教材の利用について：このPDFは、利用者本人の個人学習目的で保存・印刷して利用できます。法令上認められる場合を除き、PDFまたは印刷物の第三者への配布・販売、問題・選択肢・解説の転載・流用、塾・講座・研修等での無断利用はできません。詳細は利用規約をご確認ください。https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0001｜難易度：1

ラインによるケアにおける管理監督者の役割として最も適切なものはどれか。

ア．部下の「いつもと違う」様子に気づき、相談対応や職場環境の改善を行う。

イ．部下の精神疾患を自ら診断して病名を確定する。

ウ．部下の個人的な相談内容を職場全員に共有する。

エ．メンタルヘルスは本人だけの問題として一切関与しない。

答え・解説　正答：ア

ア：管理監督者には、日常の部下の様子に目を配り、相談対応や職場環境改善につなげる役割がある。

イ：診断は医療専門職の役割であり、上司が病名を確定するものではない。

ウ：相談内容の取扱いにはプライバシーへの配慮が必要である。

エ：ラインによるケアは職場として関わる仕組みである。

総合解説：III種では、労働者側から見て『上司は相談先の一つであり、診断者ではない』ことを理解する。

問題 0002｜難易度：1

仕事量や人間関係の負担が大きいとき、直属上司への相談が役立つ理由として最も適切なものはどれか。

ア．上司なら必ず医療上の診断をしてくれるから。

イ．業務の優先順位、分担、期限、配置など職場内で調整できる事項について相談できるから。

ウ．上司に相談すれば本人の同意なく家族へ連絡してくれるから。

エ．上司に相談すると必ず休職になるから。

答え・解説　正答：イ

ア：医療診断は上司の役割ではない。

イ：上司は業務上の権限を持つため、仕事の進め方や負担の調整につながることがある。

ウ：本人の情報は必要な範囲で適切に扱う必要がある。

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：職場要因がストレッサーの場合、上司への相談は問題焦点型コーピングにもつながる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0003｜難易度：1

管理監督者が部下のメンタルヘルス不調に早く気づくために重視することとして最も適切なものはどれか。

ア．一度だけのミスで精神疾患と決める。

イ．同僚のうわさだけで本人の状態を判断する。

ウ．普段の部下の様子を把握し、遅刻・欠勤・仕事ぶり・表情などの変化を見る。

エ．本人の性格だけで不調の有無を決める。

答え・解説　正答：ウ

ア：単発の出来事だけで診断はできない。

イ：うわさより本人の様子や直接の相談を重視する。

ウ：日常の状態を知っているからこそ『いつもと違う』変化に気づきやすい。

エ：性格だけで現在の不調は判断できない。

総合解説：労働者側も、自分の変化に気づいたら上司などに早めに相談することでラインケアを活用できる。

問題 0004｜難易度：1

上司と産業保健スタッフの役割分担について最も適切なものはどれか。

ア．上司が医療判断も服薬管理も全て担当する。

イ．産業保健スタッフは業務上の指揮命令だけを行う。

ウ．上司と産業保健スタッフは互いに連携してはいけない。

エ．上司は職場での業務調整や相談対応を行い、必要に応じ産業保健スタッフ等につなぐ。

答え・解説　正答：エ

ア：上司は医師ではなく、服薬管理を担うものではない。

イ：産業保健スタッフは健康支援を中心に担う。

ウ：連携は4つのケアを機能させるうえで重要である。

エ：上司と産業保健スタッフは役割が異なり、必要に応じて連携する。

総合解説：社内資源は一つだけで完結させず、それぞれの専門性に応じてつなぐ。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0005｜難易度：2

残業が続き睡眠不足になっている。上司へ相談する際の伝え方として最も適切なものはどれか。

ア．担当業務、締切、残業状況、体調への影響を具体的に伝え、優先順位や分担の調整を相談する。

イ．『全部無理です』だけを伝え、具体的な状況は一切説明しない。

ウ．上司には体調を隠し、さらに仕事を引き受ける。

エ．上司が気づくまで無断欠勤する。

答え・解説　正答：ア

ア：具体的な負担状況を共有すると、上司が業務調整を検討しやすい。

イ：抽象的な訴えだけでは調整すべき点が分かりにくい。

ウ：体調や負担を隠すと早期対応につながりにくい。

エ：無断欠勤は適切な相談行動ではない。

総合解説：上司への相談は『困っている』だけでなく、仕事上の事実を具体化すると活用しやすい。

問題 0006｜難易度：2

上司から「あなたはうつ病だと思う」と言われた。最も適切な受け止め方はどれか。

ア．上司が言ったので正式な診断として扱う。

イ．上司の気づきは相談のきっかけにしつつ、診断が必要なら医療機関など専門家に相談する。

ウ．上司の意見がある以上、医療機関への相談は不要である。

エ．病名が違う可能性があるため、以後上司には何も相談しない。

答え・解説　正答：イ

ア：上司の発言だけで病名は確定しない。

イ：上司は変化に気づく重要な立場だが、医療診断は専門家が行う。

ウ：必要に応じ専門的評価を受ける。

エ：上司への相談自体を全て避ける必要はない。

総合解説：社内資源と医療資源の役割を区別し、必要に応じて両方を活用する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0007｜難易度：2

部下から自発的に相談があった場合の上司の対応として最も適切なものはどれか。

ア．話を始めた直後に上司の意見だけを長く話す。

イ．本人の話を聞かずに叱咤激励する。

ウ．まず関心を持って話を聴き、本人が何に困っているかを把握する。

エ．相談内容を確認せず同僚へ広める。

答え・解説　正答：ウ

ア：初めから自分の意見だけを述べると本人の状況を把握しにくい。

イ：一方的な叱咤激励は支援にならない場合がある。

ウ：相談対応では、まず話を聴いて状況を理解することが重要である。

エ：情報共有は必要最小限にすべきである。

総合解説：労働者としては、話を聴いてもらえる上司も社内の重要な支援資源である。

問題 0008｜難易度：2

本人が産業医への相談をためらっているが、上司は状態を心配している。最も適切な対応はどれか。

ア．本人が嫌がれば上司は何もせず放置する。

イ．業務命令で病名を答えさせる。

ウ．本人に知らせず相談内容を職場全員へ共有する。

エ．本人にその旨を伝えたうえで、上司自身が産業医等へ対応方法を相談することも検討する。

答え・解説　正答：エ

ア：放置だけが選択肢ではない。

イ：病名の強制回答は適切でない。

ウ：不必要な情報共有は避ける。

エ：管理監督者自身が産業医等へ相談し、対応について助言を得ることもラインケアの一つである。

総合解説：本人が直接専門職へ行きにくい場合でも、上司と産業保健スタッフの連携で支援につなげられる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0009｜難易度：2

体調不良を上司へ相談した後、業務量を一時的に減らす案が出た。最も適切な考え方はどれか。

ア．健康確保のための合理的な業務調整であれば、本人の状況を確認しながら検討する。

イ．相談した人は必ず懲戒処分にすべきである。

ウ．業務調整は本人への罰として行う。

エ．一度業務を減らしたら今後一切見直してはいけない。

答え・解説　正答：ア

ア：健康確保のための調整は、本人の状態や業務状況に応じて検討される。

イ：相談を理由とする懲戒とは異なる。

ウ：目的は健康と就業の両立であり罰ではない。

エ：状態に応じて見直すことができる。

総合解説：上司への相談は、必要な業務調整につながる可能性がある。

問題 0010｜難易度：2

直属上司との人間関係自体が強いストレス要因で、本人が上司へ相談しにくい。最も適切な対応はどれか。

ア．直属上司に相談できないなら社内では誰にも相談できない。

イ．人事労務、産業保健スタッフ、社内相談窓口など別の相談経路を利用する。

ウ．問題が悪化するまで一人で我慢する。

エ．同僚へ話せば専門的な支援は一切不要である。

答え・解説　正答：イ

ア：相談経路は一つに限定されない。

イ：社内には上司以外にも複数の相談資源がある。

ウ：一人で抱え込む必要はない。

エ：同僚の支援が役立つ場合もあるが、必要なら専門資源も利用する。

総合解説：相談相手そのものがストレッサーの場合は、別ルートを選べることを知っておく。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0011｜難易度：3

上司に自傷の可能性があることを相談したが、『秘密にしてほしい』と頼んだ。最も適切な考え方はどれか。

ア．本人が秘密を希望すれば、生命の危険があっても誰にもつないではならない。

イ．安全上の懸念があれば相談内容を職場全員へ公開する。

ウ．プライバシーに配慮しつつ、生命・安全の確保に必要な場合は適切な専門職や支援先との連携を優先することがある。

エ．上司だけで医療判断を行い、他の支援は使わない。

答え・解説　正答：ウ

ア：生命の危険を放置することは適切でない。

イ：必要な人に必要な範囲で共有する。

ウ：通常はプライバシーを尊重するが、危機的状況では安全確保のため必要な連携が重要になる。

エ：上司一人で抱えず専門家につなぐ。

総合解説：情報保護は重要だが、生命・安全の確保とのバランスを考える必要がある。

問題 0012｜難易度：3

職場の業務負担が大きく不眠も続いている。最も適切な支援資源の使い方はどれか。

ア．上司へ相談したら医療機関は利用してはいけない。

イ．医療機関へ行くなら職場の業務調整は不要である。

ウ．一つの相談先だけで全て解決しなければならない。

エ．上司に業務調整を相談しつつ、必要に応じて産業保健スタッフや医療機関にも相談する。

答え・解説　正答：エ

ア：社内相談と医療相談は両立する。

イ：治療だけで職場要因が自動的に解決するとは限らない。

ウ：相談先を一つに固定する必要はない。

エ：業務上の問題と健康上の問題では役割の異なる資源を併用できる。

総合解説：社内外の資源を目的別に組み合わせることが、実践的なセルフケアである。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0013｜難易度：1

事業場内産業保健スタッフの例として最も適切なものはどれか。

ア．産業医、衛生管理者、保健師等。

イ．取引先の営業担当者だけ。

ウ．顧客だけ。

エ．会社の株主だけ。

答え・解説　正答：ア

ア：産業医、衛生管理者、保健師等は代表的な産業保健スタッフである。

イ：取引先営業担当者は産業保健スタッフではない。

ウ：顧客は事業場内産業保健スタッフではない。

エ：株主という立場だけでは産業保健スタッフに当たらない。

総合解説：健康相談や職場の健康管理に関わる専門職が社内資源となる。

問題 0014｜難易度：1

労働者が産業医へ相談する意義として最も適切なものはどれか。

ア．産業医は人事評価だけを行う。

イ．健康状態と仕事の関係について専門的な助言を受け、必要な就業上の配慮等につなげられることがある。

ウ．産業医へ相談すると必ず退職になる。

エ．産業医は医療や健康とは無関係である。

答え・解説　正答：イ

ア：人事評価のみを目的とする役割ではない。

イ：産業医は働く人の健康確保と就業の関係について専門的に関与する。

ウ：相談だけで退職が自動決定するわけではない。

エ：健康支援が中心的な役割である。

総合解説：職場と健康の橋渡しをする専門職として産業医を活用できる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0015｜難易度：1

事業場内の保健師等について最も適切な説明はどれか。

ア．人事異動を単独で決定する職種である。

イ．精神疾患の診断名を必ず確定する。

ウ．身近な専門職として健康相談や保健指導などを通じて労働者を支援する。

エ．相談を受けても産業医等と連携してはいけない。

答え・解説　正答：ウ

ア：人事権を主目的とする職種ではない。

イ：診断は医師が行う。

ウ：保健師等は健康相談や保健指導などで労働者を支援する重要な専門職である。

エ：必要に応じて他の産業保健スタッフと連携する。

総合解説：『いきなり医師へ相談するのは抵抗がある』場合に、保健師等が入口になることもある。

問題 0016｜難易度：2

人事労務スタッフと産業保健スタッフの役割について最も適切な説明はどれか。

ア．両者は全く同じ役割である。

イ．健康情報は必ず人事部全員に共有する。

ウ．両者は情報交換を一切してはいけない。

エ．人事労務は就業制度や配置等を扱い、産業保健スタッフは健康面の専門支援を担い、必要に応じ連携する。

答え・解説　正答：エ

ア：役割は同一ではない。

イ：健康情報は必要な範囲で慎重に扱う。

ウ：必要な連携まで禁止されているわけではない。

エ：人事労務と産業保健では専門性が異なるが、適切な範囲で連携する。

総合解説：労働者は『制度・勤務調整』と『健康相談』で相談先を使い分けることができる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0017｜難易度：2

産業保健スタッフが事業場外資源と連携することについて最も適切な説明はどれか。

ア．必要に応じて医療機関や外部専門機関とのネットワークを活用し、支援の窓口となる。

イ．社外資源との連携は禁止されている。

ウ．外部医療機関へつなぐと産業保健スタッフの役割は失敗になる。

エ．外部資源を使う場合、本人への説明は不要である。

答え・解説　正答：ア

ア：事業場内産業保健スタッフには外部資源との連携・窓口の役割もある。

イ：社外資源との連携は4つのケアの一部である。

ウ：専門性に応じた橋渡しは適切な支援である。

エ：情報連携は本人への配慮や必要性を踏まえて行う。

総合解説：社内の専門職が社外医療との『橋渡し』になる点を理解する。

問題 0018｜難易度：2

診断名はないが、最近の不眠と疲労が仕事に影響している。産業保健スタッフの利用として最も適切なものはどれか。

ア．病名が確定するまで産業保健相談は利用できない。

イ．診断名がなくても相談し、仕事と健康の両面から対応を検討する。

ウ．体調が悪化して欠勤できなくなるまで待つ。

エ．相談する前に自分で治療方針を決める。

答え・解説　正答：イ

ア：早期の段階でも相談できる。

イ：産業保健相談は診断確定後だけに限られない。

ウ：深刻化する前に利用する方が支援につながりやすい。

エ：治療方針は専門家と相談して決める。

総合解説：『まだ病気か分からない』段階でも社内専門職を利用できることが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0019｜難易度：2

産業保健スタッフへ相談した健康情報の取扱いとして最も適切な考え方はどれか。

ア．相談内容は人事評価のため社内全員へ公開する。

イ．本人の健康情報はプライバシーに該当しない。

ウ．健康確保に必要な範囲で適切に取り扱い、不要な人へ広く共有しない。

エ．情報は多く共有するほど必ず支援効果が高い。

答え・解説　正答：ウ

ア：広範な公開は適切でない。

イ：健康情報にはプライバシーへの配慮が求められる。

ウ：メンタルヘルスに関する健康情報は機微性が高く、適切な管理が必要である。

エ：必要最小限の共有が基本となる。

総合解説：相談しやすさを保つには、情報がどう扱われるかの信頼も重要である。

問題 0020｜難易度：2

介護と仕事の両立で負担が大きく、睡眠不足も続いている。最も適切な社内資源の使い方はどれか。

ア．人事労務に相談したら健康相談は利用してはいけない。

イ．健康相談を受けるなら制度利用は諦める。

ウ．一人の担当者だけで全ての問題を解決しなければならない。

エ．人事労務へ利用できる制度を相談しつつ、産業保健スタッフへ健康面も相談する。

答え・解説　正答：エ

ア：相談先を排他的に選ぶ必要はない。

イ：制度利用と健康相談は両立する。

ウ：役割に応じて複数資源を使う方が実践的である。

エ：生活上の制度と健康上の支援は別の専門性を持つため併用できる。

総合解説：複合的な負担ほど、人事労務と産業保健を組み合わせる意義が大きい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0021｜難易度：3

医療機関で治療中の労働者が職場での配慮について悩んでいる。最も適切な考え方はどれか。

ア．主治医の医療上の意見を踏まえつつ、産業医等と職場で可能な就業上の配慮を相談する。

イ．主治医と産業医は同じ役割なのでどちらか一方しか利用できない。

ウ．主治医がいれば会社側の調整は一切不要である。

エ．産業医が主治医の治療内容を本人の同意なく全て変更する。

答え・解説　正答：ア

ア：主治医は治療、産業医等は職場での健康確保という異なる立場から支援する。

イ：両者を併用できる。

ウ：治療と職場調整の両方が必要な場合がある。

エ：治療内容を勝手に変更するものではない。

総合解説：医療と職場の橋渡しでは、それぞれの役割を理解して連携することが重要である。

問題 0022｜難易度：3

人事評価への影響が不安で人事部への相談をためらっている。最も適切な対応はどれか。

ア．人事部に相談できなければ他に方法はない。

イ．産業保健スタッフや社内相談窓口、外部相談窓口など別の相談経路も検討する。

ウ．不安があるなら一切相談せず我慢する。

エ．健康情報は必ず評価者へ全て伝えなければならない。

答え・解説　正答：イ

ア：相談先は人事部だけではない。

イ：社内外に複数の相談経路があるため、安心して利用しやすい資源を選べる。

ウ：援助要請を諦める必要はない。

エ：健康情報の共有は必要性と適切な取扱いを考える。

総合解説：相談のしやすさを高めるため、独立性や専門性のある窓口を利用する選択肢を持つ。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0023｜難易度：1

メンタルヘルスに関する社内相談窓口を設ける目的として最も適切なものはどれか。

ア．相談者を人事評価で選別する。

イ．相談内容を社内に広く公開する。

ウ．労働者が必要な時に相談できる体制を整え、不調の予防や早期発見・早期対応につなげる。

エ．医療機関の代わりに全ての診断と治療を行う。

答え・解説　正答：ウ

ア：人事評価の選別を目的としない。

イ：相談内容は慎重に取り扱う。

ウ：相談窓口は相談しやすい体制を整え、早期対応につなげることが目的である。

エ：必要に応じ専門機関につなぐ役割もある。

総合解説：社内窓口は『相談の入口』として機能する。

問題 0024｜難易度：1

社内相談窓口を実際に利用しやすくするために重要なことはどれか。

ア．窓口の存在を従業員に知らせない。

イ．利用方法を管理職だけに知らせる。

ウ．相談できる内容を毎回秘密に変更する。

エ．窓口の場所・連絡方法・利用対象・情報の取扱いなどを従業員に分かりやすく周知する。

答え・解説　正答：エ

ア：存在を知らなければ利用できない。

イ：一般労働者にも必要な情報を周知する。

ウ：利用条件は明確である方が安心して使いやすい。

エ：窓口は存在するだけでなく、利用方法が分かることが重要である。

総合解説：相談資源は『知っていること』が利用の前提になる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0025｜難易度：2

社内相談窓口を利用する際に確認するとよい事項として最も適切なものはどれか。

ア．相談内容が誰にどの範囲で共有される可能性があるかなど、情報の取扱い。

イ．社内の全従業員の給与額。

ウ．相談担当者の私生活。

エ．会社の株価予想。

答え・解説　正答：ア

ア：メンタルヘルス相談では情報管理が利用の安心感に直結する。

イ：給与額は相談情報の取扱い確認とは無関係である。

ウ：担当者の私生活を知る必要はない。

エ：株価予想も相談利用条件ではない。

総合解説：窓口を使う前に、秘密保持や必要時の連携範囲を確認しておくと安心して相談しやすい。

問題 0026｜難易度：2

直属上司へ相談しづらい場合の社内資源の使い方として最も適切なものはどれか。

ア．直属上司以外への相談は禁止されている。

イ．産業保健スタッフ、人事労務、専用相談窓口など別の経路を利用する。

ウ．相談先が合わなくても変更してはいけない。

エ．社内で相談できなければ必ず退職する。

答え・解説　正答：イ

ア：相談を直属上司だけに限定する必要はない。

イ：社内には複数の相談経路が設けられている場合がある。

ウ：合わない場合は別経路を検討できる。

エ：退職だけが選択肢ではない。

総合解説：相談経路の複線化は、相談しやすさを高めるために重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0027｜難易度：2

ストレスチェック結果を見て自分の負担が大きいと感じた。最も適切な対応はどれか。

ア．結果が高ければ自分で診断名を確定する。

イ．結果は本人が見る必要はない。

ウ．結果をセルフケアに活用し、必要に応じて社内相談窓口や産業保健スタッフ等へ相談する。

エ．結果が低ければどんな不調も相談してはいけない。

答え・解説　正答：ウ

ア：診断ではない。

イ：本人への結果通知はセルフケア活用が目的の一つである。

ウ：ストレスチェックは気づきの材料であり、必要な相談へつなげることができる。

エ：判定だけで相談の可否を決めるものではない。

総合解説：社内制度同士を組み合わせて利用することもできる。

問題 0028｜難易度：2

会社にメンタルヘルス関連制度があると聞いたが、利用条件が分からない。最も適切な対応はどれか。

ア．制度名だけで自分が利用できると決めつける。

イ．同僚の記憶だけを唯一の根拠にする。

ウ．条件が不明なら利用を完全に諦める。

エ．就業規則や社内案内、人事労務窓口などで対象者・申請方法・利用条件を確認する。

答え・解説　正答：エ

ア：名称だけでは利用条件は分からない。

イ：同僚の情報は古い可能性もある。

ウ：分からなければ担当窓口へ確認できる。

エ：制度ごとに対象や手続が異なるため、公式な社内情報を確認することが重要である。

総合解説：制度は『あるかどうか』だけでなく、『どう使うか』まで確認して活用する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0029｜難易度：3

社内相談窓口の担当部署そのものとのトラブルで、社内では相談しにくい。最も適切な対応はどれか。

ア．社外の公的相談窓口やEAP、医療機関など、利害関係の少ない外部資源を利用する。

イ．社内窓口が使いにくければ援助要請を全て諦める。

ウ．トラブルの当事者にだけ相談し続ける。

エ．外部相談は会社の許可がなければ一切利用できない。

答え・解説　正答：ア

ア：社内で相談しにくい場合に事業場外資源を利用することは有効である。

イ：相談手段を全て断つ必要はない。

ウ：利害関係のある相手だけでは相談しにくい。

エ：公的相談等は本人が利用できる。

総合解説：相談資源は、独立性や安心感も含めて選ぶ。

問題 0030｜難易度：3

会社には相談窓口があるが、従業員の多くが連絡方法を知らず、相談すると評価が下がるという不安も強い。最も適切な評価はどれか。

ア．窓口の看板があれば運用状況は問わなくてよい。

イ．窓口の存在だけでは不十分で、周知や情報管理への信頼、利用しやすさの改善が必要である。

ウ．利用者が少ないほど制度が成功している。

エ．相談への不安は本人の性格だけの問題である。

答え・解説　正答：イ

ア：形式的な設置だけでは機能しない場合がある。

イ：制度は実際に利用されるための条件が整っている必要がある。

ウ：利用件数だけで成功を判断できない。

エ：組織側の制度設計や信頼性も相談行動に影響する。

総合解説：相談制度の実効性は『設置』『周知』『安心して使える運用』の組合せで考える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0031｜難易度：1

メンタルヘルスに関する事業場外資源として、医療機関を利用する主な目的として最も適切なものはどれか。

ア．職場の人事評価を代行してもらうこと。

イ．本人の代わりに全ての業務を行ってもらうこと。

ウ．症状の評価や診断、必要な治療について専門的な支援を受けること。

エ．会社の就業規則を決定してもらうこと。

答え・解説　正答：ウ

ア：人事評価は医療機関の役割ではない。

イ：業務代行を行う資源ではない。

ウ：医療機関は症状の評価、診断、治療など医療面の専門支援を担う。

エ：就業規則の決定も医療機関の役割ではない。

総合解説：医療機関は、社内資源では対応できない医療上の問題を扱う重要な社外資源である。

問題 0032｜難易度：1

精神科・精神神経科について最も適切な説明はどれか。

ア．骨折だけを専門に診る診療科である。

イ．歯科治療のみを行う診療科である。

ウ．職場の人事異動だけを決める機関である。

エ．こころの病気を専門に診る診療科である。

答え・解説　正答：エ

ア：骨折は主に整形外科等の領域である。

イ：歯科とは異なる。

ウ：人事異動を決める機関ではない。

エ：精神科・精神神経科はこころの病気を専門に診る。

総合解説：科名が複数あって迷う場合は、診療対象を医療機関へ問い合わせる方法もある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0033｜難易度：1

厚生労働省の説明に基づく心療内科について、最も適切なものはどれか。

ア．主に心理的要因が身体症状に関係する心身症を対象とするが、実際の診療範囲は医療機関によって異なる。

イ．全ての精神疾患を必ず専門とする診療科である。

ウ．神経内科と完全に同じ診療科である。

エ．精神的な問題とは一切関係しない診療科である。

答え・解説　正答：ア

ア：心療内科は心身症を主な対象とするが、実際には診療範囲が医療機関ごとに異なる。

イ：全ての精神疾患を必ず対象とするとは限らない。

ウ：神経内科とは異なる。

エ：心理的要因と身体症状の関係を扱うことがある。

総合解説：看板だけで判断せず、必要に応じ診療内容を確認することが重要である。

問題 0034｜難易度：1

精神科領域の医療機関の種類について最も適切な説明はどれか。

ア．精神科の医療機関は全て入院専門である。

イ．外来中心の診療所、精神科を持つ一般病院、入院設備を持つ精神科病院などがある。

ウ．精神科診療所では外来診療を行わない。

エ．一般病院には精神科が設置されることはない。

答え・解説　正答：イ

ア：全てが入院専門ではない。

イ：精神科領域には診療所、一般病院、精神科病院など複数の形態がある。

ウ：診療所は外来中心であることが多い。

エ：一般病院に精神科がある場合もある。

総合解説：症状や必要な治療、通いやすさに応じて医療機関の種類を選ぶ。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0035｜難易度：2

気分の落ち込みと不眠が続き、仕事や日常生活に支障が出ている。最も適切な対応はどれか。

ア．症状がさらに数年続くまで必ず待つ。

イ．診断名を自分で確定できるまで受診しない。

ウ．セルフケアだけで抱え込まず、医療機関への相談を検討する。

エ．仕事に行けている日が一日でもあれば受診してはいけない。

答え・解説　正答：ウ

ア：長期間放置する必要はない。

イ：自己診断は受診の前提ではない。

ウ：症状が続き生活や仕事に影響している場合は、医療相談を検討する目安となる。

エ：一部の日に仕事ができても相談してよい。

総合解説：医療機関は『重症になってからだけ使う場所』ではなく、早期相談の資源でもある。

問題 0036｜難易度：2

こころの不調が気になるが、精神科を直接受診することに迷いがある。最も適切な対応はどれか。

ア．精神科へ直接行けないなら相談方法はない。

イ．かかりつけ医にはこころの不調を話してはいけない。

ウ．自分で専門医を完全に選べるまで何も相談しない。

エ．かかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらう方法もある。

答え・解説　正答：エ

ア：直接専門科へ行く以外にも入口はある。

イ：身体症状と心の不調が重なる場合にも相談できる。

ウ：相談先を一人で完璧に決める必要はない。

エ：かかりつけ医を通じて適切な医療機関を紹介してもらうこともできる。

総合解説：受診への心理的ハードルがある場合は、身近な医療資源を入口にする方法もある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0037｜難易度：2

初めて精神科を受診しようとしている。受診前の行動として最も適切なものはどれか。

ア．予約制かどうかや受付方法を事前に電話や公式サイトで確認する。

イ．予約の有無を確認せず、必ず突然受診する。

ウ．受診前に病名を自分で確定する。

エ．相談したい症状は事前に整理しない方がよい。

答え・解説　正答：ア

ア：精神科では予約制の医療機関が多く、事前確認が勧められる。

イ：突然受診すると対応できない場合がある。

ウ：自己診断は不要である。

エ：症状を整理しておくと伝えやすい。

総合解説：医療機関を活用するためには、診療内容だけでなく予約方法など実務的な情報も確認する。

問題 0038｜難易度：2

初診で医師に状態を伝える内容として最も適切なものはどれか。

ア．自分で決めた診断名だけを伝える。

イ．いつから、どのような心身の症状があり、睡眠・食欲や仕事・生活にどう影響しているかを伝える。

ウ．最も調子のよい日のことだけを伝える。

エ．服用中の薬は隠す。

答え・解説　正答：イ

ア：診断名は医師が総合的に判断する。

イ：症状の経過や生活への影響は診療上重要な情報である。

ウ：好調日だけでは全体像が伝わらない。

エ：服薬情報は安全な診療のため重要である。

総合解説：受診時は『いつから・何が・どの程度』を整理すると相談しやすい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0039｜難易度：2

医療機関で治療を受け始めたが、職場の業務量も大きな負担になっている。最も適切な対応はどれか。

ア．医療機関を受診したら職場には一切相談してはいけない。

イ．職場調整だけ行えば治療は不要である。

ウ．治療を受けつつ、上司や産業保健スタッフへ職場で可能な調整を相談する。

エ．一つの資源だけで全て対応しなければならない。

答え・解説　正答：ウ

ア：医療相談と社内相談は両立する。

イ：治療の必要性は医療側で判断する。

ウ：医療と職場調整は役割が異なり、併用できる。

エ：複数資源を組み合わせることができる。

総合解説：外部医療と社内資源の連携は、健康と就業の両面を支えるために重要である。

問題 0040｜難易度：2

アルコールの問題について専門的治療を受けたい。医療機関を選ぶ際に最も適切な確認事項はどれか。

ア．精神科と書いてあれば全て同じ専門性だと考える。

イ．通院時間だけで決め、診療内容は確認しない。

ウ．診療対象を確認するのは失礼なので避ける。

エ．その医療機関が依存症等の対象分野を診療しているか、専門分野や治療プログラムを確認する。

答え・解説　正答：エ

ア：全ての精神科が同じ専門分野とは限らない。

イ：通いやすさも重要だが診療内容の確認も必要である。

ウ：電話等で問い合わせてよい。

エ：医療機関には得意分野や治療プログラムの違いがある。

総合解説：症状・課題に合う専門性を持つ医療機関を選ぶことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0041｜難易度：2

初診後、医師とのコミュニケーションが合わないと感じた。最も適切な考え方はどれか。

ア．不安や疑問を伝えつつ、必要なら別の医療機関を検討するが、短期間で理由なく主治医を次々変えることにも注意する。

イ．一度合わなければ今後すべての医療機関を利用しない。

ウ．どんな不信感があっても質問してはいけない。

エ．毎回の受診ごとに必ず主治医を変える。

答え・解説　正答：ア

ア：医療者との相性が合わない場合は相談や変更を検討できる。

イ：一度の経験で医療全体を諦める必要はない。

ウ：疑問を伝えることは可能である。

エ：治療継続性も重要である。

総合解説：医療機関選びでは、専門性だけでなく継続して相談できる関係も考える。

問題 0042｜難易度：3

強いストレスを感じる時期から動悸や胸部不快感が続いている。最も適切な対応はどれか。

ア．ストレスが原因と自分で決め、身体面の診察は不要とする。

イ．ストレスとの関連を考えつつ、身体疾患の可能性もあるため医療機関へ相談する。

ウ．身体症状なのでメンタルヘルスとの関連は一切考えない。

エ．症状が強くてもセルフケアだけで対応する。

答え・解説　正答：イ

ア：ストレスだけと断定すると身体疾患を見落とす可能性がある。

イ：身体症状にはさまざまな原因があり、自己判断で一つに限定しない。

ウ：身体症状もストレス反応として生じることはある。

エ：強い・持続する症状は医療相談の対象になる。

総合解説：心身を分け過ぎず、必要な医療評価を受ける。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0043｜難易度：3

自殺を考えるほどつらく、安全を保てない可能性がある場合の医療機関の利用として最も適切なものはどれか。

ア．次回の定期受診まで誰にも話さず待つ。

イ．自分で診断名を決めてから救急相談する。

ウ．通常の予約日を待つだけにせず、身近な人や緊急の医療・相談支援につながる。

エ．危険が高くても一人で過ごす。

答え・解説　正答：ウ

ア：通常の予約を待つだけでは危険な場合がある。

イ：診断名の自己確定は不要である。

ウ：生命・安全に関わる状況では、緊急性を優先して支援につながる必要がある。

エ：孤立を避ける。

総合解説：医療機関は平時の治療だけでなく、危機時に緊急支援へつながる資源でもある。

問題 0044｜難易度：3

職場のハラスメントで不眠となり医療機関を受診している。医療機関だけに全対応を求めることについて最も適切な評価はどれか。

ア．医師が職場のハラスメント問題を全て行政的に解決する。

イ．治療を受けているなら職場側の対応は不要である。

ウ．外部相談窓口を使うと治療を続けられない。

エ．治療は医療機関で受けつつ、職場問題は社内窓口や公的労働相談など別の資源も活用する。

答え・解説　正答：エ

ア：行政的な労働紛争対応は医師の役割ではない。

イ：職場要因への対処も必要になり得る。

ウ：治療と外部相談は併用できる。

エ：医療機関は治療を担うが、労働問題の解決には別の資源が必要な場合がある。

総合解説：問題の性質に応じて、医療・職場・行政の資源を使い分ける。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0045｜難易度：1

こころの不調について医療機関を受診すべきか迷う場合に利用できる公的相談先として最も適切なものはどれか。

ア．保健所や精神保健福祉センターなど。

イ．証券取引所だけ。

ウ．税務署だけ。

エ．運転免許センターだけ。

答え・解説　正答：ア

ア：保健所や精神保健福祉センターにはこころの相談窓口がある。

イ：証券取引所はメンタルヘルス相談機関ではない。

ウ：税務署は税務を扱う。

エ：運転免許センターも目的が異なる。

総合解説：受診先が分からない段階でも、公的相談機関を入口にできる。

問題 0046｜難易度：1

「こころの健康相談統一ダイヤル」の位置づけとして最も適切なものはどれか。

ア．会社の人事評価専用ダイヤル。

イ．こころの健康に関する公的な相談窓口へつながるための相談手段の一つ。

ウ．医師の処方薬を自動的に変更するサービス。

エ．労働者だけが利用できる社内電話。

答え・解説　正答：イ

ア：人事評価を目的としない。

イ：こころの健康相談につながる公的な窓口の一つである。

ウ：薬の変更を自動で行うサービスではない。

エ：社内専用電話ではない。

総合解説：地域の公的相談資源を知っておくと、医療機関へ行く前の相談にも利用できる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0047｜難易度：1

総合労働相談コーナーで相談対象となる内容として最も適切なものはどれか。

ア．精神疾患の診断だけ。

イ．外科手術の方法だけ。

ウ．解雇、配置転換、いじめ・嫌がらせ、パワハラなど職場の労働問題。

エ．会社の売上予測だけ。

答え・解説　正答：ウ

ア：精神疾患の診断は医療機関の役割である。

イ：外科手術は医療の領域である。

ウ：総合労働相談コーナーは幅広い労働問題を対象とする。

エ：経営予測の相談窓口ではない。

総合解説：メンタルヘルス不調の背景に労働トラブルがある場合、行政の労働相談資源も利用できる。

問題 0048｜難易度：2

職場の悩みを匿名で相談したい。公的な情報サイトの活用として最も適切なものはどれか。

ア．相談方法が電話しかないと決めつける。

イ．会社の許可がないと公的相談を利用できないと考える。

ウ．診断名がなければ相談できないと考える。

エ．厚生労働省「こころの耳」の電話・SNS・メール相談などを利用する。

答え・解説　正答：エ

ア：電話以外にも選択肢がある。

イ：本人が利用するのに会社の許可を必須とはしない。

ウ：診断前でも相談できる。

エ：こころの耳では複数の相談手段が案内されている。

総合解説：相談方法の選択肢を知ることは、援助要請へのハードルを下げる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0049｜難易度：2

パワハラを受けて不眠も続いている。相談資源の組合せとして最も適切なものはどれか。

ア．労働問題は総合労働相談コーナー等、健康面は医療機関やこころの相談窓口等を利用する。

イ．健康問題だけ相談し、職場の問題は必ず放置する。

ウ．労働相談を利用したら医療機関は利用してはいけない。

エ．一つの窓口だけで全ての専門的対応を求める。

答え・解説　正答：ア

ア：労働問題と健康問題では役割の異なる相談先を併用できる。

イ：職場要因への対応も重要である。

ウ：医療相談との併用に問題はない。

エ：窓口にはそれぞれ専門領域がある。

総合解説：複数の問題が重なる場合は、問題ごとに適切な公的・医療資源を組み合わせる。

問題 0050｜難易度：2

産業保健総合支援センター（さんぽセンター）について最も適切な説明はどれか。

ア．一般労働者の精神疾患を必ず診断する病院である。

イ．事業主や産業保健スタッフ等に対し、メンタルヘルス対策を含む産業保健支援を行う。

ウ．会社の給与計算を代行する機関である。

エ．失業給付だけを扱う機関である。

答え・解説　正答：イ

ア：医療機関そのものではない。

イ：さんぽセンターは事業場の産業保健活動を支援する機関である。

ウ：給与計算機関ではない。

エ：失業給付を主目的とする機関でもない。

総合解説：労働者個人だけでなく、事業場の産業保健体制を支える公的資源もある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0051｜難易度：2

地域産業保健センターの利用対象について最も適切な説明はどれか。

ア．大企業の経営戦略だけを支援する。

イ．精神科の入院治療だけを行う。

ウ．主に労働者50人未満の小規模事業場の事業者や労働者に産業保健サービスを提供する。

エ．一般の観光案内を行う。

答え・解説　正答：ウ

ア：経営戦略を扱う機関ではない。

イ：精神科病院ではない。

ウ：地域産業保健センターは小規模事業場の産業保健を支援する。

エ：観光案内機関でもない。

総合解説：小規模事業場で産業医等の社内資源が乏しい場合に知っておきたい公的支援である。

問題 0052｜難易度：2

こころの不調について公的相談窓口へ相談した結果、医療機関への受診を勧められた。最も適切な対応はどれか。

ア．公的相談を利用したら医療機関は利用してはいけない。

イ．相談員が診断を確定していないので何もしない。

ウ．必ず同じ窓口だけを利用し続ける。

エ．必要に応じて紹介や情報提供を受け、医療機関への受診を検討する。

答え・解説　正答：エ

ア：公的相談と医療は併用できる。

イ：診断が確定していなくても受診を検討できる。

ウ：相談先を固定する必要はない。

エ：公的相談窓口は必要に応じて適切な専門機関へつなぐ入口にもなる。

総合解説：相談資源は単独完結ではなく、必要な支援へ橋渡しする機能を持つ。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0053｜難易度：3

総合労働相談コーナーへ相談した人が、強い抑うつ症状の診断と治療も同じ窓口で受けたいと考えている。最も適切な説明はどれか。

ア．労働相談は職場トラブルの相談に適しており、診断や治療は医療機関へつなぐ必要がある。

イ．総合労働相談コーナーが精神科医療を必ず提供する。

ウ．労働相談を利用すると医療は受けられない。

エ．職場トラブルと健康問題は同時に扱ってはいけない。

答え・解説　正答：ア

ア：行政の労働相談と医療機関は役割が異なる。

イ：総合労働相談コーナーは医療機関ではない。

ウ：両方の資源を利用できる。

エ：複数課題を並行して相談してよい。

総合解説：相談窓口を利用するときは『何を解決したいか』に応じて役割を見分ける。

問題 0054｜難易度：3

小規模事業場で働く人が、職場のいじめと強いストレスの両方に悩んでいる。最も適切な資源活用はどれか。

ア．小規模事業場には公的支援は存在しない。

イ．地域産業保健センター等の健康相談と、総合労働相談コーナー等の労働相談を必要に応じて使い分ける。

ウ．一つの窓口へ相談したら他の窓口は使えない。

エ．会社に産業医がいなければ健康相談はできない。

答え・解説　正答：イ

ア：小規模事業場にも公的資源がある。

イ：小規模事業場向けの産業保健支援と労働問題の行政相談は併用できる。

ウ：相談先を複数利用してよい。

エ：社内産業医がいない場合でも外部資源を利用できる。

総合解説：社内資源が少ないほど、地域の公的資源を知っておくことが重要になる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0055｜難易度：1

EAPの正式な意味として最も適切なものはどれか。

ア．Emergency Accounting Plan。

イ．Employee Assessment Penalty。

ウ．Employee Assistance Program（従業員支援プログラム）。

エ．External Attendance Policy。

答え・解説　正答：ウ

ア：会計計画を意味する用語ではない。

イ：人事上の罰則制度ではない。

ウ：EAPはEmployee Assistance Programの略で、日本語では従業員支援プログラムと訳される。

エ：出勤規則を表す略語ではない。

総合解説：EAPは事業場外資源によるケアの一つとして位置づけられる。

問題 0056｜難易度：1

EAPは4つのケアのうち、主にどの位置づけに含まれるか。

ア．セルフケアだけ。

イ．ラインによるケアだけ。

ウ．事業場内産業保健スタッフ等によるケアだけ。

エ．事業場外資源によるケア。

答え・解説　正答：エ

ア：労働者自身のセルフケアだけを指すものではない。

イ：管理監督者だけのケアでもない。

ウ：社内産業保健スタッフそのものではない。

エ：EAPは事業場外資源を活用するメンタルヘルス支援サービスである。

総合解説：EAPは外部専門資源として、社内のケアを補完する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0057｜難易度：1

事業場外資源の例として最も適切な組合せはどれか。

ア．医療機関、地域保健機関、EAP機関、産業保健総合支援センター等。

イ．直属上司と同僚だけ。

ウ．社内の人事部だけ。

エ．自宅の家電製品だけ。

答え・解説　正答：ア

ア：これらはメンタルヘルスケアに活用できる代表的な事業場外資源である。

イ：上司や同僚は社内の人的資源である。

ウ：人事部も事業場内の資源である。

エ：家電製品は専門支援機関ではない。

総合解説：社外には医療・相談・産業保健など多様な専門資源がある。

問題 0058｜難易度：2

会社が契約するEAPにカウンセリングサービスがある。利用方法として最も適切なものはどれか。

ア．EAPを利用すると必ず人事評価が下がると決めつける。

イ．仕事や生活上の悩みについて、利用条件や秘密保持を確認したうえで相談する。

ウ．診断名がなければEAPは利用できないと考える。

エ．EAPは会社の上司だけが利用するものと考える。

答え・解説　正答：イ

ア：利用による不利益を当然視するものではない。

イ：EAPは労働者の相談支援に利用される外部サービスである。

ウ：診断前の相談にも使われることがある。

エ：労働者本人が利用できる契約形態が一般的である。

総合解説：利用時には会社ごとの対象者、利用方法、情報取扱いを確認する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0059｜難易度：2

社内で相談内容を知られたくない気持ちが強い。外部資源を使う利点として最も適切なものはどれか。

ア．外部資源を利用すると相談内容は必ず社内全員へ伝わる。

イ．外部機関には秘密保持の考え方がない。

ウ．社内と距離のある外部機関を利用することで相談しやすくなる場合がある。

エ．社外相談は社内相談と併用してはいけない。

答え・解説　正答：ウ

ア：必ず全社共有されるわけではない。

イ：情報取扱いは各機関のルールに基づく。

ウ：事業場外資源は、社内に知られたくない相談がある場合にも活用が有効とされる。

エ：社内外資源を必要に応じて併用できる。

総合解説：相談先の独立性や心理的な利用しやすさも資源選択の基準になる。

問題 0060｜難易度：2

EAPのカウンセリングを受けているが、抑うつと不眠が強く生活に支障が出ている。最も適切な対応はどれか。

ア．EAPを利用していれば医療機関は絶対に不要である。

イ．医療機関へ行くならEAPは二度と使えない。

ウ．EAP相談員が必ず薬を処方する。

エ．EAPを利用しつつ、必要に応じて医療機関へ相談する。

答え・解説　正答：エ

ア：EAPだけで全ての医療ニーズを満たすとは限らない。

イ：併用は可能である。

ウ：薬の処方は医師が行う。

エ：EAPは相談支援を提供するが、医療上の診断・治療が必要な場合は医療機関の役割となる。

総合解説：外部資源同士も役割に応じて組み合わせる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0061｜難易度：2

会社から『外部相談サービスがある』と案内された。利用前に確認する事項として最も適切なものはどれか。

ア．対象者、利用回数、相談方法、費用、相談内容の取扱いなど。

イ．相談員の私生活。

ウ．他の利用者の相談内容。

エ．会社の未公開経営情報。

答え・解説　正答：ア

ア：外部サービスは契約内容により利用条件が異なるため確認が必要である。

イ：相談員の私生活は利用条件ではない。

ウ：他人の相談内容はプライバシーに関わる。

エ：未公開経営情報も通常の利用条件とは無関係である。

総合解説：『EAPがある』だけでなく、実際の利用方法を把握しておくと必要時に使いやすい。

問題 0062｜難易度：3

会社がEAPを導入したので『職場の過重労働やハラスメント対策は不要』とする考え方について最も適切な評価はどれか。

ア．EAPがあれば会社のメンタルヘルス対策は全て完了する。

イ．不適切であり、EAPは外部支援の一つで、職場環境改善や社内の対応を置き換えるものではない。

ウ．EAP利用は管理監督者の相談対応を不要にする。

エ．EAPがあれば産業保健スタッフとの連携は禁止される。

答え・解説　正答：イ

ア：職場環境改善は別に必要である。

イ：EAPは4つのケアを構成する外部資源の一つであり、他のケアと組み合わせる。

ウ：ラインケアも引き続き重要である。

エ：事業場内産業保健スタッフとの連携も可能である。

総合解説：外部サービスの導入だけで職場側の責任や対策を代替することはできない。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0063｜難易度：1

こころの不調で医療機関を選ぶ際、最も適切な考え方はどれか。

ア．病院名だけで診療内容を判断する。

イ．口コミの点数だけで必ず決める。

ウ．自分の症状や必要な支援に合う専門分野、診療内容、通いやすさなどを確認して選ぶ。

エ．診療内容はどの医療機関でも完全に同じなので確認不要である。

答え・解説　正答：ウ

ア：名称だけでは対象分野が分からない場合がある。

イ：口コミだけでは自分に合うか判断できない。

ウ：医療機関には専門分野や診療体制の違いがあるため、症状やニーズに合うか確認する。

エ：医療機関ごとに診療内容は異なる。

総合解説：医療機関選びは『有名かどうか』より、自分の状態と支援内容が合うかを確認することが基本である。

問題 0064｜難易度：1

精神科を初めて受診する際の事前確認として最も適切なものはどれか。

ア．予約の有無は確認せず必ず突然行く。

イ．受診前に診断名を自分で決める。

ウ．診療時間は医療機関ごとに同じなので確認しない。

エ．予約制かどうか、診療時間、初診受付の方法を確認する。

答え・解説　正答：エ

ア：突然受診すると対応できない場合がある。

イ：自己診断は不要である。

ウ：診療時間や初診方法は医療機関ごとに異なる。

エ：精神科では予約制の医療機関が多く、事前確認が勧められる。

総合解説：受診のハードルを下げるには、予約や受付など実務的な情報を先に確認しておくとよい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0065｜難易度：1

医療機関を選ぶ際に確認する事項として最も適切なものはどれか。

ア．精神保健福祉士や心理職など、必要な支援に関わる専門スタッフがいるかどうか。

イ．受付の制服の色だけ。

ウ．建物の高さだけ。

エ．病院の広告の大きさだけ。

答え・解説　正答：ア

ア：医療機関によって専門スタッフや提供できる支援が異なる。

イ：制服の色は治療体制の判断材料ではない。

ウ：建物の高さも専門性とは関係しない。

エ：広告の大きさで支援内容は判断できない。

総合解説：治療だけでなく生活支援や心理支援が必要な場合、どの専門職がいるかも選択材料となる。

問題 0066｜難易度：1

「心療内科」と表示された医療機関を選ぶ際の考え方として最も適切なものはどれか。

ア．心療内科なら必ず全ての精神疾患を専門に診ると考える。

イ．実際にどのような症状や疾患を診療しているかを確認する。

ウ．心療内科と神経内科は完全に同じと考える。

エ．診療対象を問い合わせるのは避ける。

答え・解説　正答：イ

ア：全ての精神疾患を診るとは限らない。

イ：心療内科の実際の診療範囲は医療機関によって異なるため確認が有用である。

ウ：神経内科とは異なる。

エ：電話等で診療対象を問い合わせてよい。

総合解説：科名だけで判断せず、自分の症状を扱っているかを確認することが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0067｜難易度：2

依存症に関する専門的な治療を希望している。最も適切な医療機関の選び方はどれか。

ア．精神科なら専門分野を確認する必要はない。

イ．自宅から最も遠い医療機関を必ず選ぶ。

ウ．依存症を診療対象としているか、専門外来や治療プログラムの有無を確認する。

エ．診療内容より建物の新しさだけで決める。

答え・解説　正答：ウ

ア：診療対象の確認は重要である。

イ：距離だけを選択基準にする必要はない。

ウ：精神科でも得意分野や専門プログラムには違いがある。

エ：施設の新しさだけでは専門性は判断できない。

総合解説：特定の課題がある場合は、対象分野の専門性を確認する。

問題 0068｜難易度：2

継続通院が必要になる可能性を考えて医療機関を選ぶ場合、最も適切な視点はどれか。

ア．一度受診すれば通院は必ず不要になるので通いやすさは無関係である。

イ．最も混雑する場所を必ず選ぶ。

ウ．通院時間が長いほど治療効果が高いと考える。

エ．診療時間、場所、予約方法など、継続して通いやすい条件も確認する。

答え・解説　正答：エ

ア：一回で終了するとは限らない。

イ：混雑度だけで選ぶ必要はない。

ウ：距離が長いほど治療効果が上がるわけではない。

エ：治療には一定期間かかることがあるため、通院継続のしやすさは重要である。

総合解説：専門性とともに、現実的に通い続けられるかも選択基準に含める。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0069｜難易度：2

症状が重く、入院治療の可能性もある場合の医療機関選びとして最も適切なものはどれか。

ア．入院設備の有無や必要時の紹介体制などを確認する。

イ．どの精神科診療所にも必ず入院設備があると考える。

ウ．入院の可能性があっても設備は確認しない。

エ．入院設備がある病院なら外来診療は一切行わないと考える。

答え・解説　正答：ア

ア：医療機関によって入院設備の有無が異なるため、必要性に応じ確認する。

イ：診療所は外来中心で入院設備がないことも多い。

ウ：必要な機能の確認は重要である。

エ：入院設備がある施設でも外来診療を行う場合がある。

総合解説：症状の重さや治療の必要性に合わせて医療機関の機能を確認する。

問題 0070｜難易度：2

自分に合う精神科が分からない。最も適切な方法はどれか。

ア．自分だけで決められなければ受診を諦める。

イ．かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センターなどに相談し、適切な医療機関の情報を得る。

ウ．診療科を当てるまで無作為に受診を繰り返す。

エ．相談先から紹介を受けるのは不適切である。

答え・解説　正答：イ

ア：一人で選び切れなくても相談できる。

イ：身近な医師や地域の公的相談機関から情報提供を受ける方法がある。

ウ：無作為に受診する必要はない。

エ：紹介は医療機関選びの正当な方法である。

総合解説：医療機関の選択に迷った時は、相談機関そのものを『案内役』として活用できる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0071｜難易度：2

治療方針への疑問がある時の対応として最も適切なものはどれか。

ア．疑問があっても一切質問してはいけない。

イ．説明を聞かず、処方薬を自己判断で全て中止する。

ウ．まず主治医に疑問を伝えて説明を受け、必要なら別の医療機関への相談も検討する。

エ．毎回理由なく医療機関を変える。

答え・解説　正答：ウ

ア：質問を避ける必要はない。

イ：薬の自己中止にはリスクがある。

ウ：治療への疑問は主治医へ確認してよく、必要に応じ他の医療機関を検討できる。

エ：短期間で無計画に主治医を変え続けると治療継続を難しくする場合がある。

総合解説：医療機関選びは初診時だけでなく、治療関係を見直す時にも『説明と継続性』を考える。

問題 0072｜難易度：2

胃痛や動悸など身体症状が中心で、ストレスとの関係も気になっている。最も適切な考え方はどれか。

ア．ストレスがあるので身体疾患は絶対にないと決める。

イ．身体症状がある人は精神科へ相談してはいけない。

ウ．原因を自分で確定するまで医療機関を利用しない。

エ．身体疾患の評価も必要なため、かかりつけ医等へ相談し、必要に応じ心療内科や精神科につなげてもらう。

答え・解説　正答：エ

ア：ストレスだけと決めつけない。

イ：必要に応じ精神科等への紹介も可能である。

ウ：原因確定前でも相談できる。

エ：身体症状には複数の原因があり、まず適切な医療評価を受けることが重要である。

総合解説：症状の出方に応じ、身近な医療機関を入口にして専門科へつなぐ方法がある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0073｜難易度：3

医療機関を探す際、SNS上の匿名投稿だけを根拠に決めようとしている。最も適切な対応はどれか。

ア．公式サイトや公的相談機関の情報で診療内容を確認し、必要なら電話で問い合わせる。

イ．匿名投稿が多ければ診療内容の確認は不要である。

ウ．評価点が高ければ自分の症状を診るか確認しなくてよい。

エ．公的情報は一切使わない。

答え・解説　正答：ア

ア：医療機関の診療対象や体制は公式情報で確認することが重要である。

イ：匿名投稿だけでは正確性や自分との適合を判断しにくい。

ウ：評価点だけでは専門性を判断できない。

エ：公的相談機関も情報源になる。

総合解説：医療機関選びでは、評判と客観的な診療情報を区別して確認する。

問題 0074｜難易度：3

強いうつ症状に加え、生活上の支援や家族との調整も必要になりそうである。医療機関選びとして最も適切なものはどれか。

ア．医師の人数だけを見て決める。

イ．医師だけでなく精神保健福祉士や心理職等の支援体制、治療プログラムも確認する。

ウ．生活支援は医療と無関係なので専門スタッフは確認しない。

エ．症状が複数あっても診療体制を調べる必要はない。

答え・解説　正答：イ

ア：医師数だけでは支援内容を判断できない。

イ：複合的な支援が必要な場合は、医療機関内の専門職やプログラムの有無が重要になる。

ウ：精神保健福祉士等が生活支援に関わることがある。

エ：支援ニーズに応じた体制確認が必要である。

総合解説：症状だけでなく、生活・心理・社会面の支援ニーズも医療機関選びの材料にする。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0075｜難易度：1

こころの不調で初めて受診する際、あらかじめ整理しておくとよい内容はどれか。

ア．自分で確定した診断名だけ。

イ．症状とは無関係な会社の売上だけ。

ウ．困っている症状、始まった時期、睡眠・食欲、仕事や生活への影響。

エ．医師に何も伝えないための方法。

答え・解説　正答：ウ

ア：自己診断名だけでは不十分である。

イ：会社の売上は通常の診療情報ではない。

ウ：症状の経過と生活への影響は診療上重要な情報である。

エ：必要な情報を伝えることが診療につながる。

総合解説：完璧に説明する必要はないが、困っていることを具体的に整理すると受診しやすい。

問題 0076｜難易度：1

精神科治療の経過について最も適切な説明はどれか。

ア．全ての人が初回受診の翌日に完全回復する。

イ．一回で改善しなければ治療は無意味である。

ウ．病名は必ず初診時に確定する。

エ．治療効果が出るまで時間がかかることもあり、焦らず治療を続けることが大切である。

答え・解説　正答：エ

ア：即時の完全回復を保証するものではない。

イ：一回の結果だけで治療全体を判断しない。

ウ：最初から病名が明確でない場合もある。

エ：こころの病気では治療効果や診断の確定に時間がかかることがある。

総合解説：治療は経過を見ながら調整するため、継続的な受診が重要になることがある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0077｜難易度：1

医師から処方された薬の使用について最も適切な考え方はどれか。

ア．用法・用量を守り、疑問や副作用があれば医師・薬剤師へ相談する。

イ．効かないと感じたら自己判断で量を倍にする。

ウ．友人の処方薬を試す。

エ．体調がよい日は他人に薬を譲る。

答え・解説　正答：ア

ア：処方薬は指示どおり使用し、不安や副作用は専門家へ相談する。

イ：自己増量は危険である。

ウ：他人の処方薬を使用してはいけない。

エ：処方薬を他人へ譲ることも適切でない。

総合解説：服薬は自己流に変更せず、医療者と相談しながら行う。

問題 0078｜難易度：2

薬を飲み始めて症状が少し改善したため、本人が自己判断で急に中止しようとしている。最も適切な対応はどれか。

ア．改善したら必ずその日から全て中止する。

イ．中止や減量は自己判断せず、主治医や薬剤師に相談する。

ウ．余った薬を同僚に渡す。

エ．副作用が心配でも医師には伝えない。

答え・解説　正答：イ

ア：急な自己中止が適切とは限らない。

イ：薬の中止・減量は医療者と相談して行う。

ウ：薬を他人へ渡してはいけない。

エ：副作用や不安は医療者へ相談する。

総合解説：『良くなったから自己中断』ではなく、治療方針を主治医と共有することが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0079｜難易度：2

処方薬を飲んでから気になる症状が出た。最も適切な対応はどれか。

ア．副作用かもしれないので自己判断で別の人の薬に替える。

イ．症状があっても医療者には絶対に伝えない。

ウ．症状や発生時期を整理し、医師や薬剤師へ相談する。

エ．薬を大量に飲めば副作用が消えると考える。

答え・解説　正答：ウ

ア：他人の薬への変更は危険である。

イ：情報を伝えることが適切な調整につながる。

ウ：副作用が疑われる時は医療者へ相談する。

エ：大量服用は危険である。

総合解説：服薬上の問題は、一人で判断せず医療者と共有する。

問題 0080｜難易度：2

処方薬を飲んでいる時に自動車を運転してよいか迷った。最も適切な対応はどれか。

ア．薬を飲んでいても運転への影響は絶対にないと考える。

イ．眠気があっても必ず運転する。

ウ．友人が運転できたので自分も問題ないと判断する。

エ．添付文書や医師・薬剤師の説明を確認し、運転への注意がある場合は従う。

答え・解説　正答：エ

ア：影響がないと一律に断定できない。

イ：眠気がある状態の運転は安全上問題がある。

ウ：他人の反応は自分にそのまま当てはまらない。

エ：薬によっては眠気等により運転へ注意が必要なものがある。

総合解説：処方薬の注意事項は個別に確認し、安全に関わる行動では自己判断を避ける。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0081｜難易度：2

治療を続けているが、効果を実感しにくく不安になっている。最も適切な対応はどれか。

ア．受診時に症状の変化や不安を伝え、治療方針を主治医と確認する。

イ．何も伝えず通院を突然やめる。

ウ．薬を自己判断で大幅に変更する。

エ．医師に質問することは治療の妨げになるので避ける。

答え・解説　正答：ア

ア：治療効果や不安を医師と共有することは治療調整に役立つ。

イ：突然の中断は適切でない場合がある。

ウ：薬の変更は医療者と相談する。

エ：質問や確認は治療関係の一部である。

総合解説：治療継続では、受け身になるだけでなく、自分の状態を医療者へ伝えることが重要である。

問題 0082｜難易度：2

医療機関で治療を受けている間のセルフケアについて最も適切な考え方はどれか。

ア．治療を始めたら睡眠や休養は考えなくてよい。

イ．主治医の方針を踏まえながら、睡眠や休養など生活上のセルフケアも無理のない範囲で整える。

ウ．セルフケアだけで治療を中止する。

エ．治療中は周囲への相談を全て禁止する。

答え・解説　正答：イ

ア：治療中も睡眠・休養は重要である。

イ：医療と生活上のセルフケアは両立する。

ウ：セルフケアを理由に治療を自己中止しない。

エ：必要な社会的支援も利用できる。

総合解説：治療は生活全体から切り離すものではなく、休養や支援と組み合わせて継続する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0083｜難易度：3

治療中で職場での配慮が必要だが、病歴の詳細を職場全員に知られたくない。最も適切な対応はどれか。

ア．配慮を受けるには病歴の全てを全従業員へ公開しなければならない。

イ．情報を一切共有しなければ、どのような調整も相談できない。

ウ．産業医や人事等と相談し、就業配慮に必要な情報を必要な範囲で共有する。

エ．主治医の診療録を無条件で会社へ全て渡す。

答え・解説　正答：ウ

ア：全社公開は不要である。

イ：必要な情報を限定して共有する方法がある。

ウ：就業上必要な情報と私生活・病歴の詳細は区別して扱う。

エ：診療録全体の無条件提供が必要なわけではない。

総合解説：治療と就業を両立するには、プライバシーに配慮した必要最小限の情報連携が重要である。

問題 0084｜難易度：3

主治医との相性が合わず転院を考えている。最も適切な対応はどれか。

ア．今日から薬も受診も全て自己判断で中止し、情報を引き継がない。

イ．転院するならこれまでの治療情報は隠す。

ウ．相性が合わなくても一生同じ医療機関に通わなければならない。

エ．治療を完全に途切れさせる前に、現在の医療機関へ相談し、紹介状や薬の情報などを整えて転院を検討する。

答え・解説　正答：エ

ア：突然の治療・服薬中断は避ける。

イ：これまでの治療情報は新しい医療機関の判断に役立つ。

ウ：必要なら医療機関を変更できる。

エ：転院自体は選択肢だが、治療情報を引き継ぎ安全に継続することが重要である。

総合解説：医療機関変更と治療放棄は別であり、安全な引継ぎを意識する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0085｜難易度：1

自殺を考えるほど追い詰められている時の基本的な対応として最も適切なものはどれか。

ア．一人で抱え込まず、身近な人や医療・公的な相談支援につながる。

イ．誰にも話さず一人で耐える。

ウ．危機的な気持ちは相談対象にならないと考える。

エ．通常どおり仕事を増やして考えないようにする。

答え・解説　正答：ア

ア：危機的な状態では孤立を避け、早く支援へつながることが重要である。

イ：一人で抱え込むと安全確保が難しくなる。

ウ：自殺を考えるほどのつらさは重要な相談対象である。

エ：仕事で気を紛らわせるだけでは十分な安全確保にならない。

総合解説：緊急時はセルフケアだけでなく、人と支援機関につながることを優先する。

問題 0086｜難易度：1

強いつらさや自殺に関する悩みを相談できる公的な情報源として最も適切なものはどれか。

ア．会社の売上情報ページ。

イ．厚生労働省「まもろうよ こころ」に掲載された相談窓口。

ウ．気象情報だけを扱う窓口。

エ．税務相談だけを扱う窓口。

答え・解説　正答：イ

ア：会社の売上情報は危機相談の資源ではない。

イ：厚生労働省は自殺対策の相談窓口情報をまとめて案内している。

ウ：気象相談とは目的が異なる。

エ：税務相談も目的が異なる。

総合解説：危機時に備えて、信頼できる公的な相談先を事前に知っておくことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0087｜難易度：2

自分を傷つけるかもしれず、一人では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．翌月の定期受診まで誰にも話さず待つ。

イ．まず仕事の締切を全て終えてから相談する。

ウ．一人にならず、身近な人へ伝え、緊急の医療・相談支援につながる。

エ．危険があることを隠して一人で帰宅する。

答え・解説　正答：ウ

ア：通常の受診予定を待つだけでは危険な場合がある。

イ：仕事より生命・安全が優先される。

ウ：安全を保てない可能性がある場合は、緊急性を優先し人につながる。

エ：孤立を避けることが重要である。

総合解説：危機時の判断では『問題を解決してから相談』ではなく『まず安全を確保して相談』と考える。

問題 0088｜難易度：2

同僚から「消えてしまいたい」と打ち明けられた。最も適切な対応はどれか。

ア．冗談だと決めつけて放置する。

イ．秘密を守るため誰にも相談させない。

ウ．『気合いで乗り越えろ』とだけ伝える。

エ．話を軽視せず、本人を一人にせず、専門的な相談・医療につなぐことを検討する。

答え・解説　正答：エ

ア：冗談と断定するのは危険である。

イ：生命・安全が関わる場合は支援につなぐことが重要である。

ウ：叱咤だけでは適切な危機対応にならない。

エ：自殺を示唆する発言は軽視せず、安全確保と専門支援への接続を考える。

総合解説：周囲の人は診断する必要はないが、危険なサインを見過ごさず専門支援へ橋渡しする。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0089｜難易度：2

メンタルヘルス相談で、通常の予約を待つより緊急対応を優先すべき状況として最も適切なものはどれか。

ア．自分や他者の安全を保てない可能性が高い時。

イ．仕事が少し退屈に感じた時。

ウ．休日に少し寝坊した時。

エ．一度だけ気分が悪かったがすぐ回復した時。

答え・解説　正答：ア

ア：生命や安全に関わる切迫性が高い場合は緊急対応を優先する。

イ：軽微な不満だけで緊急対応が必要とは限らない。

ウ：単発の寝坊だけでは判断できない。

エ：一時的で回復している場合は状況に応じて対応する。

総合解説：緊急度は『つらさがあるか』だけでなく、安全を保てるかを重要な基準として考える。

問題 0090｜難易度：2

夜間に強い危機感があり、普段の医療機関が閉まっている。最も適切な対応はどれか。

ア．診療時間外なら翌日まで必ず一人で待つ。

イ．家族や信頼できる人に連絡し、公的な相談窓口や地域の救急医療など利用可能な支援につながる。

ウ．普段の医療機関以外へ相談してはいけない。

エ．危機感が強くても相談は勤務時間内に限る。

答え・解説　正答：イ

ア：一人で待つことが安全とは限らない。

イ：危機時は普段の支援先だけに限定せず、その時利用できる支援につながることが重要である。

ウ：別の支援先を利用してよい。

エ：相談の必要性は勤務時間に限定されない。

総合解説：危機対応では『いつもの窓口が閉まっているから何もできない』と考えず、代替資源を使う。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0091｜難易度：3

友人から自殺を考えていることを打ち明けられ、『絶対に誰にも言わないで』と頼まれた。最も適切な対応はどれか。

ア．約束を守るため危険が高くても完全に一人で抱える。

イ．友人の相談内容をSNSで広く公開する。

ウ．秘密への配慮はしつつも、生命の危険が高い場合は本人の安全のため専門機関や周囲の支援へつなぐ。

エ．自分だけで治療方針を決める。

答え・解説　正答：ウ

ア：一人で抱えることは適切でない。

イ：必要以上の公開はプライバシー侵害になる。

ウ：生命の危険がある場合、安全確保のため必要な支援へつなぐことが重要である。

エ：非専門家が治療を決めるものではない。

総合解説：危機時には『秘密を守ること』と『生命を守ること』のバランスを考え、必要最小限の連携を行う。

問題 0092｜難易度：3

危機的な状態で緊急相談を利用し、その場では落ち着いた。次の対応として最も適切なものはどれか。

ア．一度落ち着けば今後の支援は全て不要である。

イ．危機が再発しても同じく一人で耐える。

ウ．支援者には今後の状態を一切伝えない。

エ．必要に応じて医療機関や継続的な相談先につながり、再び危機が高まった時の連絡先も確認する。

答え・解説　正答：エ

ア：一回の危機対応で問題が完全に解決するとは限らない。

イ：再び危険が高まった時は支援につながる。

ウ：経過を共有することが支援継続に役立つ。

エ：危機が一時的に落ち着いても、継続的な評価や支援が必要な場合がある。

総合解説：緊急対応は終点ではなく、必要な医療・相談へつなぐ入口として考える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0093｜難易度：1

労働者のメンタルヘルスに関する健康情報の取扱いについて最も適切な説明はどれか。

ア．心身の状態に関する情報の多くは要配慮個人情報に該当し、慎重な取扱いが必要である。

イ．健康情報は通常の業務連絡より保護の必要性が低い。

ウ．本人の病歴は個人情報には含まれない。

エ．健康相談の内容は職場全員が自由に閲覧してよい。

答え・解説　正答：ア

ア：病歴や健康診断結果等は要配慮個人情報に含まれ得るため、特に慎重な取扱いが求められる。

イ：健康情報は不利益や偏見につながり得るため、むしろ高い配慮が必要である。

ウ：病歴は個人情報保護法上の要配慮個人情報に含まれる。

エ：相談内容を無制限に共有することは適切でない。

総合解説：メンタルヘルス情報は『知っている人を増やすほどよい』のではなく、健康確保に必要な範囲で扱う。

問題 0094｜難易度：1

事業者が労働者の心身の状態に関する情報を取り扱う際の基本として最も適切なものはどれか。

ア．将来何かに使えるよう、目的を決めずに広く集める。

イ．健康確保など利用目的を明確にし、その目的に必要な範囲で取り扱う。

ウ．一度取得した健康情報は目的に関係なく自由に使う。

エ．健康情報では利用目的を考える必要はない。

答え・解説　正答：イ

ア：目的のない収集は必要以上の情報取得につながりやすい。

イ：心身の状態の情報は、利用目的を明確にし、その目的に沿って取り扱うことが重要である。

ウ：取得時の目的を超えた利用には慎重な検討が必要である。

エ：健康情報にも利用目的の考え方は適用される。

総合解説：相談する側も『何のために、誰が、どの情報を使うのか』を確認すると安心して利用しやすい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0095｜難易度：1

健康情報を職場で共有する際の原則として最も適切なものはどれか。

ア．本人の病歴は可能な限り多くの人へ共有する。

イ．配慮に関係のない私生活情報も全て収集する。

ウ．健康確保や就業配慮に必要な情報に限定し、必要のない詳細まで広げない。

エ．上司が興味を持った情報は目的を問わず取得してよい。

答え・解説　正答：ウ

ア：不必要な広範囲共有はプライバシー侵害のリスクを高める。

イ：就業配慮に不要な私生活情報まで収集する必要はない。

ウ：健康情報は目的に必要な範囲に限定して取り扱うことが基本である。

エ：興味だけでは取得の正当な目的にならない。

総合解説：『必要な情報だけ』という考え方は、相談者の安心と適切な健康管理の両立に重要である。

問題 0096｜難易度：2

次のうち、職場で特に慎重な取扱いが必要な健康情報として最も適切なものはどれか。

ア．会議室の予約時刻。

イ．部署の代表電話番号。

ウ．公開済みの会社案内。

エ．精神科の受診歴や治療内容。

答え・解説　正答：エ

ア：会議室予約は通常の業務情報である。

イ：部署の代表電話番号は健康情報ではない。

ウ：公開済み会社案内も個人の健康情報ではない。

エ：受診歴や治療内容は心身の状態に関する機微な情報である。

総合解説：同じ職場内の情報でも、健康情報か通常の業務情報かで取扱い上の注意が大きく異なる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0097｜難易度：2

主治医から詳細な診断情報があるが、職場で必要なのは業務上の配慮内容である。最も適切な取扱いはどれか。

ア．必要に応じて産業医等が内容を整理し、就業上必要な情報に限定して関係者へ伝える。

イ．診断書の全内容を職場全員へ配布する。

ウ．配慮に必要な情報も一切共有しない。

エ．病名だけを広く知らせ、具体的な配慮は伝えない。

答え・解説　正答：ア

ア：健康情報は、就業上必要な内容に整理して必要な関係者へ伝える考え方が重要である。

イ：詳細な医療情報を全員へ配布する必要はない。

ウ：必要な就業配慮の情報まで全て遮断すると適切な支援が難しくなる。

エ：病名だけでは具体的な業務配慮につながらない場合がある。

総合解説：医療上の詳細と、職場で必要な機能・配慮情報を区別することが実務上重要である。

問題 0098｜難易度：2

社内相談窓口に寄せられた健康相談記録へのアクセスについて最も適切な考え方はどれか。

ア．社内イントラネットに全件公開する。

イ．業務上必要な担当者に限定し、誰でも閲覧できる状態にしない。

ウ．相談に関係のない管理職も自由に閲覧できるようにする。

エ．アクセス権限を設けず、共有フォルダに置く。

答え・解説　正答：イ

ア：全社公開は適切でない。

イ：健康情報はアクセスできる人を必要な範囲に限定することが重要である。

ウ：相談対応に不要な人まで閲覧できる状態は避ける。

エ：権限管理のない共有は漏えいリスクを高める。

総合解説：相談制度への信頼を保つには、情報へアクセスできる人を明確にする必要がある。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0099｜難易度：2

健康相談で得た情報を、本人に説明せず営業成績の評価材料として使うことについて最も適切な評価はどれか。

ア．健康情報は一度取得すればどの目的にも自由に使える。

イ．人事評価に使うほど相談制度への信頼が高まる。

ウ．健康相談の目的と異なる利用であり、適切な取扱いとはいえない。

エ．本人に不利益があっても利用目的は問題にならない。

答え・解説　正答：ウ

ア：取得した情報が無制限に利用できるわけではない。

イ：評価への流用は相談をためらわせる可能性がある。

ウ：健康相談情報は健康確保等の目的に沿って扱う必要があり、無関係な目的へ流用するのは適切でない。

エ：不利益リスクがあるからこそ慎重な取扱いが必要である。

総合解説：『相談したら不利益に使われるのでは』という不安を減らすことは、相談制度を機能させるうえで重要である。

問題 0100｜難易度：2

健康相談記録が誤って関係のない社員へ送信されたことに気づいた。最も適切な対応はどれか。

ア．誰も気づいていない可能性があるので放置する。

イ．さらに多くの人へ送って事実を共有する。

ウ．相談者本人には絶対に知らせないと決める。

エ．速やかに担当部署へ報告し、拡散防止や影響確認など所定の対応を行う。

答え・解説　正答：エ

ア：放置すると被害拡大につながる可能性がある。

イ：追加共有は漏えいを広げる。

ウ：本人への通知等が必要となる場合もあり、所定の手続に従う。

エ：健康情報の漏えいは重大な問題であり、速やかな報告と対応が必要である。

総合解説：誤送信などの事故が起きた時は隠すのではなく、被害を最小化する行動を優先する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0101｜難易度：3

職場で健康情報を誰が、どの目的で、どの範囲まで扱うかが担当者ごとに異なっている。改善策として最も適切なものはどれか。

ア．事業場の実情に応じた取扱規程を整備し、取扱者・目的・範囲・管理方法を明確にする。

イ．担当者ごとの判断に全て任せ、共通ルールを作らない。

ウ．健康情報だけは記録を残さず口頭で自由に共有する。

エ．利用目的を定めず、将来のため全情報を保存する。

答え・解説　正答：ア

ア：厚生労働省指針では、事業場ごとの取扱規程を策定し運用を明確にすることが重視されている。

イ：担当者任せでは取扱いがばらつきやすい。

ウ：口頭共有でも不適切な情報伝達は起こり得る。

エ：目的を定めない過剰な収集・保存は適切でない。

総合解説：情報取扱いは個人の善意ではなく、ルールとして明確化することで相談者と事業者双方を守る。

問題 0102｜難易度：3

健康情報を守るため『職場では一切の健康情報を共有しない』という方針について最も適切な評価はどれか。

ア．正しく、健康情報はどのような場合も誰にも共有してはいけない。

イ．過度であり、健康確保や就業配慮に必要な情報は適切に管理しながら必要な範囲で共有する。

ウ．安全上の重大な危険があっても情報共有は一切禁止する。

エ．本人が配慮を希望しても関係者へ必要情報を伝えてはいけない。

答え・解説　正答：イ

ア：絶対的な非共有が原則ではない。

イ：情報保護は重要だが、健康確保のため必要な情報まで遮断すると支援ができない。

ウ：安全確保が必要な場面では適切な連携が必要になる。

エ：本人が希望する配慮を実施するには必要な情報共有が生じることがある。

総合解説：重要なのは『共有する／しない』の二択ではなく、目的・必要性・範囲を適切に管理することである。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0103｜難易度：1

要配慮個人情報である健康情報の取得や第三者提供について、基本的な考え方として最も適切なものはどれか。

ア．本人同意はどのような場合も一切不要である。

イ．一度同意すれば将来の全ての利用目的に無制限に使える。

ウ．原則として本人の同意が必要であるが、法令に基づく場合など例外もある。

エ．本人が拒否しても必ず第三者へ提供しなければならない。

答え・解説　正答：ウ

ア：本人同意を常に不要とすることはできない。

イ：同意は利用目的や範囲と関連して考える必要がある。

ウ：要配慮個人情報の取得・第三者提供には原則として本人同意が必要である。

エ：例外規定がない限り本人の意思を無視した提供は適切でない。

総合解説：試験では『原則本人同意、ただし法令等による例外あり』と一律論を避けて理解する。

問題 0104｜難易度：1

相談対応における守秘の考え方として最も適切なものはどれか。

ア．相談内容は同僚との雑談に自由に使ってよい。

イ．本人の名前を出さなければ詳細を全てSNSへ投稿してよい。

ウ．相談者が有名人なら守秘は不要である。

エ．相談で知った情報を、正当な理由なく関係のない人へ漏らさない。

答え・解説　正答：エ

ア：雑談目的の共有は適切でない。

イ：匿名化が不十分なら本人が推測される可能性もある。

ウ：相手の立場によって守秘の重要性がなくなるわけではない。

エ：相談内容はプライバシー性が高く、必要のない第三者へ漏らさないことが重要である。

総合解説：相談者が安心して話せるためには、情報が不必要に広がらないという信頼が必要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0105｜難易度：1

本人から健康情報の共有について同意を得る際、望ましい方法はどれか。

ア．誰に、何の目的で、どの情報を共有するかを説明して確認する。

イ．『何かあれば全部使います』とだけ伝える。

ウ．共有先や目的を説明せず署名だけ求める。

エ．一度の同意で将来の全ての情報共有に使うと決める。

答え・解説　正答：ア

ア：本人が判断できるよう、目的・共有先・情報範囲を具体的にすることが重要である。

イ：曖昧な説明では本人が何に同意しているか分かりにくい。

ウ：形式だけの同意ではなく理解を伴う確認が望ましい。

エ：同意の範囲を無制限に拡張しない。

総合解説：同意は『取ったかどうか』だけでなく、本人が内容を理解して選べる形で行う。

問題 0106｜難易度：2

産業医が、就業配慮のため上司へ『残業制限が必要』と伝える必要がある。最も適切な対応はどれか。

ア．診療上の詳細を本人に知らせず全て上司へ渡す。

イ．本人に共有目的と内容を説明し、必要な範囲の情報共有について確認する。

ウ．配慮内容も共有せず上司に推測させる。

エ．相談内容を部署全員へ知らせる。

答え・解説　正答：イ

ア：医療上の詳細を無制限に共有する必要はない。

イ：就業配慮に必要な情報を本人へ説明し、適切な範囲で共有することが望ましい。

ウ：必要情報がなければ上司は配慮を実施しにくい。

エ：部署全員へ知らせる必要はない。

総合解説：本人同意と必要最小限の情報共有を組み合わせる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0107｜難易度：2

相談者が『今すぐ自分を傷つけるつもりで、具体的な手段もある』と話している。守秘について最も適切な考え方はどれか。

ア．秘密を守るため、誰にも相談せず一人で帰す。

イ．危険が高くても本人が秘密を希望すれば必ず放置する。

ウ．守秘に配慮しつつも、生命・安全の確保を優先して必要な専門支援へつなぐ。

エ．相談内容を職場全員へ一斉送信する。

答え・解説　正答：ウ

ア：守秘を理由に危険を放置するのは適切でない。

イ：本人の希望だけで全ての危機対応を止めることはできない場合がある。

ウ：生命の危険が高い場面では、安全確保のため必要な連携を行うことが重要である。

エ：一方で必要以上の公開は避ける。

総合解説：危機時は『必要な人に必要な範囲でつなぐ』ことが守秘と安全の両立につながる。

問題 0108｜難易度：2

健康情報の取得で本人同意が不要となり得る例として最も適切なものはどれか。

ア．上司が興味本位で病歴を聞く場合。

イ．同僚が雑談のため通院歴を集める場合。

ウ．営業目的で病歴を利用する場合。

エ．法令に基づいて事業者が健康診断結果を取得する場合。

答え・解説　正答：エ

ア：興味本位の取得は正当な例外ではない。

イ：雑談目的の収集も適切でない。

ウ：営業目的の利用は健康確保とは無関係である。

エ：法令に基づく健康診断結果の取得などでは、本人同意が不要となる場合がある。

総合解説：『原則本人同意』には法令上の例外があるため、絶対的なルールとして覚えないことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0109｜難易度：2

以前は上司への健康情報共有に同意していたが、本人が共有範囲を見直したいと希望した。最も適切な対応はどれか。

ア．現在の支援に必要な情報と本人の意向を確認し、共有範囲を改めて検討する。

イ．一度同意した以上、本人は一生変更できない。

ウ．本人の希望は無視して全情報を共有し続ける。

エ．過去の同意を理由に利用目的を無制限に拡張する。

答え・解説　正答：ア

ア：本人の意向や支援状況が変われば、情報共有の範囲を見直すことが必要になる。

イ：同意を永久・無制限とみなすのは適切でない。

ウ：現在の必要性と本人の意思を考慮する。

エ：利用目的の拡張には慎重な対応が必要である。

総合解説：同意は固定された一回限りの手続ではなく、状況に応じて確認するプロセスとして考える。

問題 0110｜難易度：3

社内相談担当者が『守秘のため、どんな場合も産業医や担当者と情報共有しない』と決めている。最も適切な評価はどれか。

ア．正しく、相談情報はどのような場合も他者へ共有してはいけない。

イ．過度であり、本人への説明・同意等を踏まえ、支援に必要な場合は必要最小限の連携を行う。

ウ．安全上の重大な危険があっても一人で抱える。

エ．本人が配慮を希望しても関係者へ何も伝えない。

答え・解説　正答：イ

ア：絶対的な非共有が常に最善ではない。

イ：守秘は重要だが、必要な支援連携を全て遮断するものではない。

ウ：危機時には安全確保の連携が必要である。

エ：就業配慮には必要な情報共有が必要な場合がある。

総合解説：良い守秘とは『誰にも言わないこと』ではなく、目的と必要性に沿って情報を適切に制御することである。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0111｜難易度：3

『健康情報は本人同意がなければ一切取得も共有もできない』という説明について最も適切な評価はどれか。

ア．完全に正しく、例外は一切存在しない。

イ．逆に、健康情報は全て本人同意なく自由に扱える。

ウ．不正確であり、原則として本人同意が必要だが、法令に基づく場合など同意不要の例外がある。

エ．本人同意の有無は健康情報の取扱いに関係しない。

答え・解説　正答：ウ

ア：例外がないと断定するのは不正確である。

イ：自由利用できるわけでもない。

ウ：要配慮個人情報では原則本人同意が重要だが、法令等に基づく例外がある。

エ：本人同意は重要な判断要素である。

総合解説：法律・指針問題では『常に』『絶対』という選択肢を疑い、原則と例外を区別する。

問題 0112｜難易度：1

メンタルヘルス相談を行う環境として最も適切なものはどれか。

ア．人の出入りが多い通路で急いで話す。

イ．本人の同僚が多数いる前で相談内容を聞く。

ウ．作業しながら片手間で聞く。

エ．周囲に話が聞こえにくく、落ち着いて話せる場所と時間を確保する。

答え・解説　正答：エ

ア：通路では安心して話しにくい。

イ：多くの人の前ではセンシティブな内容を話しにくい。

ウ：片手間では十分な傾聴が難しい。

エ：相談ではプライバシーと落ち着いて話せる環境が重要である。

総合解説：相談の質は話し手の内容だけでなく、場所・時間・聴き手の姿勢にも左右される。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0113｜難易度：1

相談を受ける際、最初に確認すると有用なこととして最も適切なものはどれか。

ア．本人が何に困り、話を聴いてほしいのか助言や具体的支援を求めているのか。

イ．相談者の人事評価。

ウ．本人と無関係な同僚の私生活。

エ．会社の売上予測。

答え・解説　正答：ア

ア：本人の困りごとや希望する支援を把握することが、適切な対応につながる。

イ：人事評価は相談ニーズの把握とは別問題である。

ウ：無関係な第三者情報を集める必要はない。

エ：売上予測も相談目的とは無関係である。

総合解説：『何を求めて相談しているか』を確認することで、傾聴・情報提供・専門機関紹介を使い分けられる。

問題 0114｜難易度：2

同僚が『最近、仕事に行くのが怖い』と相談してきた。最初の対応として最も適切なものはどれか。

ア．『気にしすぎだ』とすぐ否定する。

イ．『そう感じているんですね。何があったのか話せる範囲で教えてください』と聴く。

ウ．『みんな同じだから我慢しろ』と終える。

エ．本人が話す前に結論を決めつける。

答え・解説　正答：イ

ア：否定すると相談継続を難しくする場合がある。

イ：まず本人の感じ方を受け止め、話せる範囲で状況を聴くことが大切である。

ウ：一般化して我慢を求めるだけでは支援になりにくい。

エ：結論を急ぐと状況理解を誤る可能性がある。

総合解説：相談の入口では、解決策を急ぐより本人が安心して話せる関係づくりを優先する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0115｜難易度：2

本人が『まずは話だけ聞いてほしい』と言っている。最も適切な対応はどれか。

ア．話を聞かず、すぐに受診命令を出す。

イ．本人の希望は無視して上司へ全内容を伝える。

ウ．まず話を聴き、必要に応じて後で専門相談や具体的支援を提案する。

エ．相談を打ち切る。

答え・解説　正答：ウ

ア：一方的な命令は相談関係を損ねる場合がある。

イ：不要な情報共有は避ける。

ウ：本人の希望を尊重して傾聴しつつ、必要性があれば支援提案を行う。

エ：相談を打ち切る理由はない。

総合解説：本人の主体性を尊重しながら必要な支援へつなぐことが相談対応の基本である。

問題 0116｜難易度：2

同僚からメンタルヘルス相談を受けた一般社員の対応として最も適切なものはどれか。

ア．症状から自分で病名を確定する。

イ．処方薬を勧める。

ウ．全て自分一人で解決しようとする。

エ．話を聴き、自分で診断せず、必要に応じて上司・相談窓口・医療機関などにつなぐ。

答え・解説　正答：エ

ア：診断は医療専門職の役割である。

イ：処方薬の判断も医師等の専門領域である。

ウ：一人で抱え込む必要はない。

エ：一般社員は診断や治療を行う立場ではないが、傾聴と橋渡しはできる。

総合解説：良い相談対応は『何でも解決すること』ではなく、自分の役割を理解して適切な資源へつなぐことである。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0117｜難易度：2

相談内容をメモする場合の取扱いとして最も適切なものはどれか。

ア．必要な範囲で記録し、保管場所やアクセス権限に配慮する。

イ．相談者の実名と詳細を共有机に置く。

ウ．個人スマートフォンで自由に撮影してSNSへ保存する。

エ．目的がなくても全て永久に保存する。

答え・解説　正答：ア

ア：相談記録も健康情報を含む可能性があり、適切な管理が必要である。

イ：誰でも見られる場所への放置は不適切である。

ウ：SNS等への保存は漏えいリスクが高い。

エ：保存目的や期間も必要性に沿って考える。

総合解説：記録すること自体よりも、何を記録し、誰が扱い、どう保管するかが重要である。

問題 0118｜難易度：2

社内相談窓口を利用する人へ事前に説明しておくと望ましい内容はどれか。

ア．相談内容は説明なしに自由利用すると伝える。

イ．秘密保持の範囲、必要時の情報共有、相談記録の取扱いなど。

ウ．どの情報が共有されるかは本人に知らせない。

エ．相談者が質問しても回答しない。

答え・解説　正答：イ

ア：自由利用を前提とするのは適切でない。

イ：情報取扱いを事前に説明すると、本人が安心して相談しやすくなる。

ウ：共有範囲が分からないと相談への不安が高まりやすい。

エ：質問へ説明することも相談制度への信頼につながる。

総合解説：相談窓口では『何を話すか』だけでなく『話した情報がどう扱われるか』も重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0119｜難易度：3

相談者は『誰にも言わないで』と希望しているが、自殺の具体的計画を話している。最も適切な対応はどれか。

ア．秘密を守るため、そのまま一人で帰す。

イ．相談内容を無関係な人へ広く公開する。

ウ．本人へ安全確保の必要性を説明し、必要な専門機関や支援者につなぐ。

エ．相談担当者だけで24時間監視する。

答え・解説　正答：ウ

ア：守秘だけを優先して危険を放置しない。

イ：必要以上の公開は避ける。

ウ：具体的な自殺計画がある場合は危機度が高く、安全確保のため専門支援への接続が必要である。

エ：相談担当者一人で抱えるものではない。

総合解説：危機時には本人の希望を尊重しつつも、生命安全のため必要な連携を優先することがある。

問題 0120｜難易度：3

相談窓口が『相談は5分以内』『記録は全管理職が閲覧可能』『相談後は必ず人事評価に利用』という運用をしている。最も適切な評価はどれか。

ア．相談窓口が存在するだけで十分なので問題ない。

イ．短時間・全公開・評価利用ほど利用者は増える。

ウ．健康情報は人事評価へ自由に利用してよい。

エ．相談の安心感・情報保護・目的外利用の観点から問題があり、制度運用の見直しが必要である。

答え・解説　正答：エ

ア：形式的な存在だけでは機能しない。

イ：過度な公開や評価利用は相談をためらわせる。

ウ：健康相談情報の目的外利用は適切でない。

エ：相談制度は設置だけでなく、安心して話せる時間、情報管理、利用目的の適切さが重要である。

総合解説：良い相談制度は『利用しやすさ』『守秘・情報管理』『必要な支援への接続』を総合して設計する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0121｜難易度：1

「業務量が急増し、その後に不眠と焦りが出てきた」という事例で、ストレッサーに当たるものはどれか。

ア．業務量の急増。

イ．不眠。

ウ．焦り。

エ．動悸。

答え・解説　正答：ア

ア：業務量の急増は本人に負担を与える外的要因であり、ストレッサーに当たる。

イ：不眠はストレス反応として現れることがある。

ウ：焦りは心理的ストレス反応に当たる。

エ：動悸も身体的ストレス反応として現れることがある。

総合解説：事例問題では『原因側＝ストレッサー』『心身や行動に出る変化＝ストレス反応』を分けて考える。

問題 0122｜難易度：1

仕事上のストレスに伴う心理的反応として最も適切なものはどれか。

ア．肩こりだけ。

イ．不安やイライラ、気分の落ち込み。

ウ．飲酒量の増加だけ。

エ．遅刻の増加だけ。

答え・解説　正答：イ

ア：肩こりは身体反応に当たる。

イ：不安・イライラ・抑うつ気分などは心理面に現れるストレス反応である。

ウ：飲酒量の増加は行動反応として捉えられる。

エ：遅刻の増加も行動面の変化として捉えられる。

総合解説：心理・身体・行動の3側面を区別できると、事例の状態把握がしやすい。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0123｜難易度：1

頭痛・胃部不快感・肩こり・動悸など、ストレスによって身体に現れる反応の例として適切なものはどれか。

ア．自分を責める考えだけ。

イ．同僚を避ける行動だけ。

ウ．頭痛、胃部不快感、肩こり、動悸など。

エ．仕事を先延ばしする行動だけ。

答え・解説　正答：ウ

ア：自責的な考えは心理・認知面の反応である。

イ：回避は行動反応である。

ウ：頭痛や胃部不快感、筋緊張、動悸などは身体反応として現れることがある。

エ：先延ばしも行動面の変化である。

総合解説：身体症状がある場合はストレスとの関連だけでなく、必要に応じ身体疾患の可能性も考えて医療相談する。

問題 0124｜難易度：1

ストレスが高まった時の行動反応として最も適切なものはどれか。

ア．不安を感じることだけ。

イ．胃痛を感じることだけ。

ウ．脈拍が速くなることだけ。

エ．遅刻が増える、飲酒量が増える、対人交流を避けるなど。

答え・解説　正答：エ

ア：不安は心理反応である。

イ：胃痛は身体反応である。

ウ：脈拍変化も身体反応である。

エ：遅刻、飲酒増加、回避などは行動面に現れる反応である。

総合解説：本人が気づきやすい行動変化は、セルフモニタリングの重要な手掛かりになる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0125｜難易度：2

異動後に仕事量が増え、上司との関係も悪化し、同時期に家族の介護も始まった。最も適切な分析はどれか。

ア．職場内と職場外の複数のストレッサーが重なっている可能性がある。

イ．原因は必ず一つだけである。

ウ．家族の介護はストレス要因にならない。

エ．上司との関係は本人の性格だけで説明できる。

答え・解説　正答：ア

ア：ストレスは複数の職場要因・職場外要因が重なって強まることがある。

イ：原因を一つに限定する必要はない。

ウ：家族の介護は職場外ストレッサーになり得る。

エ：対人関係は環境要因としても検討する。

総合解説：総合事例では、一つの原因に飛びつかず『仕事・人間関係・生活上の変化』を並べて整理する。

問題 0126｜難易度：2

同じ繁忙期でも、ある人は大きく不調になり、別の人は比較的安定している。最も適切な説明はどれか。

ア．同じ職場なら全員が同じ反応になる。

イ．ストレッサーの強さだけでなく、個人差や社会的支援などの緩衝要因も関係する。

ウ．不調になる人は必ず意志が弱い。

エ．支援の有無はストレス反応と無関係である。

答え・解説　正答：イ

ア：同じ環境でも反応は一律ではない。

イ：ストレス反応には個人差があり、対処資源やソーシャルサポートも影響する。

ウ：意志の強弱だけで説明するのは不適切である。

エ：支援はストレスを緩衝する要因になり得る。

総合解説：事例では『環境が悪い／本人が弱い』の二択にせず、複数要因の相互作用で考える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0127｜難易度：2

普段は遅刻しない社員が、最近遅刻とミスが増え、口数も減っている。最も適切な捉え方はどれか。

ア．一つ一つは小さいので必ず無視する。

イ．遅刻があるだけで精神疾患と診断する。

ウ．複数の『いつもと違う』変化が続いているため、ストレスや不調の可能性を考えて早めに相談する。

エ．本人の性格が変わったと断定する。

答え・解説　正答：ウ

ア：小さな変化でも重なりや持続を見る。

イ：診断は専門家が行う。

ウ：行動・仕事ぶり・対人面の複数変化は、早期サインとして注意する価値がある。

エ：性格の変化と断定する必要はない。

総合解説：『いつもと違う』変化に気づいた段階で、セルフケアや相談につなげることが早期対応になる。

問題 0128｜難易度：2

ストレスチェックでは高ストレス者ではなかったが、最近不眠と欠勤が増えている。最も適切な対応はどれか。

ア．高ストレス者でなければどんな不調も無視してよい。

イ．ストレスチェックが正常なら医療機関へ相談してはいけない。

ウ．結果が低い人にはセルフケアは不要である。

エ．ストレスチェック結果だけで安心せず、現在の症状や生活・仕事への影響を重視して相談を検討する。

答え・解説　正答：エ

ア：高ストレス判定でなくても症状は起こり得る。

イ：必要なら医療相談を利用できる。

ウ：セルフケアは判定にかかわらず重要である。

エ：ストレスチェックは一定時点の自己評価であり、現在の不調を否定するものではない。

総合解説：制度の結果と日々のセルフモニタリングを組み合わせて判断する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0129｜難易度：2

不眠と不安が続いている人について、最も適切な考え方はどれか。

ア．ストレス反応の可能性はあるが、症状だけで自己診断せず、長引く・支障がある場合は専門家へ相談する。

イ．不眠があれば必ずうつ病である。

ウ．不安があれば必ず適応障害である。

エ．ストレス反応なら医療相談は不要である。

答え・解説　正答：ア

ア：症状だけで特定の病名を確定することはできない。

イ：不眠は複数の状態でみられる。

ウ：不安もさまざまな原因で生じ得る。

エ：ストレス反応でも強い・持続する場合は相談が必要になる。

総合解説：総合事例では『症状を認識すること』と『診断すること』を区別する。

問題 0130｜難易度：2

仕事量が多いだけでなく、進め方の裁量もほとんどない状況が続いている。最も適切な分析はどれか。

ア．裁量が少ないほど必ずストレスは低くなる。

イ．仕事の要求度が高く、仕事のコントロールが低い状態として職業性ストレスが高まりやすい。

ウ．仕事量だけ見ればよく、裁量は無関係である。

エ．この状況は職場のストレス要因ではない。

答え・解説　正答：イ

ア：低裁量が常にストレスを減らすわけではない。

イ：仕事の要求度とコントロールの組合せは職業性ストレスを考える重要な視点である。

ウ：仕事量以外の要因も重要である。

エ：明確な職場要因として分析できる。

総合解説：事例では『忙しい』だけでなく、裁量・支援・役割なども確認する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0131｜難易度：3

社員が不調になったため、上司が『原因は本人の考え方だけだ』と断定している。最も適切な評価はどれか。

ア．正しく、メンタルヘルス不調は必ず本人の考え方だけで起こる。

イ．環境要因を確認する必要はない。

ウ．不適切であり、仕事量、人間関係、生活上の出来事、個人要因、支援状況など複数の可能性を検討する。

エ．本人の性格を変えれば全て解決する。

答え・解説　正答：ウ

ア：本人だけの責任と断定しない。

イ：環境要因は重要な分析対象である。

ウ：メンタルヘルス不調は多因子的であり、一つの要因だけに還元するのは不適切である。

エ：性格だけで全てを説明できない。

総合解説：総合判断では、原因を単純化せず、変えられる要因と支援資源を広く検討する。

問題 0132｜難易度：3

異動1か月後から不眠が始まり、その後ミスが増え、さらに飲酒量が増えた。分析方法として最も適切なものはどれか。

ア．最も新しい飲酒だけを原因と決める。

イ．時系列は無視し、症状を全て同時に起きたものとして扱う。

ウ．異動前の状態は確認しない。

エ．異動という出来事、初期の睡眠変化、その後の仕事・行動変化を時系列で整理する。

答え・解説　正答：エ

ア：最後に起きた行動だけを原因と決めるのは早計である。

イ：変化の順序は重要な手掛かりになる。

ウ：異動前の普段の状態との比較も必要である。

エ：時系列を整理すると、ストレッサーと反応の変化を把握しやすい。

総合解説：総合事例では『いつ、何が起こり、その後どう変化したか』を追うことで早期サインと悪化要因を整理できる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0133｜難易度：1

一時的な仕事の緊張で肩に力が入り、少しイライラしているが生活への支障はない。最初の対処として比較的適切なものはどれか。

ア．短い休憩、呼吸法、運動、睡眠の確保など自分に合うセルフケアを行う。

イ．すぐに自己判断で処方薬を使用する。

ウ．ストレスを無視して徹夜する。

エ．飲酒量を増やして対処する。

答え・解説　正答：ア

ア：軽度のストレス反応では、休養やリラクセーションなど基本的なセルフケアが役立つ。

イ：処方薬を自己判断で使ってはいけない。

ウ：睡眠不足は負担を増やす。

エ：飲酒への依存は適切な対処ではない。

総合解説：状態の強さと支障の程度に応じて、まず実行しやすいセルフケアから始める。

問題 0134｜難易度：1

仕事量が多く期限調整が必要な場合、最も直接的な社内資源はどれか。

ア．歯科医院だけ。

イ．上司・管理監督者。

ウ．家電量販店。

エ．税務署。

答え・解説　正答：イ

ア：歯科医院は業務調整を行う資源ではない。

イ：業務量や期限の調整は上司・管理監督者へ相談するのが直接的である。

ウ：家電量販店は相談資源ではない。

エ：税務署も目的が異なる。

総合解説：ストレッサーが職場の業務条件なら、業務を変えられる権限を持つ人へ相談する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0135｜難易度：1

不眠や抑うつが続き、日常生活にも支障が出ている場合に検討すべき資源として最も適切なものはどれか。

ア．セルフケアだけを無期限に続ける。

イ．相談を避けて一人で我慢する。

ウ．医療機関や産業保健スタッフなど専門的支援。

エ．同僚から薬を分けてもらう。

答え・解説　正答：ウ

ア：セルフケアだけに固執しない。

イ：孤立は支援を遅らせる。

ウ：症状が長引き生活機能へ影響する場合は、専門支援を利用する。

エ：他人の処方薬を使用してはいけない。

総合解説：セルフケアから専門支援へ切り替える判断も、セルフケア能力の一部である。

問題 0136｜難易度：2

締切が重なり不安も強い。最も適切な対処の組合せはどれか。

ア．不安をなくすまで業務調整は一切しない。

イ．締切調整だけ行い、睡眠や緊張は無視する。

ウ．飲酒だけで気分を変える。

エ．呼吸法などで緊張を整えつつ、上司へ優先順位や期限の調整を相談する。

答え・解説　正答：エ

ア：感情が完全に消えるまで待つ必要はない。

イ：業務調整だけで心身の負担がすぐ消えるとは限らない。

ウ：飲酒だけに頼るのは適切でない。

エ：情動調整と問題解決を組み合わせることで、両面へ対処できる。

総合解説：総合事例では、一種類のコーピングに固定せず、ストレッサーと反応の両方へ働きかける。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0137｜難易度：2

パワハラによる不眠が続いている。資源活用として最も適切なものはどれか。

ア．社内外のハラスメント相談・労働相談と、医療機関や産業保健スタッフを必要に応じて併用する。

イ．医療機関だけで職場問題を全て解決してもらう。

ウ．労働相談だけで不眠の治療も行ってもらう。

エ．一つの資源しか使ってはいけない。

答え・解説　正答：ア

ア：職場問題と健康問題は専門性が異なるため、複数資源を併用できる。

イ：医師は労働紛争の行政解決機関ではない。

ウ：労働相談窓口は医療機関ではない。

エ：相談先を一つに限定する必要はない。

総合解説：『何を解決したいか』ごとに資源を選ぶことが総合判断の基本である。

問題 0138｜難易度：2

上司も人事も相談しにくく、社内で話すことに不安がある。最も適切な対応はどれか。

ア．社内が使いにくければ援助要請を全て諦める。

イ．EAP、公的相談機関、医療機関など事業場外資源を利用する。

ウ．問題が自然に消えるまで待つ。

エ．匿名のSNS投稿だけで全て解決する。

答え・解説　正答：イ

ア：相談そのものを諦める必要はない。

イ：社内資源が使いにくい場合は外部資源を選べる。

ウ：長期放置で悪化する可能性がある。

エ：SNSだけでは専門支援にならない場合がある。

総合解説：相談先の独立性や安心感も資源選択の重要な条件である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0139｜難易度：2

睡眠・運動・呼吸法を数週間試したが、不眠と欠勤が改善しない。最も適切な次の対応はどれか。

ア．効果がなくても同じ方法だけを無期限に続ける。

イ．欠勤が増えても誰にも相談しない。

ウ．セルフケアの限界を考え、医療機関や産業保健スタッフへ相談する。

エ．自己判断で市販薬を大量に使う。

答え・解説　正答：ウ

ア：同じ方法だけに固執しない。

イ：欠勤増加は生活・就業への支障であり相談の目安となる。

ウ：セルフケアで改善しない場合は専門支援へ切り替える。

エ：大量使用は危険である。

総合解説：対処は『試す→評価する→必要なら次の資源へ進む』という段階的な考え方が重要である。

問題 0140｜難易度：3

強い不眠、過重労働、家族介護の3つが同時にある。最も適切な資源活用はどれか。

ア．全てを一人で解決する。

イ．不眠だけ治療すれば他の問題は必ず自然消滅する。

ウ．会社の問題だけ調整し、健康状態は無視する。

エ．医療機関で不眠を相談し、上司・人事へ業務や制度を相談し、家族や地域資源も活用する。

答え・解説　正答：エ

ア：一人で抱え込む必要はない。

イ：一つの問題への対応だけで全体が解決するとは限らない。

ウ：健康面も重要な対応対象である。

エ：複数問題には役割の異なる資源を組み合わせることが実践的である。

総合解説：総合判断では、問題を分解し、それぞれに適した社内外資源を割り当てる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0141｜難易度：3

仕事のストレスが強く、『今夜自分を傷つけるかもしれない』と感じている。最も適切な対応はどれか。

ア．セルフケアの追加より安全確保を優先し、身近な人や緊急の医療・相談支援につながる。

イ．呼吸法だけで様子を見る。

ウ．翌週の上司面談まで一人で待つ。

エ．仕事を終えるまで相談を延期する。

答え・解説　正答：ア

ア：生命・安全に関わる危機では、通常のセルフケアより緊急支援への接続を優先する。

イ：呼吸法だけで対応する状況ではない。

ウ：翌週まで待つことが安全とは限らない。

エ：仕事より安全が優先される。

総合解説：資源選択では、問題の種類だけでなく緊急度によって優先順位を変える必要がある。

問題 0142｜難易度：1

メンタルヘルス対応で、自傷・他害の切迫した危険がある場合に最も優先すべきことはどれか。

ア．通常業務の締切。

イ．本人と周囲の安全確保と緊急支援への接続。

ウ．相談記録の書式を整えること。

エ．翌月の研修予定。

答え・解説　正答：イ

ア：業務締切より安全が優先される。

イ：危機時は生命・安全の確保が最優先である。

ウ：記録は重要だが安全確保の後に行う。

エ：研修予定も緊急性は低い。

総合解説：優先順位問題では『安全→専門支援→継続支援』の順を基本に考える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0143｜難易度：1

不調を訴える同僚への対応として最も不適切なものはどれか。

ア．話せる範囲で状況を聴く。

イ．必要に応じ相談窓口を案内する。

ウ．『気合いが足りない。もっと頑張れば治る』と一方的に叱咤する。

エ．本人の希望を確認しながら支援を考える。

答え・解説　正答：ウ

ア：傾聴は適切な初期対応である。

イ：相談窓口の案内も支援につながる。

ウ：一方的な叱咤激励は本人のつらさを否定し、相談しにくくする可能性がある。

エ：本人の意思を確認することも重要である。

総合解説：不適切対応の選択肢では『根性論』『自己責任化』『一方的な否定』に注意する。

問題 0144｜難易度：2

睡眠時間が大きく減るほど残業が続き、疲労が強い。最初に優先すべき対応として最も適切なものはどれか。

ア．さらに残業して遅れを取り戻す。

イ．睡眠を削ることを習慣化する。

ウ．誰にも知らせず休日も働く。

エ．休養を確保し、上司や産業保健スタッフへ業務量と健康状態を相談する。

答え・解説　正答：エ

ア：追加残業は負担を増やす。

イ：慢性的な睡眠削減は適切でない。

ウ：抱え込みは支援を遅らせる。

エ：過重労働と睡眠不足が続く場合は、休養と業務調整を優先する。

総合解説：本人のセルフケアだけでなく、仕事量を調整できる社内資源を使うことが重要である。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0145｜難易度：2

上司が『心配だから』という理由で、本人の精神科受診歴を部署全員へメールした。最も適切な評価はどれか。

ア．必要性を超えた健康情報共有であり、不適切である。

イ．善意なら全員共有してよい。

ウ．病歴は健康情報ではないので問題ない。

エ．部署の人数が少なければ自由に共有してよい。

答え・解説　正答：ア

ア：精神科受診歴は機微な健康情報であり、共有は必要な範囲に限定すべきである。

イ：善意だけで過剰共有は正当化されない。

ウ：病歴は要配慮個人情報に当たり得る。

エ：部署規模に関係なく必要性を考える。

総合解説：不適切対応では『必要以上の情報共有』を見抜く。

問題 0146｜難易度：2

職場の人間関係に悩んでいるが、今は軽い不安だけで日常生活への支障はない。最も適切な対応はどれか。

ア．ただちに救急搬送だけを求める。

イ．まず信頼できる上司や同僚、相談窓口などへ相談し、必要に応じて専門支援へ進む。

ウ．一切相談せず我慢する。

エ．自己判断で薬を使う。

答え・解説　正答：イ

ア：救急対応が必要な状況とは限らない。

イ：緊急性が低い段階では、身近な支援資源から利用することができる。

ウ：相談を避ける必要はない。

エ：薬の自己使用は適切でない。

総合解説：優先順位は『いつも同じ窓口』ではなく、症状の重さ・支障・危険度に応じて変える。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0147｜難易度：2

一般社員が同僚の相談を受け、『あなたはうつ病だからこの薬を飲むべきだ』と断定した。最も適切な評価はどれか。

ア．適切であり、同僚なら病名を決めてよい。

イ．相談を受けた人には処方権がある。

ウ．不適切であり、一般社員は診断・処方をせず、必要に応じ専門家へつなぐ。

エ．薬の種類が市販されていれば診断も不要である。

答え・解説　正答：ウ

ア：同僚関係だけで診断権限は生じない。

イ：処方権もない。

ウ：診断と処方は専門家の役割である。

エ：薬の入手可能性と診断の必要性は別である。

総合解説：不適切対応では、自分の役割を越えた診断・治療行為を避ける。

問題 0148｜難易度：2

ハラスメントの証拠整理をしている最中に、自殺を考えるほど状態が悪化した。最も適切な優先順位はどれか。

ア．証拠整理を完璧に終えるまで誰にも相談しない。

イ．危機状態でも通常業務を続ける。

ウ．本人の安全より資料作成を優先する。

エ．証拠整理を中断してでも安全確保と医療・相談支援への接続を優先する。

答え・解説　正答：エ

ア：資料整理を終えることが支援の前提ではない。

イ：通常業務の継続が安全とは限らない。

ウ：生命安全が最優先である。

エ：危機的な状態では、労働問題の対応よりまず生命・安全を優先する。

総合解説：複数問題がある時は、緊急度の高い問題から対応する。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/

問題 0149｜難易度：3

不調を訴えた社員に対し、上司が『甘えだ』と叱り、相談内容を部署全員へ共有し、さらに受診を禁止した。最も適切な評価はどれか。

ア．否定的対応、過剰な情報共有、専門支援の妨げという複数の問題があり不適切である。

イ．上司が心配しているなら全て適切である。

ウ．情報共有だけ問題で、叱責と受診禁止は適切である。

エ．受診禁止だけ問題で、他は適切である。

答え・解説　正答：ア

ア：本人の訴えを否定すること、健康情報を過剰共有すること、医療へのアクセスを妨げることはいずれも問題である。

イ：善意や立場だけで正当化されない。

ウ：複数の不適切要素がある。

エ：一つだけを問題視すればよい事例ではない。

総合解説：総合事例では、選択肢の一部だけでなく対応全体を評価する。

問題 0150｜難易度：3

社員が過重労働で不眠となり、上司との関係も悪化し、最近『消えたい』と話している。最も適切な対応順序はどれか。

ア．まず人間関係の話し合いを完了し、その後に自殺リスクを確認する。

イ．まず安全確保と緊急相談を行い、その後に医療支援、業務調整、職場関係の改善を進める。

ウ．業務を通常どおり続け、改善しなければ数か月後に相談する。

エ．呼吸法だけを行い、他の支援は使わない。

答え・解説　正答：イ

ア：関係調整より生命安全が先である。

イ：自殺を示唆する発言があるため安全確保が最優先で、その後に継続治療や職場調整を行う。

ウ：数か月待つのは危険である。

エ：リラクセーションだけでは複合的な問題に対応できない。

総合解説：優先順位は『安全→専門支援→ストレッサー調整→再発予防』のように段階的に組み立てる。

© 2026 資格ブートキャンプ｜個人学習用。法令上認められる場合を除き、無断転載・再配布・販売・第三者への配布・教材等への無断利用を禁止します。利用規約：https://shikaku-bootcamp.com/terms/