

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)
- 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.chuokezai.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、公式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
(消費税10%込)

II種

ラインケア
コース3,410円
(消費税10%込)

III種

セルフケア
コース2,200円
(消費税10%込)

受験対策講座

- ★重要ポイントを短時間で確認・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、公式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。

検定試験のお問合せ先

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メンタルヘルス・マネジメント®
検定試験

"健康経営"推進企業として評価も!

わたしらしく、
あなたらしく
活躍できる職場づくり受験申込
累計
70万人
突破!52
万人1
万人2006年度
2023年度
受験申込者数

公開試験

第39回 I種・II種・III種

2025年 11月2日(日)

第40回 II種・III種

2026年 3月15日(日)

コース (受験料)	I種 マスターコース	人事労務管理スタッフ向け [11,550円(うち消費税 1,050円)]
	II種 ラインケアコース	管理職向け [7,480円(うち消費税 680円)]
	III種 セルフケアコース	一般社員向け [5,280円(うち消費税 480円)] ※適用税率10%

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、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。



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發揮し、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®)への取組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おすすめします

- 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。



公開試験

- 統一日に指定会場で実施します。

▶日程

	第39回	第40回
試験日	2025年11月2日(日)	2026年3月15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	9月12日(金)~9月21日(日)	1月23日(金)~2月1日(日)
一般受付: コンビニ店頭決済	9月12日(金)~9月21日(日)	1月23日(金)~2月1日(日)
一般受付: クレジットカード決済	9月12日(金)~9月25日(木)	1月23日(金)~2月5日(木)
団体受験・受験上 の配慮申請受付	8月25日(月)~9月5日(金)	1月6日(火)~1月16日(金)

※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、上記受験上の配慮申請受付期間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きます。)

※各受験地の会場は、受験票にてお知らせいたしますので、事前のお問い合わせはご遠慮ください。
※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。

▶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39回のみ)、II種とIII種の併願受験可。

▶受験料(うち消費税) ※適用税率10%

I種 11,550円(1,050円) II種 7,480円(680円) III種 5,280円(480円)

受験要項

試験日程の詳細、受験資格、試験当日の持参物、受験上の注意、受験上の配慮など公開試験の受験に際しての必要な事項は公式ホームページにてご確認ください。



申込方法

① 個人でお申込みの場合

インターネット(公式ホームページ)からのお申込みになります。

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人以上の場合、公開試験にまとめてお申込みいただけます。団体受験申請書(登録)が必要となりますので、ご希望の際は、団体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申出ください。
※理由の如何を問わず、受験料払込後の取り消し、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。

● お問合せ先

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)





各コースの内容

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応用を問います。なお、公式テキストに記載されている統計調査の最新の結果(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) 2025年4月1日時点で成立している法令に準拠して出題します。
- (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、公式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

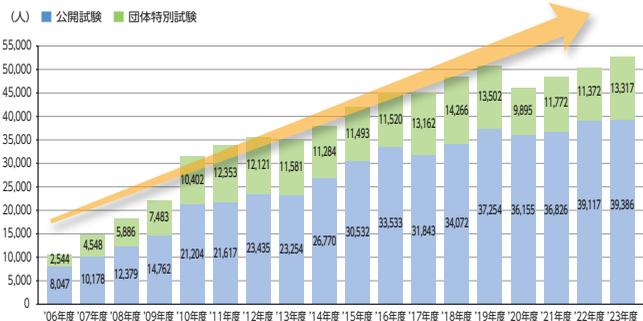


試験結果・受験者データ

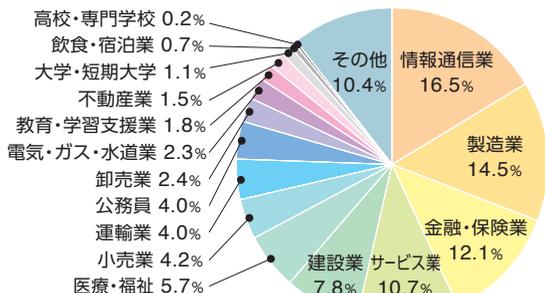
▶ 第37回 公開試験(2024.11.3実施)結果

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)	2,184	1,731	362	20.9
II種(ラインケアコース)	13,065	11,802	7,141	60.5
III種(セルフケアコース)	5,477	5,060	3,758	74.3
計	20,726	18,593	11,261	-

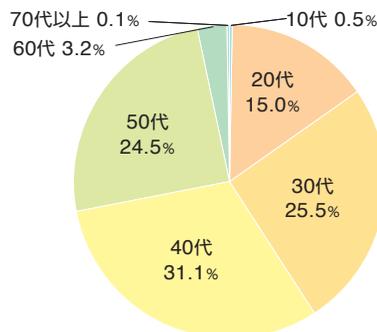
▶ 受験申込者数の推移 ※公開試験、団体特別試験の合計



▶ 業種別 ※第37回公開試験・実受験者全体



▶ 年代別 ※第37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%とは限らない。



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み) 公式ホームページ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 (うち消費税)	II種: 5,980円(543円) ※適用税率10% III種: 4,220円(383円) ※適用税率10% 試験実施日の2週間前までにお振込みいただけます。 ※団体申込に伴う一括支払の場合は、消費税額=一括支払総額×10/110(小数点以下切捨)となります。
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となります。
受験資格	学歴・年齢・性別・国籍に制限はありません。 ※お申込みは1コースにつき原則として10人以上です。
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、試験を厳正に実施していただけます。

※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、試験日の変更はできません。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、可否・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。

