

## 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

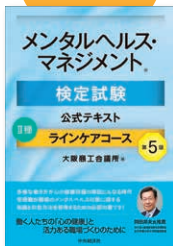
マスター  
コース



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る方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](mailto:info@mental-health.ne.jp)



※掲載者の所属・役職等は2024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!

みんなでまもる 職場の笑顔



受験申込  
累計  
65万人  
突破!

5万人

1万人

2006年度

2022年度

受験申込者数

### 公開試験

第37回 I種・II種・III種

2024年 11月3日(日)

第38回 II種・III種

2025年 3月16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)



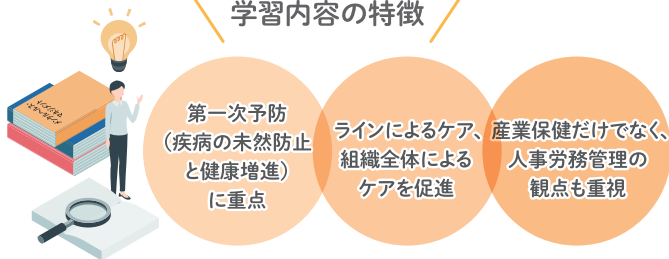
# メンタルヘルス・マネジメント® 検定試験とは

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



## ▶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

■ 統一日に指定会場で実施します。

	第37回	第38回
試験日	2024年11月3日(日)	2025年3月16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: コンビニ店頭決済 9月13日(金)~9月22日(日) 一般受付: クレジットカード決済 9月13日(金)~9月26日(木) 団体受検・受験上 の配慮申請受付 8月26日(月)~9月6日(金)	1月24日(金)~2月2日(日) 1月24日(金)~2月6日(木) 1月7日(火)~1月17日(金)
受験票発送日	10月16日(水)	2月26日(水)
受験票未着 問合せ期間	10月23日(水)・10月24日(木)	3月5日(水)・3月6日(木)
WEB成績票 照会期間	II・III種=12月6日(金)10:00~ 2025年3月6日(木)17:00 I種=2025年1月10日(金)10:00~ 4月10日(木)17:00	4月18日(金)10:00~ 7月18日(金)17:00
成績票 郵送希望者 受付期間	II・III種=12月6日(金)~ 12月13日(金) I種=2025年1月10日(金)~ 1月17日(金)	4月18日(金)~ 4月25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13日(金) I種=2025年1月17日(金)	4月25日(金)
合格証未着 問合せ期間	II・III種=12月23日(月)・12月24日(火) I種=2025年1月29日(水)・ 1月30日(木)	5月12日(月)・ 5月13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ので、事前のお問い合わせはご遠慮ください。

## ▶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37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。

## 各コースの内容

メンタルヘルス・マネジメント<sup>®</sup>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) 2024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
<b>I 種</b> <b>【マスターコース】</b> ..... 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、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。	<b>〈配点〉</b> ① 選択問題:100点 ② 論述問題:50点  <b>〈合格基準〉</b> 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。
<b>II 種</b> <b>【ラインケアコース】</b> ..... 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	<b>〈配点〉</b> 100点  <b>〈合格基準〉</b> 70点以上の得点
<b>III 種</b> <b>【セルフケアコース】</b> ..... 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	<b>〈配点〉</b> 100点  <b>〈合格基準〉</b> 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37回:8月26日(月)~9月6日(金)、第38回:2025年1月7日(火)~1月17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ので、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。
- 理由の如何に関わらず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。
- 自然災害、不可抗力等で、急ぎで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メンタルヘルス・マネジメント<sup>®</sup>検定試験公式ホームページ <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<sup>®</sup>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<sup>®</sup>  
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<sup>®</sup>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<sup>®</sup>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。
- ※可否・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<sup>®</sup>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は、メンタルヘルス・マネジメント<sup>®</sup>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。
- ※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

- 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。
- 申込後の取消、受験料の返金および次回への振替、受験地・コースの変更はできません。
- 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31回公開試験問題より抜粋)



ストレスチェック制度に関する次の記述のうち、最も適切なもの一つだけを選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。

### 【マスターコース】

- ① 事業者は、常時20人以上の労働者を使用する事業場の労働者に対し、ストレスチェックを1年以内ごとに1回、定期に実施しなければならない。
- ② ストレスチェックの実施事務従事者は特に資格を要せず、法律上守秘義務も定められていないため、事業者はストレスチェック実施時に実施事務従事者に対して秘密の保持を課す規定を定めなければならない。
- ③ 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、その労働者については、ストレスチェック結果の事業者への提供に同意したものと取り扱って差し支えない。
- ④ ストレスチェックや面接指導の実施は事業者の義務として法律に規定されており、実施しなかった場合の罰則が設けられている。



メンタルヘルス不調の早期発見に関する次の記述のうち、最も不適切なもの一つだけを選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。

### 【ラインケアコース】

- ① ストレス反応は、身体面、行動面、心理面に現れるが、身体面や心理面の反応は本人からの訴えがないと気づきにくく、行動面の反応は客観的にも気づきやすい。
- ② 強いストレスを受けた後は、一時的に交感神経系の活動が活発となる警告反応期から抵抗期を経て、倦怠期に移行する。
- ③ 心理面でストレス反応は「自分が弱いからだ」と認知してしまう場合、より周囲に語られにくくなる傾向があるため、「いつもと違う」様子に気付くことが早期発見のポイントとなる。
- ④ 仕事ぶりの変化に気づき、その状態が2週間にわたって継続している場合には、メンタルヘルス不調に陥っている可能性があるが、本人から訴えがないのであれば、様子を見るにとどめる方がよい。



メンタルヘルスケアにおける従業員の役割に関する次の記述のうち、最も不適切なもの一つだけを選び、解答用紙の所定欄にその番号をマークしなさい。

### 【セルフケアコース】

- ① 社内のメンタルヘルス対策を検討する機会に積極的に参画する。
- ② 教育研修の機会を利用して、セルフケアについての技術や知識を得るとともに、ストレスチェックの結果を参考にセルフケアに努める。
- ③ 事業場のメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨を表明する。
- ④ 事業場に存在するメンタルヘルスケアにおける各種手順やルールを理解して、適切な対応をする。

【答え】I種：③、II種：④、III種：③



## 推薦のメッセージ



### これからの時代のために、包括的かつ体系的に 「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 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  
一般財団法人厚風会 代表理事理事長

ストレスチェック制度、働き方改革、さらには健康経営<sup>※</sup>や人的資本経営の広がりのもと、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。2019年からの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）はようやく収束したところですが、そのために加速した働き方の変化はなお持続して、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基本です。メンタルヘルス・マネジメント<sup>※</sup>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います。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、ポストコロナ時代の職場のメンタルヘルスの一層の推進に活用いただけるように願っています。



### 心とからだの健康は人的資本の基盤 —現代社会とメンタルヘルスケア

**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

我が国の人口はその歩みを留めることなく減少し続けています。社会の基盤を維持するためにも限られた人財で企業の持続的成長を図らなければなりません。そのためには、働く人の心身の健康を、社会の変化に柔軟に対応できるよう向上させることが求められています。業務の内容はより専門的になり、かつ守備範囲は拡大し続け、そのため従来のストレスに加えてマイクロストレスも増大し続けています。職場において強いストレスを感じている労働者は80%を超え、私たちの心のエネルギーは消耗し、さらには枯渇してメンタルヘルス不調に陥る人も増加しています。

しかし、私たちは、このような激動する環境に対しても、ヘルスリテラシーを高め、心身の健康を保持して豊かな人生を送ることで生きがいや働きがいを見出さなければなりません。健康を維持するためには、リテラシーを向上させることが必要ですが、まずは正しい知識を習得し、その知識を活用して行動に移さなければなりません。心の健康問題は、時として自覚することなく進み、メンタルヘルス不調を発症することになります。職場で働くすべての人がメンタルヘルスケアについての正しい知識を持ちセルフケア能力を高め、さらに管理職は部下の持てる力を発揮できるように職場環境の醸成等のラインケアを実践することが必要不可欠となっています。また、職場全体のメンタルヘルスケアを実践するためには、組織的な対応が必要不可欠となりますが、これらを実践するためにも、メンタルヘルス・マネジメント<sup>※</sup>検定の「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」を活用することが望まれます。心と体の健康は、企業が成長するための「人的資本」の基盤となるものです。これら3つのコースによって企業の持続的成長を促していただきたいと思います。

※健康経営<sup>※</sup>は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。



## 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、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<sup>※</sup>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3,200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。



### 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ー株式会社 総務部

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、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ね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、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。

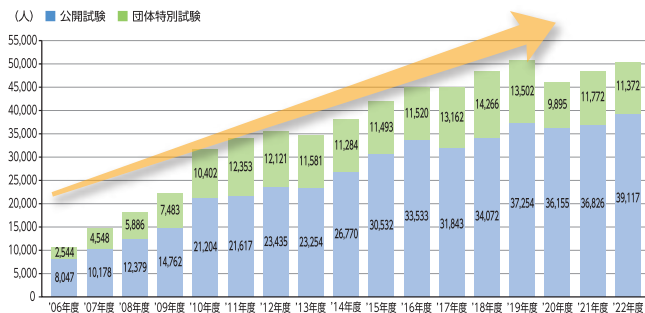


## 試験結果・受験者データ

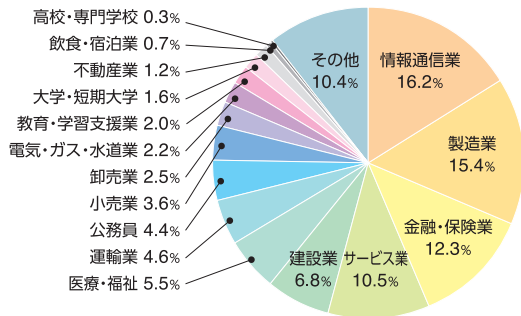
### ▶ 第35回 公開試験 (2023.11.5実施) 結果

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)	1,961	1,587	325	20.5
II種(ラインケアコース)	12,973	11,781	6,661	56.5
III種(セルフケアコース)	5,344	4,888	3,515	71.9
計	20,278	18,256	10,501	-

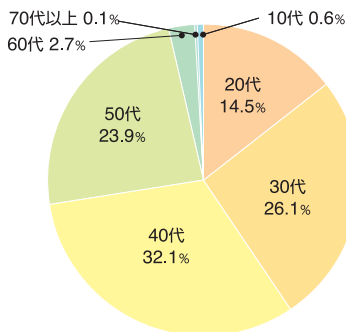
### ▶ 受験申込者数の推移 ※公開試験、団体特別試験の合計



### ▶ 業種別 ※第35回公開試験・実受験者全体



### ▶ 年代別 ※第35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!

### ▶ 「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	評価
1位	ITパスポート	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。
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	

### ▶ 2023年 10年後に「武器になりそうな資格」(ユークャン調べ)

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%

※ユークャン「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

### ▶ 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(ユークャン調べ)

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%

※ユークャン「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代~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<sup>®</sup>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:不定期開催
- ※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。



## 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<sup>®</sup>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	<b>任意に設定できます</b> (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	<b>随時</b> (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>