

# メンタルヘルスカウンセラー養成講座

## 修了試験

年 月 日

名前 \_\_\_\_\_

## ■修了試験について

メンタルヘルスカウンセラーとして、メンタルヘルスケアとコミュニケーションの基礎知識が身に付いているかどうかを判定します。

### ●試験内容

60分/100点満点で判定。《合格ライン・・・70点以上》

試験料：講座料込 2回目以降 無料

- ・メンタルヘルスカウンセラー通信講座より出題
- ・選択問題・記述問題
- ・持込み可

### ●合否について

- ・試験用紙を当協会まで送付ください。結果に関しましては採点后、封書にてご連絡させていただきます。

：送付先

NPO 法人 日本メンタルヘルスケアサポート協会 事務局行

〒101-0047 東京都千代田区内神田2丁目8-4 山田ビル2F

## ■認定試験について

メンタルヘルスカウンセラーとして、クライアントの相談に対し傾聴が行えるかどうかを判定します。

### ●試験内容

約20分/100点満点で判定。

判定項目を5項目、1項目20点 《合格ライン・・・70点以上》

※別途試験料：20,000円(税込) 2回目以降 15,000円(税込み)

#### 【カウンセリング実技試験内容】

- ・カウンセラー役になり、クライアント役の相談に対し傾聴を行う。

## ■特典

個別傾聴トレーニング 30分2回(フィードバック込み)

## ■個人トレーニング練習予約について

スカイプによる練習となります。その際、事前のスカイプ登録が必要です。

手順は下記のホームページに、登録手順が記載されておりますので、スカイプ名を取得しておいてください。

<http://www.geocities.jp/hibiyank/smart2/skype/whatskype.html#01>

お申し込みは、お申込みフォームより、お問い合わせ欄に、「取得したスカイプ名、ご希望の日時」を。ご記入頂き、送信してください。

その際〇月〇日、午前中という形で、時間に余裕を持たせ、お知らせください。

時間は、午前、午後とご記入下さい。決定時間を再度こちらからお送りいたします。

日時決定後、こちらからスカイプにより電話いたします。

修了試験合格された方は、認定試験対策として、認定試験合格された方は、今後のスキルアップにぜひご活用ください。

認定試験受験を希望される場合、受験申し込みは自己申告となっております。

受験希望であることを、メール([info@mental-healthcare.org](mailto:info@mental-healthcare.org))頂くか、直接お電話にてお伝えください。後日試験日につきまして、調整後ご連絡させていただきます。

1. 以下の質問に答えなさい。

①メンタルヘルスカウンセラーとはどんな人のことか、答えなさい。

②メンタルヘルスカウンセラーの役割は4つあります。そのうち3つ答えなさい。

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

2. 以下の( )に適切な言葉を記入、または正しいと思う解答を○で囲みなさい。

①最新のメンタルヘルスのことを( )という。

②メンタルヘルス不全者の外的要因で最も多いのは( )である。

③ストレスは、大脳新皮質と( )の葛藤から生まれる。

④ハンス・セリエによるとストレスにはそれを引き起こす刺激となる( )が存在する。

⑤メンタル不全者に見られるサインとして、最初に起こるのは( )でのサインである。

⑥栄養とは体内での( )( )( )を受けてエネルギーや体の構成成分に作り替えられる一連の現象である。

⑦血糖値の急激な( )が体への負担、またイライラや不安を引き起こす一つの要因である。

⑧食品の血糖値の上昇具合を見る指標を( )という。

⑨幸せや安心・活力を感じるための神経伝達物質は( )である。

⑩⑨の神経伝達物質の材料になるアミノ酸は( )である。

⑪食事アドバイスは一人ひとりの( )に合わせた内容にする

⑫食欲を増進させる色の系統は( )である。

3. エゴグラムの説明とそれぞれの特徴を各1つ答えなさい。

①エゴグラム \_\_\_\_\_

②特徴 CP・・・ \_\_\_\_\_

AC・・・ \_\_\_\_\_

4. ストロークの意味を書きなさい。

意味：

5. 傾聴の目的として、絶対的信頼関係を築くこと、がある。この信頼関係のことを心理学の用語で何というか、答えなさい。

絶対的信頼関係＝

6. 「聞く」と「聴く」の違いを答えなさい。

- ・聞く・・・ \_\_\_\_\_
- ・聴く・・・ \_\_\_\_\_

7. 傾聴技法のオープンクエスションについてメリットとデメリットを答えなさい。

メリット：

デメリット：

8. 最近食欲がないという同僚に対し、「それは～ですね。」という言葉を用い、共感の言葉を3つ書きなさい。

- ① 「 \_\_\_\_\_ 」
- ② 「 \_\_\_\_\_ 」
- ③ 「 \_\_\_\_\_ 」

9. 栄養素の3つの役割を書きなさい。

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

10. それぞれの栄養素が主にどんな食品に含まれているか答えなさい。

糖質・・・

タンパク質・・・

脂質・・・

ビタミン・ミネラル・・・

11. 血糖値の急激な乱高下を起こさない食べ方のポイントを答えなさい。

12. 不足すると「めまい、肩こり、抜け毛、疲労感」といったストレス症状を感じる栄養素を3つ答えなさい。

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

13. 懇親会など食事の場で「食欲増進とコミュニケーションが活発になる」ための空間づくりとして挙げられることを書きなさい。

14. メンタルヘルスに関して、これからの企業はどんなことに取り組んでいけば良いと思いますか。それによって会社はどう変化しますか？あなたの考えを自由に書きなさい。