

Q001

いつもとの違い

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、いつもとの違い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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 『いつもと違う』変化を小さくても記録する。

答え・解説

正答: D. 『いつもと違う』変化を小さくても記録する。

解説: ストレスへの気づきは、他人との比較より自分の通常状態との比較が有効です。

要点: 自分の通常状態と比べる。

Q002

睡眠の変化

4択

労働者本人の行動として、睡眠の変化に最も合うものはどれか。

- A. 睡眠の質と時間を1週間程度記録する。
- B. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: A. 睡眠の質と時間を1週間程度記録する。

解説: 睡眠変化は心身の不調の早期サインになりやすいです。

要点: 寝つき・中途覚醒・早朝覚醒。

Q003

食欲の変化

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、食欲の変化について適切なのはどれか。

- A. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
- 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. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- D. 食欲が極端に増える、減る、食事を楽しめないなどの変化である。

答え・解説

正答: D. 食欲が極端に増える、減る、食事を楽しめないなどの変化である。

解説: 食欲は気分や疲労の影響を受けやすい指標です。

要点: 食べ過ぎ・食欲低下。

Q004

気分の落ち込み

4択

気分の落ち込みについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- B. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。
- 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. 気分が沈む、楽しめない、涙もろい、希望が持てないなどの変化である。

答え・解説

正答: D. 気分が沈む、楽しめない、涙もろい、希望が持てないなどの変化である。

解説: 落ち込みが続く場合は早めの相談が必要です。

要点: 抑うつ気分気づく。

Q005

怒りっぽさ

4択

怒りっぽさに関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. 些細なことで怒る、口調が強くなる、周囲への不満が増える変化である。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. インターネット情報を根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 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. 些細なことで怒る、口調が強くなる、周囲への不満が増える変化である。

解説: 怒りは疲労や不安のサインとして出ることがあります。

要点: イライラの増加。

Q006

集中力低下

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。

- 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. ミスの増加を責めず、睡眠や仕事量との関係を見る。
- 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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。

答え・解説

正答: B. ミスの増加を責めず、睡眠や仕事量との関係を見る。

解説: 集中力低下はストレスや睡眠不足のサインです。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: 作業効率や注意力の変化。

Q007

身体症状

4択

身体症状を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- C. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- D. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。

答え・解説

正答: D. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。

解説: 身体症状が続く場合は医療相談も検討します。

要点: 身体に出るサイン。

Q008

行動変化

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、行動変化について適切なのはどれか。

- A. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- B. 行動が変わった背景に疲労や不安がないか確認する。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。

答え・解説

正答: B. 行動が変わった背景に疲労や不安がないか確認する。

解説: 行動変化は本人の性格だけでなく、ストレス反応として見るのが大切です。

要点: 普段と違う行動。

Q009

対人関係の変化

4択

労働者本人の行動として、対人関係の変化に最も合うものはどれか。

- 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. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. 距離を取りたい気持ちが続くときは、疲労や不安を振り返る。
- 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. 距離を取りたい気持ちが続くときは、疲労や不安を振り返る。

解説: 対人変化は心理的負荷のサインになる場合があります。

要点: 人との関わり方の変化。

Q010

仕事への影響

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、仕事への影響について適切なのはどれか。

- A. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- B. 仕事の遅れ、ミス、優先順位がつけられない、決断できない状態である。
- C. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- D. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。

答え・解説

正答: B. 仕事の遅れ、ミス、優先順位がつけられない、決断できない状態である。

解説: 仕事の影響は早めの対処が必要なサインです。

要点: パフォーマンスの変化。

Q011

休日の回復感

4択

休日の回復感について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- 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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- 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. 休日を過ごしても疲労が抜けず、月曜前から強い不安を感じる状態である。

答え・解説

正答: D. 休日を過ごしても疲労が抜けず、月曜前から強い不安を感じる状態である。

解説: 回復感の低下は慢性ストレスを疑う手がかりになります。

要点: 休んでも回復しない。

Q012

ストレスチェック結果

4択

ストレスチェック結果に関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- 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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. ストレスチェックの結果は自分の負荷や反応を振り返る手がかりになる。

答え・解説

正答: D. ストレスチェックの結果は自分の負荷や反応を振り返る手がかりになる。

解説: 結果は診断ではありませんが、セルフケアの材料になります。

要点: 客観的な気づきの材料。

Q013

周囲からの指摘

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もある。

- 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. 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. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 周囲の指摘を否定せず、自分の状態を振り返る。

答え・解説

正答: D. 周囲の指摘を否定せず、自分の状態を振り返る。

解説: 自分では気づきにくい変化を周囲が先に気づくことがあります。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: 他者の気づきを活用する。

Q014

感情の強さ

4択

感情の強さ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. 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. 普段より不安、怒り、悲しみが強く長く続く状態である。
- 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: C. 普段より不安、怒り、悲しみが強く長く続く状態である。

解説: 数値化すると、感情の変化を客観視しやすくなります。

要点: 感情の振れ幅に気づく。

Q015

思考の偏り

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、思考の偏りについて適切なものはどれか。

- A. 事実と解釈を分けて書き出す。
- B. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: A. 事実と解釈を分けて書き出す。

解説: ストレスが高いと考え方が極端になりやすいです。

要点: 極端な考えに気づく。

Q016

回避行動

4択

労働者本人の行動として、回避行動に最も合うものはどれか。

- 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. 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. 何を避けているか、避けた後に負担が増えていないか確認する。
- 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: C. 何を避けているか、避けた後に負担が増えていないか確認する。

解説: 回避は一時的に楽でも、長期的には問題を大きくする場合があります。

要点: 避ける行動の増加。

Q017

過活動

4択

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

- A. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- B. 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. 疲れているのに休めず、予定や仕事を詰め込み続ける状態である。
- D. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。

答え・解説

正答: C. 疲れているのに休めず、予定や仕事を詰め込み続ける状態である。

解説: 動き続けることがストレス反応を隠す場合があります。

要点: 無理に動き続けるサイン。

Q018

楽しみの低下

4択

楽しみの低下について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 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. 以前は楽しめた趣味や人付き合いを楽しめなくなる変化である。
- 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. 気分が落ち込むほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。

答え・解説

正答: B. 以前は楽しめた趣味や人付き合いを楽しめなくなる変化である。

解説: 喜びの低下は重要なメンタルヘルスサインです。

要点: 興味・喜びの低下。

Q019

飲酒・嗜好品の増加

4択

飲酒・嗜好品の増加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. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 飲酒、喫煙、カフェイン、甘い物などが急に増える変化である。
- 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: C. 飲酒、喫煙、カフェイン、甘い物などが急に増える変化である。

解説: 嗜好品の増加はストレス対処の偏りを示すことがあります。

要点: 紛らわせ行動に気づく。

Q020

希死念慮・危機サイン

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。 場面: 寝つきが悪く、朝も疲労感が残っている。

- A. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- B. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. 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. その気持ちがあるときは一人で抱えず、直ちに周囲や専門機関へつなげる。

答え・解説

正答: D. その気持ちがあるときは一人で抱えず、直ちに周囲や専門機関へつなげる。

解説: 危機サインはセルフケアだけで済ませず、早急な支援が必要です。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: 緊急性の高いサイン。

Q021

いつもとの違い

4択

いつもとの違い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. 普段の自分と比べて睡眠、気分、食欲、集中力が変わっていないかを見ることである。
- 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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。

答え・解説

正答: A. 普段の自分と比べて睡眠、気分、食欲、集中力が変わっていないかを見ることである。

解説: ストレスへの気づきは、他人との比較より自分の通常状態との比較が有効です。

要点: 自分の通常状態と比べる。

Q022

睡眠の変化

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、睡眠の変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. 周囲からの指摘は必ず間違いないので聞かない。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 睡眠の質と時間を1週間程度記録する。
- 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. 睡眠の質と時間を1週間程度記録する。

解説: 睡眠変化は心身の不調の早期サインになりやすいです。

要点: 寝つき・中途覚醒・早朝覚醒。

Q023

食欲の変化

4択

労働者本人の行動として、食欲の変化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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- 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. 食事量や食べ方の変化をストレス反応として確認する。
- 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. 食事量や食べ方の変化をストレス反応として確認する。

解説: 食欲は気分や疲労の影響を受けやすい指標です。

要点: 食べ過ぎ・食欲低下。

Q024

気分の落ち込み

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、気分の落ち込み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. 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. 気分が沈む、楽しめない、涙もろい、希望が持てないなどの変化である。
- C. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- D. インターネット情報を根拠に、治療や服薬を自己決定する。

答え・解説

正答: B. 気分が沈む、楽しめない、涙もろい、希望が持てないなどの変化である。

解説: 落ち込みが続く場合は早めの相談が必要です。

要点: 抑うつ気分に気づく。

Q025

怒りっぽさ

4択

怒りっぽさについて、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. 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. 些細なことで怒る、口調が強くなる、周囲への不満が増える変化である。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: B. 些細なことで怒る、口調が強くなる、周囲への不満が増える変化である。

解説: 怒りは疲労や不安のサインとして出ることがあります。

要点: イライラの増加。

Q026

集中力低下

4択

集中力低下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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. 読んでも頭に入らない、ミスが増える、判断に時間がかかる状態である。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 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. 読んでも頭に入らない、ミスが増える、判断に時間がかかる状態である。

解説: 集中力低下はストレスや睡眠不足のサインです。

要点: 作業効率や注意力の変化。

Q027

身体症状

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：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- B. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。
- D. 症状の出る時間帯や場面を記録する。

答え・解説

正答: D. 症状の出る時間帯や場面を記録する。

解説: 身体症状が続く場合は医療相談も検討します。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: 身体に出るサイン。

Q028

行動変化

4択

行動変化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. 遅刻、欠勤、回避、過食、飲酒増加、孤立などの行動が増えることである。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- 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: A. 遅刻、欠勤、回避、過食、飲酒増加、孤立などの行動が増えることである。

解説: 行動変化は本人の性格だけでなく、ストレス反応として見るのが大切です。

要点: 普段と違う行動。

Q029

対人関係の変化

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、対人関係の変化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. 距離を取りたい気持ちが続くときは、疲労や不安を振り返る。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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. 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. 距離を取りたい気持ちが続くときは、疲労や不安を振り返る。

解説: 対人変化は心理的負荷のサインになる場合があります。

要点: 人との関わり方の変化。

Q030

仕事への影響

4択

労働者本人の行動として、仕事への影響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. 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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 仕事への影響が出始めた段階で相談や業務調整を検討する。

答え・解説

正答: D. 仕事への影響が出始めた段階で相談や業務調整を検討する。

解説: 仕事の影響は早めの対処が必要なサインです。

要点: パフォーマンスの変化。

Q031

休日の回復感

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、休日の回復感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. 休日を過ごしても疲労が抜けず、月曜前から強い不安を感じる状態である。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 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. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。

答え・解説

正答: A. 休日を過ごしても疲労が抜けず、月曜前から強い不安を感じる状態である。

解説: 回復感の低下は慢性ストレスを疑う手がかりになります。

要点: 休んでも回復しない。

Q032

ストレスチェック結果

4択

ストレスチェック結果について、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. 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. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- C. ストレスチェックの結果は自分の負荷や反応を振り返る手がかりになる。
- 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. ストレスチェックの結果は自分の負荷や反応を振り返る手がかりになる。

解説: 結果は診断ではありませんが、セルフケアの材料になります。

要点: 客観的な気づきの材料。

Q033

周囲からの指摘

4択

周囲からの指摘に関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 家族や同僚から『疲れている』『様子が違う』と言われたことを手がかりにする。
- 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. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- D. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。

答え・解説

正答: A. 家族や同僚から『疲れている』『様子が違う』と言われたことを手がかりにする。

解説: 自分では気づきにくい変化を周囲が先に気づくことがあります。

要点: 他者の気づきを活用する。

Q034

感情の強さ

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：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. 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. 感情の強さを0～10で記録し、変化を確認する。
- 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. 感情の強さを0～10で記録し、変化を確認する。

解説: 数値化すると、感情の変化を客観視しやすくなります。場面問題では、まず本人が状態を確認し、休息・相談・業務調整など現実的な行動に移すことが大切です。

要点: 感情の振れ幅に気づく。

Q035

思考の偏り

4択

思考の偏り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. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。
- 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. 『全部だめ』『必ず失敗する』など極端で悲観的な考えが増える状態である。
- D. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。

答え・解説

正答: C. 『全部だめ』『必ず失敗する』など極端で悲観的な考えが増える状態である。

解説: ストレスが高いと考え方が極端になりやすいです。

要点: 極端な考えに気づく。

Q036

回避行動

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、回避行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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- B. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- C. 何を避けているか、避けた後に負担が増えていないか確認する。
- 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. 何を避けているか、避けた後に負担が増えていないか確認する。
解説：回避は一時的に楽でも、長期的には問題を大きくする場合があります。
要点：避ける行動の増加。

Q037

過活動

4択

労働者本人の行動として、過活動に最も合うものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- B. 活動量が増えすぎていないか、休息予定を確認する。
- C. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- D. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答：B. 活動量が増えすぎていないか、休息予定を確認する。
解説：動き続けることがストレス反応を隠す場合があります。
要点：無理に動き続けるサイン。

Q038

楽しみの低下

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、楽しみの低下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. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 以前は楽しめた趣味や人付き合いを楽しめなくなる変化である。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答：C. 以前は楽しめた趣味や人付き合いを楽しめなくなる変化である。
解説：喜びの低下は重要なメンタルヘルスサインです。
要点：興味・喜びの低下。

Q039

飲酒・嗜好品の増加

4択

飲酒・嗜好品の増加について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- B. 飲酒、喫煙、カフェイン、甘い物などが急に増える変化である。
- 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. 飲酒、喫煙、カフェイン、甘い物などが急に増える変化である。
解説：嗜好品の増加はストレス対処の偏りを示すことがあります。
要点：紛らわせ行動に気づく。

Q040

希死念慮・危機サイン

4択

希死念慮・危機サインに関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 消えてしまいたい、死にたい、自分を傷つけたい気持ちは緊急性の高いサインである。
- 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. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答：A. 消えてしまいたい、死にたい、自分を傷つけたい気持ちは緊急性の高いサインである。
解説：危機サインはセルフケアだけで済ませず、早急な支援が必要です。
要点：緊急性の高いサイン。

Q041

いつもとの違い

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。 場面：上司から追加業務を頼まれ、期限内に終わる見通しが立たない。 補足：不調を深刻化させないための行動として考える。 学習テーマ：いつもとの違い（ストレスへの気づき方）

- 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. 『いつもと違う』変化を小さくても記録する。
- C. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
- 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. 『いつもと違う』変化を小さくても記録する。

解説: ストレスへの気づきは、他人との比較より自分の通常状態との比較が有効です。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: 自分の通常状態と比べる。

Q042

睡眠の変化

4択

睡眠の変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. 寝つけない、途中で目が覚める、早く目が覚める、寝ても疲れが取れない変化である。
- B. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 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. 寝つけない、途中で目が覚める、早く目が覚める、寝ても疲れが取れない変化である。

解説: 睡眠変化は心身の不調の早期サインになりやすいです。

要点: 寝つき・中途覚醒・早朝覚醒。

Q043

食欲の変化

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、食欲の変化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. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- B. 食量や食べ方の変化をストレス反応として確認する。
- C. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- D. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。

答え・解説

正答: B. 食量や食べ方の変化をストレス反応として確認する。

解説: 食欲は気分や疲労の影響を受けやすい指標です。

要点: 食べ過ぎ・食欲低下。

Q044

気分の落ち込み

4択

労働者本人の行動として、気分の落ち込み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. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。
- 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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 落ち込みが続く日数と生活への影響を確認する。

答え・解説

正答: D. 落ち込みが続く日数と生活への影響を確認する。

解説: 落ち込みが続く場合は早めの相談が必要です。

要点: 抑うつ気分に気づく。

Q045

怒りっぽさ

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、怒りっぽさ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. 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. 些細なことで怒る、口調が強くなる、周囲への不満が増える変化である。
- 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. 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. 些細なことで怒る、口調が強くなる、周囲への不満が増える変化である。

解説: 怒りは疲労や不安のサインとして出ることがあります。

要点: イライラの増加。

Q046

集中力低下

4択

集中力低下について、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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 読んでも頭に入らない、ミスが増える、判断に時間がかかる状態である。
- C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 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. 読んでも頭に入らない、ミスが増える、判断に時間がかかる状態である。

解説: 集中力低下はストレスや睡眠不足のサインです。

要点: 作業効率や注意力の変化。

Q047

身体症状

4択

身体症状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. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- B. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- C. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。
- 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: C. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。

解説: 身体症状が続く場合は医療相談も検討します。

要点: 身体に出るサイン。

Q048

行動変化

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：ストレスチェックで高ストレスの可能性が示された。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。学習テーマ：行動変化（ストレスへの気づき方）

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 行動が変わった背景に疲労や不安がないか確認する。
- 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. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。

答え・解説

正答: B. 行動が変わった背景に疲労や不安がないか確認する。

解説: 行動変化は本人の性格だけでなく、ストレス反応として見るのが大切である。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だ。

要点: 普段と違う行動。

Q049

対人関係の変化

4択

対人関係の変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. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- B. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- C. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 人に会うのが面倒、会話が減る、衝突が増えるなどの変化である。

答え・解説

正答: D. 人に会うのが面倒、会話が減る、衝突が増えるなどの変化である。

解説: 対人変化は心理的負荷のサインになる場合があります。

要点: 人との関わり方の変化。

Q050

仕事への影響

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、仕事への影響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. 仕事への影響が出始めた段階で相談や業務調整を検討する。
- 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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- 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: A. 仕事への影響が出始めた段階で相談や業務調整を検討する。

解説: 仕事の影響は早めの対処が必要なサインです。

要点: パフォーマンスの変化。

Q051

休日の回復感

4択

労働者本人の行動として、休日の回復感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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 休んでも回復しない期間を確認し、負荷の見直しにつなげる。
- D. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。

答え・解説

正答: C. 休んでも回復しない期間を確認し、負荷の見直しにつなげる。

解説: 回復感の低下は慢性ストレスを疑う手がかりになります。

要点: 休んでも回復しない。

Q052

ストレスチェック結果

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、ストレスチェック結果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. ストレスチェックの結果は自分の負荷や反応を振り返る手がかりになる。
- 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. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
- 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: A. ストレスチェックの結果は自分の負荷や反応を振り返る手がかりになる。

解説: 結果は診断ではありませんが、セルフケアの材料になります。

要点: 客観的な気づきの材料。

Q053

周囲からの指摘

4択

周囲からの指摘について、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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- C. 家族や同僚から『疲れている』『様子が違う』と言われたことを手がかりにする。
- D. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: C. 家族や同僚から『疲れている』『様子が違う』と言われたことを手がかりにする。

解説: 自分では気づきにくい変化を周囲が先に気づくことがあります。

要点: 他者の気づきを活用する。

Q054

感情の強さ

4択

感情の強さ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. 普段より不安、怒り、悲しみが強く長く続く状態である。
- 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. 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: A. 普段より不安、怒り、悲しみが強く長く続く状態である。

解説: 数値化すると、感情の変化を客観視しやすくなります。

要点: 感情の振れ幅に気づく。

Q055

思考の偏り

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。 場面：体調不良が続くが、病院へ行くほどではないと迷っている。 補足：不調を深刻化させないための行動として考える。 学習テーマ：思考の偏り（ストレスへの気づき方）

- 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. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
- C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 事実と解釈を分けて書き出す。

答え・解説

正答: D. 事実と解釈を分けて書き出す。

解説: ストレスが高いと考え方が極端になりやすいです。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: 極端な考えに気づく。

Q056

回避行動

4択

回避行動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. 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. 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. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- D. メールを開けない、出社前に強い不安が出る、人を避けるなどの行動である。

答え・解説

正答: D. メールを開けない、出社前に強い不安が出る、人を避けるなどの行動である。

解説: 回避は一時的に楽でも、長期的には問題を大きくする場合があります。

要点: 避ける行動の増加。

Q057

過活動

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、過活動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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 活動量が増えすぎていないか、休息予定を確認する。
- 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. 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. 活動量が増えすぎていないか、休息予定を確認する。

解説: 動き続けることがストレス反応を隠す場合があります。

要点: 無理に動き続けるサイン。

Q058

楽しみの低下

4択

労働者本人の行動として、楽しみの低下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. 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. 楽しみの低下が続く場合は、早めに相談する。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 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. 楽しみの低下が続く場合は、早めに相談する。

解説: 喜びの低下は重要なメンタルヘルスサインです。

要点: 興味・喜びの低下。

Q059

飲酒・嗜好品の増加

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、飲酒・嗜好品の増加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. 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. 飲酒、喫煙、カフェイン、甘い物などが急に増える変化である。
- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: B. 飲酒、喫煙、カフェイン、甘い物などが急に増える変化である。

解説: 嗜好品の増加はストレス対処の偏りを示すことがあります。

要点: 紛らわせ行動に気づく。

Q060

希死念慮・危機サイン

4択

希死念慮・危機サインについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 消えてしまいたい、死にたい、自分を傷つけたい気持ちは緊急性の高いサインである。

答え・解説

正答: D. 消えてしまいたい、死にたい、自分を傷つけたい気持ちは緊急性の高いサインである。

解説: 危機サインはセルフケアだけで済ませず、早急な支援が必要です。

要点: 緊急性の高いサイン。

Q061

いつもとの違い

4択

いつもとの違い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. 普段の自分と比べて睡眠、気分、食欲、集中力が変わっていないかを見ることである。
- B. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。

答え・解説

正答: A. 普段の自分と比べて睡眠、気分、食欲、集中力が変わっていないかを見ることである。

解説: ストレスへの気づきは、他人との比較より自分の通常状態との比較が有効です。

要点: 自分の通常状態と比べる。

Q062

睡眠の変化

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：繁忙期が続き、休日に休んでも疲れが抜けない。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。 学習テーマ：睡眠の変化（ストレスへの気づき方）

- 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. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- 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. 睡眠の質と時間を1週間程度記録する。

答え・解説

正答: D. 睡眠の質と時間を1週間程度記録する。

解説: 睡眠変化は心身の不調の早期サインになりやすいです。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: 寝つき・中途覚醒・早朝覚醒。

Q063

食欲の変化

4択

食欲の変化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. 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. 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. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。
- D. 食欲が極端に増える、減る、食事を楽しめないなどの変化である。

答え・解説

正答: D. 食欲が極端に増える、減る、食事を楽しめないなどの変化である。

解説: 食欲は気分や疲労の影響を受けやすい指標です。

要点: 食べ過ぎ・食欲低下。

Q064

気分の落ち込み

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、気分の落ち込みについて適切なものはどれか。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. 落ち込みが続く日数と生活への影響を確認する。
- 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. 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. 落ち込みが続く日数と生活への影響を確認する。

解説: 落ち込みが続く場合は早めの相談が必要です。

要点: 抑うつ気分に気づく。

Q065

怒りっぽさ

4択

労働者本人の行動として、怒りっぽさに最も合うものはどれか。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- 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. 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. イライラの前に起きた出来事と疲労度を振り返る。

答え・解説

正答: D. イライラの前に起きた出来事と疲労度を振り返る。

解説: 怒りは疲労や不安のサインとして出ることがあります。

要点: イライラの増加。

Q066

集中力低下

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、集中力低下について適切なものはどれか。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 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. 読んでも頭に入らない、ミスが増える、判断に時間がかかる状態である。
C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
D. 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. 読んでも頭に入らない、ミスが増える、判断に時間がかかる状態である。

解説: 集中力低下はストレスや睡眠不足のサインです。

要点: 作業効率や注意力の変化。

Q067

身体症状

4択

身体症状について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
B. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。
C. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
D. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。

答え・解説

正答: B. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。

解説: 身体症状が続く場合は医療相談も検討します。

要点: 身体に出るサイン。

Q068

行動変化

4択

行動変化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. 遅刻、欠勤、回避、過食、飲酒増加、孤立などの行動が増えることである。
B. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
C. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
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. 遅刻、欠勤、回避、過食、飲酒増加、孤立などの行動が増えることである。

解説: 行動変化は本人の性格だけでなく、ストレス反応として見るのが大切である。

要点: 普段と違う行動。

Q069

対人関係の変化

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：イライラして家族や同僚への口調が強くなっている。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。 学習テーマ：対人関係の変化（ストレスへの気づき方）

- 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. 距離を取りたい気持ちが続くときは、疲労や不安を振り返る。
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. 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. 距離を取りたい気持ちが続くときは、疲労や不安を振り返る。

解説: 対人変化は心理的負荷のサインになる場合があります。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: 人との関わり方の変化。

Q070

仕事への影響

4択

仕事への影響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. 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. 仕事の遅れ、ミス、優先順位がつけられない、決断できない状態である。
D. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。

答え・解説

正答: C. 仕事の遅れ、ミス、優先順位がつけられない、決断できない状態である。

解説: 仕事の影響は早めの対処が必要なサインです。

要点: パフォーマンスの変化。

Q071

休日の回復感

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、休日の回復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. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- B. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 休んでも回復しない期間を確認し、負荷の見直しにつなげる。
- 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. 休んでも回復しない期間を確認し、負荷の見直しにつなげる。

解説: 回復感の低下は慢性ストレスを疑う手がかりになります。

要点: 休んでも回復しない。

Q072

ストレスチェック結果

4択

労働者本人の行動として、ストレスチェック結果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. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- B. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 結果を見て、仕事の負担・支援・心身反応を確認する。

答え・解説

正答: D. 結果を見て、仕事の負担・支援・心身反応を確認する。

解説: 結果は診断ではありませんが、セルフケアの材料になります。

要点: 客観的な気づきの材料。

Q073

周囲からの指摘

4択

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

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- C. ストレ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. 家族や同僚から『疲れている』『様子が違う』と言われたことを手がかりにする。

答え・解説

正答: D. 家族や同僚から『疲れている』『様子が違う』と言われたことを手がかりにする。

解説: 自分では気づきにくい変化を周囲が先に気づくことがあります。

要点: 他者の気づきを活用する。

Q074

感情の強さ

4択

感情の強さについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- B. 普段より不安、怒り、悲しみが強く長く続く状態である。
- C. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- 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. 普段より不安、怒り、悲しみが強く長く続く状態である。

解説: 数値化すると、感情の変化を客観視しやすくなります。

要点: 感情の振れ幅に気づく。

Q075

思考の偏り

4択

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

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 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. 『全部だめ』『必ず失敗する』など極端で悲観的な考えが増える状態である。

答え・解説

正答: D. 『全部だめ』『必ず失敗する』など極端で悲観的な考えが増える状態である。

解説: ストレスが高いと考え方が極端になりやすいです。

要点: 極端な考えに気づく。

Q076

回避行動

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。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。 学習テーマ：回避行動（ストレスへの気づき方）

- 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. 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. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- D. 何を避けているか、避けた後に負担が増えていないか確認する。

答え・解説

正答：D. 何を避けているか、避けた後に負担が増えていないか確認する。

解説：回避は一時的に楽でも、長期的には問題を大きくする場合があります。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：避ける行動の増加。

Q077

過活動

4択

過活動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. 疲れているのに休めず、予定や仕事を詰め込み続ける状態である。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- 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. 疲れているのに休めず、予定や仕事を詰め込み続ける状態である。

解説：動き続けることがストレス反応を隠す場合があります。

要点：無理に動き続けるサイン。

Q078

楽しみの低下

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、楽しみの低下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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 楽しみの低下が続く場合は、早めに相談する。
- C. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- 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. 楽しみの低下が続く場合は、早めに相談する。

解説：喜びの低下は重要なメンタルヘルスサインです。

要点：興味・喜びの低下。

Q079

飲酒・嗜好品の増加

4択

労働者本人の行動として、飲酒・嗜好品の増加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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. 量や頻度の変化を記録し、別の対処法を検討する。
- C. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。

答え・解説

正答：B. 量や頻度の変化を記録し、別の対処法を検討する。

解説：嗜好品の増加はストレス対処の偏りを示すことがあります。

要点：紛らわせ行動に気づく。

Q080

希死念慮・危機サイン

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、希死念慮・危機サイン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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. ミスの増加は能力不足だけが原因で、疲労とは関係がない。
- 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. 消えてしまいたい、死にたい、自分を傷つけたい気持ちは緊急性の高いサインである。

答え・解説

正答：D. 消えてしまいたい、死にたい、自分を傷つけたい気持ちは緊急性の高いサインである。

解説：危機サインはセルフケアだけで済ませず、早急な支援が必要です。

要点：緊急性の高いサイン。

Q081

いつもとの違い

4択

いつもとの違いについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- A. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- 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. 普段の自分と比べて睡眠、気分、食欲、集中力が変わっていないかを見ることである。
- D. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: C. 普段の自分と比べて睡眠、気分、食欲、集中力が変わっていないかを見ることである。

解説: ストレスへの気づきは、他人との比較より自分の通常状態との比較が有効です。

要点: 自分の通常状態と比べる。

Q082

睡眠の変化

4択

睡眠の変化に関する説明として、最も適切なものはどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- A. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- B. 寝つけない、途中で目が覚める、早く目が覚める、寝ても疲れが取れない変化である。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。

答え・解説

正答: B. 寝つけない、途中で目が覚める、早く目が覚める、寝ても疲れが取れない変化である。

解説: 睡眠変化は心身の不調の早期サインになりやすいです。

要点: 寝つき・中途覚醒・早朝覚醒。

Q083

食欲の変化

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：ここ数日、仕事に集中できず、以前よりミスが増えている。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- A. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- B. 周囲からの指摘は必ず間違いなので聞かない。
- 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. 食事量や食べ方の変化をストレス反応として確認する。

答え・解説

正答: D. 食事量や食べ方の変化をストレス反応として確認する。

解説: 食欲は気分や疲労の影響を受けやすい指標です。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: 食べ過ぎ・食欲低下。

Q084

気分の落ち込み

4択

気分の落ち込みを理解する目的として、最も適切なものはどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- 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. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- C. 気分が沈む、楽しめない、涙もろい、希望が持てないなどの変化である。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: C. 気分が沈む、楽しめない、涙もろい、希望が持てないなどの変化である。

解説: 落ち込みが続く場合は早めの相談が必要です。

要点: 抑うつ気分に気づく。

Q085

怒りっぽさ

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、怒りっぽさについて適切なものはどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- A. イライラの前に起きた出来事と疲労度を振り返る。
- B. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- 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. イライラの前に起きた出来事と疲労度を振り返る。

解説: 怒りは疲労や不安のサインとして出ることがあります。

要点: イライラの増加。

Q086

集中力低下

4択

労働者本人の行動として、集中力低下に最も合うものはどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- A. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- 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. ミスの増加を責めず、睡眠や仕事量との関係を見る。
- 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. ミスの増加を責めず、睡眠や仕事量との関係を見る。

解説: 集中力低下はストレスや睡眠不足のサインです。

要点: 作業効率や注意力の変化。

Q087

身体症状

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、身体症状について適切なのはどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- A. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。
- B. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- C. 小さな睡眠変化は無視し、倒れるまで様子を見る。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: A. 頭痛、肩こり、胃痛、動悸、息苦しさ、疲労感などの変化である。

解説: 身体症状が続く場合は医療相談も検討します。

要点: 身体に出るサイン。

Q088

行動変化

4択

行動変化について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- A. ストレスに気づくには、他人より弱いかどうかだけを比べればよい。
- B. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. 遅刻、欠勤、回避、過食、飲酒増加、孤立などの行動が増えることである。
- D. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。

答え・解説

正答: C. 遅刻、欠勤、回避、過食、飲酒増加、孤立などの行動が増えることである。

解説: 行動変化は本人の性格だけでなく、ストレス反応として見るのが大切である。

要点: 普段と違う行動。

Q089

対人関係の変化

4択

対人関係の変化に関する説明として、最も適切なものはどれか。 補足：日常的に実践できる方法として考える。

- 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. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- C. 人に会うのが面倒、会話が減る、衝突が増えるなどの変化である。
- 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. 人に会うのが面倒、会話が減る、衝突が増えるなどの変化である。

解説: 対人変化は心理的負荷のサインになる場合があります。

要点: 人との関わり方の変化。

Q090

仕事への影響

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：日常的に実践できる方法として考える。

- A. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- B. 食欲や飲酒量の変化はストレス反応の参考にならない。
- C. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- D. 仕事への影響が出始めた段階で相談や業務調整を検討する。

答え・解説

正答: D. 仕事への影響が出始めた段階で相談や業務調整を検討する。

解説: 仕事の影響は早めの対処が必要なサインです。 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: パフォーマンスの変化。