

メンタルケア心理士® 試験対策講座



メンタルケア心理士®試験対策講座

試験に合格し、メンタルケア心理士®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じゃないでしょうか？

メンタルケア心理士®試験対策講座

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。

メンタルケア心理士®試験対策講座

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のがいわゆるうつ病です。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。ストレスの話題がでましたが、最近、特に強くストレスを感じたことはありますか？

メンタルケア心理士®試験対策講座

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は絶対に使いません。

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®です。

メンタルケア心理士®試験対策講座

メンタルケア心理士®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

⇒ 精神医科学基礎

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

全て勉強したことだから

メンタルケア心理士®試験対策講座

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・大学院での臨床心理士のカリキュラムにも、心理カウンセラーの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、大学・大学院以外で、そういったカリキュラムを徹底的に教えているのは、民間の認定資格ではメンタルケア心理士(R)のカリキュラムだけです。

メンタルケア心理士®試験対策講座

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”

メンタルケア心理士®試験対策講座

精神解剖生理学

精神医科学基礎

カウンセリング基本技法

これらは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®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。

学科のテクニック

- ①用語からテキストを瞬時に判断する。
- ②注意すべきキーワードは、“発達”、“パーソナル・スペース”、“身体疾患”、“神経伝達物質”（どのテキストに載っているか迷いやすいから）

メンタルケア心理士®試験対策講座

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”

メンタルケア心理士®試験対策講座

文章作成のテクニック

①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 ⇒ 消化器 ⇒ 疾患 ⇒ 精神症状

例2) 神経伝達物質 ⇒ 精神疾患 ⇒ 心理療法・薬剤

②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。

③350文字未満の解答では決定的に足りない。

この試験対策講座を心理学・カウンセリング・メンタルケアの専門家として既に多くの実績・業績を積んだ講師が担当することで、受講生の高い満足度とともに、試験の合格率もあがります。

また、“本物のメンタルケアの専門家とは、どんな人なのか？”ということと、“自分たちがしている勉強の持つ意味”を深く理解することができ、“メンタルケア心理士(R)は他の民間資格とは違う”と感じていただけるはずです。