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. 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. 不調時に使う休息法、相談先、業務調整の方法をあらかじめ決めておくことである。
- D. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。

答え・解説

正答: C. 不調時に使う休息法、相談先、業務調整の方法をあらかじめ決めておくことである。

解説: 不調時は判断力が落ちるため、事前の計画が役立ちます。

要点: 自分に合う対処を事前に用意する。

Q063

休息の確保

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：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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- 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. 疲労が強い日は短い休憩や早めの就寝を優先する。

答え・解説

正答: D. 疲労が強い日は短い休憩や早めの就寝を優先する。

解説: 休息不足はストレス反応を強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: 休むこともセルフケア。

Q064

睡眠習慣

4択

睡眠習慣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. 一定の起床時刻、寝る前の刺激を減らすこと、眠れない状態の放置を避けることが大切である。
- B. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- 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. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。

答え・解説

正答: A. 一定の起床時刻、寝る前の刺激を減らすこと、眠れない状態の放置を避けることが大切である。

解説: 睡眠はメンタルヘルスの土台です。

要点: 睡眠を整える重要性。

Q065

適度な運動

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、適度な運動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. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- B. 短い散歩やストレッチを生活に組み込む。
- C. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- 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: B. 短い散歩やストレッチを生活に組み込む。

解説: 運動は強度より継続しやすさが重要です。

要点: 身体活動と気分の関係。

Q066

食事と生活リズム

4択

労働者本人の行動として、食事と生活リズム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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- 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. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- D. 食事を抜かず、極端な生活リズムの乱れを避ける。

答え・解説

正答: D. 食事を抜かず、極端な生活リズムの乱れを避ける。

解説: 生活リズムの乱れは気分や集中力に影響します。

要点: 基本的生活習慣の整備。

Q067

相談行動

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、相談行動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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. つらさを一人で抱え込まず、信頼できる人や専門窓口相談する行動である。
- D. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。

答え・解説

正答: C. つらさを一人で抱え込まず、信頼できる人や専門窓口相談する行動である。

解説: 相談は弱さではなく、問題を小さくするための対処です。

要点: 助けを求める力。

Q068

業務量の調整

4択

業務量の調整について、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. 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 締切、優先順位、担当範囲を確認し、必要な支援や調整を求めることである。
- 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. 締切、優先順位、担当範囲を確認し、必要な支援や調整を求めることである。

解説: 業務負荷は本人の努力だけでなく調整が必要なことがあります。

要点: 仕事の負荷を見直す。

Q069

境界設定

4択

境界設定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. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- B. 勤務時間外の連絡、過度な引き受け、休息時間の侵食を見直すことである。
- C. 不調時は判断力が高まるため、事前準備は不要である。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: B. 勤務時間外の連絡、過度な引き受け、休息時間の侵食を見直すことである。

解説: 境界設定は、長期的に働き続けるためのセルフケアです。

要点: 仕事と私生活の境界を守る。

Q070

感情の言語化

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。 場面：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：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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 『何がづらいか』『何を変えたいか』を短く書き出す。
- D. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。

答え・解説

正答: C. 『何がづらいか』『何を変えたいか』を短く書き出す。

解説: 感情を言語化すると、相談や対処に移りやすくなります。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: 感情を言葉にする。

Q071

記録の活用

4択

記録の活用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. 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- C. いつ、どこで、何が起き、どんな反応が出たかを記録することでパターンを把握する。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: C. いつ、どこで、何が起き、どんな反応が出たかを記録することでパターンを把握する。

解説: 記録は自己理解と相談時の説明に役立ちます。

要点: ストレスサインを記録する。

Q072

趣味・回復活動

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、趣味・回復活動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. 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. 短時間でも自分が回復できる活動を予定に入れる。

答え・解説

正答: D. 短時間でも自分が回復できる活動を予定に入れる。

解説: 回復活動はストレス軽減の重要な資源です。

要点: 仕事以外の回復資源。

Q073

完璧主義の見直し

4択

労働者本人の行動として、完璧主義の見直し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. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。
- B. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- C. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- D. 合格点でよい仕事と、重点的に仕上げる仕事を分ける。

答え・解説

正答: D. 合格点でよい仕事と、重点的に仕上げる仕事を分ける。

解説: 基準を調整することもセルフケアです。

要点: 過度な完璧主義は負担になる。

Q074

自己効力感

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、自己効力感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. 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. 小さな成功体験を積み、問題に対応できる感覚を育てることが大切である。
- 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. 小さな成功体験を積み、問題に対応できる感覚を育てることが大切である。

解説: 小さな行動は無力感を減らす助けになります。

要点: 自分で対処できる感覚。

Q075

情報の使い方

4択

情報の使い方について、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. 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. 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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- D. 公的機関や専門職の情報を参考にし、不確かな情報だけで判断しないことである。

答え・解説

正答: D. 公的機関や専門職の情報を参考にし、不確かな情報だけで判断しないことである。

解説: 情報過多は不安を強めるため、情報源の質が重要です。

要点: 信頼できる情報を選ぶ。

Q076

再発予防

4択

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

- A. 自分の再発サイン、負荷が高まりやすい時期、相談先を把握しておくことである。
- B. 相談は最後の手段なので、生活に支障が出るまで避ける。
- 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. 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: A. 自分の再発サイン、負荷が高まりやすい時期、相談先を把握しておくことである。

解説: 再発予防は不調後だけでなく日常的なセルフケアにも関係します。

要点: 不調を繰り返さないための工夫。

Q077

自分に合う対処

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：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. 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. 自分に合う休息法、相談相手、切り替え方を複数持つ。
- D. セルフケアは仕事を休まず我慢し続ける訓練である。

答え・解説

正答: C. 自分に合う休息法、相談相手、切り替え方を複数持つ。

解説: 対処法は一つに固定せず、状況に応じて選びます。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: コーピングには個人差がある。

Q078

小さな異変への対応

4択

小さな異変への対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. 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. 自分に合う対処法は一つだけに固定するのがよい。
- C. セルフケアは一度学べば、その後の見直しは不要である。
- D. 早い段階の変化に気づくほど、選べる対処が多くなる。

答え・解説

正答: D. 早い段階の変化に気づくほど、選べる対処が多くなる。

解説: 小さなサインを扱うことが深刻化予防につながります。

要点: 軽いサインを見逃さない。

Q079

他者比較の回避

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、他者比較の回避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. 『他の人は大丈夫』ではなく、自分の変化を基準にする。
- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- 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: A. 『他の人は大丈夫』ではなく、自分の変化を基準にする。

解説: セルフケアでは自分の通常状態を知ることが重要です。

要点: 人と比べすぎない。

Q080

医療相談の判断

4択

労働者本人の行動として、医療相談の判断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. 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. 症状が続く・強い・生活に支障が出る場合は医療機関へ相談する。
- 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: C. 症状が続く・強い・生活に支障が出る場合は医療機関へ相談する。

解説: セルフケアだけで対応しきれない状態では専門職の支援が必要です。

要点: 必要時は医療につなぐ。