

Q001

上司への相談

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：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。 学習テーマ：上司への相談（社内外資源の活用）

- 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. 困っている業務、期限、希望する調整を整理して上司に伝える。
- C. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 上司、人事、医療機関は同じ役割なので使い分けの必要がない。

答え・解説

正答: B. 困っている業務、期限、希望する調整を整理して上司に伝える。

解説: 上司は業務調整や職場環境改善につなげやすい相談先です。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: 業務上の調整が必要な時の相談先。

Q002

人事労務部門

4択

人事労務部門を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- A. 休暇、勤務制度、配置、ハラスメント窓口など制度面の相談先になり得る。
- B. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。
- 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. 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. 休暇、勤務制度、配置、ハラスメント窓口など制度面の相談先になり得る。

解説: 制度が関係する場合は人事労務部門の情報が役立ちます。

要点: 制度や勤務上の相談。

Q003

産業医

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、産業医について適切なのはどれか。

- A. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- B. 体調と仕事への影響を整理して産業医面談を活用する。
- 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. 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. 体調と仕事への影響を整理して産業医面談を活用する。

解説: 産業医は治療医とは役割が異なり、就業上の配慮にも関わります。

要点: 医学的・職場適応の助言。

Q004

保健師・看護職

4択

労働者本人の行動として、保健師・看護職に最も合うものはどれか。

- A. 眠れない、疲労が続くなどの状態を保健師に相談する。
- 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- D. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。

答え・解説

正答: A. 眠れない、疲労が続くなどの状態を保健師に相談する。

解説: 保健師等は早期相談の身近な資源になり得ます。

要点: 健康相談の窓口。

Q005

EAP

4択

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

- A. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。
- 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. 会社が契約する外部相談サービスで、心理・法律・生活相談などを扱う場合がある。
- 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. 会社が契約する外部相談サービスで、心理・法律・生活相談などを扱う場合がある。

解説: 外部資源は社内に話しにくい悩みの相談先になることがあります。

要点: 外部従業員支援プログラム。

Q006

医療機関

4択

医療機関について、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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. 睡眠障害、強い不安・抑うつ、日常生活の支障がある時は医療機関が重要である。
- D. 一度つらくなったら、職場内外の資源は使っても意味がないと考える。

答え・解説

正答: C. 睡眠障害、強い不安・抑うつ、日常生活の支障がある時は医療機関が重要である。

解説: 医療機関は診断や治療が必要な場合の専門資源です。

要点: 症状が続く時の相談先。

Q007

公的相談窓口

4択

公的相談窓口に関する説明として、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. こころの耳、保健所、精神保健福祉センターなど公的な相談先がある。
- 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. こころの耳、保健所、精神保健福祉センターなど公的な相談先がある。

解説: 公的窓口は費用や匿名性の面で利用しやすい場合があります。

要点: 公的機関による相談資源。

Q008

家族・友人

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。 学習テーマ: 家族・友人（社内外資源の活用）

- A. つらい状態を一人で抱えず、信頼できる人に具体的に伝える。
- 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. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。
- 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: A. つらい状態を一人で抱えず、信頼できる人に具体的に伝える。

解説: 身近な人は専門職ではなくても孤立を防ぐ支援になります。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: 身近な情緒的支援。

Q009

相談時の準備

4択

相談時の準備を理解する目的として、最も適切なものはどれか。

- 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. 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. いつから、何に困り、どの程度生活や仕事に影響しているかを整理することである。

答え・解説

正答: D. いつから、何に困り、どの程度生活や仕事に影響しているかを整理することである。

解説: 相談前の整理は短時間で正確に伝える助けになります。

要点: 相談内容を整理する。

Q010

守秘の確認

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、守秘の確認について適切なものはどれか。

- A. 相談窓口の守秘義務と例外を事前に確認する。
- 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. 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. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。

答え・解説

正答: A. 相談窓口の守秘義務と例外を事前に確認する。

解説: 守秘の範囲を知ることによって安心して相談しやすくなります。

要点: 安心して相談するための確認。

Q011

面接指導

4択

労働者本人の行動として、面接指導に最も合うものはどれか。

- 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. 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. 高ストレス判定時は面接指導の申出や相談手続きを確認する。
- 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: C. 高ストレス判定時は面接指導の申出や相談手続きを確認する。

解説: 面接指導は就業上の措置やセルフケアにつなげる機会です。

要点: 高ストレス時の医師面接。

Q012

相談先の使い分け

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、相談先の使い分けについて適切なものはどれか。

- A. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- B. 業務調整は上司、健康相談は産業保健スタッフ、治療は医療機関など目的で使い分ける。
- C. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。
- D. すべてを本人の根性や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: B. 業務調整は上司、健康相談は産業保健スタッフ、治療は医療機関など目的で使い分ける。

解説: 相談先を使い分けると必要な支援につながりやすくなります。

要点: 悩みの種類で相談先を選ぶ。

Q013

緊急時の資源

4択

緊急時の資源について、誤解を避けるために最も重要な考え方はどれか。

- A. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- B. 自傷の恐れや命の危険がある時は、家族・医療・緊急窓口など即時の支援につなぐ。
- 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. 自傷の恐れや命の危険がある時は、家族・医療・緊急窓口など即時の支援につなぐ。

解説: 危機時は通常の相談予約を待たず、安全確保を優先します。

要点: 危機時には即時支援。

Q014

地域資源

4択

地域資源に関する説明として、最も適切なものはどれか。

- A. 保健所、精神保健福祉センター、地域産業保健センターなど地域資源を活用できる。
- 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. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- D. 相談すると評価が必ず下がると決めつけ、誰にも共有しない。

答え・解説

正答: A. 保健所、精神保健福祉センター、地域産業保健センターなど地域資源を活用できる。

解説: 社外資源は職場内資源を補完します。

要点: 地域の保健・福祉資源。

Q015

相談のハードル低下

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: 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。 学習テーマ: 相談のハードル低下 (社内外資源の活用)

- 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. 『相談するほどではない』と思う段階でも、情報収集として相談する。
- 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. 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. 『相談するほどではない』と思う段階でも、情報収集として相談する。

解説: 早い相談ほど対処の幅が広がります。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: 早めに使うことの利点。

Q016

上司への相談

4択

上司への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. 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. 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. 仕事量、期限、役割、人間関係など職場要因は上司へ具体的に相談する。
- D. 社内外資源は休職が決まった後でしか使えない。

答え・解説

正答: C. 仕事量、期限、役割、人間関係など職場要因は上司へ具体的に相談する。

解説: 上司は業務調整や職場環境改善につなげやすい相談先です。

要点: 業務上の調整が必要な時の相談先。

Q017

人事労務部門

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、人事労務部門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. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。
- B. 勤務制度や相談窓口の使い方を人事労務に確認する。
- 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. 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. 勤務制度や相談窓口の使い方を人事労務に確認する。

解説: 制度が関係する場合は人事労務部門の情報が役立ちます。

要点: 制度や勤務上の相談。

Q018

産業医

4択

労働者本人の行動として、産業医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. 上司、人事、医療機関は同じ役割なので使い分ける必要がない。
- 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. 体調と仕事への影響を整理して産業医面談を活用する。
- D. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。

答え・解説

正答: C. 体調と仕事への影響を整理して産業医面談を活用する。

解説: 産業医は治療医とは役割が異なり、就業上の配慮にも関わります。

要点: 医学的・職場適応の助言。

Q019

保健師・看護職

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、保健師・看護職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. 生活習慣、ストレス、受診の目安などについて相談できる産業保健スタッフである。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- 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. 生活習慣、ストレス、受診の目安などについて相談できる産業保健スタッフである。

解説: 保健師等は早期相談の身近な資源になり得ます。

要点: 健康相談の窓口。

Q020

EAP

4択

EAP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. 会社が契約する外部相談サービスで、心理・法律・生活相談などを扱う場合がある。
- B. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- C. 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. 会社が契約する外部相談サービスで、心理・法律・生活相談などを扱う場合がある。

解説: 外部資源は社内に話しにくい悩みの相談先になることがあります。

要点: 外部従業員支援プログラム。

Q021

医療機関

4択

医療機関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. 睡眠障害、強い不安・抑うつ、日常生活の支障がある時は医療機関が重要である。
- B. 上司、人事、医療機関は同じ役割なので使い分ける必要がない。
- 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. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。

答え・解説

正答: A. 睡眠障害、強い不安・抑うつ、日常生活の支障がある時は医療機関が重要である。

解説: 医療機関は診断や治療が必要な場合の専門資源です。

要点: 症状が続く時の相談先。

Q022

公的相談窓口

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。学習テーマ：公的相談窓口（社内外資源の活用）

- A. 身近な窓口が分からない時は公的サイトから相談先を探す。
- 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. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。
- 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. 身近な窓口が分からない時は公的サイトから相談先を探す。

解説: 公的窓口は費用や匿名性の面で利用しやすい場合があります。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: 公的機関による相談資源。

Q023

家族・友人

4択

家族・友人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. 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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. 話を聞いてもらう、受診に付き添ってもらうなど情緒的・実際の支援を得られる。
- D. すべてを本人の根気や気合いだけで解決しようとする。

答え・解説

正答: C. 話を聞いてもらう、受診に付き添ってもらうなど情緒的・実際の支援を得られる。

解説: 身近な人は専門職ではなくても孤立を防ぐ支援になります。

要点: 身近な情緒的支援。

Q024

相談時の準備

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、相談時の準備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. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。
- 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. 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. 困りごと、期間、希望する支援、緊急度をメモして相談する。

答え・解説

正答: D. 困りごと、期間、希望する支援、緊急度をメモして相談する。

解説: 相談前の整理は短時間で正確に伝える助けになります。

要点: 相談内容を整理する。

Q025

守秘の確認

4択

労働者本人の行動として、守秘の確認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. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。
- 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. 相談窓口の守秘義務と例外を事前に確認する。
- 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: C. 相談窓口の守秘義務と例外を事前に確認する。

解説: 守秘の範囲を知ることで安心して相談しやすくなります。

要点: 安心して相談するための確認。

Q026

面接指導

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、面接指導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. 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. 周囲に迷惑をかけないため、体調変化を一切伝えない。
- C. ストレスチェックで高ストレスと判定された場合などに、医師の面接指導につながる可能性がある。
- D. 気分が落ち込む時ほど、休憩・食事・睡眠を後回しにする。

答え・解説

正答: C. ストレスチェックで高ストレスと判定された場合などに、医師の面接指導につながる可能性がある。

解説: 面接指導は就業上の措置やセルフケアにつなげる機会です。

要点: 高ストレス時の医師面接。

Q027

相談先の使い分け

4択

相談先の使い分けについて、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. 業務調整は上司、健康相談は産業保健スタッフ、治療は医療機関など目的で使い分ける。
- B. インターネット情報だけを根拠に、治療や服薬を自己決定する。
- C. 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. 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. 業務調整は上司、健康相談は産業保健スタッフ、治療は医療機関など目的で使い分ける。

解説: 相談先を使い分けると必要な支援につながりやすくなります。

要点: 悩みの種類で相談先を選ぶ。

Q028

緊急時の資源

4択

緊急時の資源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. 自傷の恐れや命の危険がある時は、家族・医療・緊急窓口など即時の支援につながる。
- 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. 相談内容は必ず全社員に公開されるため、相談資源は使わない。
- 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. 自傷の恐れや命の危険がある時は、家族・医療・緊急窓口など即時の支援につながる。

解説: 危機時は通常の相談予約を待たず、安全確保を優先します。

要点: 危機時には即時支援。

Q029

地域資源

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。学習テーマ：地域資源（社内外資源の活用）

- A. 職場内で解決しにくい場合は地域の相談資源を調べる。
- B. 上司、人事、医療機関は同じ役割なので使い分ける必要がない。
- 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: A. 職場内で解決しにくい場合は地域の相談資源を調べる。

解説: 社外資源は職場内資源を補完します。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: 地域の保健・福祉資源。

Q030

相談のハードル低下

4択

相談のハードル低下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. 相談内容は必ず全社員に公開されるため、相談資源は使わない。
- 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. 深刻になってからではなく、迷う段階で相談すると選択肢が多い。
- 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: C. 深刻になってからではなく、迷う段階で相談すると選択肢が多い。

解説: 早い相談ほど対処の幅が広がります。

要点: 早めに使うことの利点。

Q031

上司への相談

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、上司への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. 困っている業務、期限、希望する調整を整理して上司に伝える。
- B. 社内外資源は休職が決まった後でしか使えない。
- 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. 困っている業務、期限、希望する調整を整理して上司に伝える。

解説: 上司は業務調整や職場環境改善につなげやすい相談先です。

要点: 業務上の調整が必要な時の相談先。

Q032

人事労務部門

4択

労働者本人の行動として、人事労務部門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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- B. 勤務制度や相談窓口の使い方を人事労務に確認する。
- 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. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。

答え・解説

正答: B. 勤務制度や相談窓口の使い方を人事労務に確認する。

解説: 制度が関係する場合は人事労務部門の情報が役立ちます。

要点: 制度や勤務上の相談。

Q033

産業医

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、産業医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. 労働者の健康と就業の両面から助言する専門職である。
- 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. 不調を隠すために休息を削り、無理に働き続ける。
- D. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。

答え・解説

正答: A. 労働者の健康と就業の両面から助言する専門職である。

解説: 産業医は治療医とは役割が異なり、就業上の配慮にも関わります。

要点: 医学的・職場適応の助言。

Q034

保健師・看護職

4択

保健師・看護職について、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. 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. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。
- D. 生活習慣、ストレス、受診の目安などについて相談できる産業保健スタッフである。

答え・解説

正答: D. 生活習慣、ストレス、受診の目安などについて相談できる産業保健スタッフである。

解説: 保健師等は早期相談の身近な資源になり得ます。

要点: 健康相談の窓口。

Q035

EAP

4択

EAP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. 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. 上司、人事、医療機関は同じ役割なので使い分ける必要がない。
- C. 会社が契約する外部相談サービスで、心理・法律・生活相談などを扱う場合がある。
- 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. 会社が契約する外部相談サービスで、心理・法律・生活相談などを扱う場合がある。

解説: 外部資源は社内に話しにくい悩みの相談先になることがあります。

要点: 外部従業員支援プログラム。

Q036

医療機関

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：不調を深刻化させないための行動として考える。

- A. 症状を自己判断だけで決めつけ、専門職への相談を避ける。
- B. 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. 症状の期間、生活への影響、服薬歴などを整理して受診する。
- D. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。

答え・解説

正答: C. 症状の期間、生活への影響、服薬歴などを整理して受診する。

解説: 医療機関は診断や治療が必要な場合の専門資源です。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: 症状が続く時の相談先。

Q037

公的相談窓口

4択

公的相談窓口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. 上司、人事、医療機関は同じ役割なので使い分ける必要がない。
- B. 産業医や保健師は業務命令を出すだけで、健康相談には関係しない。
- C. こころの耳、保健所、精神保健福祉センターなど公的な相談先がある。
- 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. こころの耳、保健所、精神保健福祉センターなど公的な相談先がある。

解説: 公的窓口は費用や匿名性の面で利用しやすい場合があります。

要点: 公的機関による相談資源。

Q038

家族・友人

4択

メンタルヘルス不調の予防という観点で、家族・友人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. つらい状態を一人で抱えず、信頼できる人に具体的に伝える。
- C. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。
- 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: B. つらい状態を一人で抱えず、信頼できる人に具体的に伝える。

解説: 身近な人は専門職ではなくても孤立を防ぐ支援になります。

要点: 身近な情緒的支援。

Q039

相談時の準備

4択

労働者本人の行動として、相談時の準備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. 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. 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. 医療機関は症状が強くても利用せず、職場で我慢するのが基本である。
- D. 困りごと、期間、希望する支援、緊急度をメモして相談する。

答え・解説

正答: D. 困りごと、期間、希望する支援、緊急度をメモして相談する。

解説: 相談前の整理は短時間で正確に伝える助けになります。

要点: 相談内容を整理する。

Q040

守秘の確認

4択

検定III種セルフケアコースの学習内容として、守秘の確認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. 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. 仕事量や人間関係の問題を放置し、限界まで我慢する。
- C. 相談内容は必ず全社員に公開されるため、相談資源は使わない。
- D. 相談内容が誰にどこまで共有されるかを確認することは重要である。

答え・解説

正答: D. 相談内容が誰にどこまで共有されるかを確認することは重要である。

解説: 守秘の範囲を知ることで安心して相談しやすくなります。

要点: 安心して相談するための確認。