

Q001

呼吸法

4択

呼吸法について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- B. 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。
- C. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- D. ゆっくり吐くことを意識し、身体の緊張を落ち着ける方法である。

答え・解説

正答: D. ゆっくり吐くことを意識し、身体の緊張を落ち着ける方法である。

解説: 呼吸法はその場で実施しやすい情動焦点型の対処です。

要点: 呼吸で緊張を下げる。

Q002

筋弛緩法

4択

筋弛緩法に関する説明として、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. 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。
- C. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- D. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。

答え・解説

正答: D. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。

解説: 筋弛緩法は身体から緊張を整える方法です。

要点: 筋肉の緊張と脱力を使う。

Q003

ストレッチ

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。 学習テーマ: ストレッチ (ストレスへの対処・軽減方法)

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 長時間作業の合間に首・肩・背中を軽く動かす。
- C. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: B. 長時間作業の合間に首・肩・背中を軽く動かす。

解説: 短い身体活動は仕事中の切り替えに使いやすい対処です。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: 身体の緊張をゆるめる。

Q004

散歩

4択

散歩を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 短時間の歩行は気分転換、睡眠、疲労感の調整に役立つことがある。
- 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. 一度つまらなくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 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. 短時間の歩行は気分転換、睡眠、疲労感の調整に役立つことがある。

解説: 散歩は準備が少なく継続しやすいセルフケアです。

要点: 軽い有酸素活動。

Q005

睡眠衛生

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、睡眠衛生について適切なものはどれか。

- A. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 寝る前のスマホ時間を短くし、起床時刻を一定にする。
- 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. 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. 寝る前のスマホ時間を短くし、起床時刻を一定にする。

解説: 睡眠環境の調整は回復力を高める基本です。

要点: 眠りやすい環境を整える。

Q006

問題焦点型対処

4択

労働者本人の行動として、問題焦点型対処に最も合うものはどれか。

- 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. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- C. 業務が多い時は優先順位と期限を上司に確認する。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: C. 業務が多い時は優先順位と期限を上司に確認する。

解説: 変えられる問題には具体的な行動が有効です。

要点: 解決可能な問題に働きかける。

Q007

情動焦点型対処

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、情動焦点型対処について適切なものはどれか。

- A. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- B. すぐに問題を変えられない時に、気持ちを落ち着けたり支えを得たりする方法である。
- C. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- D. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。

答え・解説

正答: B. すぐに問題を変えられない時に、気持ちを落ち着けたり支えを得たりする方法である。

解説: 状況を変えられなくても、反応を和らげることはできます。

要点: 感情反応を整える。

Q008

相談

4択

相談について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 信頼できる人や専門窓口に状況を話し、情報や支援を得る方法である。
- 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だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。

答え・解説

正答: A. 信頼できる人や専門窓口に状況を話し、情報や支援を得る方法である。

解説: 相談は問題の見通しを作る有効な対処です。

要点: 話して整理する。

Q009

アサーション

4択

アサーションに関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. 相手を否定せず、自分の状況や希望を具体的に伝える方法である。
- B. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- C. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- D. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。

答え・解説

正答: A. 相手を否定せず、自分の状況や希望を具体的に伝える方法である。

解説: アサーションは対人ストレスを下げるコミュニケーション技術です。

要点: 自己尊重の自己表現。

Q010

優先順位づけ

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。

- A. タスクを一覧化し、期限と影響度で順番を決める。
- 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. すべての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: A. タスクを一覧化し、期限と影響度で順番を決める。

解説: タスクの見える化は負担感を下げます。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: タスク管理。

Q011

小分け行動

4択

小分け行動を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 大きな課題を具体的な小さい行動に分解し、着手しやすくする方法である。
- 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. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- 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: A. 大きな課題を具体的な小さい行動に分解し、着手しやすくする方法である。

解説: 小分けにすると先延ばしや無力感を減らしやすくなります。

要点: 課題を小さく分ける。

Q012

認知の整理

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、認知の整理について適切なものはどれか。

- A. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- B. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- C. 『事実は何か』『別の見方はあるか』を書き出す。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: C. 『事実は何か』『別の見方はあるか』を書き出す。

解説: 認知の整理は感情に巻き込まれにくくする対処です。

要点: 事実と解釈を分ける。

Q013

マインドフルネス

4択

労働者本人の行動として、マインドフルネスに最も合うものはどれか。

- A. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- 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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 呼吸や足裏の感覚に数分注意を向ける。

答え・解説

正答: D. 呼吸や足裏の感覚に数分注意を向ける。

解説: マインドフルネスは反すうや不安に巻き込まれにくくする練習です。

要点: 今ここへの注意。

Q014

休憩の取り方

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、休憩の取り方について適切なものはどれか。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 長時間作業を続けず、短い休憩で集中力と疲労を調整する方法である。
- 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. 長時間作業を続けず、短い休憩で集中力と疲労を調整する方法である。

解説: 休憩は集中力を保つための戦略です。

要点: 短い回復時間の確保。

Q015

ソーシャルサポート活用

4択

ソーシャルサポート活用について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 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. 情緒的支援、情動的支援、実務的支援を状況に応じて求めることである。
- D. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。

答え・解説

正答: C. 情緒的支援、情動的支援、実務的支援を状況に応じて求めることである。

解説: 求める支援を具体化すると助けを得やすくなります。

要点: 支援関係を使う。

Q016

リフレーミング

4択

リフレーミングに関する説明として、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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 出来事の別の意味や学べる点を探し、負担感を調整する方法である。
- D. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。

答え・解説

正答: C. 出来事の別の意味や学べる点を探し、負担感を調整する方法である。

解説: リフレーミングは現実逃避ではなく、別の視点を持つことです。

要点: 見方を変える。

Q017

飲酒に頼らない対処

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。

- A. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- B. すべての本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- C. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- D. 飲酒以外のリラックス法や相談を選ぶ。

答え・解説

正答: D. 飲酒以外のリラックス法や相談を選ぶ。

解説: 飲酒は一時的対処に見えても回復を妨げることがあります。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: 依存的対処を避ける。

Q018

デジタル休息

4択

デジタル休息を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- 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. インターネット情報を根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 不安をあおる情報や深夜のスマホ利用を減らし、脳の休息を確保する方法である。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: C. 不安をあおる情報や深夜のスマホ利用を減らし、脳の休息を確保する方法である。

解説: 情報刺激の調整は睡眠と不安軽減に役立ちます。

要点: 情報刺激を減らす。

Q019

自然回復だけに頼らない

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、自然回復だけに頼らないについて適切なものはどれか。

- A. 2週間以上つらさが続く、眠れない、仕事に支障がある場合は相談する。
- B. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- 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. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。

答え・解説

正答: A. 2週間以上つらさが続く、眠れない、仕事に支障がある場合は相談する。

解説: 長引く不調は我慢せず専門の支援を使います。

要点: 長引く不調への対応。

Q020

危機時の対処

4択

労働者本人の行動として、危機時の対処に最も合うものはどれか。

- A. 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。
- B. 危険な物から離れ、一人にならず、緊急の相談先へ連絡する。
- 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. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。

答え・解説

正答: B. 危険な物から離れ、一人にならず、緊急の相談先へ連絡する。

解説: 危機時はセルフケアだけで抱えないことが最優先です。

要点: 緊急時は安全確保を優先する。

Q021

価値に沿った行動

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、価値に沿った行動について適切なものはどれか。

- A. 大切にしたい価値を確認し、小さな行動に落とし込む方法である。
- B. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- C. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: A. 大切にしたい価値を確認し、小さな行動に落とし込む方法である。

解説: 価値の確認はストレス状況で行動の方向性を保つ助けになります。

要点: 自分にとって大切なものを確認する。

Q022

感謝・よかったこと記録

4択

感謝・よかったこと記録について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. 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. 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. 小さな良かったことや感謝できることを記録し、注意の偏りを整える方法である。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: C. 小さな良かったことや感謝できることを記録し、注意の偏りを整える方法である。

解説: 良い出来事の記録は不安や反すうへの対処の一つです。

要点: 良い出来事への注意を増やす。

Q023

予定の余白

4択

予定の余白に関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- B. 回復時間や予備時間を予定に入れ、突発的負荷に備える方法である。
- 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. 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. 回復時間や予備時間を予定に入れ、突発的負荷に備える方法である。

解説: 余白がない状態は慢性的ストレスを強めやすいです。

要点: 詰め込みを減らす。

Q024

セルフコンパッション

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：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。

- A. 『今はつらい状態だから、まず休息と相談を選ぶ』と考える。
- B. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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: A. 『今はつらい状態だから、まず休息と相談を選ぶ』と考える。

解説: 自己批判が強いと回復に必要な行動を取りにくくなります。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: 自分への厳しさを調整する。

Q025

呼吸法

4択

呼吸法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. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- B. ゆっくり吐くことを意識し、身体の緊張を落ち着ける方法である。
- 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. 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. ゆっくり吐くことを意識し、身体の緊張を落ち着ける方法である。

解説: 呼吸法はその場で実施しやすい情動焦点型の対処です。

要点: 呼吸で緊張を下げる。

Q026

筋弛緩法

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、筋弛緩法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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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. 肩や手に軽く力を入れてから脱力し、緊張差を感じる。

答え・解説

正答: D. 肩や手に軽く力を入れてから脱力し、緊張差を感じる。

解説: 筋弛緩法は身体から緊張を整える方法です。

要点: 筋肉の緊張と脱力を使う。

Q027

ストレッチ

4択

労働者本人の行動として、ストレッチ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. 気分が落ち込むほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- 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. 長時間作業の合間に首・肩・背中を軽く動かす。
- 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. 長時間作業の合間に首・肩・背中を軽く動かす。

解説: 短い身体活動は仕事中の切り替えに使いやすい対処です。

要点: 身体の緊張をゆるめる。

Q028

散歩

4択

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

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- C. 短時間の歩行は気分転換、睡眠、疲労感の調整に役立つことがある。
- 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. 短時間の歩行は気分転換、睡眠、疲労感の調整に役立つことがある。

解説: 散歩は準備が少なく継続しやすいセルフケアです。

要点: 軽い有酸素活動。

Q029

睡眠衛生

4択

睡眠衛生について、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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- 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. 就寝前の強い光・飲酒・カフェインを控え、生活リズムを整える工夫である。
- D. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。

答え・解説

正答: C. 就寝前の強い光・飲酒・カフェインを控え、生活リズムを整える工夫である。

解説: 睡眠環境の調整は回復力を高める基本です。

要点: 眠りやすい環境を整える。

Q030

問題焦点型対処

4択

問題焦点型対処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. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- 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. 原因を整理し、情報収集、相談、業務調整などでストレスを減らす方法である。

答え・解説

正答: D. 原因を整理し、情報収集、相談、業務調整などでストレスを減らす方法である。

解説: 変えられる問題には具体的な行動が有効です。

要点: 解決可能な問題に働きかける。

Q031

情動焦点型対処

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：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：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. 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. 不安が強い時は呼吸、書き出し、信頼できる人への相談を行う。
- D. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。

答え・解説

正答: C. 不安が強い時は呼吸、書き出し、信頼できる人への相談を行う。

解説: 状況を変えられなくても、反応を和らげることはできます。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: 感情反応を整える。

Q032

相談

4択

相談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. 信頼できる人や専門窓口状況に話し、情報や支援を得る方法である。
- C. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- 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. 信頼できる人や専門窓口状況に話し、情報や支援を得る方法である。

解説: 相談は問題の見通しを作る有効な対処です。

要点: 話して整理する。

Q033

アサーション

4択

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

- A. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. 『今週は対応が難しいので、期限を確認したいです』と具体的に伝える。
- 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. 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. 『今週は対応が難しいので、期限を確認したいです』と具体的に伝える。

解説: アサーションは対人ストレスを下げるコミュニケーション技術です。

要点: 自尊心の自己表現。

Q034

優先順位づけ

4択

労働者本人の行動として、優先順位づけ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. 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. タスクを一覧化し、期限と影響度で順番を決める。
- 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. 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. タスクを一覧化し、期限と影響度で順番を決める。

解説: タスクの見える化は負担感を下げます。

要点: タスク管理。

Q035

小分け行動

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、小分け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. 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. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 大きな課題を具体的な小さい行動に分解し、着しやすくする方法である。

答え・解説

正答: D. 大きな課題を具体的な小さい行動に分解し、着しやすくする方法である。

解説: 小分けにすると先延ばしや無力感を減らしやすくなります。

要点: 課題を小さく分ける。

Q036

認知の整理

4択

認知の整理について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。 補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 出来事、考え、感情、行動を分けて見直し、極端な思考を緩める方法である。
- B. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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. 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: A. 出来事、考え、感情、行動を分けて見直し、極端な思考を緩める方法である。

解説: 認知の整理は感情に巻き込まれにくくする対処です。

要点: 事実と解釈を分ける。

Q037

マインドフルネス

4択

マインドフルネスに関する説明として、最も適切なものはどれか。 補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 過去や未来への反すうから距離を置き、現在の感覚に注意を戻す方法である。
- 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. 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. 過去や未来への反すうから距離を置き、現在の感覚に注意を戻す方法である。

解説: マインドフルネスは反すうや不安に巻き込まれにくくする練習です。

要点: 今ここへの注意。

Q038

休憩の取り方

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：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：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. 60～90分程度の作業後に短い休憩を入れる。
- 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. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。

答え・解説

正答: B. 60～90分程度の作業後に短い休憩を入れる。

解説: 休憩は集中力を保つための戦略です。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: 短い回復時間の確保。

Q039

ソーシャルサポート活用

4択

ソーシャルサポート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：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. 情緒的支援、情動的支援、実務的支援を状況に応じて求めることである。
- 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. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。

答え・解説

正答: B. 情緒的支援、情動的支援、実務的支援を状況に応じて求めることである。

解説: 求める支援を具体化すると助けを得やすくなります。

要点: 支援関係を使う。

Q040

リフレーミング

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、リフレーミングについて適切なものはどれか。 補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- 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. 失敗を『全部だめ』でなく『次に修正する情報』として見直す。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: C. 失敗を『全部だめ』でなく『次に修正する情報』として見直す。

解説: リフレーミングは現実逃避ではなく、別の視点を持つことです。

要点: 見方を変える。

Q041

飲酒に頼らない対処

4択

労働者本人の行動として、飲酒に頼らない対処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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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. 飲酒以外のリラックス法や相談を選ぶ。

答え・解説

正答: D. 飲酒以外のリラックス法や相談を選ぶ。

解説: 飲酒は一時的対処に見えても回復を妨げることがあります。

要点: 依存的対処を避ける。

Q042

デジタル休息

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、デジタル休息について適切なものはどれか。 補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 不安をあおる情報や深夜のスマホ利用を減らし、脳の休息を確保する方法である。
- D. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。

答え・解説

正答: C. 不安をあおる情報や深夜のスマホ利用を減らし、脳の休息を確保する方法である。

解説: 情報刺激の調整は睡眠と不安軽減に役立ちます。

要点: 情報刺激を減らす。

Q043

自然回復だけに頼らない

4択

自然回復だけに頼らないについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。 補足：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. 不調が続く、強い、生活に支障がある場合は相談や受診を検討する必要がある。
- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。

答え・解説

正答: B. 不調が続く、強い、生活に支障がある場合は相談や受診を検討する必要がある。

解説: 長引く不調は我慢せず専門的支援を使います。

要点: 長引く不調への対応。

Q044

危機時の対処

4択

危機時の対処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. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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. 自傷他害の恐れや強い希死念慮がある場合は、すぐに周囲や緊急窓口につなぐ。
- D. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。

答え・解説

正答: C. 自傷他害の恐れや強い希死念慮がある場合は、すぐに周囲や緊急窓口につなぐ。

解説: 危機時はセルフケアだけで抱えないことが最優先です。

要点: 緊急時は安全確保を優先する。

Q045

価値に沿った行動

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：繁忙期が続き、休日に休んでも疲れが抜けない。 補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 『健康』『家族』『成長』など大切な価値に沿う小さな行動を選ぶ。
- 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. 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: A. 『健康』『家族』『成長』など大切な価値に沿う小さな行動を選ぶ。

解説: 価値の確認はストレス状況で行動の方向性を保つ助けになります。 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: 自分にとって大切なものを確認する。

Q046

感謝・よかったこと記録

4択

感謝・よかったこと記録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. 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. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- C. 小さな良かったことや感謝できることを記録し、注意の偏りを整える方法である。
- 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. 小さな良かったことや感謝できることを記録し、注意の偏りを整える方法である。

解説: 良い出来事の記録は不安や反すうへの対処の一つです。

要点: 良い出来事への注意を増やす。

Q047

予定の余白

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、予定の余白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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- B. 予定を詰めすぎず、移動や休憩の余白を作る。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。

答え・解説

正答: B. 予定を詰めすぎず、移動や休憩の余白を作る。

解説: 余白がない状態は慢性的ストレスを強めやすいです。

要点: 詰め込みを減らす。

Q048

セルフコンパッション

4択

労働者本人の行動として、セルフコンパッションに最も合うものはどれか。補足：職場で働く一般労働者の立場で考える。

- A. 『今はつらい状態だから、まず休息と相談を選ぶ』と考える。
- B. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- C. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- 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. 『今はつらい状態だから、まず休息と相談を選ぶ』と考える。

解説: 自己批判が強いと回復に必要な行動を取りにくくなります。

要点: 自分への厳しさを調整する。

Q049

呼吸法

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、呼吸法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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- B. ゆっくり吐くことを意識し、身体の緊張を落ち着ける方法である。
- C. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- D. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。

答え・解説

正答: B. ゆっくり吐くことを意識し、身体の緊張を落ち着ける方法である。

解説: 呼吸法はその場で実施しやすい情動焦点型の対処です。

要点: 呼吸で緊張を下げる。

Q050

筋弛緩法

4択

筋弛緩法について、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. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- B. 睡眠不足を前提に、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. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。

答え・解説

正答: D. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。

解説: 筋弛緩法は身体から緊張を整える方法です。

要点: 筋肉の緊張と脱力を使う。

Q051

ストレッチ

4択

ストレッチ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. 無理のない範囲で筋緊張をほぐし、気分転換にもつなげる方法である。
- B. 一度つまくなったら、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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: A. 無理のない範囲で筋緊張をほぐし、気分転換にもつなげる方法である。

解説: 短い身体活動は仕事中の切り替えに使いやすい対処です。

要点: 身体の緊張をゆるめる。

Q052

散歩

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：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- D. 昼休みや退勤後に無理のない散歩を取り入れる。

答え・解説

正答: D. 昼休みや退勤後に無理のない散歩を取り入れる。

解説: 散歩は準備が少なく継続しやすいセルフケアです。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: 軽い有酸素活動。

Q053

睡眠衛生

4択

睡眠衛生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. 就寝前の強い光・飲酒・カフェインを控え、生活リズムを整える工夫である。
- B. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- 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. 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. 就寝前の強い光・飲酒・カフェインを控え、生活リズムを整える工夫である。

解説: 睡眠環境の調整は回復力を高める基本です。

要点: 眠りやすい環境を整える。

Q054

問題焦点型対処

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、問題焦点型対処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. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 業務が多い時は優先順位と期限を上司に確認する。

答え・解説

正答: D. 業務が多い時は優先順位と期限を上司に確認する。

解説: 変えられる問題には具体的な行動が有効です。

要点: 解決可能な問題に働きかける。

Q055

情動焦点型対処

4択

労働者本人の行動として、情動焦点型対処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. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- 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. 不安が強い時は呼吸、書き出し、信頼できる人への相談を行う。
- 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. 不安が強い時は呼吸、書き出し、信頼できる人への相談を行う。

解説: 状況を変えられなくても、反応を和らげることはできます。

要点: 感情反応を整える。

Q056

相談

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、相談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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 信頼できる人や専門窓口に状況を話し、情報や支援を得る方法である。
- 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. 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. 信頼できる人や専門窓口に状況を話し、情報や支援を得る方法である。

解説: 相談は問題の見通しを作る有効な対処です。

要点: 話して整理する。

Q057

アサーション

4択

アサーションについて、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. 相手を否定せず、自分の状況や希望を具体的に伝える方法である。
- B. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。
- D. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。

答え・解説

正答: A. 相手を否定せず、自分の状況や希望を具体的に伝える方法である。

解説: アサーションは対人ストレスを下げるコミュニケーション技術です。

要点: 自己尊重の自己表現。

Q058

優先順位づけ

4択

優先順位づけ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. 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. 重要度と緊急度を分け、今やること・後でよいこと・依頼することを整理する。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: C. 重要度と緊急度を分け、今やること・後でよいこと・依頼することを整理する。

解説: タスクの見える化は負担感を下げます。

要点: タスク管理。

Q059

小分け行動

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：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. 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. 資料作成を『目次だけ作る』『1ページだけ書く』に分ける。

答え・解説

正答: D. 資料作成を『目次だけ作る』『1ページだけ書く』に分ける。

解説: 小分けにすると先延ばしや無力感を減らしやすくなります。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: 課題を小さく分ける。

Q060

認知の整理

4択

認知の整理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. 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. 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. 出来事、考え、感情、行動を分けて見直し、極端な思考を緩める方法である。
- 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. 出来事、考え、感情、行動を分けて見直し、極端な思考を緩める方法である。

解説: 認知の整理は感情に巻き込まれにくくする対処です。

要点: 事実と解釈を分ける。

Q061

マインドフルネス

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、マインドフルネス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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 呼吸や足裏の感覚に数分注意を向ける。
- C. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- 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: B. 呼吸や足裏の感覚に数分注意を向ける。

解説: マインドフルネスは反すうや不安に巻き込まれにくくする練習です。

要点: 今ここへの注意。

Q062

休憩の取り方

4択

労働者本人の行動として、休憩の取り方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. 60～90分程度の作業後に短い休憩を入れる。
- B. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 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. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。

答え・解説

正答: A. 60～90分程度の作業後に短い休憩を入れる。

解説: 休憩は集中力を保つための戦略です。

要点: 短い回復時間の確保。

Q063

ソーシャルサポート活用

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、ソーシャルサポート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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 飲酒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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 情緒的支援、情動的支援、実務的支援を状況に応じて求めることである。

答え・解説

正答: D. 情緒的支援、情動的支援、実務的支援を状況に応じて求めることである。

解説: 求める支援を具体化すると助けを得やすくなります。

要点: 支援関係を使う。

Q064

リフレーミング

4択

リフレーミングについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。 補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- B. 出来事の別の意味や学べる点を探し、負担感を調整する方法である。
- 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. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。

答え・解説

正答: B. 出来事の別の意味や学べる点を探し、負担感を調整する方法である。

解説: リフレーミングは現実逃避ではなく、別の視点を持つことです。

要点: 見方を変える。

Q065

飲酒に頼らない対処

4択

飲酒に頼らない対処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. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- B. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- D. 飲酒で眠る・忘れる対処は長期的に睡眠や不調を悪化させる場合がある。

答え・解説

正答: D. 飲酒で眠る・忘れる対処は長期的に睡眠や不調を悪化させる場合がある。

解説: 飲酒は一時的対処に見えても回復を妨げることがあります。

要点: 依存的対処を避ける。

Q066

デジタル休息

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。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. 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. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- D. 就寝前は通知を切り、スマホを見る時間を区切る。

答え・解説

正答: D. 就寝前は通知を切り、スマホを見る時間を区切る。

解説: 情報刺激の調整は睡眠と不安軽減に役立ちます。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: 情報刺激を減らす。

Q067

自然回復だけに頼らない

4択

自然回復だけに頼らない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. 不調が続く、強い、生活に支障がある場合は相談や受診を検討する必要がある。
- B. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- C. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- D. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。

答え・解説

正答: A. 不調が続く、強い、生活に支障がある場合は相談や受診を検討する必要がある。

解説: 長引く不調は我慢せず専門的支援を使います。

要点: 長引く不調への対応。

Q068

危機時の対処

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、危機時の対処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. 危険な物から離れ、一人にならず、緊急の相談先へ連絡する。
- 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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- 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. 危険な物から離れ、一人にならず、緊急の相談先へ連絡する。

解説: 危機時はセルフケアだけで抱えないことが最優先です。

要点: 緊急時は安全確保を優先する。

Q069

価値に沿った行動

4択

労働者本人の行動として、価値に沿った行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. 『健康』『家族』『成長』など大切な価値に沿う小さな行動を選ぶ。
- B. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- 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. 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: A. 『健康』『家族』『成長』など大切な価値に沿う小さな行動を選ぶ。

解説: 価値の確認はストレス状況で行動の方向性を保つ助けになります。

要点: 自分にとって大切なものを確認する。

Q070

感謝・よかったこと記録

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、感謝・よかったこと記録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. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- B. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 小さな良かったことや感謝できることを記録し、注意の偏りを整える方法である。

答え・解説

正答: D. 小さな良かったことや感謝できることを記録し、注意の偏りを整える方法である。

解説: 良い出来事の記録は不安や反すうへの対処の一つです。

要点: 良い出来事への注意を増やす。

Q071

予定の余白

4択

予定の余白について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- 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. 回復時間や予備時間を予定に入れ、突発的負荷に備える方法である。

答え・解説

正答: D. 回復時間や予備時間を予定に入れ、突発的負荷に備える方法である。

解説: 余白がない状態は慢性的ストレスを強めやすいです。

要点: 詰め込みを減らす。

Q072

セルフコンパッション

4択

セルフコンパッションに関する説明として、最も適切なものはどれか。補足：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- B. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- C. 失敗や不調の時に自分を責めすぎず、必要な支援と回復を選ぶ姿勢である。
- 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. 失敗や不調の時に自分を責めすぎず、必要な支援と回復を選ぶ姿勢である。

解説: 自己批判が強いと回復に必要な行動を取りにくくなります。

要点: 自分への厳しさを調整する。

Q073

呼吸法

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：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 緊張が強い時は、息を長めに吐く呼吸を数分行う。
- 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. 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. 緊張が強い時は、息を長めに吐く呼吸を数分行う。

解説: 呼吸法はその場で実施しやすい情動焦点型の対処です。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: 呼吸で緊張を下げる。

Q074

筋弛緩法

4択

筋弛緩法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. 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. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。
- 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. 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. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。

解説: 筋弛緩法は身体から緊張を整える方法です。

要点: 筋肉の緊張と脱力を使う。

Q075

ストレッチ

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、ストレッチ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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 長時間作業の合間に首・肩・背中を軽く動かす。
- C. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- D. 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. 長時間作業の合間に首・肩・背中を軽く動かす。

解説: 短い身体活動は仕事中の切り替えに使いやすい対処です。

要点: 身体の緊張をゆるめる。

Q076

散歩

4択

労働者本人の行動として、散歩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. 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. 昼休みや退勤後に無理のない散歩を取り入れる。
- 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. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。

答え・解説

正答: B. 昼休みや退勤後に無理のない散歩を取り入れる。

解説: 散歩は準備が少なく継続しやすいセルフケアです。

要点: 軽い有酸素活動。

Q077

睡眠衛生

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、睡眠衛生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. 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. 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. 就寝前の強い光・飲酒・カフェインを控え、生活リズムを整える工夫である。
- D. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。

答え・解説

正答: C. 就寝前の強い光・飲酒・カフェインを控え、生活リズムを整える工夫である。

解説: 睡眠環境の調整は回復力を高める基本です。

要点: 眠りやすい環境を整える。

Q078

問題焦点型対処

4択

問題焦点型対処について、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. 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. 原因を整理し、情報収集、相談、業務調整などでストレスサーを減らす方法である。
- D. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。

答え・解説

正答: C. 原因を整理し、情報収集、相談、業務調整などでストレスサーを減らす方法である。

解説: 変えられる問題には具体的な行動が有効です。

要点: 解決可能な問題に働きかける。

Q079

情動焦点型対処

4択

情動焦点型対処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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- 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. 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. すぐに問題を変えられない時に、気持ちを落ち着けたり支えを得たりする方法である。

答え・解説

正答: D. すぐに問題を変えられない時に、気持ちを落ち着けたり支えを得たりする方法である。

解説: 状況を変えられなくても、反応を和らげることはできます。

要点: 感情反応を整える。

Q080

相談

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：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- 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. 相談前に困っていること、希望する支援、いつから続くかを整理する。
- D. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。

答え・解説

正答: C. 相談前に困っていること、希望する支援、いつから続くかを整理する。

解説: 相談は問題の見通しを作る有効な対処です。 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: 話して整理する。

Q081

アサーション

4択

アサーションを理解する目的として、最も適切なものはどれか。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- B. 相手を否定せず、自分の状況や希望を具体的に伝える方法である。
- 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. 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. 相手を否定せず、自分の状況や希望を具体的に伝える方法である。

解説: アサーションは対人ストレスを下げるコミュニケーション技術です。

要点: 自尊心の自己表現。

Q082

優先順位づけ

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、優先順位づけ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. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- C. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. タスクを一覧化し、期限と影響度で順番を決める。

答え・解説

正答: D. タスクを一覧化し、期限と影響度で順番を決める。

解説: タスクの見える化は負担感を下げます。

要点: タスク管理。

Q083

小分け行動

4択

労働者本人の行動として、小分け行動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. 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. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。
- C. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- D. 資料作成を『目次だけ作る』『1ページだけ書く』に分ける。

答え・解説

正答: D. 資料作成を『目次だけ作る』『1ページだけ書く』に分ける。

解説: 小分けにすると先延ばしや無力感を減らしやすくなります。

要点: 課題を小さく分ける。

Q084

認知の整理

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、認知の整理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. 出来事、考え、感情、行動を分けて見直し、極端な思考を緩める方法である。
- 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. 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. 出来事、考え、感情、行動を分けて見直し、極端な思考を緩める方法である。

解説: 認知の整理は感情に巻き込まれにくくする対処です。

要点: 事実と解釈を分ける。

Q085

マインドフルネス

4択

マインドフルネスについて、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 過去や未来への反すうから距離を置き、現在の感覚に注意を戻す方法である。
- B. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。

答え・解説

正答: A. 過去や未来への反すうから距離を置き、現在の感覚に注意を戻す方法である。

解説: マインドフルネスは反すうや不安に巻き込まれにくくする練習です。

要点: 今ここへの注意。

Q086

休憩の取り方

4択

休憩の取り方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. 長時間作業を続けず、短い休憩で集中力と疲労を調整する方法である。
- B. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。
- 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: A. 長時間作業を続けず、短い休憩で集中力と疲労を調整する方法である。

解説: 休憩は集中力を保つための戦略です。

要点: 短い回復時間の確保。

Q087

ソーシャルサポート活用

4択

次の場面で、セルフケアとして最も適切な行動はどれか。 場面：ミスをきっかけに『自分は全部だめだ』と考え続けている。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 話を聞いてほしいのか、情報がほしいのか、手伝いが必要かを分けて伝える。
- B. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- 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. 話を聞いてほしいのか、情報がほしいのか、手伝いが必要かを分けて伝える。

解説: 求める支援を具体化すると助けを得やすくなります。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: 支援関係を使う。

Q088

リフレーミング

4択

リフレーミングを理解する目的として、最も適切なものはどれか。 補足：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. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。
- C. 出来事の別の意味や学べる点を探し、負担感を調整する方法である。
- D. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。

答え・解説

正答: C. 出来事の別の意味や学べる点を探し、負担感を調整する方法である。

解説: リフレーミングは現実逃避ではなく、別の視点を持つことです。

要点: 見方を変える。

Q089

飲酒に頼らない対処

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、飲酒に頼らない対処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. 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. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- C. 飲酒以外のリラックス法や相談を選ぶ。
- 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. 飲酒以外のリラックス法や相談を選ぶ。

解説: 飲酒は一時的対処に見えても回復を妨げることがあります。

要点: 依存的対処を避ける。

Q090

デジタル休息

4択

労働者本人の行動として、デジタル休息に最も合うものはどれか。 補足：自分だけで抱え込まない観点から考える。

- A. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。
- B. 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. 就寝前は通知を切り、スマホを見る時間を区切る。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: C. 就寝前は通知を切り、スマホを見る時間を区切る。

解説: 情報刺激の調整は睡眠と不安軽減に役立ちます。

要点: 情報刺激を減らす。

Q091

自然回復だけに頼らない

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、自然回復だけに頼らない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. 不調が続く、強い、生活に支障がある場合は相談や受診を検討する必要がある。
- C. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- D. 相談は自分で解決できない人だけが行う恥ずかしい行動である。

答え・解説

正答: B. 不調が続く、強い、生活に支障がある場合は相談や受診を検討する必要がある。

解説: 長引く不調は我慢せず専門的支援を使います。

要点: 長引く不調への対応。

Q092

危機時の対処

4択

危機時の対処について、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. 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. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。
- C. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。
- D. 自傷他害の恐れや強い希死念慮がある場合は、すぐに周囲や緊急窓口につなぐ。

答え・解説

正答: D. 自傷他害の恐れや強い希死念慮がある場合は、すぐに周囲や緊急窓口につなぐ。

解説: 危機時はセルフケアだけで抱えないことが最優先です。

要点: 緊急時は安全確保を優先する。

Q093

価値に沿った行動

4択

価値に沿った行動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. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- C. 大切にしたい価値を確認し、小さな行動に落とし込む方法である。
- D. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。

答え・解説

正答: C. 大切にしたい価値を確認し、小さな行動に落とし込む方法である。

解説: 価値の確認はストレス状況で行動の方向性を保つ助けになります。

要点: 自分にとって大切なものを確認する。

Q094

感謝・よかったこと記録

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：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. 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. 寝る前に今日よかったことを1つ書く。
- 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. 寝る前に今日よかったことを1つ書く。

解説: 良い出来事の記録は不安や反すうへの対処の一つです。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: 良い出来事への注意を増やす。

Q095

予定の余白

4択

予定の余白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. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- B. ストレス反応は弱さの証拠だと考え、記録や振り返りをしない。
- C. 回復時間や予備時間を予定に入れ、突発的負荷に備える方法である。
- 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. 回復時間や予備時間を予定に入れ、突発的負荷に備える方法である。

解説: 余白がない状態は慢性的ストレスを強めやすいです。

要点: 詰め込みを減らす。

Q096

セルフコンパッション

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、セルフコンパッション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. 呼吸法や休憩は仕事の効率を下げるだけなので避ける。
- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 『今はつらい状態だから、まず休息と相談を選ぶ』と考える。

答え・解説

正答: D. 『今はつらい状態だから、まず休息と相談を選ぶ』と考える。

解説: 自己批判が強いと回復に必要な行動を取りにくくなります。

要点: 自分への厳しさを調整する。

Q097

呼吸法

4択

労働者本人の行動として、呼吸法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. 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. 対処法は飲酒や徹夜など、短期的に忘れられる方法を優先する。
- C. 緊張が強い時は、息を長めに吐く呼吸を数分行う。
- 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. 緊張が強い時は、息を長めに吐く呼吸を数分行う。

解説: 呼吸法はその場で実施しやすい情動焦点型の対処です。

要点: 呼吸で緊張を下げる。

Q098

筋弛緩法

4択

検定 種セルフケアコースの学習内容として、筋弛緩法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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。
- 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. 問題が変えられない時は、感情を整える対処も無意味である。

答え・解説

正答: B. 力を入れてから抜くことで、身体の緊張に気づきリラックスしやすくする方法である。

解説: 筋弛緩法は身体から緊張を整える方法です。

要点: 筋肉の緊張と脱力を使う。

Q099

ストレッチ

4択

ストレッチについて、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. 無理のない範囲で筋緊張をほぐし、気分転換にもつなげる方法である。
- B. 睡眠不足を前提に、カフェインだけで日中を乗り切る。
- C. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- D. 飲酒量を増やして不安や眠れなさを一時的にまぎらわせる。

答え・解説

正答: A. 無理のない範囲で筋緊張をほぐし、気分転換にもつなげる方法である。

解説: 短い身体活動は仕事中の切り替えに使いやすい対処です。

要点: 身体の緊張をゆるめる。

Q100

散歩

4択

散歩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. 短時間の歩行は気分転換、睡眠、疲労感の調整に役立つことがある。
- 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. すべてのストレスは気持ちの持ち方だけで完全に消せる。
- 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. 短時間の歩行は気分転換、睡眠、疲労感の調整に役立つことがある。

解説: 散歩は準備が少なく継続しやすいセルフケアです。

要点: 軽い有酸素活動。