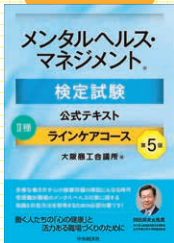
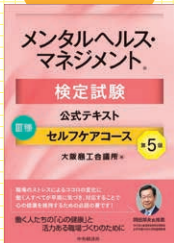


公式テキスト(第5版)

- 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	II 種 ラインケア コース	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 マスターコース 大塚 隆 工 会 刊 4,730円 (消費税10%込)	 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 隆 工 会 刊 3,410円 (消費税10%込)	 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 隆 工 会 刊 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2023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 **60万人突破!**

ココロ、つながる。職場が変わる。



公開
試験

第35回
I種・II種・III種

2023年 **11月5日(日)**

第36回
II種・III種

2024年 **3月17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、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。

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



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た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、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

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35回	第36回
試験日	2023年11月5日(日)	2024年3月17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: コンビニ店舗決済 9月15日(金)～9月24日(日)	1月26日(金)～2月4日(日)
	一般受付: クレジットカード決済 9月15日(金)～9月28日(木)	1月26日(金)～2月8日(木)
	団体受付 8月28日(月)～9月8日(金)	1月9日(火)～1月19日(金)
受験票発送日	10月18日(水)	2月28日(水)
受験票未着 問合せ期間	10月25日(水)・26日(木)	3月6日(水)・7日(木)
WEB成績票 照会期間	II・III 種= 12月8日(金)10:00～ 2024年1月9日(火)17:00 I 種= 2024年1月5日(金)10:00～ 2024年2月2日(金)17:00	4月19日(金)10:00～ 5月17日(金)17:00
成績票 郵送希望者 受付期間	II・III 種= 12月8日(金)～ 12月15日(金) I 種= 2024年1月5日(金)～ 2024年1月11日(木)	4月19日(金)～ 4月25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15日(金) I 種= 2024年1月10日(水)	4月25日(木)
合格証未着 問合せ期間	II・III 種= 12月25日(月)・26日(火) I 種= 2024年1月22日(月)・ 23日(火)	5月13日(月)・ 14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35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) 2023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



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、受験上の配慮申請期間（第35回：2023年8月28日（月）～9月8日（金）、第36回：2024年1月9日（火）～1月19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（これらの場合のみ、証明書類の提出は不要です）。期限までに提出がない場合、「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お知らせです。事前のお問合せにはご案内いたしかねます。

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/>からお申込みしてください。
- 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。
- ※受験料のほかには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。
- ※<https://shikaku.career-tasu.jp/common/inquiry/cmu011i.asp>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人以上の場合、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。

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
キャリア資格・検定
サポートセンター
TEL 0120-186-011
年未年始を除く 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・年未年始を除く
10:00～17:00

- 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、理由の如何に関わらず、上述のとおりとさせていただきますので予めご了承願います。
- 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。

3 受験票（ハガキ）が届く

払込時期に関わらず、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**WEB成績票照会期間（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。
- ※合否・採点（配点）・試験問題の内容に関するお問合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。
※発行手数料は不要です。
- 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公式ホームページ（<https://www.mental-health.ne.jp/>）にてお知らせします。



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(運転経歴証明書)、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。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況によりましては、マスクの着用など内容に変更がある場合があります。詳しくは公式ホームページでご確認ください。



受験上の注意

- 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。
- 試験監督の指示に従わない。
- 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29回公開試験問題より抜粋)

I 種



労働安全衛生法と安全配慮義務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 労働安全衛生法は、安全衛生に関する規制の原則を定めるものであるが、これに違反した場合であっても刑事罰の対象とはならない。
- ② 請負会社社員の過労自殺をめぐって、就業先(発注)企業が請負会社社員に対して直接業務上の指示を行うなど、両者の間に一定の指揮命令関係が認められるとの事実関係のもと、就業先企業に請負会社社員に対する安全配慮義務の存在を認めた裁判例がある。
- ③ 従業員の健康管理問題に関する安全配慮業務の具体的な内容として、衛生教育実施義務や作業環境整備義務がある。
- ④ 民事上の安全配慮義務の具体的な内容を検討するに際しては、労働安全衛生法上の諸規定を十分に考慮する必要がある。

II 種



管理監督者がとるべき対応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 管理監督者は、ストレスチェックの結果に基づく就業上の措置の実施や変更に当たっては、自分の裁量において対処すべきである。
- ② うつ病の症状が多く確認できるようであれば、専門医への受診を促さなければならない。
- ③ 私生活上の問題もメンタルヘルス不調の要因として必ず確認をする必要がある。
- ④ 一人ひとりの従業員のストレスチェックの結果は、職場にもその情報をただちに知らせる必要がある。

III 種



メンタルヘルス不調への早期対応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 メンタルヘルス不調の初期段階では、それが単なる一過性の心の反応なのか、それとも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。
- ② 日常の職場においては、管理監督者は労働者の安全と健康を確保する義務があることから、労働者の体調不良に気付くことが求められている。
- ③ ストレスは必ず、まず「気分が乗らない」「少し落ち込んでいる」などの気分の面に強く現れ、次に微熱や食欲不振などの身体面に現れる。
- ④ 以前にはなかった心身の変調が起こっている場合、何が今のストレスの原因なのかを考えることもストレスになりえるので、必ず、自分で分析せずには第三者の協力を求めることが必要である。

【答え】I種：①、II種：②、III種：②



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
デジタルメンタルヘルス講座 特任教授
一般財団法人淳風会 理事

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。一方、2020年からの新型コロナウイルス感染症の流行は、働き方に大きな変化をもたらし、労働者のメンタルヘルスへの影響が懸念されているところです。

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、従業員への心身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。



激動の時代、メンタルヘルスケアは企業の経営戦略の一つ

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

企業を取り巻く環境は日々激動しています。経済的には「ショック」、健康面では、「パンデミック」とよばれる予測しがたい社会的変化が押し寄せてきました。これからこのような問題が発生する可能性は高く、社会はその都度適切な解決方法を見出さなければならないこととなります。しかし、そこには、不安、心配、恐怖などの心理的ストレスが発生し、心身の不調がもたらされ、仕事に対する意欲の減少、労働生産性の低下などの企業リスクが発生します。その対処方法の一つが、生涯を通じたメンタルヘルスレベルの向上です。

このような時代にあって、当研究会では、健康経営を深化させ、「人という資源を資本化し、企業が成長することで、社会の発展に寄与すること」が重要であると、関係団体と連携して提言しました。働く人の心の健康問題は、一人ひとりの「セルフケア」に関する知識の習得と実践が基本ですが、ストレス要因が複雑に絡み合った現代では、それのみでは限界があることから、管理監督者による「ラインによるケア」がますます重要となっています。また、系統だったメンタルヘルスケアの実践には、組織全体を俯瞰した「マスターコース」を習熟した人材も必要不可欠です。健康投資に対する結果を得るためには、このような体系的な知識の習得を、長期的展望に立ち、組織的、計画的に実施することが必要です。

「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」は、これら3つのコースを準備し、「すべての働く人」が心豊かに働くことができるように支援するためのものです。

「働く人の心身の健康が企業の成長を促し、社会の発展につながる」ことを実現するためにも、多くの方が、メンタルヘルスケアについて理解を深めていただきたいと思います。



企業・合格者の声



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 YKK AP株式会社 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、連続して「健康経営優良法人」にも認定されています。当社は、2021年度より定年を廃止しておりますので、今後より一層、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「I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3,000名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、健康の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繋がると考えています。



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

大石 さおりさん NTTアドバンステクノロジ株式会社 総務部

当社では健康経営推進宣言のひとつとして、「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、総務部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。現在は新型コロナウイルス感染拡大もあり、従業員のメンタルヘルスには従来にも増して会社としての配慮と対策が重要だと考えています。

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、I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することが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ます。また、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も分かりやすい講義のため、効率的な学習に繋がりました。

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も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。

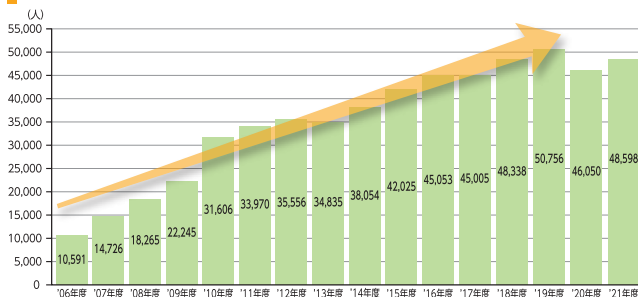


試験結果・受験者データ

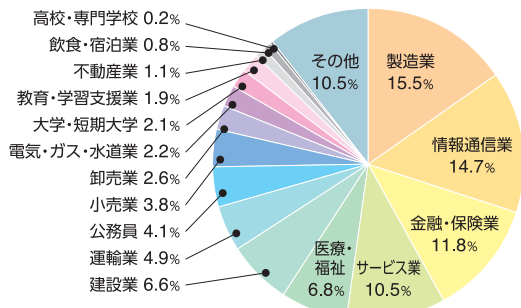
2022年度 公開試験(第33回) 結果

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)	2,000	1,628	287	17.6
II 種(ラインケアコース)	12,175	10,998	6,401	58.2
III 種(セルフケアコース)	6,002	5,458	3,787	69.4

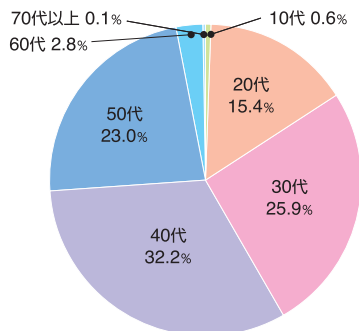
受験申込者数の推移 ※公開試験、団体特別試験の合計



業種別(2022年度) ※第33回公開試験・実受験者全体



年代別(2022年度) ※第33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%	75.0%
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2020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・公式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ー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) 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。 ※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材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>