

公式テキスト(第5版)

- 全国の主要書店で販売しています。(中央経済社刊)
- 大阪商工会議所内の売店でも販売しています。
宅配便でのお取り寄せをご希望の場合は、
下記までお問い合わせください。
TEL&FAX 06-6944-6566
(土・日・祝休日・8/15・年末年始を除く8:30~17:00)
- 10冊以上購入の場合、株式会社中央経済グループパブリッシングのホームページからもお申込みいただけます。
HP <https://www.chuokeizai.co.jp/mhm/>
- テキストに関する正誤表や出版後の法令改正等についてのお知らせは、ホームページにて随時ご確認ください。
HP <https://www.mental-health.ne.jp/text/>

I 種

マスター
コース

4,730円(税込み)

II 種

ラインケア
コース

3,410円(税込み)

III 種

セルフケア
コース

2,200円(税込み)

受験対策講座

- ★重要ポイントを短期間で確認・習得したい方におすすめ!
- 開催日・コースなど詳細につきましては、ホームページをご覧ください。
HP <https://www.mental-health.ne.jp/seminar/>
- ※なお、受験対策講座と検定試験受験のお申込みは別のものです。
検定試験受験のお申込みを忘れずと受験対策講座を受講されていても受験
できませんのでご注意ください。

検定試験のお問い合わせ先

メンタルヘルス・マネジメント検定試験センター

☎ 06-6944-6141

(土・日・祝休日・年末年始を除く10:00~17:00)

🌐 <https://www.mental-health.ne.jp/>✉ info@mental-health.ne.jp

※掲載者の所属・役職等は2022年2月現在のものです。

メンタルヘルス・マネジメント
検定試験受験申込累計 **55万人突破!**チームで守るココロの健康
活力あふれる職場をめざして公開
試験第33回
I種・II種・III種2022年 **11月6日(日)**第34回
II種・III種2023年 **3月19日(日)**コース
(受験料)

I種 マスターコース (11,550円)	人事労務管理スタッフ向け
II種 ラインケアコース (7,480円)	管理職向け
III種 セルフケアコース (5,280円)	一般社員向け

※表示価格はすべて税込みです。

受験地

札幌・仙台・さいたま・千葉・東京・横浜・新潟・浜松・
名古屋・京都・大阪・神戸・広島・高松・福岡※本検定試験をお申し込みされた方は、受験要項ならびに公式ホームページ(<https://www.mental-health.ne.jp/>)に記載されているすべての事項について同意しているものとみなします。

主催:大阪商工会議所・施行商工会議所 / 後援:日本商工会議所

※“メンタルヘルス・マネジメント”は、大阪商工会議所の登録商標です。



メンタルヘルス・マネジメント® 検定試験とは

仕事や職業生活に強い不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調による休職や離職もまた増加しています。働く人たちがその持てる能力を発揮し、仕事や職場で活躍するためには、心の健康管理(メンタルヘルス・マネジメント)への取り組みが一層重要になっています。



心の健康管理には、一人ひとりが自らの役割を理解し、ストレスやその原因となる問題に対処していくことが大切です。また、雇用する企業としても、社会的責任の履行、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上を図るうえで、社員のメンタルヘルスケアについて組織的かつ計画的に取り組む必要があります。

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、働く人たちの心の不調の未然防止と活力ある職場づくりを目指して、職場内での役割に応じて必要なメンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を習得していただくものです。

学習内容の特徴

第一次予防
(疾病の未然防止
と健康増進)
に重点

ラインによるケア、
組織全体による
ケアを促進

産業保健だけでなく、
人事労務管理の
観点も重視



このような方に受験をオススメします

- 自分がメンタルヘルス不調にならないよう、知識を身につけたい。
- もし、自分がメンタルヘルス不調を感じたときに、どのような対処方法があり、どこへ相談したらいいか勉強しておきたい。
- 管理職として、部下がメンタルヘルス不調にならないよう、日頃からどのようなことに気をつけたらよいか知識を得たい。
- 万一、社内でメンタルヘルス不調者が出たときのため、上司(或いは人事担当)として、復職までの流れや取組について勉強しておきたい。
- 人事担当として、社内でメンタルヘルス不調者が出ないよう、職場全体で取り組むにあたり、知識を習得したい。

試験日程

	第33回	第34回
試験日	2022年11月6日(日)	2023年3月19日(日)
実施コース	I種(マスターコース) II種(ラインケアコース) III種(セルフケアコース)	II種(ラインケアコース) III種(セルフケアコース)
申込期間	一般受付: コンビニ決済	9月16日(金)~9月25日(日)
	一般受付: クレジットカード決済	9月16日(金)~9月29日(木)
	団体受付	8月29日(月)~9月9日(金)
受験票発送日	10月19日(水)	3月1日(水)
受験票未着 問合せ期間	10月26日(水)・27日(木)	3月8日(水)・9日(木)
WEB成績票 照会期間	II・III種=12月9日(金)10:00~ 2023年1月6日(金)17:00 I種=2023年1月5日(木)10:00~ 2023年2月2日(木)17:00	4月21日(金)10:00~ 5月19日(金)17:00
成績票 郵送希望者 受付期間	II・III種=12月9日(金)~ 12月16日(金) I種=2023年1月5日(木)~ 2023年1月11日(水)	4月21日(金)~ 4月27日(木)
合格証発送日 (合格者全員に 発送いたします)	II・III種=12月16日(金) I種=2023年1月11日(水)	4月27日(木)
合格証未着 問合せ期間	II・III種=12月26日(月)・27日(火) I種=2023年1月23日(月)・ 24日(火)	5月15日(月)・ 16日(火)

※申込期間に関わらず、定員に達した受験地・コースは申込受付を終了とさせていただきます。(受験上の注意(P.7)ご参照)

受験地

札幌、仙台、さいたま、千葉、東京、横浜、新潟、浜松、名古屋、京都、大阪、神戸、広島、高松、福岡
(上記の中から受験地を選択していただけます。)

※各受験地の会場は、受験票にてお知らせいたします。事前にお問合せいただいても回答いたしかねます。

試験時間(制限時間)

I種 前半(選択問題) 2時間(集合時刻13:30)
後半(論述問題) 1時間(集合時刻16:00)

*選択問題と論述問題の試験の間に若干の休憩を挟みます。

II種 2時間(集合時刻10:00) **III種** 2時間(集合時刻13:30)

※制限時間とは別に説明・配布・回収等に約30分。
※I種とII種(第33回のみ)、II種とIII種の併願受験可。

受験料(税込み)

I種 11,550円 **II種** 7,480円 **III種** 5,280円

受験資格

- 学歴・年齢・性別・国籍に制限はありません。
- 希望のコースを受験できます。

📖 コース内容

メンタルヘルス・マネジメント[®]検定試験は、
職位・職種別(対象別)に3つのコースを設定しています。
※いずれのコースからも受験可能です。

- (1) 各コースの内容は、厚生労働省策定の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を参考に構築しています。
- (2) 各コースの問題は、公式テキスト(第5版)の内容とそれを理解したうえでの応用力を問います。なお、公式テキストに記載されている統計結果の最新の結果(公表済みのもの)などについて出題することがあります。
- (3) 2022年4月1日時点で成立している法令に準拠し出題します。
- (4) テキストに関する正誤表や出版後の法令改正等についてのお知らせは、ホームページにて随時ご確認ください。
HP <https://www.mental-health.ne.jp/text/>

	到達目標	対象	出題内容	問題構成・時間	配点/合格基準
I種 【マスターコース】 社内の メンタルヘルス 対策の推進	自社の人事戦略・方針を踏まえたうえでメンタルヘルスケア計画、産業保健スタッフや他の専門機関との連携、従業員への教育・研修等に関する企画・立案・実施ができる。	人事労務管理スタッフ、経営幹部	①企業経営におけるメンタルヘルス対策の意義と重要性 ②メンタルヘルスケアの活動領域と人事労務部門の役割 ③ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識 ④人事労務管理スタッフに求められる能力 ⑤メンタルヘルスケアに関する方針と計画 ⑥産業保健スタッフ等の活用による心の健康管理の推進 ⑦相談体制の確立 ⑧教育研修 ⑨職場環境等の改善	選択問題: 2時間 論述問題: 1時間 ※論述問題は、実務を遂行するうえで必要な知識とその応用力、総合的判断力などを問います。	〈配点〉 ① 選択問題: 100点 ② 論述問題: 50点 〈合格基準〉 ①②の得点の合計が105点以上。但し、論述問題の得点が25点以上。 ※論述問題の模範解答の発表はありません。
II種 【ラインケアコース】 部門内、 上司としての部下の メンタルヘルス 対策の推進	部下が不調に陥らないよう普段から配慮するとともに、部下に不調が見受けられた場合には安全配慮義務に則った対応を行うことができる。	管理監督者(管理職)	①メンタルヘルスケアの意義と管理監督者の役割 ②ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識 ③職場環境等の評価および改善の方法 ④個々の労働者への配慮 ⑤労働者からの相談への対応(話の聴き方、情報提供および助言の方法等) ⑥社内外資源との連携 ⑦心の健康問題をもつ復職者への支援の方法	選択問題: 2時間	〈配点〉 100点 〈合格基準〉 70点以上の得点
III種 【セルフケアコース】 組織における 従業員自らの メンタルヘルス 対策の推進	自らのストレスの状況・状態を把握することにより、不調に早期に気づき、自らケアを行い、必要であれば助けを求めることができる。	一般社員	①メンタルヘルスケアの意義 ②ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識 ③セルフケアの重要性 ④ストレスへの気づき方 ⑤ストレスへの対処、軽減の方法 ⑥社内外資源の活用	選択問題: 2時間	〈配点〉 100点 〈合格基準〉 70点以上の得点



お申込み手続きの流れ

お申込み前にご確認ください。

- お身体に障がいがある方や妊娠中の方などで、受験に際して特別な配慮を希望される場合には、受験上の配慮申請受付期間(第33回:2022年8月29日(月)～9月9日(金)、第34回:2023年1月10日(火)～1月20日(金))に必ず公式ホームページの問合せフォームよりご連絡ください。受験上の配慮申請の手続き書類をお送りいたします。申請には、申請書に加えて、証明書類の提出が必要です。ご注意ください。日常生活においてごく普通に使用している補聴器、つえ、ルーペ、車いすを使用して受験する場合にも受験上の配慮申請が必要です(これらの場合のみ、証明書類の提出は不要です)。期限までの提出がない場合には、「受験上の配慮」は受けられず「一般受験」となります。
- 試験会場は受験票にてのみお知らせします。事前のお問合せにはご案内いたしかねます。

- 申込期間を過ぎた場合は受付できません。また、申込期間に関わらず、定員に達した受験地・コースは申込受付を終了とさせていただきます。
- 受験票および成績票などの送付は日本国内に限ります。
- 受験料払込み後の取り消し、受験地・コースの変更、受験料の返金および次回への振替はできません。
※新型コロナウイルス感染症の影響を含め、理由の如何にかかわらず、上述のとおりとさせていただきますので予めご了承ください。
- 自然災害、不可抗力等で、急きょ試験会場を変更する場合や、試験を中止する場合があります。試験を中止する場合のみ受験料(インターネットの申込システム利用手数料を除く)を返金いたします。
- インターネットでの入力事項に不備がある場合や事実と反する場合は、受験できないことがあります。
- 氏名の漢字はJIS第2水準までとします。

1 個人でお申込みの場合

1 インターネットから申込む

- ① <https://www.mental-health.ne.jp/apply/>にアクセスしてください。
- ② 画面の指示に従って、必要事項(受験者情報)を入力してください。(一度のアクセスで併願も入力できます。)
- ③ 受験者情報入力後、**11桁のお申込み番号**が表示されますので、**必ずメモまたはプリントアウトしてください。**

※[お支払手続きご案内]メールが届きます。この時点ではお支払い(申込み)は完了していませんのでご注意ください。

2 受験料を支払う

お支払い方法は、**【コンビニ店頭決済】**もしくは**【クレジットカード決済】**のいずれかです。

- ※お支払い方法はインターネット申込みの最初にご選択いただけます。
- ※受験料のほか申込システム利用手数料(470円+税込み)が必要です。
- ※<https://shikaku.career-tasu.jp/common/inquiry/cmu011i.aspa>から申込み内容を確認することができます。

【コンビニ店頭決済】の場合

- ① お支払いを行うコンビニを選択してください。
- ② 各コンビニの案内に従い、店頭で料金をお支払いください。

【クレジットカード決済】の場合

- ① クレジットカード情報を入力し、送信してください。
 - ② 決済完了後、**【申込確認メール(サンキューメール)】**が届きます。
- ※メール未着の場合は検定試験センターまでお問合せください。

2 団体でお申込み(団体受験)の場合

企業・団体・学校などで申込人数が10名以上の場合、公開試験をまとめてお申込みいただけます。ご担当者は、団体受験申請書の提出(登録)が必要です。ご希望の際は、団体申込受付期間にメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターまでお問合せください。

- 受験票、合格証(合格者のみ)は受験者ご本人にお送りします。
- 団体受験ご担当者には、受験者成績一覧表をお送りします。

お問合せ先

インターネットの申込み操作について

運用会社 (株)ディスコ
キャリアタス資格・検定
サポートセンター
TEL 0120-186-0111
年末年始を除く 10:00～17:00

申込方法、受験票未着、合格証未着等について

メンタルヘルス・マネジメント
検定試験センター
TEL 06-6944-6141
土・日・祝休日・年末年始を除く
10:00～17:00

3 受験票(ハガキ)が届く

払込時期にかかわらず、受験票発送日(P.2)に発送します。

- 受験票には、受験番号、試験会場および試験に関する情報(当日の持ち物・注意事項など)を記載しています。
- **試験会場は、受験票にて通知します。**事前のお問合せはご遠慮ください。なお、試験会場を変更することはできません。
- **受験票が届かない場合は、受験票未着問合せ期間内(P.2)に、必ずメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターにご連絡ください。**期間内にご連絡がない場合は、受験票が届いているものとみなし、受験できなかった責任は負いかねますので、ご了承ください。
- **受験票は試験後も成績票照会(合格者は合格証が届く)まで大切に保管してください。**

【お願い】

お申込みの際に入力していただく受験者情報(住所、氏名、生年月日等)は、間違いやもれがないよう十分ご注意ください。受験者情報に不備がある場合、受験票等のお届けができません。

4 成績を照会する

WEB成績票照会期間(P.2)に、インターネット上でご自身の成績を照会してください。

- WEB成績票照会サービス専用サイトのURLは受験票のみに記載されています。
- 試験後、**受験票の再発行はできません。**受験番号の照会もいたしかねます。
※欠席者は「該当データなし」と表示されます。
- ※WEB成績票を見られない方は、「成績票郵送希望者受付期間(P.2)」内に受験者ご本人がメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターにご連絡ください。WEB成績票と同一内容の成績票を普通郵便で発送します。
- ※お否・採点(配点)・試験問題の内容に関するお問い合わせにはお答えできません。
- ※1種論述問題の模範解答の発表はありません。

5 合格証が届く

- 合格者には、合格証・成績票を合格証発送日(P.2)に普通郵便で発送します。
※発行手数料不要です。
- 上記合格証が届かない場合は、合格証未着問合せ期間(P.2)に必ずメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターにご連絡ください。期間内にご連絡がない場合、合格証の再発行はいたしかねます。

緊急時の連絡

試験実施に関する緊急連絡が必要な場合(新型コロナウイルス感染拡大に伴う対応等を含む)は、メンタルヘルス・マネジメント検定試験HP(<https://www.mental-health.ne.jp/>)にてお知らせいたします。



試験当日に持参するもの

- 受験票
 - 筆記用具
(HBまたはBの黒鉛筆もしくはシャープペンシル、プラスチック消しゴムのみ。)
 - 身分証明書
(運転免許証、パスポート、学生証、マイナンバーカード、社員証など、原則として、第三者機関発行で氏名・生年月日・顔写真が揃って確認できるもの。電子の社員証や証明書は対象外です。)
*上記の身分証明書をお持ちでない方は、あらかじめメンタルヘルス・マネジメント検定試験センターまでご連絡ください。
 - マスク(正しく着用してご来場ください。)
- ※試験会場によっては時計がない場合があります。受験時に使用できる時計は、原則として情報通信機能のない腕時計に限りです。



受験上の注意

- ◎ 各受験地の会場における3密(密閉・密集・密接)を避けるため、受験地ごとの受験申込者数に定員(コースごと)を設定いたします。申込期間に関わらず、定員に達した受験地・コースは申込受付を終了とさせていただきます。
- ◎ 次に該当する行為を行った受験者は、その場で退場・失格、答案の採点はせず、今後の受験も認めません。

- 試験中に他の人に援助を与える、または受ける。
- 他の人の代わりに受験する。
- 試験委員の指示に従わない。
- スマートフォン・携帯電話や情報通信機能のある腕時計などの電子機器類を使用する。
※時計としても使用できません。
- 試験問題・答案用紙等を複写・撮影する。
- 他の受験者に迷惑行為を行う、試験に対する妨害行為におよぶ。
- カンニングなどその他の不正行為。

- ◎ 解答用紙はすべて回収します。試験会場からの持ち出しは厳禁です。
- ◎ 試験中に一旦退出すると再入室できません。
- ◎ 受験者の答案は一切公表いたしません。また試験問題の内容や採点・合否に関する質問には一切お答えできません。
- ◎ 集合時刻に遅刻したり、試験会場を間違えると受験できません。
- ◎ 試験時間中の飲食・喫煙はできません。
- ◎ 自然災害や不可抗力等により主催者都合で試験が施行されなかった場合や、自然災害、火災、盗難、システム上の障害等により答案が喪失、焼失、紛失し採点できなくなった場合は、当該受験者に受験料のみを全額返還いたします。ただし、これにともなう受験者の不便、費用、その他の個人的損害については何ら責任を負いません。
- ◎ 試験教室の温度についてはご要望に沿えないことがありますので、体温調整ができる服装でお越しください。
- ◎ 試験問題(用紙)の無断転載・複製・譲渡・売買は禁止します。



試験問題例(第27回公開試験問題より抜粋)

I種



労働者へのセルフケアに関する教育研修やその内容に関する次の記述のうち、最も不適切なものを一つだけ選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。

- ①「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(厚生労働省)では、事業者に「心の健康づくり計画」を策定するよう求めているが、その中の教育研修の実施については、時期、手法などを含む具体的な計画が含まれている。
- ②ストレスへの対処には、生活習慣による方法、リラクゼーション法、認知行動療法、相談などがあり、それらの様々なストレス対処方法が活用できるよう教育していくことが望ましい。
- ③「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(厚生労働省)では、労働者への教育研修・情報提供を行う項目として、「事業場外資源との連携(ネットワークの形成)の方法」が含まれている。
- ④教育研修を実施する際の講師は、事業場内の産業保健スタッフをできるだけ選ぶようにすると、労働者に産業保健スタッフの顔を覚えてもらえ、その後の相談にもつながりやすくなる。

II種



職場復帰において管理監督者の支援が必要な理由に関する次の記述のうち、最も不適切なものを一つだけ選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。

- ①管理監督者による職場環境の調整は、自信を失っている労働者を支えることになる。
- ②管理監督者による職場環境の調整は、労働者の安心感が高まり職場へのコミットメントが低下することにつながる。
- ③管理監督者による職場環境の調整は、職場にとっても人に優しい風土を醸成するための大きなきっかけになる。
- ④管理監督者からの支援は、治療にも好ましい影響を与え、より早期の職場復帰に結びつく可能性がある。

III種



自己管理としてのメンタルヘルス不調の早期対処に関する次の記述のうち、最も適切なものを一つだけ選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。

- ①ストレスの現れ方は、まず「気分が乗らない」「少し落ち込んでいる」などの気分の面に現れ、次に微熱や食欲不振などの身体面に現れる。
- ②メンタルヘルス不調は、心理的な分野であるだけに発症の状態が第三者に分かりやすいという面がある。
- ③メンタルヘルス不調の初期の段階では、それが単なる一過性の心の反応なのか、すでに病的レベルの問題であるのかの区別はつきやすい。
- ④メンタルヘルス不調については、独力で解決できる問題は多くないので、友人や家族、産業医など、第三者の協力を得ることが必要である。

【答え】I種：③、II種：②、III種：④



推薦のメッセージ



包括的かつ体系的に「職場のメンタルヘルス」を
習得できるカリキュラム

川上 憲人さん 東京大学大学院 医学系研究科
教授

ストレスチェック制度、働き方改革、さらに健康経営の広がりのもと、職場のメンタルヘルス対策の進展はめざましいものがあります。2020年からの新型コロナウイルス感染症の流行とこれによる働き方の変化も、職場のメンタルヘルス対策に新しい課題をもたらしました。

どのような状況であれ、職場のメンタルヘルス対策を効果的に進めるためには、事業者が継続的かつ計画的に推進することとともに、人事労務管理スタッフ、管理職、一般社員が自らの役割を認識し、メンタルヘルスに関する正しい知識を持つことが基本です。

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、働く人のメンタルヘルス不調を未然に防ぐために、産業保健の視点だけでなく人事労務管理の視点から基本、応用および最新の知識を包括的に学べるように構成されています。検定試験に取り組むことで、それぞれの立場に必要な知識を体系的に習得することができます。

この検定試験に合格された方からは、従業員の心の健康づくりに役立つという声をたくさんいただいています。さらに多くの方にこの検定試験を受験いただき、わが国の職場のメンタルヘルスの一層の向上につながることを願っています。



メンタルヘルスケアは
企業コミュニケーションの基盤

岡田 邦夫さん 特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長
女子栄養大学大学院 客員教授

わが国が抱える多くの社会課題は、気候変動や自然災害などの多くの要因が複合的に絡み合い、将来の予測をより不確実・不透明にしています。このような状況下で発生する漠然とした不安感が私たちの心の中で大きく広がった結果、人、組織、さらには社会全体に対する不安が増幅し、多くのメンタルヘルス不調が発症することになります。

さて、従業員の心身の健康と企業の発展は、企業と従業員とが組織の安心・安全を共有することでもたらされるものと思います。特に心の健康問題は、なかなか「見える化」できないものであるが故に、多くの学びが必要となります。

お互いを思いやる心がコミュニケーションを生み出し、その結果、私たちの心の中に安心感が醸成され、働きがい生まれ出てくるものなのです。

感染症の予防接種は組織の少数の人が受けるだけではその効果がないに等しいのと同じように、組織のメンタルヘルスを向上させるためには、組織を構成するすべての人がメンタルヘルスケアの知識を有することが必須となります。職場の活性化は労働生産性の向上につながりますが、その基盤には働く人の心身の健康がなくてはならないのです。

「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」は、このような時代にこそ必要なりテラシーであるといえます。これから就職して自らの心身の健康や働きがいを求める若い世代の方は「セルフケアコース」、部下をお持ちの方は「ラインケアコース」、そして組織全体を肩負うの衆とせず、大きな組織力創造の中心的役割を担う方は「マスターコース」をそれぞれ学び、知識習得の確認のための受験と、職場での実践的活用をととして、従業員が心身共に健康に働ける活力あふれる職場づくりに役立てていただきたいと思います。



企業・合格者の声



「明るく風通しのよい、各人が生き生きと
活躍できる職場環境へ」の取り組みの一環として

田口 稔さん 日本ハムシステムソリューションズ株式会社
代表取締役社長

弊社では、会社方針のひとつとして、「明るく風通しのよい、各人が生き生きと活躍できる職場環境へ」をあげています。その一環として、社員の「心の健康」の保持・増進も非常に重要と考え、2016年より、役員・管理職・リーダーを対象に、メンタルヘルス・マネジメント検定試験（Ⅱ種）ラインケアコースの受験を推奨しており、就業時間内に団体特別試験の受験を実施しております。2021年末時点で役員4名含む計39名が合格しています。合格者を、その他IT資格の合格者と同様に社内掲示で表彰し、メンタルヘルスケアの取り組みを従業員にも知ってもらえるよう工夫しています。私を含めた役職員が、企業の社会的責任や人事労務管理の観点から、職場に必要なメンタルヘルス対策の知識や対処方法をしっかりと整理・理解することは、これからの企業経営にとって、非常に重要であると考えており、より良い職場環境作りのため、引き続き取り組んでいきたいと思っております。



メンタルヘルスについて自信をもって
適切なアドバイスができるよう受験

〈Ⅰ種マスターコース合格〉

平田 雅子さん 大和ハウス工業株式会社 人事部
シニアエキスパート（専任課長）

弊社では、健康経営方針として「家づくり、街づくりの基本は健康から。社員とその家族がイキイキと活動できる生活環境づくりを支援します」をトップメッセージとして発信し、全国の事業所で働く社員の健康維持・増進のための様々な取り組みを支援しています。その旗振り役を担う人事部員としてメンタルヘルスについても、自分自身がしっかり学び、率先垂範しなければならぬと考えていました。知識習得の機会を模索していたところ、社外のセミナーでご縁があった友人から「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」を勧められたことが、受験のきっかけとなりました。

まずは、心の不調の未然防止と活力ある職場づくりへの近道として、Ⅱ種ラインケアコースを受験。合格後は、同じ職場で働く部員にもメンタルヘルスについて理解を深めてもらいたいとの思いから、人事部内でメンタルヘルス・マネジメント検定試験の「団体特別試験」を企画・実施しました。その結果、必要な知識や対処方法等の情報を共有できたと感じています。

今回合格したⅠ種マスターコースの受験は、事業所からの相談が急増する中、「自信をもって適切なアドバイスをしていきたい」という強い気持ちが原動力となりました。そして、自ら学んで深めた知識を様々な場面で活かし、事業所の「縁の下の力持ち」として、現場を支えていきたいと考えています。

弊社の健康促進活動は、健康促進セミナーの開催や体力測定会、スポーツ大会等様々あり、社員間の心の絆を深めるコミュニケーションツールとしても効果的です。心と身体のバランスのとれた快適な職場環境を目指し、「健康経営」を意識しながら、これからも前向きに取り組んでいきます。

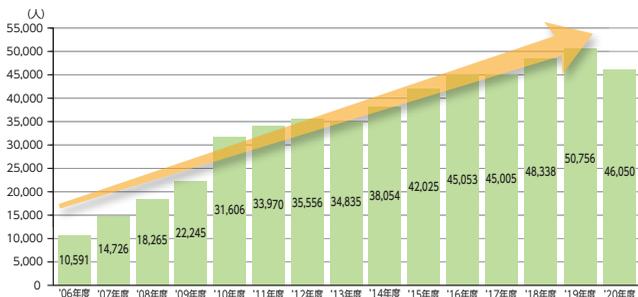


試験結果・受験者データ

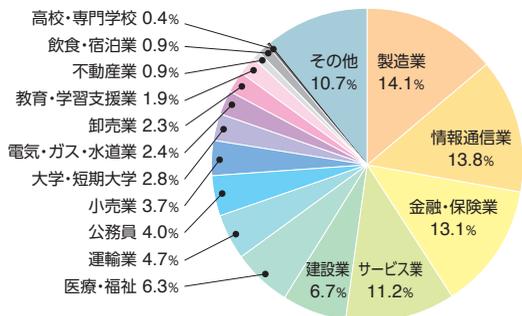
2021年度 公開試験(第31回) 結果

コース	受験申込者数(人)	実受験者数(人)	合格者数(人)	合格率(%)
I種(マスターコース)	1,866	1,521	301	19.8
II種(ラインケアコース)	11,046	10,053	4,664	46.4
III種(セルフケアコース)	5,849	5,371	3,824	71.2

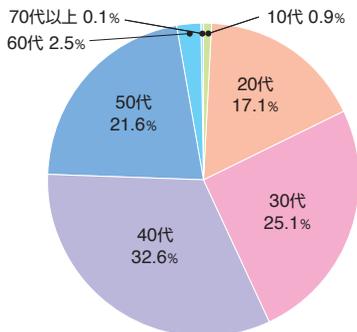
受験申込者数の推移 ※公開試験、団体特別試験の合計



業種別(2021年度) ※第31回公開試験・実受験者全体



年代別(2021年度) ※第31回公開試験・実受験者全体



※四捨五入により各項目の合計は100%とはならない。

アンケートでも高い評価!

お役立ち資格ランキング

◎日経キャリアマガジン、日経新聞社等が、2015年11月に、20~40歳代のビジネスパーソンに対してアンケートを共同で実施し、903人が回答。

順位	資格名	合計	業務上	自主的
1位	管理業務主任者	100%	25.0%	5.0%
1位	プロジェクトマネージャ	100%	55.6%	44.4%
3位	メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種	92.9%	21.4%	71.4%
★自主的に取得した資格ランキングでも3位となりました				
4位	TOEFL®テスト	91.3%	17.4%	73.9%
5位	データベーススペシャリスト	90.0%	30.0%	60.0%
6位	証券アナリスト(CMA®)	87.5%	37.5%	50.0%
7位	ITIL®ファンデーション	85.7%	57.1%	28.6%
8位	二種外務員	82.2%	55.6%	26.7%
9位	ネットワークスペシャリスト	81.8%	18.2%	63.6%
10位	TOEIC®テスト(Bレベル、730~860点未満)	78.8%	22.4%	56.5%

2022年 武器になる資格ランキングTOP10

順位	資格名
1位 (5位)	簿記
2位 (2位)	ファイナンシャルプランナー(FP)
3位 (1位)	TOEIC® L&Rテスト
4位 (7位)	ITパスポート
5位 (3位)	マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト(MOS)
6位 (8位)	メンタルヘルス・マネジメント®検定
7位 (ー)	医療事務
8位 (ー)	調剤薬局事務
9位 (4位)	行政書士
10位 (10位)	宅地建物取引士(宅建士)

※ユーキャン「働き方と学び方に関する意識調査」より
対象：10~50代の男女591名/()内は2021年ランキング

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う社会の変化の中、今後取得すべきだと思う資格

順位	資格名	割合
1位	メンタルヘルス・マネジメント®検定	14.0%
2位	ITパスポート	13.5%
3位	マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト(MOS)	13.5%
4位	ファイナンシャルプランナー	11.9%
5位	TOEIC®テスト	11.9%
6位	簿記	10.5%
7位	食生活アドバイザー®	9.3%
8位	ケアマネジャー(介護支援専門員)	8.8%
9位	アングーマネジメント	8.8%
10位	社会福祉士	8.4%

※ユーキャン「2021年のトレンド予測とwithコロナ時代の働き方と学び方に関する意識調査」より(首都圏一都三県の20~50代の男女430名を対象に2021年11月に調査実施)



I種合格者フォーラム

メンタルヘルス・マネジメント検定試験のI種(マスターコース)に合格された方々を対象に、メンタルヘルス対策に関する最新情報の収集や相互交流などを通じてスキルアップを図っていただくための「I種合格者フォーラム」を設置しています。

登録は無料で、公式ホームページ(<https://www.mental-health.ne.jp/>)からご登録いただけますと、メンタルヘルス対策に関する最新情報やイベント開催のお知らせなどを掲載したメールマガジンをお送りします。また、メンタルヘルス対策の最新動向などをテーマとしたセミナーや交流会を開催いたします。

【フォーラムの内容】

- メールマガジンの発行:発行回数 年4回程度
- セミナー・交流会の開催:適宜開催
- ※ メールマガジン・ホームページ上にてお知らせいたします。

メルマガ書籍化のご案内

2020年12月に、これまで発行されてきたメルマガジンのコラムの内容をまとめた書籍が発行されました。詳細は、公式ホームページにてご確認ください。



意見交換会



交流会

個人情報の取扱いについて

大阪商工会議所及び施行商工会議所が実施する検定試験のお申込みによって取得された個人情報(氏名、生年月日、住所等、その個人を識別、特定化できるもの)は、当該検定試験の実施(検定試験施行における本人確認等)、受験者の円滑な受験、検定試験実施に関わる各種案内の送付(受験票、パンフレット等)、受験者及び合格者台帳の作成(受験者及び合格者に係るデータベースの作成を含む)、合格証及び合格証明書等の発行、検定試験に関する各種連絡及び各種情報提供、データベースを活用した検定試験普及策の検討等、検定試験の目的遂行に必要な範囲内で使用します。また、受験者の皆様には大阪商工会議所または施行商工会議所が主催する「受験対策セミナー」等のご案内をさせていただく場合がございます。

そして、大阪商工会議所及び施行商工会議所が取得した個人情報については、上記の利用目的で、大阪商工会議所及び別途ホームページに掲載される施行商工会議所間で共同利用し、その管理についての責任は大阪商工会議所が負います。

大阪商工会議所及び施行商工会議所が申込者から取得した個人情報を申込者本人の同意なしに第三者に開示することは、当該検定試験の目的遂行に必要な業務を請け負うデータ管理事業者等、試験施行に係わる事業者以外に原則としてありません。なお、受験者本人から当該個人情報の開示請求があった場合は適宜対応させていただきます(受験者本人が記入した答案用紙そのものの開示は行いません)。

但し、法令に基づく場合、及び大阪商工会議所または施行商工会議所の権利や財産を保護するために開示が必要な場合は、大阪商工会議所及び施行商工会議所は申込者本人の同意なく個人情報を当該第三者に開示することがあります。

なお、公開試験の団体受験者及び団体特別試験の受験者については、試験終了後、当該団体の受験責任者宛に受験者個人の成績をお知らせします。また、公開試験の団体受験及び団体特別試験の申込者本人から試験の申込時に取得した当該個人情報の開示請求があった場合は、適宜対応させていただきます。

大阪商工会議所、施行商工会議所は、上記団体責任者、新聞・雑誌等のマスコミ等、もしくは広告業者に対し、検定試験受験者の統計情報(合格率等の受験者データ等)を必要に応じて開示します。

本文書の内容は予告なく変更される場合があります。その場合の変更内容につきましては、大阪商工会議所検定試験情報ホームページまたは受験要項に表示した時点より、その内容が適用されるものとします。

本検定試験をお申込みされた方は、大阪商工会議所が定める特定個人情報を含む個人情報保護基本方針及び受験要項に記載されているすべての事項について、同意しているものとみなします。



団体特別試験

公開試験とは別に団体特別試験制度を設けています。団体特別試験では、企業・団体・学校が、所属する従業員や職員、学生を対象に、メンタルヘルスケアに関する教育・研修の一環として、メンタルヘルス・マネジメント検定試験を実施いただくことができます。

- 企業・団体・学校のご都合にあわせて、日時・場所を設定できます。
- 所定の手続きにもとづいて、受験のお申込みをされた企業・団体・学校が試験を実施します。(試験監督者の派遣はございません)

日時・場所	任意に設定できます (配布・説明・回収などを含め、1回の試験実施で所要時間は約2時間半を確保してください。試験会場は日本国内に限ります。)
受験申込受付	随時 (試験実施日の3週間前までに要申込) 公式ホームページまたはFAXよりお申込みください。
実施コース	II種(ラインケアコース) III種(セルフケアコース)
受験料(税込み)	II種:5,980円 III種:4,220円 試験実施日の2週間前までにお振込みいただけます。
対象者	お申込みをされる日本国内の企業・団体・学校に所属している従業員、職員、学生の方 ※試験の実施に関与する方は受験できません。受験した場合は無効になります。
受験資格	学歴・年齢・性別・国籍に制限はありません。 各コースの受験者10人以上
成績票・合格証発送	解答用紙返送後、2~3週間 (担当者様宛てに受験者全員分を一括送付します)

※団体特別試験では、受験票は発行いたしません。実施手順にもとづき、試験を実施していただきます。

※ご入金後の申込人数変更や受験料の返金、次回試験への繰り越し、試験日の変更もできません。期日までにご入金いただけない場合、試験実施日までに試験問題などの資料が届かないこともございます。

※各受験者の答案内容は開示いたしません。また、合否・採点に関するお問合せにはお答えできませんので予めご了承ください。

お申込みや詳細について

公式ホームページの「受験申込みにあたって」「個人情報の取扱いについて」、その他のご注意事項を必ずご確認ください。お申込みいただいた場合、公式ホームページに記載されている全ての事項について同意しているものとみなします。

<https://www.mental-health.ne.jp/guide/group.html>