

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.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、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	II種 ラインケア コース	III種 セルフケア コース
 <p>メンタルヘルス・マネジメント 検定試験 公式テキスト マスターコース 大塚 啓司 監修 5冊</p>	 <p>メンタルヘルス・マネジメント 検定試験 公式テキスト ラインケアコース 大塚 啓司 監修 5冊</p>	 <p>メンタルヘルス・マネジメント 検定試験 公式テキスト セルフケアコース 大塚 啓司 監修 5冊</p>
4,730円 (消費税10%込)	3,410円 (消費税10%込)	2,200円 (消費税10%込)

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、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



※掲載者の所属・役職等は2025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

"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!

5.2
万人

1
万人

2006年度

2023年度

受験申込者数

公開試験

第39回 2025年 11月2日(日)
I種・II種・III種

第40回 2026年 3月15日(日)
II種・III種

コース (受験料)	I種 マスターコース [11,550円(うち消費税 1,050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(うち消費税 680円)]	管理職向け
	III種 セルフケアコース [5,280円(うち消費税 480円)] ※適用税率10%	一般社員向け

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

団体特別試験 試験の日時・場所を企業・団体・学校が任意に設定し、随時試験を実施可能。(II種・III種)

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。
※資格請求書発行事業者 登録番号T9120005004174(大阪商工会議所)

▶ 受験のおすすめ



鳥井 信吾
大阪商工会議所 会頭

職場における「心の健康」の増進に

企業が競争力を強化し、持続的な発展を遂げていくための要素の一つとして、「人的資本の強化」が求められ、人への投資により中長期的な企業価値の向上を目指そうとする動きが高まっております。限られた人材の持てる力を十分に活用するためには、従業員のココロとカラダの健康維持が不可欠であり、産業界に健康経営が浸透するなど、従業員が安心して働くことのできる職場環境を整える取組が広がっております。

とりわけ、「ココロの健康」に関しては、2015年に創設されたストレスチェック制度が従業員50人未満の事業場にも義務づけられるという政府の方針が固まるなど、職場におけるメンタルヘルス対策は、企業規模や業種を問わず不可欠な取組となりつつあります。こうした取組を進めるうえでは、組織全体におけるメンタルヘルスに関する意識を高めるとともに、組織に所属する一人ひとりがその役割に応じた知識を身につけたうえで、職場のなかで活かしていくことが求められます。

大阪商工会議所では、職場での役割に応じて必要なメンタルヘルス対策の知識や対処方法を学んでいただくため、2006年から「メンタルヘルス・マネジメント」検定試験を実施しております。累計受験者数は70万人を超え、管理職や従業員への受験が奨励されるなど多くの企業でメンタルヘルス教育の一環として当検定試験をご活用いただいております。当検定試験の学習を通じて得た知識を現場で実践していただくことにより、活力あふれる職場づくりにお役に立てれば幸いです。

▶ 推薦のメッセージ

これからの時代のために、体系的に「職場のメンタルヘルス」を学べるカリキュラム

川上 憲人さん
一般財団法人淳風会 代表理事 理事長
東京大学大学院 医学系研究科
デジタルメンタルヘルス講座 特任教授



ストレスチェック制度、働き方改革に加え、健康経営、ウェルビーイング経営や人的資本経営が広がる中、職場のメンタルヘルス対策の重要性はますます増大しています。新型コロナウイルス感染症の世界的大流行（パンデミック）以降加速した働き方の変化は、労働者のメンタルヘルスを取り巻く状況をますます複雑にしています。

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大事です。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経営や人事労務管理の視点から、基本、応用さらには最新の知識を包括的に学べるように構成されています。検定試験に取り組んでいただくことで、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ったという声をたくさんいただいております。さらに多くの方にこの検定試験を受験いただき、そこで得た知識を、これからの職場のメンタルヘルスの推進に活用いただけるように願っています。

ストレス社会とメンタルヘルス不調

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



「健康にとって最もリスクになること」の調査結果が「令和6年版厚生労働白書」に記載されています。「生活習慣病を引き起こす生活習慣」が55.9%（2004年）から36.4%（2024年）と減少する一方、「精神病を引き起こすようなストレス」が5.0%から15.6%と約3倍に増加しています。明確な数値で表される血液検査などの検査結果と異なり、「何となく」感じる、不安、心配、恐怖などの漠然とした心の持ちようにより健康リスクを感じるようになってきたのです。先行き不透明な時代がもたらした将来に対する不安感なのでしょうか。

また、働く人の「精神障害の労災補償請求件数」（厚生労働省発表）が2023年度は前年度より800件以上増加し、まさしく職場において「不安」が漂い、その結果、心の健康問題が多発していることがわかります。さて、この心の健康問題、予防できるのでしょうか。その対応は、自分自身で対応するセルフケアが基本ですが、職場では自分で解決できない問題がたくさんあることから、上司の支援を受けることで解決することが必要になります。つまり、ラインによるケアによって解決していかなければならない課題が山積しているといえます。自分に合っていない仕事は、知らない、慣れない、失敗への恐れなどが相まって、心の健康を損ない、睡眠障害をはじめとした様々な症状が出現することになります。その結果、「心の健康問題」は進行し「メンタルヘルス不調」から「うつ病」のような長期間の治療を必要とする疾患へと悪化します。メンタルヘルス不調を未然に防ぐには、組織としての健康づくり風土を醸成することが必要不可欠であることから、メンタルヘルス・マネジメント検定試験の「セルフケアコース」、「ラインケアコース」そして「マスターコース」で学ぶ必要性がますます高まっています。「人資本」は、心身の健康が基盤であることから、これら3つのコースによって培われたヘルスリテラシーによって企業の成長の基盤としていただきたいと思います。

※健康経営は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。



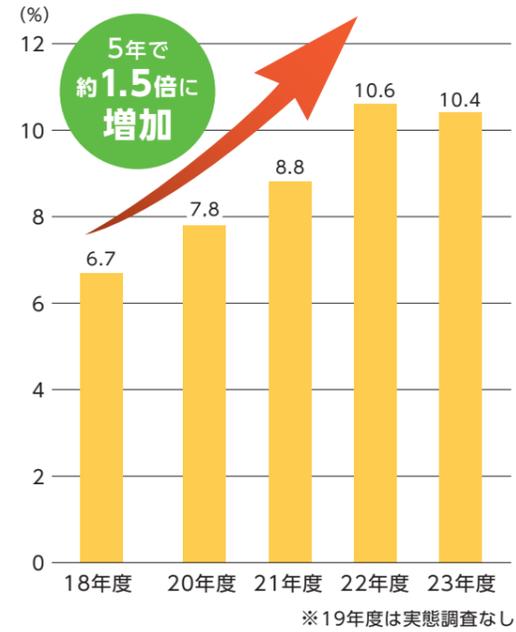
メンタルヘルス対策は、万全ですか

職場での心の不調や、精神障害などの労災補償件数は増加傾向にあります。大切な人財がいきいきと職場で働けるよう、メンタルヘルス対策を講じておくことは企業にとって重要な課題となっています。



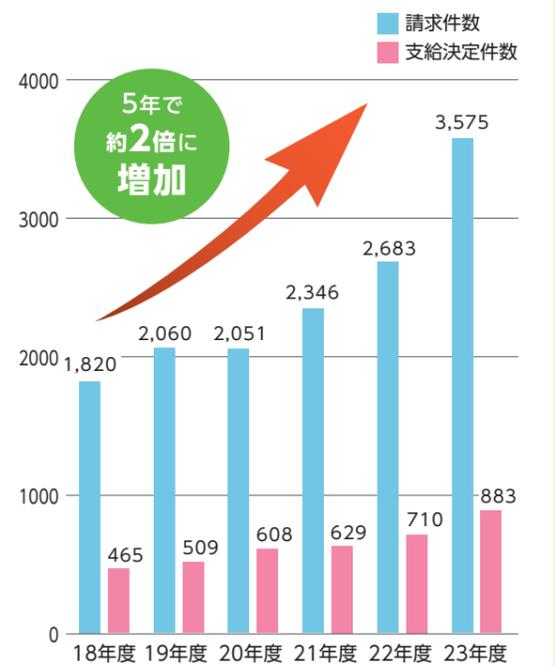
▶ 職場でのメンタルヘルス不調は増加傾向

■ 過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合 労働安全衛生調査(実態調査) (厚生労働省)



▶ 精神障害などの労災申請は大幅に増加

■ 精神障害等の労災補償状況(厚生労働省)



▶ 安全配慮義務とは

労働契約法第5条は「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。」と、使用者の労働者に対する安全配慮義務（健康配慮義務）を明文化しています。条文中の「生命、身体等の安全」には「心身の健康（メンタルヘルス）」も含まれるとされています。

▶ 企業がメンタルヘルス対策に取り組む意義・重要性

使用者が安全配慮義務を怠り、従業員がメンタルヘルスを悪化させると、「①生産性の低下や労働力の損失」を招くだけでなく、「②思わぬ事故等を起こし、営業・操業停止に伴う経済的損失」などが発生する可能性が増します。さらに、不幸にして従業員が過労死や自殺をしたような場合は、「③多額の賠償金の支払いを命じられる」こともあり、このようなケースが生じて企業名が公表されると「④対外的なイメージダウン」は避けられません。

メンタルヘルス対策は、リスク管理という観点からも、企業が真剣に取り組むべき重要な問題です。

安全配慮義務に関する判例

A社 システム開発業務に就いていた労働者が過重労働の末、自殺した件について、出向先の会社の安全配慮義務違反が認められ、遺族に対して約8,000万円の支払いが命じられた。(東京地裁 平成20.12.8判決)

B社 うつ病発症までの約1年間にわたって月100時間超の時間外労働に従事させ、何の対策も講じなかった会社側に対し、自殺した労働者の遺族への慰謝料ほか約9,900万円の支払いが命じられた。(福岡地裁 平成21.12.2判決)

C社 過重労働が原因でうつ病になった労働者を不当解雇した事案で、原告がうつ病発症を会社に申告しなかったために高裁判決で賠償額が減額されたことに対し、最高裁は「労働者が自らの健康状態を申告しなかったことをもって過失相殺はできない」として、賠償額の審理を高裁に差し戻し。差し戻し審では、賠償額を増額し約6,000万円の支払いが命じられた。(東京高裁 平成28.8.31判決)



メンタルヘルス・マネジメント[®] 検定試験について

商工会議所法に基づき実施している検定試験です。
累計70万人以上が受験申込み！
働く人たちの心の健康と活力ある職場づくりにお役立てください。



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

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。



職場でのメンタルヘルス対策を 拡充するために

職場で求められるメンタルヘルス関連の知識や対処方法は、「ストレスの仕組み」「ストレスへの対処方法」「疾病に関する知識」「法令や指針の知識」「コミュニケーションのとり方」「職場環境の改善」「相談できる内外の機関」「復職に向けた支援」など非常に多岐にわたり、これら全ての内容を自身で調べるには、相当な時間と労力が必要です。

メンタルヘルス・マネジメント[®] 検定試験の公式テキストでは、それらが職位別のコースごとに一冊にまとまっており、自身が必要な内容を効率よく身につけることができます。

一方、メンタルヘルス対策の一つとして、多くの企業で講義形式の「メンタルヘルス研修」が実施されていますが、メンタルヘルス・マネジメント[®] 検定試験は、合否の判定により知識の定着度合いを客観的に測ることが可能で、従業員が知識の習得に主体的に取り組むことができます。職場全体のメンタルヘルス・リテラシーを向上させるためには、当検定試験を社内のメンタルヘルス対策の一つとして導入することが効果的です。



健康経営[®] に積極的に 取り組む企業として評価も

従業員の健康管理に経営的視点から戦略的に取り組む「健康経営[®]」に関する企業の具体的な取組が進んでいます。経済産業省等が実施する「健康経営銘柄」「健康経営優良法人(大規模法人部門/中小規模法人部門)」の選定における調査項目のなかに「ヘルスリテラシーの向上/管理職・従業員への教育」があり、健康保持・増進に関する教育の方法の一つとして「心身の健康に関する検定等の受講・取得支援」が挙げられています。

つまり、管理職・従業員教育の一環として、メンタルヘルス・マネジメント[®] 検定試験を導入し、従業員の受験を推奨・支援することは、職場のメンタルヘルス対策に資することはもとより、健康経営[®] に積極的に取り組む企業として評価されることにもなります。こうしたこともあり、管理職や一般職員に受験奨励や合格の義務付けを行っている企業も少なくありません。受験者数が多い場合は、団体特別試験をご活用ください。

[6ページ参照]



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。

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】
対象	人事労務管理スタッフ・経営幹部	管理監督者(管理職)	一般社員
目的	社内のメンタルヘルス対策の推進	部門内、上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進	組織における従業員自らのメンタルヘルス対策の推進
到達目標	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。	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。	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。
出題内容	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	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	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
問題構成・時間	選択問題：2時間 / 論述問題：1時間	選択問題：2時間	選択問題：2時間
配点	① 選択問題 100点 ② 論述問題 50点 ※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。	100点	100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。	70点以上の得点	70点以上の得点

過去問題にチャレンジ

(第33回公開試験問題より抜粋)

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】
<p>Q ストレスチェック制度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。</p> <p>① ストレスチェック実施事務従事者は、医師、保健師、一定の研修を受けた歯科医師・看護師・精神保健福祉士または公認心理師に限られている。</p> <p>② ストレスチェックの結果、面接指導が必要であると判定された労働者が面接指導の申出を行った場合には、事業者は保健師による面接指導を行う義務がある。</p> <p>③ 事業者は、法令に具体的に規定されていなくても、ストレスチェック制度にかかる種々の理由で労働者に対し不利益な取扱いを行ってはならない。</p> <p>④ 常時50人以上の労働者を使用する事業者は、2年以内ごとに1回、定期的に、心理的負担の程度を把握するための検査結果等報告書を所轄労働基準監督署長に提出しなければならない。</p>	<p>Q 管理監督者自身のメンタルヘルスケア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。</p> <p>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、2006年、2015年改正)には、管理監督者は「ラインによるケア」の担い手とされていると同時に「セルフケア」の対象者に含まれること、事業場内産業保健スタッフ等は管理監督者に対するメンタルヘルスケアを行うことが明記されている。</p> <p>② 管理監督者自身に対するストレス対策は、労働者に対するセルフケアと同様、「ストレスへの気づき」「ストレスへの対処」「自発的な相談」となる。</p> <p>③ ストレスを受けているのに自覚がない場合は、自身のストレスに気づくために定期的にストレスチェックを受けることが有効である。</p> <p>④ 部下のメンタルヘルス問題に対応するのは管理監督者の役割であるため、部下のプライバシーを守るためにも基本的には管理監督者が単独で対応することが求められる。</p>	<p>Q ストレス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。</p> <p>① ストレスに気づく主観的な感覚は個人差が大きいので、数値化が可能なチェックリストを活用するのは有用である。</p> <p>② 職場ストレスにおいては、仕事で要求される度合いが大きく、自由裁量の度合いが小さく、社会的支援が得られない場合に最もストレスが高くなる。</p> <p>③ 職場でのストレス要因は、業種や職種、職位などによって変わらず、ほぼ同じようなことがストレス要因となる。</p> <p>④ 情動焦点型コーピングは、回避、静観、気晴らしなど、ストレス状況に置かれたときに生じる否定的な情動そのものを軽減しようとするコーピングである。</p>

【答え】I種：③、II種：④、III種：③



公開試験



■ 統一日に指定会場で実施します。

	第39回	第40回
試験日	2025年11月2日(日)	2026年3月15日(日)
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。)	
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)
受験料(うち消費税)	I 種: 11,550円(1,050円) II 種: 7,480円(680円) III 種: 5,280円(480円) ※適用税率10%	
受験資格	学歴・年齢・性別・国籍に制限はありません。	
申込期間	一般受付: コンビニ店頭決済	9月12日(金)~9月21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)
	団体受験/ 受験上の配慮申請受付	8月25日(月)~9月5日(金)
受験票発送日	10月15日(水)	2026年2月25日(水)
受験票未着問合せ期間	10月23日(木)・10月24日(金)	2026年3月5日(木)・3月6日(金)
WEB成績票照会期間	II・III 種=12月5日(金)10:00~ 2026年3月5日(木)17:00 I 種=2026年1月9日(金)10:00~ 4月9日(木)17:00	2026年4月17日(金)10:00~7月17日(金)17:00
成績票郵送希望者受付期間	II・III 種=12月5日(金)~12月12日(金) I 種=2026年1月9日(金)~1月16日(金)	2026年4月17日(金)~4月24日(金)
合格証発送日(合格者全員に発送いたします)	II・III 種=12月12日(金) I 種=2026年1月16日(金)	2026年4月24日(金)
合格証未着問合せ期間	II・III 種=12月22日(月)・12月23日(火) I 種=2026年1月28日(水)・1月29日(木)	2026年5月11日(月)・5月12日(火)

※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。
 ※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。
 ※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、受験上の配慮申請期間(第39回:8月25日(月)~9月5日(金)、第40回:2026年1月6日(火)~1月16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。

お申込み方法

インターネットでお申込み

メンタルヘルス・マネジメント®検定試験公式ホームページ <https://www.mental-health.ne.jp/> からお申込みください。
 (受験料のお支払い方法は「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。)

- 受験料のほかに申込システム利用手数料(495円:うち消費税45円 ※適用税率10%)が必要です。
- 成績の確認方法はWEB照会となります。WEB成績票を見られない方は「成績票郵送希望者受付期間」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。
- 本試験を申込まれた方は、上記公式ホームページ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。

【団体で公開試験にお申込み(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。ご担当者は団体受験申請書の提出(登録)が必要となります。ご希望の際は上記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。

- 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。

公開試験
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



団体特別試験

団体特別試験とは、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®検定試験を実施する制度です。



- 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回の試験で所要時間は約2時間半です)。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) III 種: 4,220円(383円) ※適用税率10% ※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。 ※詳しくは、公式ホームページ内の「受験申込みにあたって」(注)をご確認ください。
受験資格	学歴・年齢・性別・国籍に制限はありません。*但し、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)

(注)「受験申込みにあたって」、「個人情報の取扱いについて」、その他の注意事項は、公式ホームページにてご案内しています。
<https://www.mental-health.ne.jp/guide/group.html>
 お申込み前に必ずこれらをご確認、ご同意のうえお申込みください。
 本試験の受験を申込まれた企業・団体・学校は、上記公式ホームページのご案内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。

団体特別試験の手続き

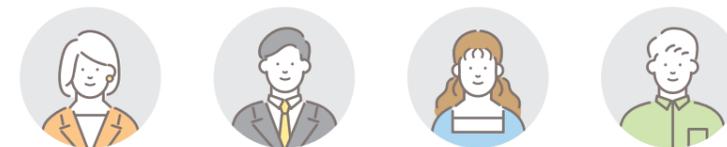
- 試験の申込み**
 試験実施日の3週間前まで
 ■ インターネットでお申込みください。
<https://www.mental-health.ne.jp/apply/group.html>
 申込方法 → 団体で申し込む → **団体特別試験のお申込みはこちら** ボタンをクリック
 申込みフォームに必要事項をご入力の上、送信してください。
- 申込み受付**
 ご担当者様宛てに申込み内容の確認のご連絡をした後に、受験料の請求書等をお送りいたします。
- 受験料の入金**
 試験実施日の2週間前まで
 指定の銀行口座へ受験料をお振り込みください。
 ※期日までにご入金いただけない場合、試験実施日までに試験問題などの資材が届かないこともございます。
 ※理由の如何にかかわらず、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。
- 試験資料の送付**
 試験実施日の1週間前
 受験料の入金確認後、問題・解答用紙や実施手順など必要資料一式をお送りします。
 ※複数日に分けて試験を実施する場合、合計申込者数に変更がなくとも、試験資料発送後に試験日ごとの申込(受験)人数の内訳を変更することはできません。
- 試験実施**
 各企業・団体・学校にて実施手順にもとづき、厳正に試験を実施していただきます。
- 解答用紙の返送**
 試験実施後3日以内
 試験実施後、解答用紙をメンタルヘルス・マネジメント®検定試験センターにご返送いただけます。
- 結果通知**
 メンタルヘルス・マネジメント®検定試験センターに解答用紙が到着してから、2~3週間で、受験者個別成績票(合格者には合格証を添付)、受験者成績一覧表をご担当者様宛てにお送りします。

団体特別試験
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 (団体特別試験係)
 ☎ 075-746-5307
 (土・日・祝休日・年末年始を除く 10:00~17:00)

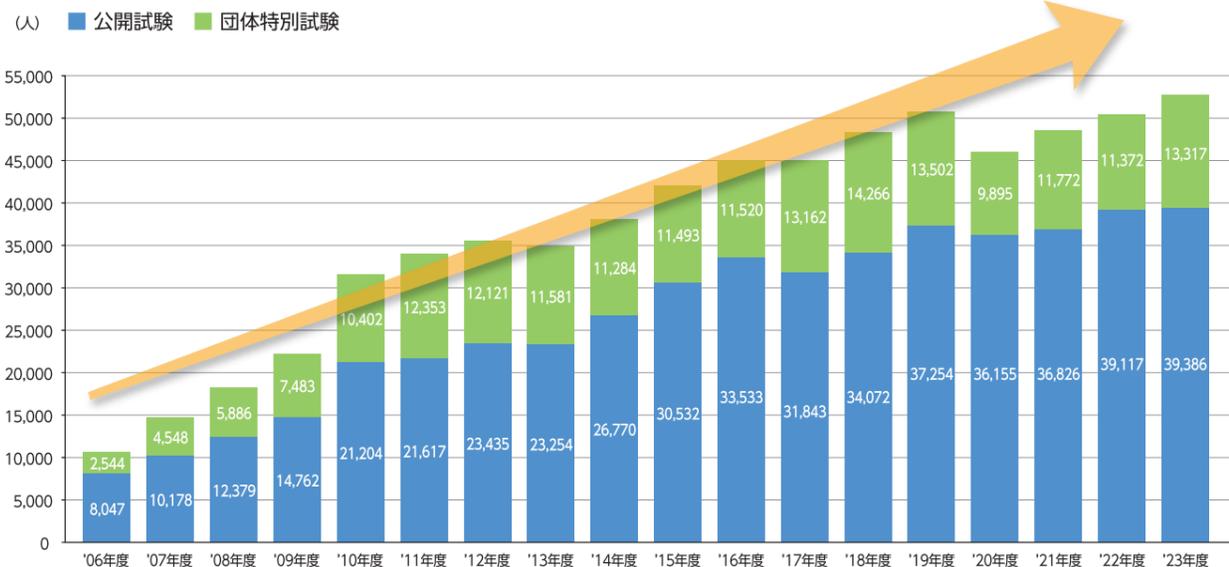


試験結果・受験者データ



▶ 受験申込者数の推移 ※公開試験、団体特別試験の合計

メンタルヘルス対策に取り組むため、「検定試験」を導入・推奨する企業・団体が増加しています。



「日本の資格・検定」Webサイト 総合アクセスランキング

順位	資格・検定名
1位	ITパスポート
2位	色彩検定®
3位	メンタルヘルス・マネジメント®検定
4位	日本語検定(語検)
5位	日本漢字能力検定(漢検)
6位	基本情報技術者試験
7位	食生活アドバイザー®
8位	校正技能検定
9位	日商簿記検定
10位	旅程管理主任者

1,000以上の資格・検定を紹介するWebサイト「日本の資格・検定」が主催する「日本の資格・検定AWARDS 2023」において、2022年度の1年間(2022年4月~2023年3月)の同サイト内で最もアクセス数が多かった資格・検定を表彰する「総合アクセスランキング部門」で第3位にランクイン。

2023年 10年後に「武器になりそうな資格」(ユーキャン調べ)

順位	資格名	割合
1位	ケアマネジャー(介護支援専門員)	14.4%
2位	ファイナンシャルプランナー	13.7%
3位	社会福祉士	12.9%
4位	介護福祉士	12.7%
5位	行政書士	11.2%
6位	ITパスポート	10.7%
7位	メンタルヘルス・マネジメント®検定	10.4%
8位	TOEIC®テスト	9.7%
9位	社会保険労務士	8.5%
9位	マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト(MOS)	8.5%

※ユーキャン「働き方と学び方に関する意識調査」より 対象：20代~60代の男女 402名

自らのメンタルヘルス対策のために！

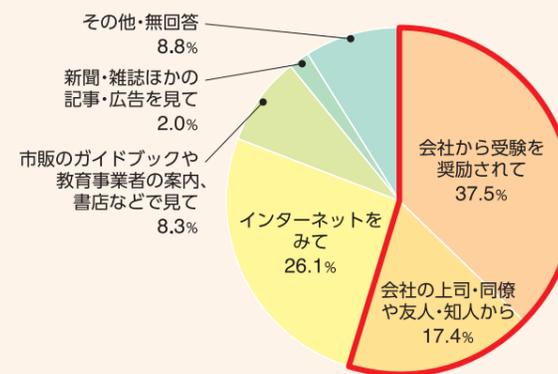


上司としての部下のメンタルヘルス対策として！

▶ 第37回 公開試験(2024.11.3実施)&団体特別試験(2024.4.1~12.31実施) コース別受験申込者数等

	コース	受験申込者数(人)	実受験者数(人)	合格者数(人)	合格率(%)
第37回 公開試験	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	-
団体特別試験	II種(ラインケアコース)	8,213	7,801	3,719	47.7
	III種(セルフケアコース)	2,031	1,945	1,046	53.8
	計	10,244	9,746	4,765	-

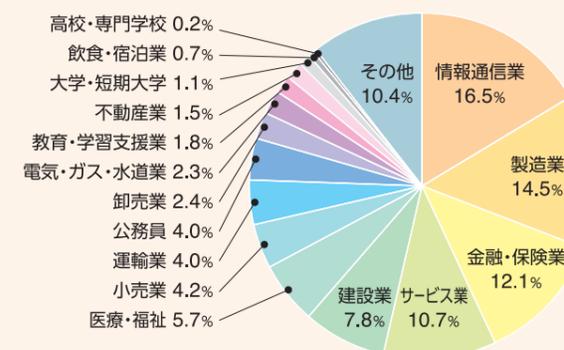
▶ メンタルヘルス・マネジメント®検定試験を知ったきっかけ ※第37回公開試験II種申込者全体



メンタルヘルス・マネジメント®検定試験II種申込者が当検定試験を知ったきっかけとして「会社から受験を奨励されて」「会社の上司・同僚や友人・知人から」が全体の50%を超えています。企業におけるメンタルヘルス対策の一つとして当検定試験をご活用いただいていることがうかがえます。

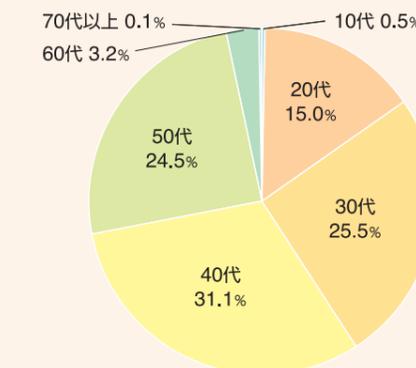


▶ 業種別 ※第37回公開試験・実受験者全体



※四捨五入により各項目の合計は100%とは限らない。

▶ 年代別 ※第37回公開試験・実受験者全体





2023年度・受験申込者数上位法人のご紹介

(法人名五十音順)



大規模法人部門 20社

	法人名	本社所在地	受験申込者数(人)	順位※()内は 昨年度順位
あ行	株式会社アイティ・コミュニケーションズ	北海道札幌市	252	8 (8)
	株式会社エヌ・ティ・ティ エムイー	東京都新宿区	333	5 (12)
	大阪ガス・カスタマーリレーションズ株式会社	大阪府大阪市	176	12 (-)
か行	株式会社快活フロンティア	神奈川県横浜市	148	15 (4)
	川田工業株式会社	富山県南砺市・東京都北区	139	17 (13)
	グリコマニュファクチャリングジャパン株式会社	大阪府大阪市	613	2 (-)
さ行	山九株式会社	東京都中央区	438	4 (3)
た行	大同生命保険株式会社	東京都中央区・大阪府大阪市	249	9 (6)
	株式会社第四北越フィナンシャルグループ	新潟県新潟市	329	6 (-)
	大和ハウス工業株式会社	大阪府大阪市	143	16 (19)
	高砂熱学工業株式会社	東京都新宿区	309	7 (11)
な行	株式会社トーエネック	愛知県名古屋	120	19 (-)
	日本郵便株式会社	東京都千代田区	1,096	1 (1)
は行	株式会社日立ソリューションズ・クリエイト	東京都品川区	205	10 (10)
	株式会社福井銀行	福井県福井市	133	18 (-)
ま行	三菱電機ビルソリューションズ株式会社	東京都千代田区	203	11 (9)
	水戸証券株式会社	東京都文京区	156	14 (16)
	株式会社武蔵野銀行	埼玉県さいたま市	162	13 (-)
や行	ヤマトシステム開発株式会社	東京都江東区	102	20 (15)
わ行	YKK AP株式会社	東京都千代田区	529	3 (2)

中小規模法人部門 15社

	法人名	本社所在地	受験申込者数(人)	順位※()内は 昨年度順位
あ行	エヌアイシー・ソフト株式会社	東京都中央区	21	11 (6)
か行	川本鋼材株式会社	愛知県あま市	16	15 (-)
	神田通信機株式会社	東京都千代田区	51	4 (-)
	向洋電機株式会社	大阪府吹田市	20	12 (-)
さ行	下津井電鉄株式会社	岡山県岡山市	27	7 (-)
た行	高梨乳業株式会社	神奈川県横浜市	152	2 (-)
	株式会社デイリースポーツ案内広告社	東京都台東区	111	3 (1)
	株式会社東京久栄	東京都千代田区	23	8 (8)
	トヨタエルアンドエフ神奈川株式会社	神奈川県横浜市	22	10 (10)
な行	株式会社トヨタレンタリース神奈川	神奈川県横浜市	34	6 (-)
	日本結晶光学株式会社	群馬県館林市	23	8 (-)
は行	株式会社久居LIXIL製作所	三重県津市	20	12 (-)
ま行	株式会社ムツミ	大阪府吹田市	49	5 (3)
や行	四日市合成株式会社	三重県四日市市	18	14 (6)
ら行	株式会社レイマック	滋賀県守山市	181	1 (-)

団体特別試験導入実績

製造業(電機、電子機器、機械、自動車、船舶、化学製品、医薬品、紙製品、食料品ほか)、通信・情報サービス業、建設業、不動産業、金融・保険業、電気・ガス業、鉄道業、運輸・倉庫業、家電量販店、医療・福祉・介護サービス業のほか、農業協同組合、労働組合、大学・短期大学、専門学校、行政機関など多数(2023年度は延べ392団体が団体特別試験を実施)。

企業・合格者の声

YKK AP株式会社

全ての従業員が心身ともに健康で働き続けることを目指して



村上 由香さん
執行役員 人事部長

YKK AP株式会社は、従業員の健康を会社の重要な財産であると考え、全ての従業員が心身ともに健康で働き続けることを支援し、生活習慣病の減少やメンタル疾患の抑制など、従業員と一体になって健康づくりに取り組んでおり、2019年度以降、継続して「健康経営優良法人」にも認定されています。当社は、2021年度より定年制を廃止しておりますので、より一層、安心して長く働き続けられる職場環境づくり、従業員の心身の健康づくりへの取組が重要となります。

また、当社では人材育成におけるキャリア形成支援、また、エンプロイアビリティ向上に向けた個人の能力開発のベースとして「資格取得奨励制度」を設けており、通信教育費用の全額補助、資格取得奨励一時金の支給などを行っています。その対象の一つとしてメンタルヘルス・マネジメント[®]検定を設定しておりますが、特に「II種(ラインケアコース)」の知識は職場リーダーが身につけておくべき共通知識の一つであると位置づけ、係長クラスへの昇格時の推薦要件として当該検定の合格を求めています。現在は累計3,600人以上が試験に合格し、検定試験の学習を通じて身につけた知識・対処方法を役立てて業務に取り組んでおります。

今後も従業員と家族の心と身体の健康保持・増進を図ってまいります。これにより、従業員一人ひとりの個性や能力が最大限に発揮され、企業の発展や社会への貢献につながると考えています。

東京海上日動火災保険株式会社

メンタルヘルス対策は企業の経営上の重要課題!



横山 昌彦さん
広域法人部 シニアマイスター

労災事故が発生した場合、企業は一般的に「刑事責任」「民事責任」「労基法上の災害補償責任」「行政責任」「社会的責任」の5つの責任を問われます。精神障害の労災請求件数が過去最高水準にある中、企業がメンタルヘルス対策に取り組む意義は、従業員に対する福利厚生はもちろん、上記5つの責任に対するリスクマネジメントといった観点でも重要です。また、社員のメンタルヘルスに不調が発生すれば、生産性や職場のモチベーションの低下等、企業経営にも影響が出るようになります。メンタルヘルス対策は、企業の経営上の重要課題であると考え、私は全国の企業、団体からの依頼に基づき、メンタルヘルスに関する各種リスクマネジメントセミナーを実施しています。そして、メンタルヘルス・マネジメント[®]検定試験の存在を知り、自身もI種及びII種に合格しました。本検定試験は、基礎から応用、実践、対策に至るまで、体系的にメンタルヘルスに関する素養を身につけることが可能です。企業の経営者、人事労務管理者はもちろんのこと、ラインの管理監督者や一般従業員の方々も、それぞれの立場や役割に応じたコースで受験されることをお奨めしたいと思います。弊社でも、人事企画部が推奨検定としており、受験を奨励しています。

(写真はメンタルヘルスセミナーの様子)



大石 さおりさん
EX戦略室

NTTアドバンステクノロジー株式会社

学んだ知識を活かし、メンタルヘルスの必要性を社内に広めたい

当社では健康経営推進宣言の一つとして、「従業員の健康保持・増進に積極的に取り組み、健康づくりをサポートします」と掲げており、特に「メンタルヘルス不調者の再発&未然防止」に重点を置いて取り組んでいます。

また、EX戦略室EX部門に所属している私は、全従業員に向けて積極的にメンタルヘルスの重要性を発信していかなければならない立場にあります。メンタルヘルス対策は何か問題が起きてからでは遅く、健康増進と未然防止のための一次予防が何よりも重要となりますので、まずは関連する知識を習得するために、II種(ラインケアコース)を取得しました。

しかし、それだけではメンタルヘルスの重要性を社内に浸透させるには不十分と感じ、より積極的に活動するために、社内のメンタルヘルス対策の推進を到達目標としているI種(マスターコース)の取得が不可欠であると考え受験しました。本検定試験は職位・職種別にI種~III種の3つのコースに分かれており、年齢に関係なく従業員一人ひとりが職場内での自らの役割に応じたメンタルヘルスケアに関する知識を習得できることがポイントだと思います。

II種については、上司の立場から部下のメンタルヘルス不調の未然防止とメンタル不調に陥った部下への適切な対応を中心に実務で即実践できる内容となっているため、管理監督者にとって欠かせない知識が習得できます。誤解されやすい精神疾患に関する知識についても正しく理解することが可能です。

I種については、組織レベルでメンタルヘルス問題を解決するために必要な知識を広く学ぶことができます。一個人としてではなく、企業の視点からメンタルヘルスを考える力を身につけることができるため、学んだ知識を応用しながら自社のメンタルヘルス対策に適用していくことが可能になると思います。

なお、I種の学習にあたっては、大阪商工会議所が主催する「受験対策WEB講座(全4回)」を受講しました。重要ポイントを押さえることができるとても分かりやすい講義のため、効率的な学習につながりました。

今後、本検定で学んだ知識を活かして、メンタルヘルスの重要性と必要性を社内に広く浸透させていきたいと考えています。従業員一人ひとりが個々や職場のメンタルヘルスに正しく向き合うきっかけをつくるため、メンタルヘルスの取組を全社に浸透させることで、従業員の健康増進と安全確保に努め、今後も「活気ある職場づくり」と「ワークライフバランスの向上」を後押ししていきたいと思っています。