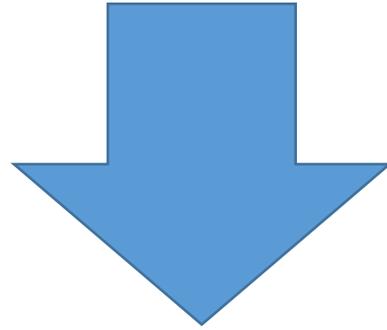


メンタルケア心理士 (R)

試験対策講座

試験に合格し、
メンタルケア心理士(R)になった人とは・・・



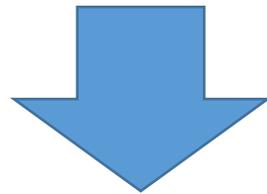
社会的に信頼されるメンタルケアの専門家

⇒具体的には“コレ”ができる人

最近、気分がずっと落ち込んでいて、仕事に対する気力もあまりなくて、やる気がおきないんです。なぜ、こんな気持ちなのか分からなくて、無気力な自分がとても嫌です。

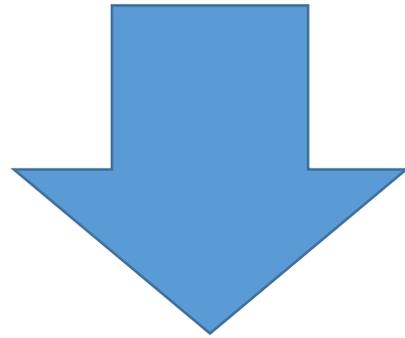
先生、どうして私はこんな気分がずっと続いているんでしょうか？
単に私が怠け者なだけなんんでしょうか？

心理カウンセリングの現場では非常によくあるこの質問に、
適切に解答できるのがプロの心理カウンセラーであり、
信頼されるメンタルケアの専門家である。



皆さんはこの質問にメンタルケアの専門家として、
解答できますか？

クライアントや一般の方々からの質問に適切に解答し、
専門的な対応ができてはじめてプロといえる。



メンタルケア心理士(R)の試験の合格者は“コレ”ができる。
だから、プロフェッショナルである。

では、先ほどの質問への適切な解答とは？

最近、気分がずっと落ち込んでいて、仕事に対する気力もあまりなくて、やる気がおきないんです。なぜ、こんな気持ちなのか分からなくて、無気力な自分がとても嫌です。

先生、どうして私はこんな気分がずっと続いているのでしょうか？単に私が怠け者なだけなんではないのでしょうか？

落ち込んでしまいがちなのは、脳の神経伝達物質であるセロトニンが減少していることが関係している場合があります。セロトニンが減少する理由は様々ですが、ストレスの影響もそのうちの1つです。

ストレスの影響が脳や神経に及んだ結果、あなたのような状態になる場合、それは、うつ病の可能性が考えられます。これは科学的に立証されていることですので、ストレスの影響で誰でもそうなることがあります。ですから、あなたのご自分を責める必要はありませんし、ましてや怠け者などではありません。

ストレスの話題が出ましたが、最近、特に強くストレスを感じたことはありますか？

これを自信をもってクライアントに伝えられるのが、
本物の心理カウンセラーです。

本物の心理カウンセラーは、

- ①一般論による気休め
- ②個人の経験を基にしたただの意見

この①・②は使いません。

本物の心理カウンセラーは、科学的根拠に基づいた
プロとしての対応をします。

それが、メンタルケア心理士(R)です。

メンタルケア心理士(R)がなぜ、このような科学的根拠に基づいたプロフェッショナルな対応ができるのか？

①セロトニン

⇒精神解剖生理学基礎

②うつ病

⇒精神医学基礎

③最近、特に強くストレスを感じたことはありますか？

⇒カウンセリング基本技法(※気づきを促す)

全て勉強したことだから

メンタルケア心理士のカリキュラムに解剖生理学や基礎心理学、精神医学などの内容が含まれているのは、プロの心理カウンセラーは皆、こういった知識を基に専門的な仕事をしているからです。

大学・大学院の臨床心理士のカリキュラムにも、国家資格である公認心理師のカリキュラムにも解剖生理学や基礎心理学、精神医学は当然含まれています。

そして、このようなカリキュラムによる教育を徹底している民間の認定資格がメンタルケア心理士(R)なのです。

精神解剖生理学基礎

精神医科学基礎

カウンセリング基本技法

これらのテキストは別々ですが、1つのまとまった心理カウンセラーに必須の知識です。そして、「3冊のテキストに書かれた知識が頭の中でまとまっているか？」ということが、メンタルケア心理士(R)の試験合格にとって最も重要なことです。

なぜなら、断片的な知識の寄せ集めやカウンセリングの技法だけでは、プロとして活躍できないからです。

学科問題において重要なこと

- ①試験範囲から偏りなく出題されている。
- ②実は100個の文章を読まなければならない。
- ③テキストに慣れていない人が不合格になる。

学科において重要なのは“時間”

- I. エリクソンの人格発達論において、同一性感覚の獲得が課題となるのは青年期であるとしている。
- II. カウンセリングには治療的カウンセリングと開発的カウンセリングがあり、後者は、その持つ効果から予防的カウンセリングともよばれている。
- III. ガンによる精神症状では、抑うつ・不機嫌・希死念慮などの症状が現れると考えられており、脾臓がんなどは他のがんと比較してうつ症状が出現しやすいと考えられている。
- IV. ステロイド剤の投与後、数週間～1ヶ月ほどしてから精神症状が出現することがあり、不安や不眠から始まりうつ状態や躁状態が催されることがある。
- V. デジャ・ヴュなどとは異なりカプグラ症候群やフレゴリの錯覚は健常者でもみられるものである。

×20問

- I. エリクソンの人格発達論において、同一性感覚の獲得が課題となるのは青年期であるとしている。
- II. カウンセリングには治療的カウンセリングと開発的カウンセリングがあり、後者は、その持つ効果から予防的カウンセリングともよばれている。
- III. ガンによる精神症状では、抑うつ・不機嫌・希死念慮などの症状が現れると考えられており、膵臓ガンなどは他のガンと比較してうつ症状が出現しやすいと考えられている。
- IV. ステロイド剤の投与後、数週間～1ヶ月ほどしてから精神症状が出現することがあり、不安や不眠から始まりうつ状態や躁状態が催されることがある。
-  V. デジャ・ヴュなどとは異なりカプグラ症候群やフレゴリの錯覚は健常者でもみられるものである。

5つの文章のうち、誤っている文章の数を解答する。

国語や現代文のテストではないので、「て」・「に」・「を」・「は」の間違いなどがポイントではない。

心理カウンセラーの資格試験なので、あまりにも関係がないような正誤についても出題されない。

❌ 文化 人類学者のホールは……

❌ ドイツカのライプツィヒ大学……

学科のテクニック

- ・用語からテキストを瞬時に判断する。

カ

エリクソンの人格発達論において、同一性感覚の獲得が課題となるのは青年期であるとしている。

カ

カウンセリングには治療的カウンセリングと開発的カウンセリングがあり、後者は、その持つ効果から予防的カウンセリングともよばれている。

医

ガンによる精神症状では、抑うつ・不機嫌・希死念慮などの症状が現れると考えられており、膵臓ガンなどは他のガンと比較してうつ症状が出現しやすいと考えられている。

医

ステロイド剤の投与後、数週間～1ヶ月ほどしてから精神症状が出現することがあり、不安や不眠から始まりうつ状態や躁状態が催されることがある。

解

デジャ・ヴュなどとは異なりカプグラ症候群やフレゴリの錯覚は健常者でもみられるものである。

医

エリクソンの人格発達論において、同一性感覚の獲得が課題となるのは青年期であるとしている。

力

カウンセリングには治療的カウンセリングと開発的カウンセリングがあり、後者は、その持つ効果から予防的カウンセリングともよばれている。

医

ガンによる精神症状では、抑うつ・不機嫌・希死念慮などの症状が現れると考えられており、膵臓ガンなどは他のガンと比較してうつ症状が出現しやすいと考えられている。

医

ステロイド剤の投与後、数週間～1ヶ月ほどしてから精神症状が出現することがあり、不安や不眠から始まりうつ状態や躁状態が催されることがある。

解

デジャ・ヴュなどとは異なりカプグラ症候群やフレゴリの錯覚は健常者でもみられるものである。

・注意すべきキーワードは、

“身体疾患”

“神経伝達物質”

“パーソナル・スペース”

※どのテキストに載っているか迷いやすいから

- I. エリクソンの人格発達論において、同一性感覚の獲得が課題となるのは青年期であるとしている。
- II. カウンセリングには治療的カウンセリングと開発的カウンセリングがあり、後者は、その持つ効果から予防的カウンセリングともよばれている。
- III. **ガン**による**精神症状**では、抑うつ・不機嫌・希死念慮などの症状が現れると考えられており、膵臓ガンなどは他のガンと比較してうつ症状が出現しやすいと考えられている。
- IV. **ステロイド剤**の投与後、数週間～1ヶ月ほどしてから**精神症状**が出現することがあり、不安や不眠から始まりうつ状態や躁状態が催されることがある。
- V. デジャ・ヴュなどとは異なりカプグラ症候群やフレゴリの錯覚は健常者でもみられるものである。

身体疾患については、主に**精神解剖生理学基礎**と**精神医科学基礎**のテキストに掲載されている。

- ①**精神解剖生理学基礎**に掲載されているのは・・・
⇒ストレスなどの影響で発症する身体疾患
- ②**精神医科学基礎**に掲載されているのは・・・
⇒精神症状を伴う身体疾患

口腔心身症

書痙

パーキンソン病

胆道ジスキネジー

認知症

食道神経症

肝炎

梅毒

癌

白衣高血圧

神経循環無力症

クッシング症候群

十二指腸潰瘍

胃潰瘍

糖尿病

過換気症候群

咽喉頭異常感

アトピー性皮膚炎

ステロイド

味覚障害

過敏性膀胱

過敏性腸症候群

更年期障害

腎不全

甲状腺機能低下症

脳卒中

心因性視覚障害

メニエール病

精神解剖生理学基礎

精神医科学基礎

書癢

口腔心身症

腎不全

肝炎

食道神経症

胃潰瘍

脳卒中

パーキンソン病

十二指腸潰瘍

過敏性腸症候群

認知症

糖尿病

胆道ジスキネジー

神経循環無力症

クッシング症候群

更年期障害

白衣高血圧

咽喉頭異常感

甲状腺機能低下症

癌

過換気症候群

過敏性膀胱

ステロイド

梅毒

心因性視覚障害

メニエール病

味覚障害

アトピー性皮膚炎

・注意すべきキーワードは、

“身体疾患”

“神経伝達物質”

“パーソナル・スペース”

※どのテキストに載っているか迷いやすいから

神経伝達物質については、主に**精神解剖生理学基礎**と**精神医科学基礎**のテキストに掲載されている。

①**精神解剖生理学基礎**に掲載されているのは・・・

⇒ 神経伝達物質の作用や役割

②**精神医科学基礎**に掲載されているのは・・・

⇒ 神経伝達物質と各種疾患の関係

アセチルコリン

関連する疾患は？

アルツハイマー型
認知症

ノルアドレナリン

関連する疾患は？

うつ病 (DSM-5)
持続性抑うつ障害

ドーパミン

関連する疾患は？

統合失調症

パーキンソン病

ギャバ

関連する疾患は？

うつ病 (DSM-5)
持続性抑うつ障害

セロトニン

関連する疾患は？

・注意すべきキーワードは、

“身体疾患”

“神経伝達物質”

“パーソナル・スペース”

※どのテキストに載っているか迷いやすいから

パーソナル・スペースについては、主に**精神解剖生理学基礎**と**カウンセリング基本技法**のテキストに掲載されている。

①**精神解剖生理学基礎**に掲載されているのは・・・

⇒パーソナル・スペースの概要

②**カウンセリング基本技法**に掲載されているのは・・・

⇒パーソナル・スペースと感情・男女差などの関係

パーソナル・スペースの概要

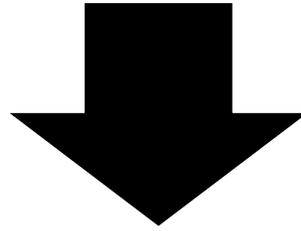
- ・誰もが持っている空間的な縄張りのこと
- ・文化人類学者のホールが提唱
- ・日常的な距離として4つの種類がある

パーソナル・スペースと感情・男女差などの関係

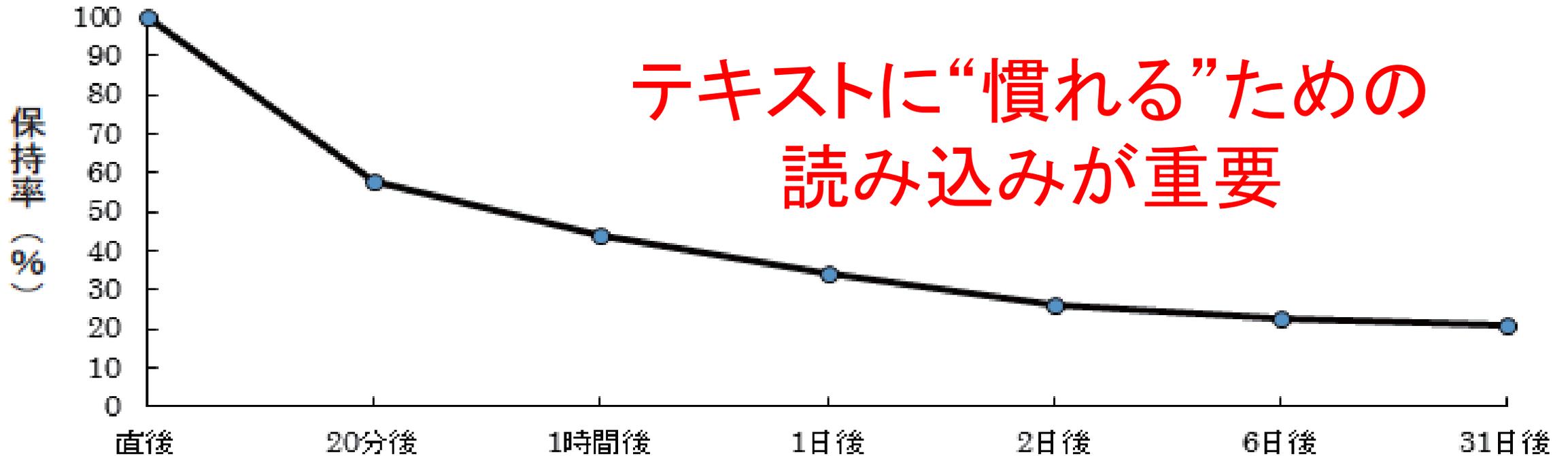
- ・過密状態ではアドレナリンが分泌され、イライラしたりする
- ・過密状態では男性は競争的・攻撃的、女性は協力的・友好的
- ・男性の方がより広いパーソナル・スペースが必要

③テキストに慣れていない人が不合格になる。

SNRI(セロトニン及びノルアドレナリン再取り込み阻害剤)



この用語が暗号か呪文のように見えたら、恐らく、こうなってしまう。



文章作成問題において重要なこと

- ①3冊のテキストは全て繋がっている。
- ②テキストに書かれた言葉だけで解答する。
- ③記述すべき専門用語がある。
- ④満点ではなく“部分点”を目指す。
- ⑤自分の意見を書くのではない。

文章作成において重要なのは“構成力”

文章作成問題において重要なこと

- ①3冊のテキストは全て繋がっている。

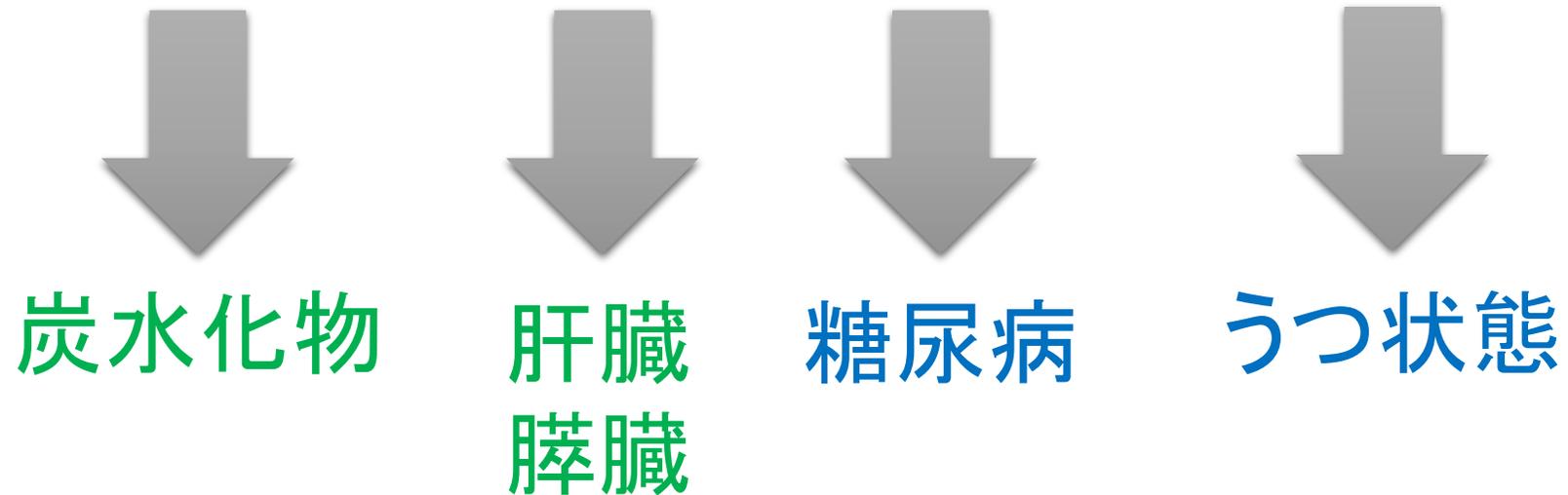
落ち込んでしまいがちなのは、脳の神経伝達物質であるセロトニンが減少していることが関係している場合があります。セロトニンが減少する理由は様々ですが、ストレスの影響もそのうちの1つです。

ストレスの影響が脳や神経に及んだ結果、あなたのような状態になる場合、それは、うつ病の可能性が考えられます。これは科学的に立証されていることですので、ストレスの影響で誰でもそうなってしまうことがあります。ですから、あなたがご自分を責める必要はありませんし、ましてや怠け者などではありません。

ストレスの話題が出ましたが、最近、特に強くストレスを感じたことはありますか？

- ・ページやテキストが異なっても、繋がりのあるテーマだと理解する。

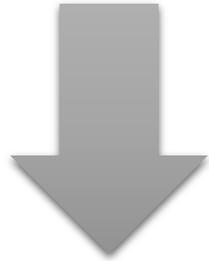
例1) 栄養素⇒内臓⇒疾患⇒精神症状



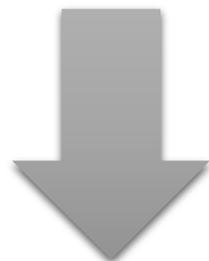
栄養素の一種である**炭水化物**は消化・分解されてグルコースとなるが、余った分については**肝臓**でグリコーゲンに変化し貯蔵される。**肝臓**では血糖の調整をしており、血糖値が低い場合は貯蔵しているグリコーゲンをグルコースに変化させて、血中に放出し、逆の場合はグルコースをグリコーゲンに変化させて貯蔵する。この血糖の調整に関するホルモンであるグルカゴンとインスリンを分泌しているのが**膵臓**である。しかし、**糖尿病**を発症すると、インスリンが不足し、血糖値を下げることができなくなる。また、**糖尿病**では精神症状として、**うつ状態**が生じることがある。

- ・ページやテキストが異なっても、繋がりのあるテーマだと理解する。

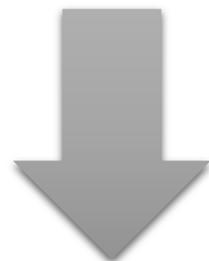
例2) 神経伝達物質⇒精神疾患⇒心理療法・薬剤



セロトニン
ノルアドレナリン



うつ病
(DSM-5)



認知行動療法
SSRI
SNRI

ストレスなどの影響により、脳内の神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンが減少することがうつ病(DSM-5)の原因であるとされている。ノルアドレナリンは目覚め、集中力、積極性などに関与し、セロトニンは食欲・睡眠・気分などに関与するが、これらの神経伝達物質が減少することによって、抑うつ・不眠・食欲の低下などのうつ病(DSM-5)における主症状が発生すると考えられる。うつ病(DSM-5)に有効な治療法として、認知行動療法などがあるが、並行して薬物療法も実施されることが多い。うつ病(DSM-5)の治療薬であるSSRIやSNRIはセロトニンやノルアドレナリンの再取り込みという作用を阻害することで、副作用を抑えつつ、症状を改善することができる。

文章作成問題において重要なこと

②テキストに書かれた言葉だけで解答する。

テキスト内に記載されている文言で、400字以内で解答が可能な問題が出題されている。

文章作成のテクニック

③記述すべき専門用語がある。

- ・専門用語を10個含んだ文章を作る。
⇒ヒントは問題文の中に既にある。
- ・300文字未満の解答では決定的に足りない。

・専門用語を10個含んだ文章を作る。

⇒ ヒントは問題文の中に既にある。

I. ハリー・ハーロウ（ハーロー）の愛着の実験をふまえ愛着とは何か説明するとともに、愛着の形成過程について400字以内で述べよ。

書き出しの文章は、

「愛着とは・・・」

とする方がスムーズであり、内容もまとめやすい。

I. ハリー・ハーロウ（ハーロー）の愛着の実験をふまえ愛着とは何か説明するとともに、愛着の形成過程について400字以内で述べよ。

愛着とは、子どもが特定の人物(母親や養育者)との関係を結び、維持していくために必要不可欠なものである。ハリー・ハーロウの実験でアカゲザルの子どもは哺乳瓶をつけた針金製の母親と哺乳瓶はないが布製の母親では、布製の母親の方に愛着を示したことから、柔らかさや暖かさが愛着の形成にとって重要であることが判明した。また、人間の愛着の形成には、泣く、笑うなどの行動で自分の存在を知らせる発信行動、対象を目で追う、近づくなどして存在を確認する定位行動、対象に触れようとする能動的な身体接触行動の3つの行動がある。乳幼児は、まず、発信行動を周囲の人々に広く行い、人物の特定は行わずに愛着を示すが、人物の識別ができるようになると、特定の人物(母親や養育者)にのみ愛着を示し、それ以外の人物には人見知りをするようになる。そして、愛着を基盤として、外界と接し、他の人々とも愛着を形成するようになると考えられている。 **(395文字)**

- ① アカゲザル
- ② 針金製の母親
- ③ 布製の母親
- ④ 柔らかさ
- ⑤ 暖かさ
- ⑥ 発信行動
- ⑦ 定位行動
- ⑧ 能動的な身体接触行動
- ⑨ 人見知り
- ⑩ 愛着を基盤として、外界と接し、

愛着とは、子どもが特定の人物（母親や養育者）との関係を結び、維持していくために必要不可欠なものである。ハリー・ハーロウの実験で①アカゲザルの子どもは哺乳瓶をつけた②針金製の母親と哺乳瓶はないが③布製の母親では、布製の母親の方に愛着を示したことから、④柔らかさや⑤暖かさが愛着の形成にとって重要であることが判明した。また、人間の愛着の形成には、泣く、笑うなどの行動で自分の存在を知らせる⑥発信行動、対象を目で追う、近づくなどして存在を確認する⑦定位行動、対象に触れようとする⑧能動的な身体接触行動の3つの行動がある。乳幼児は、まず、発信行動を周囲の人々に広く行い、人物の特定は行わずに愛着を示すが、人物の識別ができるようになると、特定の人物（母親や養育者）にのみ愛着を示し、それ以外の人物には⑨人見知りをするようになる。そして、⑩愛着を基盤として、外界と接し、他の人々とも愛着を形成するようになると考えられている。

・愛着

・ハリー・ハーロウ

この2つは重要な専門用語ではないのか？

⇒確かに重要な専門用語ではあるが、既に問題文中に提示されているので、加点对象とはならない。

I. **ハリー・ハーロウ** (ハーロー) の**愛着**の実験をふまえ愛着とは何か説明するとともに、愛着の形成過程について400字以内で述べよ。

- ・300文字未満の解答では決定的に足りない。

愛着とは、子どもが特定の人物(母親や養育者)との関係を結び、維持していくために必要不可欠なものである。ハリー・ハーロウの実験でアカゲザルの子どもは哺乳瓶をつけた針金製の母親と哺乳瓶はないが布製の母親では、布製の母親の方に愛着を示したことから、柔らかかさや暖かさが愛着の形成にとって重要であることが判明した。また、人間の愛着の形成には、泣く、笑うなどの行動で自分の存在を知らせる発信行動、対象を目で追う、近づくなどして存在を確認する定位行動、対象に触れようとする能動的な身体接触行動の3つの行動がある。

248文字しかない

愛着とは、子どもが特定の人物(母親や養育者)との関係を結び、維持していくために必要不可欠なものである。ハリー・ハーロウの実験で①アカゲザルの子どもは哺乳瓶をつけた②針金製の母親と哺乳瓶はないが③布製の母親では、布製の母親の方に愛着を示したことから、④柔らかさや⑤暖かさが愛着の形成にとって重要であることが判明した。また、人間の愛着の形成には、泣く、笑うなどの行動で自分の存在を知らせる⑥発信行動、対象を目で追う、近づくなどして存在を確認する⑦定位行動、対象に触れようとする⑧能動的な身体接触行動の3つの行動がある。

重要な専門用語が8個になっている。
⇒あと、2つ足りない。

乳幼児は、まず、発信行動を周囲の人々に広く行い、人物の特定は行わずに愛着を示すが、人物の識別ができるようになると、特定の人物(母親や養育者)にのみ愛着を示し、それ以外の人物には⑨人見知りをするようになる。そして、⑩愛着を基盤として、外界と接し、他の人々とも愛着を形成するようになると考えられている。

⑨人見知り

⑩愛着を基盤として、外界と接し、

重要な用語が2、3つ抜けると、400文字よりも、かなり少なくなってしまう。

ただし、

④満点ではなく“部分点”を目指す。

先程の重要な専門用語が8個になっていて、あと2つ足りないという解答は、0点にはならない。むしろ、模範解答の内容とある程度は同じであるといえるので、それなりの部分点が与えられる。

⇒とにかく“書く”ということが重要。

しかし、

⑤自分の意見を書くのではない。

部分点を獲得したいがために、とにかく解答用紙のマス目を埋めようとし、テキストに書かれていることではなく、自分の意見などを書いてしまうと、たとえ、内容が素晴らしく、正確な記述であったとしても、**加点対象にならない。**

⇒あくまで“文章作成”であって、“論述”ではない。

試験に合格されている方々は・・・、

- ①3冊のテキストを少なくとも3回は読んでいる
- ②テキストは綺麗なままで、ノートを自作している
- ③物事を論理的に理解する癖がついている