

公式テキスト改訂のお知らせ

全てのコースの公式テキストを改訂し、2026年6~7月頃に第6版を発行する予定です(改訂に関する最新の情報は、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でご確認ください)。
第6版発行後に実施する公開試験と2026年9月(予定)以降に実施する団体特別試験では、第6版の公式テキストの内容とそれを理解したうえでの応用力を問います。

公式テキスト(第6版)(発行:2026年6~7月頃(予定))

- 全国の主要書店で販売予定です。(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 **[新刊] 発行予定** もお申込みいただけます。
HP <https://www.chuokeyzai.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	「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験公式テキスト I種(第6版)」	II種 ラインケア コース	「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験公式テキスト II種(第6版)」	III種 セルフケア コース	「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験公式テキスト III種(第6版)」
--------------------------	-------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

※公式テキストの販売価格はホームページにてご確認ください。

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。

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。

「ウェルココ」に当検定が掲載されています!

経済産業省の主導により2025年に開設されたWebサイト「ウェルココ(職域向け心の健康サービス選択支援ツール)」に、「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験」が掲載されています。

同サイトでは企業のニーズ・課題に応じて、職場でのメンタルヘルス対策に役立つ民間事業者のサービスを検索することが可能です。利用者の声や科学的根拠、実証データなどが提示されたサービスが掲載されているのが特徴で、情報収集やサービス・事業者の効率的な選定に役立ちます。

詳細につきましては、下記ウェルココホームページをご確認ください。

(運営:一般社団法人心の健康投資推進コンソーシアム)

HP <https://wellcoco.jp/>



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2026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 **75万人**
突破!

5.7万人

1万人
2006年度

2024年度

受験申込者数

公開試験

第41回 2026年 **11月1日(日)**
I種・II種・III種

第42回 2027年 **3月21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)] <small>※適用税率10%</small>	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)

受験のおすすめ



職場における「心の健康」の増進に

鳥井 信吾
大阪商工会議所 会頭

企業が中長期的な企業価値の向上や持続的な成長を遂げていくためには、その基盤となる「人的資本の強化」が不可欠であります。この人的資本の強化を進めていくうえでは、健康経営の推進をはじめ従業員が心身ともに健康な状態で能力を最大限発揮できる環境づくりが大前提となり、なかでも職場におけるメンタルヘルス不調の未然防止や早期発見は、組織における生産性の維持・向上や人材の定着・育成の観点からも重要な課題となっております。

ストレスチェック制度の実施が、今後、従業員50人未満の事業場を含めた全ての事業主に義務づけられることとなり、いまや全ての企業が職場のメンタルヘルス対策に取り組む時代に入っております。こうした取組を一層効果的に進めていくためには、経営者をはじめ経営幹部、管理職、一般社員が、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適切な知識を身につけたうえで、それぞれの職場で実践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、本年度で20周年を迎えます。この間の累計受験者数は75万人を超え、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職場でお役に立ていただくことにより、活力あふれる職場づくりを実現していただければ幸いです。

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。

心の健康づくりへの投資は、現状の問題の解決策であり、かつ未来への投資に

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
日本栄養大学大学院 客員教授



働く世代の精神障害の労災請求件数が増加の一途を辿っている現状は、高齢化が急速に進む我が国にとって解決すべき喫緊の課題の一つであることは言うまでもありません。高齢化は身体的機能を低下させますが、運動習慣を持つことで一定の歯止め効果が期待できます。一方、心の健康問題は、自分自身で解決できない問題もあり、職場全体で解決していく必要があります。いわゆるメンタルヘルス不調に基づく企業のプレゼンティーズムによる経済的損失は計り知れず、人的資本経営が叫ばれている現代社会において実効ある対策が必要不可欠となっております。働き盛りの年代における孤独感の増加は、メンタルヘルスを低下させることになり、職場内のコミュニケーションの活性化も重要であることが示唆されます。このような状況において、経営者の経営戦略に基づく心の健康づくり計画とその実施は、管理監督者のラインによるケアに基づく職場環境の改善をもたらす、働く人のエンゲージメントの向上にも寄与することになります。

企業の目的は、持続的経営を可能とすることであり、そのためには人的資本への持続的な投資が必要不可欠となっております。メンタルヘルス不調に基づく経済的損失を最小限にするためには健康投資、特に心の健康づくりへの投資は、現状の問題の解決策であり、かつ未来への投資でもあります。従って、企業の基盤となるすべての「人」が心と体の健康づくりに取り組むことは少子高齢化が進む我が国において重要な対策の一つです。

心の健康づくりを計画的かつ効果的に実施するための責任者としての知識は第Ⅰ種で、そして、管理監督者のラインによるケアを実施するために必要な知識を第Ⅱ種で、そして働く人すべてに必要なセルフケアを習得するための知識を第Ⅲ種のメンタルヘルスマネジメント®検定試験を受験していただくことによって修得され、「人」と「企業」の成長を促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。



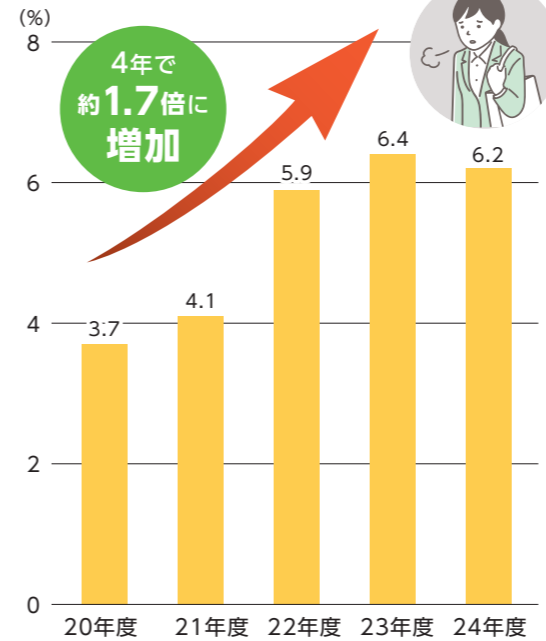
メンタルヘルス対策は、万全ですか

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おります。



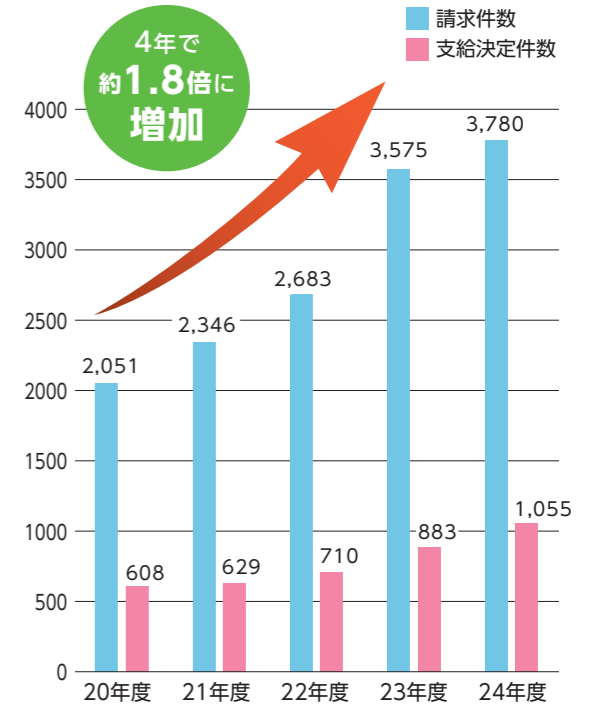
職場でのメンタルヘルス不調は増加傾向

■ 過去1年間にメンタルヘルス不調により退職した労働者がいた事業所割合
労働安全衛生調査(事業所調査)〈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などは、「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75万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。

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。



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、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



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

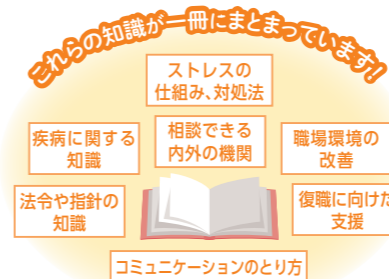
ラインによるケア、産業保健だけでなく、組織全体によるケアを促進
人事労務管理の観点も重視

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】



過去問題にチャレンジ

※第35回公開試験問題(2023年11月実施分)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 心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェック)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 ストレスチェックは、調査票を用いて、ストレス要因、ストレス反応、周囲のサポートの3つの領域に関する項目により検査を行い、労働者のストレスの程度を点数化して評価する。</p> <p>② ストレスチェック実施者は、医師、保健師、一定の研修を受けた歯科医師、看護師、准看護師、精神保健福祉士又は公認心理師に限られる。</p> <p>③ 労働者には、ストレスチェックの受検義務がある。</p> <p>④ 常時50人未満の労働者を使用する事業場においても、一定の要件を満たす場合には、事業者は1年ごとに1回、ストレスチェックを実施する法的義務を負う。</p>	<p>Q 管理職がとるべき行動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 部下に異変が見られた場合、うつ病の症状の多くが当てはまるようであれば、専門医への受診を促すことが望ましい。</p> <p>② ストレスチェックの実施後に、部下からの申出などで「ストレス反応の点数が高かった」と知った場合、ストレスによる不調が表れていると疑われる。</p> <p>③ ストレスチェック後に部下が高ストレス者と判定され、面接指導の結果、就業上の措置を実施する場合は、産業保健スタッフや健康管理部門、人事労務部門と連携すべきである。</p> <p>④ 部下の1か月の時間外労働時間が85時間だったが、医師面接の申出は本人の希望に基づくべきであり、面接指導を受けよう管理職から促してはならない。</p>	<p>Q セルフケアにおける早期対応の重要性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 労働安全衛生法では、労働者が健康相談を希望しなくても、産業医が労働者を呼び出して健康相談を行うことができることになっている。</p> <p>② 職場には、「職場の人間関係を通して、労働者の体調不良に気づくシステムが存在している」という面がある。</p> <p>③ 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は分かりにくいという面がある。</p> <p>④ ストレスの現れ方は人により違い、「気分が乗らない」などの気分の面に強く出る人もいれば、微熱、腰痛、頭痛や食欲不振などの身体面に現れる人もいる。</p>

【答え】Ⅰ種：①、Ⅱ種：④、Ⅲ種：①



公開試験



■ 統一日に指定会場で実施します。

	第41回	第42回
試験日	2026年11月1日(日)	2027年3月21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けます。)	
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4日(金)~9月13日(日)
	一般受付: クレジットカード決済	9月4日(金)~9月17日(木)
	団体受験/ 受験上の配慮申請受付	8月17日(月)~8月28日(金)
受験票発送日	10月13日(火)	2027年3月1日(月)
受験票未着問合せ期間	10月21日(水)・10月22日(木)	2027年3月10日(水)・3月11日(木)
WEB成績票照会期間	II・III 種=12月4日(金)10:00~ 2027年3月4日(木)17:00 I 種=2027年1月8日(金)10:00~ 4月8日(木)17:00	2027年4月23日(金)10:00~7月23日(金)17:00
成績票郵送希望者受付期間	II・III 種=12月4日(金)~12月11日(金) I 種=2027年1月8日(金)~1月15日(金)	2027年4月23日(金)~4月30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11日(金) I 種=2027年1月15日(金)	2027年4月30日(金)
合格証未着問合せ期間	II・III 種=12月21日(月)・22日(火) I 種=2027年1月27日(水)・28日(木)	2027年5月17日(月)・18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41回:8月17日(月)~8月28日(金)、第42回:2027年1月5日(火)~1月15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。
- 本試験を申込みされた方は、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。団体受験申請書の提出(登録)が必要となりますので、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し出ください。

- 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。



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です。
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みされた企業・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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 試験資材の送付**
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材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、試験資材送付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。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 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。

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 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)



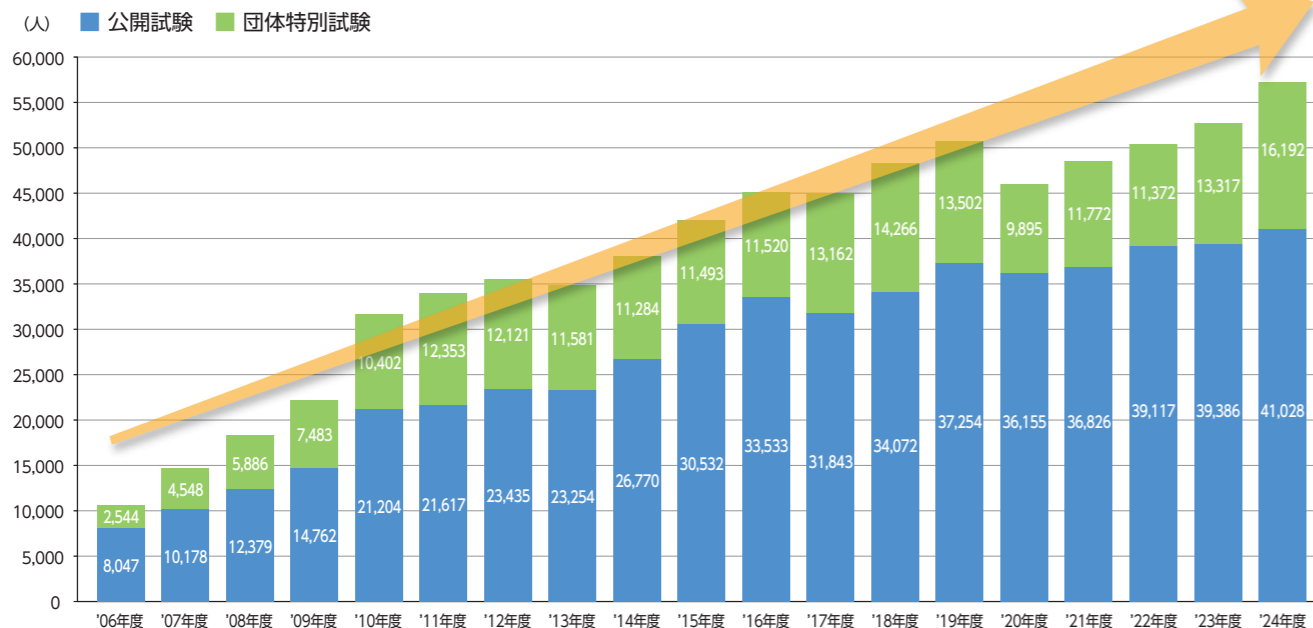
試験結果・受験者データ



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。



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39回 公開試験(2025.11.2実施)&団体特別試験(2025.4.1~12.31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39回 公開試験	I種(マスターコース)	2,111	1,710	331	19.4
	II種(ラインケアコース)	14,169	12,887	6,160	47.8
	III種(セルフケアコース)	5,617	5,139	3,347	65.1
	計	21,897	19,736	9,838	-
団体特別試験	II種(ラインケアコース)	6,129	5,821	2,846	48.9
	III種(セルフケアコース)	1,851	1,782	1,062	59.6
	計	7,980	7,603	3,908	-

「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	ビジネス会計検定試験®
5位	日本語検定(語検)
6位	マーケティング検定
7位	日本化粧品検定
8位	公認心理師
9位	生物分類技能検定
10位	マイクロソフトオフィススペシャリスト(MOS)

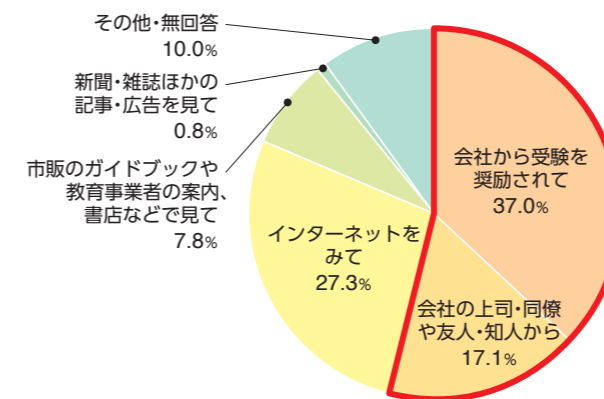
1,300以上の資格・検定を紹介するWebサイト「日本の資格・検定」が主催する「日本の資格・検定AWARDS 2025」において、2024年度の1年間(2024年4月~2025年3月)の同サイト内で最もアクセス数が多かった資格・検定を表彰する「総合アクセスランキング部門」で第3位にランクイン。

2026年「武器になる資格」(ユーキャン調べ)

順位	資格名	割合
1位	ファイナンシャルプランナー(FP)	15.6%
2位	電気工事士	11.9%
3位	マイクロソフトオフィススペシャリスト(MOS)	10.2%
4位	簿記	9.9%
5位	メンタルヘルス・マネジメント®検定	9.2%
6位	宅建士	8.9%
7位	TOEIC® L&R TEST	8.7%
8位	社会福祉士	8.4%
9位	情報セキュリティマネジメント	8.2%
9位	行政書士	7.9%

※ユーキャン「2026年のトレンド予測と資格取得に関する意識調査」より 対象：20代~60代の男女 403名

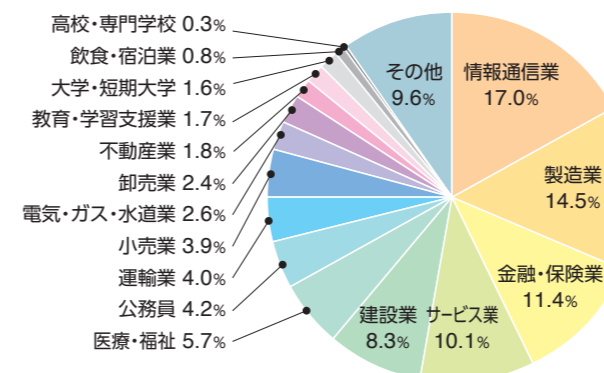
メンタルヘルス・マネジメント®検定試験を知ったきっかけ ※第39回公開試験II種申込者全体



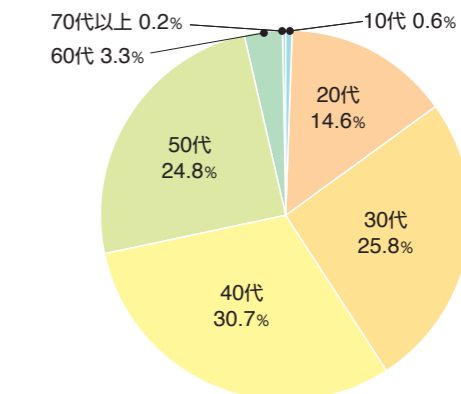
メンタルヘルス・マネジメント®検定試験II種申込者が当検定試験を知ったきっかけとして「会社から受験を奨励されて」「会社の上司・同僚や友人・知人から」が全体の50%を超えています。企業におけるメンタルヘルス対策の一つとして当検定試験をご活用いただいていることがうかがえます。



業種別 ※第39回公開試験・実受験者全体



年代別 ※第39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。



2024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	会津オリンパス株式会社	福島県会津若松市	143	17 (-)
	株式会社アイティ・コミュニケーションズ	北海道札幌市	204	13 (8)
	株式会社エヌ・ティ・ティ エムイー	東京都新宿区	950	2 (5)
か行	川田工業株式会社	富山県南砺市、東京都北区	147	16 (17)
	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	555	6 (2)
	株式会社建設システム	静岡県富士市	136	18 (-)
さ行	山九株式会社	東京都中央区	481	7 (4)
た行	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	347	8 (6)
	大同生命保険株式会社	大阪府大阪市、東京都中央区	288	10 (9)
	大和ハウス工業株式会社	大阪府大阪市	170	15 (16)
	高砂熱学工業株式会社	東京都新宿区	566	5 (7)
	株式会社トーエネック	愛知県名古屋	250	12 (19)
な行	日本情報通信株式会社	東京都中央区	125	19 (-)
	日本郵便株式会社	東京都千代田区	1,202	1 (1)
は行	株式会社日立製作所	東京都千代田区	791	3 (-)
	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	310	9 (10)
	株式会社福井銀行	福井県福井市	101	20 (18)
	株式会社ベルク	埼玉県鶴ヶ島市	288	10 (-)
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	204	13 (11)
わ行	YKK AP株式会社	東京都千代田区	658	4 (3)

中小規模法人部門 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	株式会社エーピーシー	愛知県安城市	16	15 (-)
	SMCCグリーンパートナーズ株式会社	愛知県名古屋	41	5 (-)
	エヌアイシー・ソフト株式会社	東京都中央区	12	18 (11)
	NEC静岡ビジネス株式会社	静岡県掛川市	43	4 (-)
か行	株式会社建設技術コンサルタンツ	鹿児島県鹿児島市	12	18 (-)
さ行	株式会社シーエーセールススタッフ	東京都港区	22	12 (-)
	下津井電鉄株式会社	岡山県岡山市	31	6 (7)
た行	高梨乳業株式会社	神奈川県横浜市	49	2 (2)
	株式会社ティ・エス・メカテック	岐阜県不破郡	17	14 (-)
	株式会社東京久栄	東京都千代田区	26	9 (8)
	株式会社戸田酒販	山梨県甲府市	11	20 (-)
	トヨタエルアンドエフ神奈川株式会社	神奈川県横浜市	19	13 (10)
	株式会社トヨタレンタリース神奈川	神奈川県横浜市	26	9 (6)
は行	平和扶桑テクノ株式会社	大分県大分市	13	17 (-)
ま行	株式会社ムツミ	大阪府吹田市	48	3 (5)
や行	株式会社ヨコタコーポレーション	徳島県吉野川市	14	16 (-)
	四日市合成株式会社	三重県四日市市	30	7 (14)
ら行	株式会社ラクーンホールディングス	東京都中央区	23	11 (-)
	株式会社レイマック	滋賀県守山市	118	1 (1)
わ行	株式会社YCC情報システム	山形県山形市	30	7 (-)

■ 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(2024年度は延べ422団体が団体特別試験を実施)。

企業・合格者の声

※役職、記載内容は、2025年12月時点のものです。

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
常務執行役員 人事戦略本部
人事統括部長(兼) 副本部長



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っています。

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3,800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こととなります。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)

京セラ株式会社

管理職として向き合う『部下の心』
—メンタルヘルス・マネジメント。
検定を通じて得た実践知



堀 翔大さん
メディカル営業課 課長

私がメンタルヘルス・マネジメント。検定試験を受験しようと考えたきっかけは、自身の立場の変化でした。これまでプレイヤーとして成果を追いかけた私が、ある日突然「組織を牽引する新米の管理職」という役割を担うことになったのです。業務管理、数値責任、育成、評価——管理職に求められる役割を整理していく中で、「部下のメンタルヘルス管理」は避けて通れない重要なテーマだと感じました。成果が出ない背景には、能力不足よりも心身の不調が隠れていることが多い。そう気づいた瞬間、「これは体系的に学ばなければならない」と思い立ちました。思い立ったらすぐ行動する性格もあり、書店に足を運び、公式テキストを購入。その日から学習を開始しました。

学習を進める中で驚いたのは、「今すぐ職場で使える知識」が非常に多いことでした。中でも特に印象に残ったのが「労働者からの相談への対応」です。部下の感情は様ではなく、日々変化し続けます。怒り、不安、焦燥、諦め——それらを言葉だけでなく態度や変化から感じ取る重要性を学びました。

以前は「何かあれば言ってほしい」と待ちの姿勢でしたが、今では表情や言動の小さな違和感に気づいた時点で声をかけるようになりました。答えを出すことよりも、まず受け止める姿勢を示す。その基本を実践することで、部下との信頼関係が確実に深まっていると実感しています。

本検定で学んだ内容は、相談対応だけにとどまりません。ストレス要因の整理、職場環境の整備、セルフケアとラインケアの考え方など、管理職としての視野を大きく広げてくれました。今後はこれらの知識を踏まえ、労働者がハイパフォーマンスを発揮しやすい環境づくりに本気で取り組んでいきたいと考えています。メンタルヘルス対策は「問題が起きた後の対応」ではなく、「問題が起きにくい組織をつくること」だと理解できたことが、何よりの収穫です。

最後に、可否に関わらずお伝えしたいのは、この検定は非常に実践的で、学びそのものを楽しんでいる点です。専門的でありながら、現場で再現しやすい内容が多く、学習が苦になりません。少しでも興味を持った方は、深く考えすぎず、まず一歩踏み出してほしいと思います。管理職の方はもちろん、これからその立場を目指す方にとっても、大きな気づきを与えてくれる試験だと自信をもっておすすめします。