

リラクゼーションセラピスト  
1級・2級

# 認定試験 問題集 vol.1

《日本リラクゼーション業協会テキスト対応》



一般社団法人

日本リラクゼーション業協会

Association of Japan Relaxation Industry



リラクゼーションセラピスト  
1 級・2 級

# 認定試験 問題集 vol.1

《日本リラクゼーション業協会テキスト対応》



一般社団法人

日本リラクゼーション業協会

Association of Japan Relaxation Industry

# リラクゼーションセラピスト 1級・2級

# 認定試験 問題集

《日本リラクゼーション業協会テキスト対応》

## 目次

### リラクゼーションセラピスト2級認定試験問題（リラクゼーションの基礎知識対応）

1. リラクゼーション業とは	4
2. リラクゼーションサービスに関わる基礎知識	4
3. リラクゼーションサービスの禁止・注意事項	6
4. リラクゼーションサービスと接客	7
5. 解剖生理学総論	9
6. 骨格系	11
7. 筋系	14
8. 脈管系	18
9. 内臓系	19
10. 神経系	24
11. 感覚器系	26
12. 一般臨床	28
13. 衛生学	32

### リラクゼーションセラピスト1級認定試験問題（リラクゼーションの知識と応用対応）

1. リラクゼーション概論	
1-1 リラクゼーション及びリラクゼーションサービスとは	36
1-2 リラクゼーション業協会の理念	37
1-3 リラクゼーション業の定義	37
1-4 リラクゼーションサービス業の実態	38
2. リラクゼーションスペースのマネジメント	
2-1 リラクゼーション業の適正化に関する自主基準	44
2-2 お客様とのコミュニケーション心理学	47
2-3 心・精神の病	52
2-4 リラクゼーションセラピストと救急救命	56
2-5 店内環境	66
2-6 公衆衛生	70
2-7 関係法令	74
2-8 リラクゼーションスペース運営についての考え方	80
3. ボディマネジメント	
3-1 脊柱の構造と神経系編	88
3-2 頸・肩部編	92
3-3 腰部編	97
3-4 皮膚編	109



リラクゼーションセラピスト

# 2級認定試験問題

(リラクゼーションの基礎知識)

## 1. リラクゼーション業とは

1

リラクゼーションの定義について**誤っているものはどれか**

1. 私たちの仕事は、空間演出や音楽で五感に安らぎを与える
2. 私たちの仕事は、治療行為を提供する
3. 私たちの仕事は、身体へは手指などを使って心と身体が緊張から解放される時間を提供する
4. 私たちの仕事は、心をリラックスさせる

2

リラクゼーション業の定義に明記された、「私たちがお客様に与えるべき価値」として**誤っているものはどれか**

1. 五感への安らぎ
2. 病気の治癒（ちゆ）
3. ストレスからの開放
4. リラックス

## 2. リラクゼーションサービスに関わる基礎知識

3

リラクゼーションの「触れる」ことによる体内の変化で、**誤っているものはどれか**

1. 心拍数を減少させる
2. 血圧を上げる
3. 自然治癒力がアップする
4. 呼吸が整う

4

肩コリにかかわりやすい筋肉として**誤っているものはどれか**

1. 肩甲挙筋
2. 縫工筋
3. 板状筋
4. 僧帽筋

5

顔色が赤っぽいことから推測される身体の傾向として**正しいもの**はどれか

1. 胃とすい臓に負担がかかっている
2. 腎臓と膀胱に負担がかかっている
3. 心臓や小腸に負担がかかっている
4. 肝臓や胆のうに負担がかかっている

6

過剰なストレスを放っておくと起こりがちな状態として、**誤っているもの**はどれか

1. 身体の疲れが生ずる
2. 自律神経が乱れる
3. 前向きな気持ちになる
4. 心が落ち込む

7

ストレスに対するリラクゼーションの効果として、( ) に**あてはまる言葉**はどれか

「リズムカルな刺激により、( ) が活性化され、興奮と不安のバランスをとり、心の状態を中庸（ちゅうよう）に保ちます」

1. セロトニン
2. エストロゲン
3. アンドロゲン
4. ニューロン

8

コリやハリが発生するメカニズムとして**誤っているもの**はどれか

1. 血液循環やリンパの流れがよくなり、筋肉が硬くなる
2. 筋肉が柔軟性を失い伸びなくなる
3. 筋肉が緊張し続けると、神経や血管を圧迫する
4. 同じ姿勢を続けていると、筋肉に疲労物質といわれる老廃物がたまる

9

腰のコリやハリの原因になりやすい動作として**誤っているもの**はどれか

1. 中腰
2. 座りっぱなし
3. 重い荷物を持つ
4. 横向きに寝る

10

特に疲れやすい下肢の筋肉として誤っているものはどれか

1. 大腿四頭筋
2. 半腱様筋
3. 広背筋
4. 大腿二頭筋

### 3. リラクゼーションサービスの禁止・注意事項

11

女性をボディケアする場合の、リラクゼーションサービスの注意事項に含まれない部位はどれか

1. 鎖骨の下
2. 肋骨周辺
3. 腰部周辺
4. 胸部周辺

12

厚生労働省の指導により、危険行為として禁止されているものはどれか

1. 自然治癒力を高めるような皮膚・皮下組織への刺激
2. 骨格矯正や脊柱に対するストライト・アジャスト
3. 相手の前向きな考え方を応援するトーク
4. 心と身体の緊張を解きほぐす手技

13

施術中の事故防止のために、リラクゼーションサービスの提供が禁止されているお客様はどれか

1. お酒の好きな方
2. 肩のコリに悩む方
3. 過去に通院歴のある方
4. 熱のある方

## 4. リラクゼーションサービスと接客

14

謙譲語でないものはどれか

1. 申し上げます
2. いらっしゃる
3. 存じております
4. かしこまりました

15

「いらっしゃいませ・ありがとうございます」のおじぎとして正しいものはどれか

1. 会釈
2. 敬礼
3. 最敬礼
4. 首だけ下げる

16

尊敬語はどれか

1. 申し上げます
2. いただきます
3. お見えになる
4. かしこまりました

17

リラクゼーションセラピストの身だしなみの条件として、誤っているものはどれか

1. お客様に覚えていただけるよう、奇抜であること
2. 幅広い年齢層に受け入れられて、不快感を与えないこと
3. 清潔感があり、店内の雰囲気とも調和がとれていること
4. 動きやすいこと

18

接客時の姿勢として正しいものはどれか

1. 姿勢は、背筋を伸ばしてのけぞる
2. 会話する時は、失礼にあたるのでお客様と視線を合わさない
3. 足元は、かかととはつけ、つま先は男性は30度、女性は60度ほど開く
4. 手は体の横、または前で組み、後に組まない

19

お客様とのすれ違い時などに行う会釈（えしゃく）の角度として**正しいもの**はどれか

1. 5度
2. 15度
3. 30度
4. 45度

20

おじぎのコツとして**誤っているもの**はどれか

1. 首だけ下げるのではなく、腰から倒すように行う
2. 背筋がまっすぐになるように倒すとキレイに見える
3. タイミングは、頭を下げてから「ありがとうございます」と言う
4. リズムは、1・2で頭を下げ、一旦止めて、3・4・5でゆっくり戻す

21

どうしてもご予約をお断りしなければならない場合の対応法として、**誤っているもの**はどれか

1. 「申し訳ございません」などのクッション言葉を添える
2. 「〇〇時からでしたらご案内できますが」というように代替の提案をする
3. 「いかがでしょうか？」というように最後の言葉を依頼文にすると、断られた印象がうすらぐ
4. 人は最初に聞いた言葉が強く印象に残りやすいので、まず「お取りすることはできません」とはっきり断る

22

「～の方」という言葉の使い方として**正しいもの**はどれか

1. 「質問表の方にご記入ください」
2. 「受付の方にお越しくさい」
3. 「カードの方をお預かりします」
4. 「おつりの方をお返しします」

23

ホスピタリティの意味として**正しいもの**はどれか

1. 義務、責任感
2. 思いやり、心からのおもてなし
3. 損得勘定、利害を考えること
4. 奉仕、見返りを求めずつくすこと

## 5. 解剖生理学総論

24 筋組織の説明として正しいものはどれか

1. 多くの細胞が密接して並び、体表や器官の表面や内腔をおおっている組織
2. 各種組織や器官の間を埋め、結合している組織
3. 収縮能に発達した筋細胞の集まり
4. 神経細胞と神経膠細胞(グリア細胞)より成り、情報を伝達する

25 細胞質にある細胞小器官の働きについて、誤っているものはどれか

1. ミトコンドリアはエネルギーの供給を行う
2. 核は遺伝子を含み、細胞増殖に最も重要な役割を果たす
3. ライソゾームは消化酵素を含み、細胞内消化に活躍する
4. マイクロフィラメントは、細胞分裂に役立つ炭水化物の一種

26 酸素を取り入れ、炭酸ガスを排出する器官系を何というか

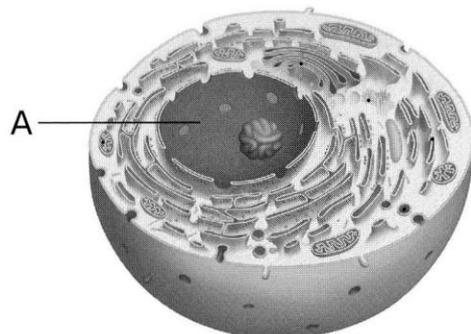
1. 呼吸器系
2. 酸素系
3. 気管系
4. 泌尿器系

27 ミトコンドリアの働きとして正しいものはどれか

1. 細胞分裂時に役立つ
2. 消化酵素を含み、細胞内消化に活躍する
3. 分泌顆粒の成熟を促す
4. エネルギーの供給を行う

28 次のイラストのAの部分の名称はどれか

1. 細胞質
2. 核
3. 細胞膜
4. 中心小体



29

次のうち、小胞体以外で**タンパク質の合成を行っているもの**はどれか

1. リボゾーム
2. ゴルジ装置
3. 核
4. マイクロフィラメント

30

人体を構成する組織について**誤っているもの**はどれか

1. 各種組織や器官の隙間を埋め、結合している組織を結合組織という
2. 組織は、上皮組織、支持組織、神経組織の3種類に分けられる
3. 神経組織は情報の伝達を行っている
4. 体表や器官の表面や内腔をおおっている組織を上皮組織という

31

皮膚の構造として、**表皮にないもの**はどれか

1. 皮溝
2. 皮丘
3. 皮下脂肪
4. 汗孔

32

器官・器官系について**誤っているもの**はどれか

1. いくつかの組織が集まり、共同して一定の機能を果たすものを器官という
2. いくつかの器官が集まり、生活機能の一部門を営むものを器官系という
3. 器官系は、骨格系、筋系など10種類に分類される
4. 栄養を取り込む器官系を内分泌系という

33

器官系について、**子孫の繁栄をはかる器官系**はどれか

1. 生殖器系
2. 感覚系
3. 呼吸器系
4. 泌尿器系

## 6. 骨格系

34 骨の重要な役割として誤っているものはどれか

1. 身体の支持
2. 脳や内臓の保護
3. ホルモンの貯蔵
4. 造血作用

35 骨の分類で、足根骨や手根骨のようなサイコロ状の骨を何というか

1. 長骨
2. 短骨
3. 扁平骨
4. 含気骨

36 骨の基本構造で、血球が盛んにつくられている細網組織はどれか

1. 骨質
2. 骨膜
3. 骨髄
4. 神経

37 骨の連結の種類で運動性が最も大きいものはどれか

1. 靭帯結合
2. 縫合
3. 軟骨性の結合
4. 滑膜性の結合

38 肩関節のような、回転運動を行う多軸関節を何というか

1. 球関節
2. 楕円関節
3. 蝶番関節
4. 車軸関節

**39**

靭帯の説明で誤っているものはどれか

1. ひも状、または帯状の結合組織
2. 筋の補助装置である
3. 関節での骨の結合を助ける
4. 関節の運動を制御する

**40**

肘関節の運動として誤っているものはどれか

1. 屈曲
2. 伸展
3. 外転
4. 回外

**41**

骨質に最も多く含まれる無機質（ミネラル）として正しいものはどれか

1. カルシウム
2. ナトリウム
3. カリウム
4. マグネシウム

**42**

長骨に分類される骨はどれか

1. 上顎骨
2. 上腕骨
3. 胸骨
4. 手根骨

**43**

含気骨について正しいものはどれか

1. 長く伸びた管状の骨
2. サイコロ状の骨
3. 板状の扁平な骨
4. 骨内部に空洞をもつ骨

44

骨の構造について誤っているものはどれか

1. 骨には神経が通っていない
2. 骨質は海綿質と緻密質に分けられる
3. 緻密質は骨の表面にある
4. 骨膜は線維性の結合組織でつくられている

45

骨髄の役割として正しいものはどれか

1. ホルモンをつくる
2. 尿をつくる
3. 血球をつくる
4. 脂肪をつくる

46

骨の連結の種類として誤っているものはどれか

1. 線維性の連結
2. 神経性の連結
3. 軟骨性の連結
4. 滑膜性の連結

47

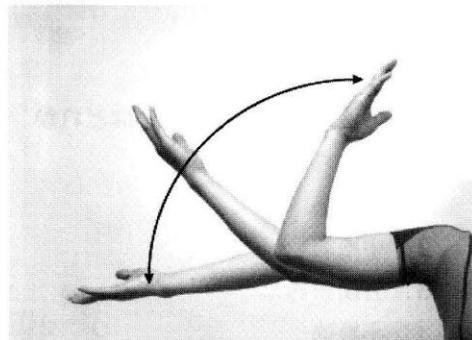
関節の分類として誤っているものはどれか

1. 肩関節は単関節である
2. 肩関節は多軸性関節である
3. 肘関節は2軸性関節である
4. 肘関節は複関節である

48

次の動きの名称として正しいものはどれか

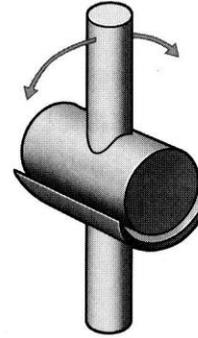
1. 内旋・外旋
2. 内転・外転
3. 回内・回外
4. 屈曲・伸展



49

右のイラストの関節の名称として正しいものはどれか

1. 蝶番関節
2. 球関節
3. 楕円関節
4. 車軸関節



50

球関節はどれか

1. 橈骨手根関節
2. 肩関節
3. 腕尺関節
4. 橈尺関節

## 7. 筋系

51

筋の構造として正しいものはどれか

1. 個々の筋線維は筋周膜で包まれている
2. いくつかの筋束は筋内膜で包まれている
3. 筋は多数の筋線維が上皮組織により束ねられたもの
4. 筋表面は密な強い筋上膜で包まれている

52

大腿筋膜張筋の作用として誤っているものはどれか

1. 大腿の内旋
2. 大腿の屈曲
3. 大腿の伸展
4. 大腿の外転

53

下肢の深層筋ではないものはどれか

1. 梨状筋
2. 中殿筋
3. 外閉鎖筋
4. 小殿筋

54

筋の作用として正しいものはどれか

1. 小円筋:上腕(肩関節)の内旋・内転
2. 棘下筋:上腕(肩関節)の外旋、水平伸展
3. 大円筋:上腕(肩関節)の外旋
4. 肩甲下筋:上腕(肩関節)の外旋

55

腹部にある筋ではないものはどれか

1. 腹直筋
2. 内腹斜筋
3. 腹横筋
4. 僧帽筋

56

背部にある筋ではないものはどれか

1. 小円筋
2. 小菱形筋
3. 棘下筋
4. 方形回内筋

57

上肢にある筋ではないものはどれか

1. 上腕三頭筋
2. 三角筋
3. 腕橈骨筋
4. 膝窩筋

58

上肢にある筋ではないものはどれか

1. 円回内筋
2. 橈側手根屈筋
3. 尺側手根屈筋
4. 内側広筋

59

下肢の筋ではないものはどれか

1. 大腿直筋
2. 腓腹筋
3. 長掌筋
4. 縫工筋

60

腹部にある筋はどれか

1. 大菱形筋
2. 僧帽筋
3. 腹直筋
4. 前鋸筋

61

上肢にある筋ではないものはどれか

1. 膝窩筋
2. 腕橈骨筋
3. 三角筋
4. 上腕三頭筋

62

小円筋の停止部として正しいものはどれか

1. 小結節稜
2. 肩甲骨下角
3. 大結節
4. 肩甲骨外側縁

63

筋の働きとして誤っているものはどれか

1. 筋の収縮により骨が移動し、関節運動を行う
2. ホルモンやミネラルをつくる
3. 筋の収縮により熱が発生し、体温が上昇する
4. 循環系の還流を促進するポンプの働きをする

64

筋の分類として誤っているものはどれか

1. 骨格筋は随意筋である
2. 平滑筋は不随意筋である
3. 心筋は横紋をもたない
4. 骨格筋は横紋をもつ

65

中殿筋の起始部として正しいものはどれか

1. 坐骨結節
2. 腓骨頭
3. 腸骨外面
4. 恥骨体前面

66

次の筋の作用として誤っているものはどれか

1. 長掌筋→手関節の屈曲
2. 上腕筋→前腕の屈曲
3. 腹横筋→膝関節の屈曲
4. 恥骨筋→大腿の屈曲

67

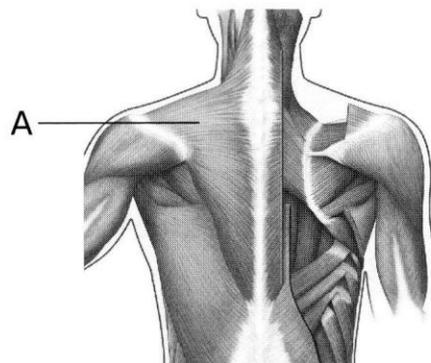
ヒラメ筋の作用として正しいものはどれか

1. 足関節の底屈
2. 股関節の内転
3. 上腕の外旋
4. 前腕の回内

68

次のイラストのAの名称として正しいものはどれか

1. 僧帽筋
2. 広背筋
3. 大胸筋
4. 三角筋



## 8. 脈管系

**69** 肺循環の流れとして正しいものはどれか

1. 左心室→肺静脈→肺→肺動脈→右心房
2. 右心室→肺静脈→肺→肺動脈→左心房
3. 左心室→肺動脈→肺→肺静脈→右心房
4. 右心室→肺動脈→肺→肺静脈→左心房

**70** 血液、リンパ液の説明で誤っているものはどれか

1. 血液は、酸素や栄養を組織細胞へ運び、二酸化炭素や老廃物を回収する
2. リンパ管のなかを流れる体液をリンパ液という
3. 主として毛細血管から血液の液性成分がしみだしたものを組織液という
4. 組織液はリンパ液として回収され、血液のなかへ吸収されることはない

**71** 循環器系を構成する器官ではないものはどれか

1. 心臓
2. 腎臓
3. 動脈
4. 毛細血管

**72** 体循環（大循環）について、（ ）にあてはまる言葉はどれか

「（ ）→大動脈→全身→上・下大静脈→右心房」

1. 右心室
2. 右心房
3. 左心室
4. 左心房

**73** 循環器系について誤っているものはどれか

1. 心臓から押し出された血液は、動脈→毛細血管→静脈の順に流れていく
2. 心臓は、左心房、左心室、右心房、右心室の4つの部屋に分かれている
3. 体循環のほうが肺循環よりも、血液が1周する時間が長い
4. 静脈とは、心臓から押し出された新鮮な血液が流れる血管である

74

血液の働きについて誤っているものはどれか

1. 血液が体内をめぐるために働く心臓や血管などを循環器系という
2. 血液は二酸化炭素を取り入れ、酸素を排出している
3. 血液は体内の水素イオン濃度や浸透圧を調整する
4. 血液は生体に入ってきた細菌や異物を取り除く

75

血液の働きについて、( ) に当てはまるものはどれか

「血液は、二酸化炭素や不要物を組織から運び出し、肺や( ) に送り、そこから体外に出す。」

1. 心臓
2. 胃
3. 腎臓
4. 大脳

76

血液が運搬する物質として誤っているものはどれか

1. リンパ球
2. 二酸化炭素
3. 栄養素
4. 酸素

77

リンパ系の機能について誤っているものはどれか

1. 体内の組織中に存在する過剰な組織液を吸収する
2. 体外から組織液に侵入した異物を取り除く
3. エネルギーの供給を行う
4. 組織液の膠質浸透圧(こうしつしんとうあつ)を調整する

## 9. 内蔵系

78

肝臓の働きとして誤っているものはどれか

1. 胆汁の吸収
2. 体温調整
3. ビタミン・ミネラルの貯蔵
4. 解毒作用

79

次の（ ）にあてはまる数字はどれか

「胆のうは、肝臓でつくられた胆汁を（ ）倍くらいに濃縮し貯蔵する」

1. 2倍
2. 8倍
3. 15倍
4. 30倍

80

気道（鼻腔から肺までの呼吸器系のルート）に含まれないものはどれか

1. 咽頭
2. 気管
3. 食道
4. 口腔

81

泌尿器系に属さない臓器はどれか

1. 膀胱
2. 腎臓
3. 尿管
4. 肛門

82

脳下垂体前葉から分泌されるホルモンはどれか

1. メラニン細胞刺激ホルモン
2. 抗利尿ホルモン
3. 成長ホルモン
4. アドレナリン

83

次の（ ）にあてはまる言葉はどれか

「すい臓はインスリン、グルカゴンを分泌し、血液中の（ ）を調整する」

1. 油分
2. たんぱく質
3. 糖分
4. グリセリン

**84** 永久歯の本数として正しいものはどれか

1. 16本
2. 26本
3. 32本
4. 38本

**85** 胃の働きについて誤っているものはどれか

1. 食物の貯蔵・混和・攪拌
2. 栄養素の吸収
3. 十二指腸へ食物を送り出す
4. アルコールの吸収、有害物質の嘔吐

**86** 胃について、次の（ ）にあてはまる言葉はどれか

「胃液は、殺菌作用のある強塩酸性の塩酸、タンパク質を分解する（ ）、胃粘膜を塩酸から保護する胃粘液から構成されている」

1. アミラーゼ
2. リパーゼ
3. グリコーゲン
4. ペプシン

**87** 大腸の始まりから終わりまでの並び順として正しいものはどれか

1. 盲腸→上行結腸→横行結腸→S状結腸→下行結腸→直腸
2. 盲腸→上行結腸→横行結腸→下行結腸→S状結腸→直腸
3. 盲腸→S状結腸→上行結腸→横行結腸→下行結腸→直腸
4. 盲腸→上行結腸→下行結腸→横行結腸→S状結腸→直腸

**88** 食物の消化吸収の中心として働いている器官はどれか

1. 小腸
2. 大腸
3. 胃
4. 肝臓

89

人体のなかで、最も多く常在細菌が生息している器官はどれか

1. 肺
2. 大腸
3. 肝臓
4. 腎臓

90

グリコーゲンを貯蔵している器官はどれか

1. 胃
2. 大腸
3. 肝臓
4. 食道

91

インスリン・グルカゴンを分泌している器官はどれか

1. 食道
2. 胆のう
3. 十二指腸
4. すい臓

92

呼吸器系について誤っているものはどれか

1. 外気の空気と血液との間のガス交換を内呼吸という
2. 鼻腔では、病原菌などを鼻毛や粘膜でキャッチし排除する
3. 気管では、排除できなかった異物などを粘液に絡めて痰として排除する
4. 鼻腔から肺までのルートを気道という

93

呼吸器系のなかで、ガス交換をしているところはどれか

1. 喉頭
2. 気管
3. 気管支
4. 肺胞

**94** 次の器官のうち、泌尿器系に**含まれないもの**はどれか

1. 腎臓
2. 直腸
3. 膀胱
4. 尿管

**95** 腎臓内にある「毛細血管のかたまり」の名称として**正しいもの**はどれか

1. 糸球体
2. ボーマン嚢
3. 尿細管
4. 原尿

**96** 腎臓の働きとして**誤っているもの**はどれか

1. 血液中の老廃物の排泄
2. 血液の浸透圧の調整
3. 体温の調整
4. 体内の水分量の調節

**97** 男性の生殖器について**誤っているもの**はどれか

1. 睪丸（こうがん）は精子をつくる
2. 副睪丸は男性ホルモンを分泌する
3. 睪丸、副睪丸を保護する袋を陰嚢という
4. 陰茎は、性的興奮が加わると海綿体に血液を集めて勃起させる働きを担っている

**98** 女性の生殖器について**誤っているもの**はどれか

1. 膣は性交時に精子を受け入れる働きをしている
2. 卵巣は定期的に卵子を排出している
3. 卵管は卵子を子宮へ送る働きをしている
4. 精子と卵子は子宮で受精する

99 次の器官のうち、ホルモンを分泌していない器官はどれか

1. 甲状腺
2. 心臓
3. すい臓
4. 脳下垂体

100 次のホルモンのうち、副腎皮質から分泌されていないものはどれか

1. 電解質コルチコイド
2. 糖質コルチコイド
3. アドレナリン
4. アンドロゲン

101 血糖値を調節しているホルモンはどれか

1. 成長ホルモン
2. インスリン
3. オキシトシン
4. エリスロポエチン

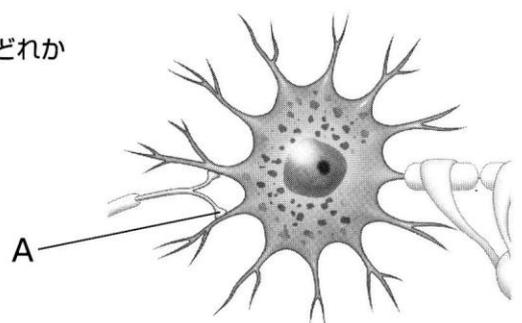
102 ホルモンの働きについて誤っているものはどれか

1. グルカゴンは血糖値を調節する
2. 糖質コルチコイドはストレスに対する抵抗力を高める
3. ノルアドレナリンは血管を収縮させ、血圧を上昇させる
4. テストステロンは女性ホルモンの一種で、女子を女性らしくする

## 10. 神経系

103 次の神経細胞のイラストで、Aの名称で正しいものはどれか

1. 核
2. シナプス
3. 髄鞘（ずいしょう）
4. 軸索



**104** 脊髄に属さないのはどれか

1. 頸髄
2. 胸髄
3. 延髄
4. 仙髄

**105** 末梢神経系の説明で誤っているものはどれか

1. 自律神経は意識とは無関係に働き、生命維持や臓器の働きをつかさどる
2. 知覚神経は全身の感覚器で得られた情報を末梢神経に伝える
3. 交感神経は血圧上昇や心拍数増加にかかわる
4. 副交感神経は血圧下降や心拍数減少にかかわる

**106** 自律神経について誤っているものはどれか

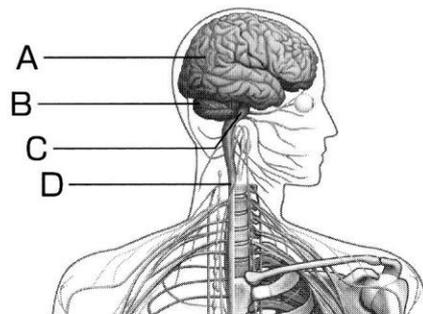
1. 交感神経は血管を収縮させ、血圧の上昇にかかわる
2. 交感神経は心拍数の増加や、発汗にかかわる
3. 副交感神経は膀胱の収縮にかかわる
4. 副交感神経は消化管運動の抑制にかかわる

**107** 神経について誤っているものはどれか

1. 神経は中枢神経と末梢神経に分けられる
2. 中枢神経は脳と脊髄からなる
3. 脊髄神経の根（神経根）は31対ある
4. 体性神経は意識とは無関係に働く

**108** 次のイラストで延髄はどれか

1. A
2. B
3. C
4. D



**109** 次の神経のうち、**末梢神経ではないもの**はどれか

1. 脊髄神経
2. 運動神経
3. 副交感神経
4. 知覚神経

**110** 血圧の低下にかかわる神経はどれか

1. 知覚神経
2. 副交感神経
3. 交感神経
4. 運動神経

**111** 交感神経が優位になって起こる作用について**誤っているもの**はどれか

1. 心拍数の増加
2. 消化管運動の抑制
3. 膀胱の弛緩
4. 発汗の抑制

## 11. 感覚器系

**112** 嗅覚について**正しいもの**はどれか

1. におい物質は嗅上皮の粘膜に付着する
2. におい物質は嗅球の粘膜に付着する
3. におい物質は嗅索の粘膜に付着する
4. におい物質は嗅覚野の粘膜に付着する

**113** 味覚の種類でないものはどれか

1. 甘味
2. 辛味
3. 酸味
4. 旨味

**114** 感覚器について誤っているものはどれか

1. 感覚器が感知する刺激には、体性感覚と特殊感覚がある
2. 皮膚感覚は体性感覚である
3. 味覚は特殊感覚である
4. 嗅覚は三半規管がつかさどっている

**115** 次の感覚のうち、体性感覚ではないものはどれか

1. 圧覚
2. 聴覚
3. 内蔵感覚
4. 皮膚触覚

**116** 平衡感覚をつかさどっている器官はどれか

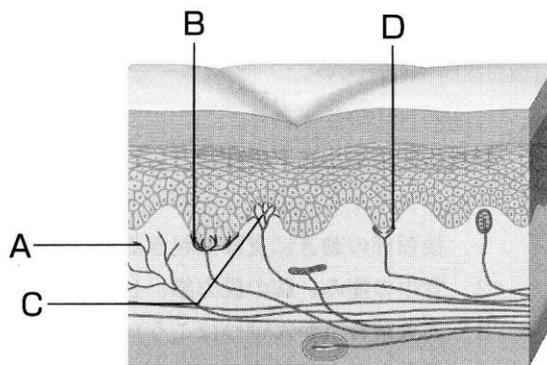
1. 眼
2. 鼻
3. 耳
4. 舌

**117** 耳の耳小骨にない骨はどれか

1. 尺骨
2. ツチ骨
3. キヌタ骨
4. アブミ骨

**118** 次の皮膚のイラストのなかで、自由神経終末はA～Dのどれか

1. A
2. B
3. C
4. D



**119** 耳の内耳にはない器官はどれか

1. 前庭
2. 耳介
3. 三半規管
4. 蝸牛

**120** 特殊感覚器について誤っているものはどれか

1. 鼻は、感覚器だけでなく呼吸器でもある
2. 味覚には、甘味、辛味、酸味、苦味がある
3. 触覚を感じるメルケル小体は目にもある
4. 耳の内耳は平衡感覚をつかさどっている

## 12. 一般臨床

**121** 肩関節周囲炎について誤っているものはどれか

1. 打撲したこともないのに、肩の酷使などによって痛みや不快感が現れる
2. 肩を動かした時の違和感から、突然、激痛が起こる
3. 就寝時、寝返りがうてない程の痛みで、眠れなくなるなどの支障をきたすこともある
4. 血行障害のため手のツメが青紫色の状態になることがある

**122** 胸郭出口症候群について正しいものはどれか

1. 首や肩・手指などに痛みが現れる
2. 腰や殿部に痛みが現れる
3. 坐骨神経痛が起こる
4. 下肢にしびれや麻痺が起こる

**123** 頸椎椎間板ヘルニアの症状として誤っているものはどれか

1. 後頸部の動きに支障が起きる
2. 背中の痛み、腕の脱力感、しびれ
3. 間欠跛行（かんけつはこう）
4. 足首から大腿部のしびれや麻痺

**124** 腰痛の種類でないものはどれか

1. 筋膜性腰痛
2. 坐骨神経痛
3. 梨状筋症候群
4. 胸郭出口症候群

**125** 筋緊張性頭痛の対処法として誤っているものはどれか

1. 正しい姿勢を保つ
2. 就寝時、高い枕で首や肩に負担がかからないようにする
3. ストレッチなどで、筋肉をほぐして血行をよくする
4. 首や肩を温め、筋肉の緊張を和らげる

**126** 慢性頭痛（機能性頭痛）ではないものはどれか

1. クモ膜下出血
2. 偏頭痛
3. 混合性頭痛
4. 緊張型頭痛

**127** 自律神経について、次の（ ）にあてはまる言葉はどれか

「私たちの体は（ ）という、生体の恒常性を維持する不思議な機能に守られています。この機能を保つために、全身をコントロールしているのが自律神経なのです」

1. フィードバック
2. ホメオスタシス
3. アレルギー
4. ストレス反応

**128** 四十肩、五十肩の正式な病名はどれか

1. 胸郭出口症候群
2. 肩関節周囲炎
3. 頸肩腕症候群
4. 変形性頸椎症

**129** 肩コリを起こす疾患について誤っているものはどれか

1. 一般に「肩コリ」という場合は、頸肩腕症候群をさす
2. 頸椎椎間板ヘルニアの症状がひどくなると、歩行障害も起こることがある
3. 胸郭出口症候群が進行すると、頸椎症性脊椎症を起こすことがある
4. 肩関節周囲炎は、腕を上げる、後ろに回すなどの動作がしにくくなるのが特徴である

**130** 肩コリについて、次の（ ）にあてはまる言葉はどれか

「ストレスは肩コリの原因のひとつ。精神的ストレスにより（ ）が優位（興奮状態）になって血管が収縮し、血流が悪くなり、痛みが起こる」

1. 知覚神経
2. 運動神経
3. 副交感神経
4. 交感神経

**131** 坐骨神経痛を起こしやすい疾患として誤っているものはどれか

1. 腰部脊柱管狭窄症
2. 腰椎椎間板ヘルニア
3. 胸郭出口症候群
4. 梨状筋症候群

**132** 腰部脊柱管狭窄症の特徴的な症状はどれか

1. 小刻み歩行
2. 間欠跛行（はこう）
3. 麻痺性跛行
4. ちどりあし

**133** 次の腰部の疾患について誤っているものはどれか

1. 腰椎椎間板ヘルニアは、腰椎の一部の骨が断裂して起こる
2. 変形性腰椎症では、椎体に骨棘（こっきょく）ができる
3. 腰部脊柱管狭窄症は、脊柱管が狭くなり中を通る神経が圧迫される
4. 腰椎すべり症は、断裂した腰椎が前方にすべる

**134** 女性に圧倒的に多く、頭半分の拍動性の痛みが特徴的な頭痛はどれか

1. 緊張型頭痛
2. 混合型頭痛
3. 片頭痛
4. 群発頭痛

**135** 次の疾患のうち、**急性頭痛を起こさない疾患**はどれか

1. クモ膜下出血
2. 緊張型頭痛
3. 脳出血
4. 髄膜炎

**136** 次の（ ）にあてはまる病名はどれか

「（ ）は、今まで経験したことがない、と表現されるほどの激しい頭痛が特徴で、おもに動脈瘤が破裂して起こる」

1. 脳腫瘍
2. 片頭痛
3. 脳出血
4. クモ膜下出血

**137** 自律神経失調症を軽減する方法として**誤っているもの**はどれか

1. 不規則な生活をただし、休養を十分にとる
2. 熟睡する
3. 熱めの風呂に、さっと入る
4. 酒、タバコを控える

**138** うつ病について**誤っているもの**はどれか

1. うつ病は、生真面目、几帳面など、人からの借りが苦になる性格傾向の人がかかりやすい
2. うつ病に一度かかると、二度と発症することはない
3. うつ病は心因性精神疾患のひとつとされている
4. うつ病にかかると、落ち込み、ゆううつ、億劫など、感情の低下が続く

**139** 次の疾患のうち、**心身症としては起こらないもの**はどれか

1. クモ膜下出血
2. 胃潰瘍
3. 本態性高血圧
4. 円形脱毛症

**140** ストレスについて**誤っているもの**はどれか

1. 心理的ストレスには、怒りや不安などがある
2. ストレスは人間の精神活動そのものであり、生きていることがストレス状態といえる
3. よいストレスとは、自分を奮い立たせたり、元気にしてくれたりする刺激と状態である
4. ストレスに対する耐性は、体質や遺伝などによる個人差はない

**141** ストレスの対処法として**誤っているもの**はどれか

1. プラス思考で物事を考える
2. 完璧を目指す
3. 休養を十分にとり、疲れを残さない
4. 過去にこだわらない

## 13. 衛生学

**142** 5大栄養素について**誤っているもの**はどれか

1. タンパク質は、多くのアミノ酸の組み合わせでできている
2. 炭水化物をとりすぎると脂肪に変わり、皮下体脂肪や内臓脂肪として蓄えられる
3. 脂肪は消化されにくく、最も効率の悪いエネルギー源である
4. ビタミンは、人体の生理機能の調節を行う

**143** 病原菌ではないものはどれか

1. 細菌
2. 桿菌
3. 真菌
4. ビフィズス菌

**144** 理学的消毒法ではないものはどれか

1. 日光消毒
2. 煮沸消毒
3. 紫外線消毒
4. オキシドール消毒

**145** バター・肉・魚・植物油などに豊富に含まれている栄養素はどれか

1. タンパク質
2. 脂肪
3. ビタミン
4. 炭水化物

**146** ビタミンのなかで、骨や歯の発育に不可欠なものはどれか

1. ビタミンA
2. ビタミンC
3. ビタミンD
4. ビタミンE

**147** ミネラルのなかで、歯や骨をつくる働きのあるものはどれか

1. カルシウム
2. ナトリウム
3. 鉄
4. 亜鉛

**148** 感染症予防法について、誤っているものはどれか

1. 感染症予防法では、病原体の感染力、発病した際の危険性から病気を1～5類に分類している
2. 感染症予防法では、1～3類感染症に分類されていない感染症で、1～3類感染症に準じて対応する必要が生じた病気を指定感染症とする
3. 感染症予防法では、現在知られていない新しい感染症で、感染力が強く、感染した場合に危険度が高い病気を、新感染症として規定している
4. 感染症予防法は感染症の発生を調査するための法律で、予防や蔓延防止について規定した法律ではない

149

消毒法について誤っているものはどれか

1. セラピストは、施術前後に必ず手指の消毒をしなければならない
2. 理学的消毒法には、日光消毒、煮沸消毒などがある
3. エタノールはすべての病原微生物を殺すことができる
4. 逆性石鹼は皮膚の消毒に適している

150

次の物質のうち、消毒には使わないものはどれか

1. ホルムアルデヒド
2. アスピリン
3. オキシドール
4. クロールヒキシジン



リラクゼーションセラピスト

# 1 級認定試験問題

(リラクゼーションの知識と応用)

# 1. リラクゼーション概論

## 1-1 リラクゼーション及びリラクゼーションサービスとは

### 1 リラクゼーションサービスについて誤っているものはどれか

1. リラクゼーションサービスは、五感、心、身体に働きかけ、心と身体が日々の緊張から解放される時間を提供する
2. リラクゼーションサービスは、通信技術の発展などにより人と人とのコミュニケーションが希薄化した1990年代に急速に普及し始めた
3. リラクゼーションサービスに従事するリラクゼーションセラピストは、総務省の「日本職業分類コード429」として制定されている
4. リラクゼーションサービスは、あん摩、マッサージ、指圧、柔道整復などと同様に、国家資格を必要とする治療行為を行う

2 リラクゼーションサービスについて書かれた次の文章で、( )にあてはまる言葉はどれか  
「リラクゼーションサービスの理念、定義、( )に基づいて社会に貢献する。それこそがリラクゼーションサービスの未来を創造するにあたっての柱であり、リラクゼーションサービスに従事するリラクゼーションセラピストの一人一人の誇りであるとして意識を共有したいと思います。」

1. 法律
2. 自主基準
3. 経済効果
4. 評判

### 3 リラクゼーションサービスに用いないものはどれか

1. 治療を目的としたマッサージや指圧など
2. 心に安らぎを与える空間や音楽、香りの演出
3. 傾聴を柱とするコミュニケーション
4. 手指などを使い身体の緊張をほぐす施術

## 1-2 リラクゼーション業協会の理念

4

次のリラクゼーション業協会の理念において、( )にあてはまる言葉はどれか

「リラクゼーション業協会は、以下の二つを協会理念とする。

一、リラクゼーション業の発展で、社会の活力づくりに貢献します。

一、安心のサービスを提供し、リラクゼーションセラピストの( )を目指します。」

1. 独立採算
2. 地位向上
3. 安定成長
4. 自由平等

5

リラクゼーション業協会の理念において、リラクゼーション業の発展によって貢献するとうたっているものはなにか

1. 世界の恒久平和
2. 社会の活力づくり
3. 高齢社会の福祉対策
4. 不景気からの脱却

## 1-3 リラクゼーション業の定義

6

リラクゼーション (relaxation) の意味として誤っているものはどれか

1. 活力
2. 休養
3. 気晴らし
4. 緊張の緩和

7

次のリラクゼーション業の定義において、( )にあてはまる言葉はどれか

「リラクゼーション業は手技と、高いコミュニケーションスキルでの接客による施術サービスで、男女・年齢を問わない幅広い利用者の、( )をサポートする」

1. 病気の診断・治療
2. 心と身体の癒し
3. QOL (日常生活の質) の向上
4. 痛みの緩和

8

リラクゼーション業の定義では、リラックスしている時の身体の状態をどのように説明しているか

1. 副交感神経の興奮が抑えられ、交感神経の働きが優位になっている状態
2. 交感神経、副交感神経の働きとも、抑えられた状態
3. 交感神経、副交感神経の働きとも、活発になっている状態
4. 交感神経の興奮が抑えられ、副交感神経の働きが優位になっている状態

## 1-4 リラクゼーションサービス業の実態

9

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』にみる、「リラクゼーションサービス」という言葉の認知度について、**正しいもの**はどれか

1. 「知っている」と回答した人だけで約5割の認知度がある
2. 「知っている」と「見聞きしたような気がする」を合わせると認知度はほぼ100%に達する
3. 男女で比較すると、男性のほうに認知度が高い
4. 未婚・既婚別で比べると、未婚女性に認知度が最も高い

10

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』において、ストレスを「かなり感じている」と回答した人が**最も多かったもの**はどれか

1. 未婚男性
2. 既婚男性
3. 未婚女性
4. 既婚女性

11

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』にみる、リラクゼーションサービスの利用意向について、**誤っているもの**はどれか

1. リラクゼーションサービスを「場合によっては利用したい」と考えている層は、全体の半数以上と中心的なボリュームを占める
2. リラクゼーションサービスを「なくてはならない」「積極的に利用したい」という人は、男性に比べて女性のほうが高スコアである
3. 若年層、とくに女性の20代・30代にリラクゼーションサービスへの強い関心がうかがえる
4. ストレスを感じている層ほど、リラクゼーションサービスを「積極的に利用したい」という人が少ない傾向がみられる

12

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』にみる、リラクゼーションサービスとマッサージの認識について**誤っているものはどれか**

1. 「リラクゼーションサービスとマッサージは違うものである」という正しい認識は、若年層ほど弱い
2. リラクゼーションサービスの利用頻度が高い層ほど、「リラクゼーションサービスとマッサージは違うものである」という認識が形成されている
3. 「マッサージはリラクゼーションサービスに含まれる」との回答が約5割で、最も多数派である
4. 「リラクゼーションサービスとマッサージは違うものである」という認識は15%弱で、誤認が大勢を占めている様子がみとれる

13

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』において、リラクゼーションとマッサージの認識で**最も多かったものはどれか**

1. リラクゼーションサービスとマッサージは違うものである
2. リラクゼーションサービスとマッサージは同じものである
3. リラクゼーションサービスはマッサージに含まれる
4. マッサージはリラクゼーションサービスに含まれる

14

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』において、お客様がリラクゼーションサービスに期待する効果として**上位でなかったものはどれか**

1. 気持ちが落ち着く
2. 疲れにくくなる
3. リフレッシュできる
4. 疲れがとれる

15

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』において、リラクゼーションサービスのイメージとして**最も多かったものはどれか**

1. トренд感がある
2. 大人っぽい
3. オシャレ
4. かわいい

16

『リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)』における認知状況の調査で、リラクゼーションサービスという言葉を知っている」と答えた人の割合はどれか

1. 約1割
2. 約3割
3. 約5割
4. 約8割

17

『リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)』のストレスの調査の結果として、誤っているものはどれか

1. リラクゼーションサービスを週1回以上利用しているヘビーユーザー層では、ストレスを「かなり感じている」が約半数を占める
2. ストレスを「かなり感じている」人の比率を、男・女、未婚・既婚別に比較すると、未婚女性>既婚男性>未婚男性、既婚女性となる
3. 未婚男性は、他層に比べてストレスはやや低い傾向がみられる
4. ストレスの程度を全体的にみると、「かなり感じている」55.7%、「やや感じている」26.5%と、8割強の人がストレスを抱えている

18

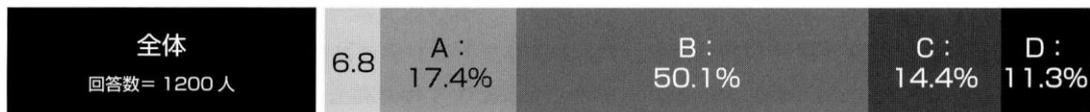
『リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)』において、リラクゼーションサービスに対し、「なくてはならない」または「積極的に利用したい」と、強い必要性を感じている人の割合として正しいものはどれか

1. 約2%
2. 約16%
3. 約65%
4. 約82%

19

下の《リラクゼーションサービスの関係性認識》グラフで、「リラクゼーションサービスとマッサージは違うものである」という回答が入るところはどこか

《リラクゼーションサービスの関係性認識》



リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)

1. A
2. B
3. C
4. D

20

下の《リラクゼーションサービスの必要性意識》調査グラフの( )にあてはまる言葉はどれか

《リラクゼーションサービスの必要性意識》 回答数= 1200人

		なくてはならない	積極的に利用したい	場合によっては利用したい	なくても構わない	全く必要ない
( )	ストレスあり 986	2.2	15.4	66.6	13.0	2.8
	かなり感じている 318	2.8	16.5	64.5	10.7	3.5
	やや感じている 668	1.9	14.0	67.6	14.1	2.5
)	ストレスなし 214	3.0	8.4	50.2	22.6	6.7
	あまり感じていない 205	3.2	6.8	50.2	23.7	5.2
	全く感じていない 9	0.0	0.0	58.9	0.0	41.1

リラクゼーションサービスの実態調査 (2012年)

1. ストレス程度別
2. 性×年代別
3. 性×未婚別
4. リラクゼーションサービス利用頻度別

21

『リラクゼーションサービスの実態調査 (2012年)』において、「なくてはならない」と「積極的に利用したい」のスコアが高かったのはどれか

1. 女性 20代・30代
2. 女性 40代・50代
3. 男性 20代・30代
4. 男性 40代・50代

22

下の《リラクゼーションサービスの関係性認識》グラフで、「マッサージはリラクゼーションサービスに含まれる」という回答が入るところはどこか

《リラクゼーションサービスの関係性認識》



リラクゼーションサービスの実態調査 (2012年)

1. A
2. B
3. C
4. D

23

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』において、「リラクゼーションサービスとマッサージは違うもの」という認識が最も低かった世代はどれか

1. 20代
2. 30代
3. 40代
4. 50代

24

『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』において、「リラクゼーションサービスとマッサージは違うもの」という認識をもっている人を利用頻度別にみると、**正しいもの**はどれか

1. 高頻度利用層ほど「違うもの」という認識が高い
2. 月1回以上の利用頻度になると、明らかに「違うもの」という認識が高くなる
3. 低頻度利用層のほうが、かえって「違うもの」という認識が高い
4. 利用頻度による「違うもの」という認識の差異はほとんどみられない

25

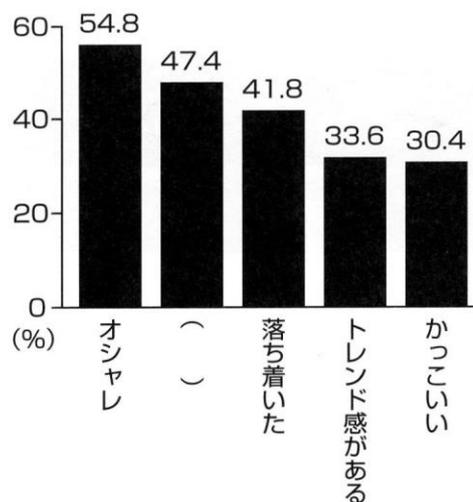
『リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）』において、リラクゼーションサービスに期待する効果として最も多かったものはどれか

1. リフレッシュできる
2. 気持ちが落ち着く
3. 気分が明るくなる
4. 肩こりがとれる

26

次の《リラクゼーションサービスの必要性意識》のグラフで、（ ）に**あてはまる言葉**はどれか

《リラクゼーションサービスの必要性意識》  
リラクゼーションサービスの実態調査（2012年）



1. 古典的
2. 都会的
3. 安心・安全
4. リフレッシュ

27

『リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)』における「リラクゼーションサービスとマッサージのイメージ」の調査結果として**正しいものはどれか**

1. イメージの面でも、リラクゼーションサービスとマッサージに明確な違いは認められなかった
2. マッサージのイメージとしては、「オシャレ」「都会的」などが上位を占めた
3. リラクゼーションサービスのイメージとしては、「おじさん・おばさんっぽい」「落ち着いた」などが上位であった
4. リラクゼーションサービスにはセンスがよくオシャレ感の強いイメージがあり、マッサージとの違いが認められた

28

『リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)』の総括として**誤っているものはどれか**

1. 「あん摩・マッサージ」が優位・高評価の傾向が顕著で、「リラクゼーションサービスはマッサージに含まれる」という解答がほぼ8割となっている
2. 一般消費者にとってもリラクゼーションサービスの認知度は高く、8割近い人が「知っている」または「見聞きしたような気がする」と答えている
3. リラクゼーションサービスと「あん摩・マッサージ」は、期待する効果やイメージなどで異なる評価がされている
4. ストレス社会を背景に、リラクゼーションサービスへの期待は高まってきている

29

『リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)』の総括として**誤っているものはどれか**

1. 「場合によっては利用したい」という回答を含めると、リラクゼーションサービスへの潜在的なウオントや期待は8割を超え、積極的に応えていく必要がある
2. リラクゼーションサービスには、「オシャレ」「都会的」「トレンド感がある」などと捉えられており、そうした要素が期待されている
3. リラクゼーションサービスには、精神的なイメージよりも、「肩こり」「腰痛」などの具体的な治療効果が期待されている
4. リラクゼーションサービスは、かなり幅広い領域をもったサービスとして捉えられている

30

『リラクゼーションサービスの実態調査(2012年)』において、「リラクゼーションサービス」と「マッサージ」ではお客様の期待に違いがみられたが、「マッサージ」に期待する効果として最も多かったものはどれか

1. 疲れがとれる
2. 肩こりがとれる
3. リフレッシュできる
4. 腰痛が良くなる

## 2. リラクゼーションスペースのマネジメント

### 2-1 リラクゼーション業の適正化に関する自主基準

**31** 「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の目的として誤っているものはどれか

1. 関連する法令の遵守（じゅんしゆ）
2. 適正な営業
3. 安心かつ安全な治療
4. リラクゼーション業全体の育成・発展

**32** リラクゼーションサービスにおける禁止行為ではないものはどれか

1. 骨格を矯正（きょうせい）、脊柱に対するスラスト・アジャスト施術
2. 外傷を残す行為
3. 瞬間的に強く圧力をかける手技
4. 器具を用いて行う施術

**33** 「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」において、原則としてサービス提供をお断りすることを施設内や受付等に掲示することと定められていないものはどれか

1. 妊娠中の方
2. ぎっくり腰、骨折、打撲、捻挫（ねんざ）の方
3. 発熱のある方
4. 心臓・脳血管障害の既往歴（きおうれき）のある方

**34** 「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」で、広告において使用しない用語として定められていないものはどれか

1. 「マッサージ」の文言
2. 医学的・生理学的にありえないこと
3. 医療、あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう、及び柔道整復との比較表現
4. 「心と身体の癒しをサポートする」ということを意味する表現

35

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」で、事前に注意を促しておくべき施術として指定されていないものはどれか

1. 手指などを使って身体の緊張をほぐす施術
2. 肘（ひじ）の先、膝（ひざ）の先を使って行う施術
3. 足で踏みつける施術
4. 器具を用いて行う施術

36

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の、プリペイドカード発行に関する遵守事項について、（ ）にあてはまる言葉はどれか

「（ ）の規定を受けるプリペイドカードを発行する場合、同法に基づく届出や登録、報告、委託金などの事項を遵守し、適切に実施することとする。」

1. 個人情報保護に関する法律
2. 資金決済に関する法律
3. 特定商取引に関する法律
4. 広告表示に関する法律

37

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」で、広告に使用しないことを定めた用語として誤っているものはどれか

1. 効果に関わる具体的数値をうたう表現
2. 過度に効果の確約・保証をうたう表現
3. 疾病・外傷の改善をうたう表現
4. 心身のリラックスの提供をうたう表現

38

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の、教育に関する事業者の遵守事項について、（ ）にあてはまる言葉はどれか

「リラクゼーション従事者は、当協会が認定するリラクゼーションセラピスト2級及び1級の資格の取得を（ ）こととする。」

1. 義務付ける
2. 強制する
3. 推奨（すいしょう）する
4. 要請する

39

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の、問い合わせ及び苦情の対応について、( ) **にあてはまる言葉**はどれか

「利用者から身体被害の苦情の申立てがあったときは、適宜、保険会社に相談の上、速やかに( )への連動を行わなければならない。」

1. リラクゼーション業協会
2. 国民生活センター
3. 医療機関
4. 保健所

40

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の、個人情報の取り扱いに関する遵守事項について、( ) **にあてはまる言葉**はどれか

「事業者が個人情報を取り扱うにあたり、( ) その他関連法令等を遵守することとする。」

1. 個人情報保護法
2. あはき法
3. 労働基準法
4. 消費者契約法

41

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の規定事項として**誤っているもの**はどれか

1. 協会指定の「体調確認シート」または協会が同等と承認したものを導入し、使用を徹底すること
2. 景品表示法に抵触するおそれのある表示は、宣伝広告に限って十分に注意すること
3. リラクゼーションサービス提供時間とその価格を明示すること
4. 不当な勧誘・販売方法、強引な勧誘・販売方法は一切行わないものとする

42

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」において、セクハラトラブルを引き起こす可能性があるため、**事前に注意を促すことが定められている施術でないもの**はどれか

1. 男性が女性の鎖骨下筋（さこつかきん）、肋間筋（ろっかんきん）、大胸筋（だいきょうきん）を施術
2. 男性が女性の腓腹筋（ひふくきん）、ヒラメ筋、長腓骨筋（ちょうひこつきん）を施術
3. 男性が女性の殿部（でんぶ）を施術
4. 男性が女性の大腿部内転筋（だいたいぶないてんきん）、鼠径部（そけいぶ）から10cm以内（目安）の部分に施術

43

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の施設、設備に関する遵守事項において、  
( ) にあてはまる言葉はどれか

「消防法等それぞれの事業の営業形態に関連する法令に定められている各種条項を遵守し、( )  
リラクゼーション施設にふさわしい環境を整えるものとする。」

1. 豪華な
2. 健全な
3. 都会的な
4. 清潔な

44

「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」の教育に関する事業者の遵守事項において、  
( ) にあてはまる言葉はどれか

「リラクゼーション従事者も、業務に関連する( )を理解し、技術、知識等の向上に努める  
ものとする。」

1. 注意
2. 勧告
3. 規制
4. 法令

## 2-2 お客様とのコミュニケーション心理学

45

ストレス社会に必要とされるリラクゼーションセラピスト像について、**誤っているもの**はどれか

1. お客様からのリクエストはもちろん、心の声も感じ取り、理解することが求められる
2. コミュニケーションに不安をもっているお客様に対しては、身体のケアだけに終始すべきである
3. 施術はもちろん、精神面でもお客様を満足させることができなくてはならない
4. 身体をケアする施術方法と同様に、心をケアする会話方法も身につける必要がある

46

お客様の話の聴き方（傾聴）として**正しいもの**はどれか

1. お客様が強調したい部分を理解し、そのことについて掘り下げのような質問をする
2. お客様の話をさえぎらないよう、できるだけ質問は控える
3. お客様の話を聞き流していても、とりあえず相づちをうつことが大切である
4. 客観的にみてお客様の話に誤りがあると感じた時には、すぐに指摘すべきである

**47**

以下の文章中の（ ）内に**あてはまる言葉**はどれか

「お客様と良好な関係を築くための重要な考え方として、（ ）という関係性があります。もともと「橋をかける」という意味の言葉で、人間関係に置き換えると、相手と心が通じ合い、お互いを信頼し、相手を受け入れることができる、相手と自分の間に橋が架（か）かっている状態になります」

1. コンプライアンス
2. ホスピタリティ
3. ラポール
4. セラピー

**48**

コミュニケーション・テクニックのひとつ「承認」について、**誤っているもの**はどれか

1. お客様を名前で呼んだり、身体の状態を伺ったりすることなどで、相手の存在を認めることを「承認」という
2. 声をかけて、気にかけることで、お客様に他の人よりも丁寧に扱われていると感じていただくことが大切である
3. 不安を持っているお客様に対しては、ヒアリングはせずに、こちらから話題を提供したほうがよい
4. まずはお客様の意見があるがままに受け入れ、頭ごなしに否定してはならない

**49**

お客様とのコミュニケーションにおいて**誤っているもの**はどれか

1. お客様に、今やっているケアの意味や、それによってお客様の生活がどう変わるかを理解していただくことが重要である
2. お客様に親近感や安心感をもっていただくために、セラピストは自分のすべてをさらけ出したほうがよい
3. いきなり自分の意見を言うのではなく、まずは相手の気持ちに同調して、相手の気持ちを想像したうえで自分の意見を伝えるとよい
4. 会話をすることで心が晴れやかになるように、積極的に聴き、質問をしていくことが大切である

**50**

次のお客様の悩みに対しての受け答えとして**正しいもの**はどれか

お客様の悩み「最近、腰がとともだるくて、何かとやる気がおきないんですよ」

1. 「はははっ、そんなの気にしない気にしない！」
2. 「私は多少腰が重くても大丈夫ですよ。やる気と関係ないんじゃないですか」
3. 「そうですね。身体にどこか気になるところがあると、気持ちもスッキリできなくなりますよね」
4. 「それはうつ病でしょうね。すぐに精神科へいらしたらどうですか」

51

以下の文章中の（ ）にあてはまる言葉はどれか

「お客様にとって、セラピストはなんでも相談できる近い存在でなくてはなりません。お客様と共通する点や、自分自身の体験談などをお客様に伝えることで親近感を感じてもらいやすくなります。このような方法を（ ）といい、お客様とのコミュニケーションに役立ちます」

1. 仲間意識
2. 自己開示
3. 共感
4. 承認

52

お客様との関わり方として誤っているものはどれか

1. お客様にとって最高と感じる心身の状態になっていただくために、施術内容や来店回数を提案する
2. お客様が快適に毎日を過ごせるよう、家でのセルフケアをアドバイスする
3. お客様に、身体をケアすることで得られる明るい未来をイメージしていただく
4. お客様の悩みやつらさは個人的なものなので、知ろうとせずにボディケアに徹する

53

現代人のストレスについて、誤っているものはどれか

1. ストレスは、肩こりや腰痛など筋肉の硬化をもたらしやすい
2. 気持ちを表現することが極端に制限されると、ストレスが鬱積（うっせき）しやすい
3. 分業化された社会では、コミュニティも閉鎖的なものになりやすい
4. インターネットの発達で、人と直接話すコミュニケーションも上手になりやすい

54

現代に求められるセラピスト像について、（ ）にあてはまる言葉はどれか

「身体をケアする施術方法があるように、心をケアする（ ）方法も身につけることで、リラクゼーションセラピストは本当にお客様から求められる、価値のある存在になることができます。」

1. 精神分析
2. 診断
3. 会話
4. 治療

55

お客様と信頼関係で結ばれる方法として、**正しいものはどれか**

1. 喜びや達成感をお客様と共有することはプロとしては控えるべきである
2. お客様を受け入れることが大切であり、心が通じ合う必要はない
3. 一緒に頑張りましょうという気持ちでお客様に寄り添う
4. お客様と一緒に考え感じることは、セラピストとして失格である

56

コミュニケーション心理学について、( ) に**あてはまる言葉**はどれか

「お客様を名前で呼んだり、挨拶をしたり、身体の状態を伺ったりすることなどで、相手の存在を認めることを( ) といいます。」

1. 承認
2. 認知
3. 傾聴
4. 共感

57

コミュニケーション心理学における「承認」の実践法として、**誤っているものはどれか**

1. お客様の話を批判的に聴き、常に意見を述べる
2. お客様のお話を積極的に聴く
3. まずは、お客様の感じていること、思っていることをそのまま受け入れる
4. お客様のお名前を必ず呼ぶ

58

「聴く」の意味として**正しいものはどれか**

1. 音や声を耳で感じること
2. 効果や働きなどが現れること
3. 聞いた内容を理解し、それに応じること
4. 技能がすぐれ、腕が立つこと

59

コミュニケーション心理学における「傾聴」のポイントとして、( ) に**あてはまる言葉**はどれか

「お客様が強調したい部分を理解し、そのことについて( ) をしましょう。単に返事をするだけでは会話も広がりませんし、お客様も話をしていて楽しくありません。」

1. 意地悪な質問
2. ありきたりの質問
3. 答えにくい質問
4. 掘り下げのような質問

60

コミュニケーション心理学について、( ) にあてはまる言葉はどれか

「お客様の感情を理解して共に感じ、お客様が体験していることが自分の体験であるかのように感じられることを( )といます。」

1. 同調
2. 共感
3. 承認
4. 疎通 (そつう)

61

コミュニケーション心理学における「共感」の実践法として、誤っているものはどれか

1. お客様が感じていることを想像しながら会話をする
2. お客様に感情移入しないよう、客観的に聞き流す
3. お客様の心と身体の状態を自分にも置き換えて感じ取るようにする
4. お客様の気持ちを想像したうえで、自分の意見を伝える

62

自己開示を用いたお客様とのコミュニケーション法として、誤っているものはどれか

お客様の話「最近運動不足なので、なにかしようと思うんだけど」

1. 「私も運動をしていないので、一緒になにか楽しそうなものを探しましょう」
2. 「私はとくに運動らしい運動はしていないので、なんともよくわかりません」
3. 「今年からジョギングを始めたんですよ。やってみると気持ちいいですよ」
4. 「私もなにか始めようと思っていたところです。見つけたらお教えしますよ」

63

自己開示を用いたお客様へのアドバイス法について、( ) にあてはまる言葉はどれか

「(ストレッチなど)、やった方が良いのはわかっていますが、なかなかできないものです。一方的にアドバイスするのではなく、自分の( )も交えてアドバイスしましょう」

1. 主義主張
2. 嗜好
3. 体験談
4. 理想

64

お客様への「未来の提言」を踏まえたアドバイスとして、誤っているものはどれか

1. 疲れが溜まってからではなく、ちょっとでも疲れを感じたらすぐに来てくださいね
2. 疲れが溜まってどうしようもなくなったら来てください。タイミングはお客様にお任せします
3. 少しずつで良いので、ストレッチを習慣にされるといいですね
4. 今日のように身体が軽くなった状態があたりまえになるようにケアしていきましょう

**65**

お客様への「未来の提言」のポイントとして、( )に**あてはまる言葉**はどれか

「お客様には身体をケアすることで得られる明るい( )をイメージしてもらいましょう。今やっているケアがどんな意味があるのか、このケアを行うことで自分の生活がどう変わるのかを理解して頂くことが重要です。」

1. 現在
2. 過去
3. 時代
4. 未来

**66**

お客様とのコミュニケーションにおいて、心理学的にみて**誤っているもの**はどれか

1. 安心感や親近感をもって相談していただけるように、お客様との共通点や自分の体験談などをお話した
2. お客様のネガティブな感情を共有しないよう、極力、感情移入を避けて批判的にお話を伺った
3. 適切な相づちや質問などをはさみながら、聞き流さないように積極的にお客様のお話を伺った
4. 客観的にみてお客様の肩はそれほどこっぴどいかなかったけれど、まずは、つらく感じているお客様の思いをそのまま受け入れた

## 2-3 心・精神の病

**67**

精神疾患の患者調査において、平成20年度での患者数が最も多かったものはどれか

1. 統合失調症など
2. 認知症
3. うつ病など
4. 不安障害など

**68**

うつ病について**誤っているもの**はどれか

1. 原因は、さまざまな環境の変化に対応するための精神的な疲労とされる
2. マリッジブルーやマタニティブルーも、うつ病の原因になる
3. 抑うつ気分、何にも興味がわかない、睡眠障害などが代表的な症状である
4. 患者は、若い世代、特に20歳代の男性に多い

69

抑うつ傾向のある人への対応の仕方として誤っているものはどれか

1. 聞き上手になって、理解と共感を示す
2. 会話の内容より、感情をくみ取る
3. 抑うつ傾向を指摘して、励ます
4. 「私はあなたの味方です」ということを伝える

70

代表的な症状として幻覚や妄想がみられる疾患はどれか

1. 統合失調症
2. 不安神経症
3. 心身症
4. 躁うつ病

71

神経症について誤っているものはどれか

1. 神経症とは、強い不安感が増殖してコントロールが利かなくなり、動悸、息切れなどの身体症状が現れる疾患である
2. 身体の器官に異常が現れる心身症と異なり、神経症は日常生活が困難となることはない
3. 最も多い神経症は、対象のない漠然とした不安を主症状として、動悸、息切れなど身体症状が現れる不安神経症である
4. 心気症は、客観的にみて身体に異常がないにもかかわらず、身体の異常をしつこく訴え、ドクターショッピングに陥りやすい

72

うつ病の代表的な症状として誤っているものはどれか

1. 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない（喜びの消失）
2. 事実ではないことを信じこみ、訂正できない（妄想・もうそう）
3. すぐに疲れてしまう（易疲労感・いひろうかん）
4. 疲れているのに眠れない、一日中眠い（睡眠障害）

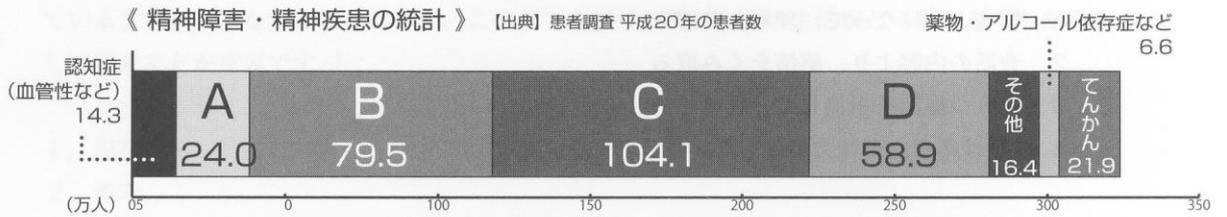
73

統合失調症について誤っているものはどれか

1. 原因は、環境の変化に対応するための精神疲労と考えられている
2. 患者数の男女比は、ほぼ同数である
3. 患者の平均年齢は男性 18 歳、女性 25 歳。男性の方が若く発症する傾向がみられる
4. 症状は多彩であるが、代表的な症状には幻覚、妄想、自我障害などがある

74

下の『精神障害・精神疾患の統計』で、「不安障害など」が入るところはどこか



1. A
2. B
3. C
4. D

75

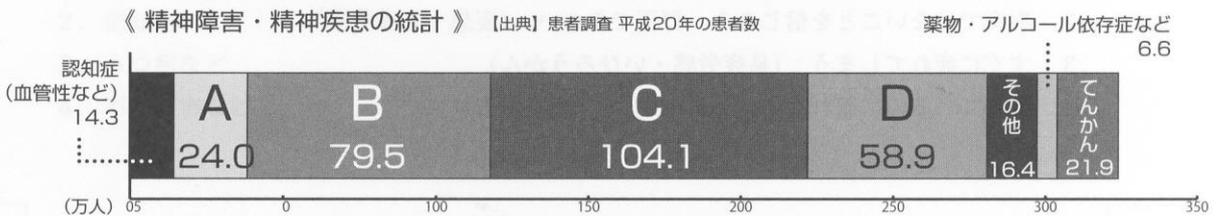
下の『精神障害・精神疾患の統計』で、「うつ病など」が入るところはどこか



1. A
2. B
3. C
4. D

76

下の『精神障害・精神疾患の統計』で、「統合失調症など」が入るところはどこか



1. A
2. B
3. C
4. D

77

精神障害について誤っているものはどれか

1. 心身症は、身体の病気が元となって起きる精神障害である
2. 統合失調症は、原因はまだわからないが、脳の機能の異常によると考えられている
3. アルツハイマー病や脳血管性など、認知症は、脳そのものの病気が原因となる
4. 神経症は、心理的なストレスが原因となって生じると考えられている

78

ストレスが原因となって起きる心因性精神障害はどれか

1. 認知症
2. 統合失調症
3. 心身症
4. 躁うつ病

79

身体の病気などが原因となって起きる外因性精神障害でないものはどれか

1. 認知症
2. 甲状腺機能亢進症（こうじょうせんきのうこうしんしょう）による躁（そう）状態
3. 統合失調症
4. 覚醒剤中毒

80

神経症でないものはどれか

1. 過換気症候群（かかんきしょうこうぐん）
2. うつ病
3. 不潔恐怖
4. 心気症

81

神経症について、（ ）にあてはまる言葉はどれか

「神経症は主に強い（ ）が増殖してコントロールが利かなくなり、動悸（どうき）、息切れなどの症状が現れるものをいいます。」

1. 抑うつ感
2. 被害妄想（ひがいもうそう）
3. 焦燥感（しょうそうかん）
4. 不安感

82

神経症性障害、ストレス関連障害について、**誤っているものはどれか**

1. 発作的な過呼吸が現れる不安神経症を、過換気症候群（かかんきしょうこうぐん）と呼ぶ
2. 心気症では、何らかの身体的な疾患が、ストレスなどにより発症したり増悪したりする
3. 強迫神経症は、強迫観念や脅迫行為により日常生活に支障をきたすようになる疾患である
4. 恐怖神経症は、対人恐怖、不潔恐怖、先端恐怖など、恐怖の対象はさまざまである

83

心・精神の病の現状について、（ ）に**あてはまる言葉**はどれか

「現在、心・精神の病で治療を受けている方だけでなく、治療を受けるには至らないものの、不眠や（ ）などの軽度の症状をもつ方は、かなりの数にのぼると考えられます。」

1. 変形性頸椎症（へんけいせいけいついしょう）
2. 脳血管障害
3. 腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）
4. 筋緊張性頭痛（きんきんちようせいづつう）

84

ストレス社会におけるリラクゼーションセラピストの役割について、（ ）に**あてはまる言葉**はどれか

「お客様にとって、忙しい毎日の中でほっと一息付ける場所であるために、つらい気持ちで訪れたお客様を笑顔でお帰しするために、より高い技術と知識、（ ）を身につけ、お客様ひとりひとりに真の心と身体のリラクゼーションをご提供することが求められています。」

1. ホスピタリティ
2. コミュニケーション
3. アンチエイジング
4. ヒーリング

## 2-4 リラクゼーションセラピストと救急救命

85

次のうち、救命処置でないものはどれか

1. AEDの使用
2. 心臓マッサージ
3. 捻挫の処置
4. 人工呼吸

86

「救命の連鎖」において一般市民は行わない行為はどれか

1. 心停止の予防
2. 心停止の早期認識と通報
3. 一次救命処置
4. 二次救命処置と心拍再開後の集中治療

87

応急手当・救命処置として誤っているものはどれか

1. ガソリンを飲んだ時はすぐに吐かせる
2. 呼吸が停止している時は心肺蘇生を行う
3. 意識がある時は本人が希望する体位にする
4. けいれんが5分以上続いたら救急車を呼ぶ

88

心肺蘇生法について、( ) にあてはまる数字はどれか

「心臓が停止した後、2分以内に心肺蘇生法などの救命措置を行った場合の救命の可能性は50%だが、救急車が来るまでの約8分の間に何もしなかった場合の救命の可能性は( )%まで下がるといわれている」

1. 5
2. 15
3. 25
4. 35

89

止血法について誤っているものはどれか

1. 出血部位にガーゼや布を当て、その上を手で圧迫する方法を直接圧迫止血法という
2. 一般市民に最も勧められる止血法は、止血帯法である
3. 手当をする時は、感染防止のためビニールやゴムの手袋を着用する
4. 傷口に当てているガーゼに血液がにじんできた場合は、上から新しいガーゼを乗せる

90

「胸痛」の時の手当として誤っているものはどれか

1. 痛みが軽い時は胸元を楽にし、身体を締めつけている衣服をゆるめて楽な姿勢にして安静にする
2. 激痛の時は直ちに救急車を呼び、救急車を待つ間は身体を動かさないようにして安静にする
3. 心臓の辺りが痛む時は、温かいタオルでその部位を温める
4. 呼吸困難の時は坐位にし、ショック状態の時は頭を低くして寝かせる

91

心肺蘇生の手順として最初に行う処置はどれか

1. 119 番への通報と AED の手配
2. 反応（意識）の確認
3. 胸骨圧迫
4. 呼吸の有無の確認

92

呼吸の確認時、「普段どおりの呼吸なし」と判断するポイントとして誤っているものはどれか

1. 胸や腹部の動きがない
2. 約 10 秒間確認しても呼吸の状態がわからない
3. 呼びかけたり、軽く肩をたたいたりしても反応がない
4. しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる

93

右のイラストで行っている緊急時の対応はどれか

1. 人工呼吸
2. 気道の確保
3. 意識の確認
4. 胸骨圧迫



94

胸骨圧迫の方法として正しいものはどれか

1. 垂直に圧迫する
2. 「強く、ゆっくり、反応をみながら」圧迫する
3. 肘を十分に曲げて圧迫する
4. 傷病者の胸が少なくとも 3 cm 沈む程度に強く圧迫する

95

人工呼吸について誤っているものはどれか

1. 胸骨圧迫 30 回が終了後、口対口人工呼吸により息を吹き込む
2. 傷病者の喉（のど）の奥を広げて、空気を肺に通しやすくする「気道の確保」をして行う
3. 空気が漏れないようにして、息を約 3 秒かけて吹き込む
4. 息の吹き込みは 2 回までとし、再びすぐに胸骨圧迫に進む

96

AEDについて誤っているものはどれか

1. AEDは、電気ショックを起こして心室細動を取り除くための医療機器である
2. AEDの電源を入れると、ランプが点滅し、音声メッセージが流れる
3. 上級救命講習を習得した人は、音声メッセージには従わずに独自のAED操作を行う
4. 心室細動になってからAEDを行うまでの時間が遅れるほど、生存退院率が低下する

97

応急手当・救命処置について誤っているものはどれか

1. 主に骨折や脱臼、捻挫などに対して行う処置を応急手当という
2. 心肺蘇生法など人の命を救うために行う処置を救命処置という
3. 救命処置は、防災救急協会指定の救急救命講習を受講した人以外に行ってはならない
4. 救急車が到着するまでに救命処置を行うと、生存率が高くなる

98

「善きサマリア人の法」について、( )にあてはまる言葉はどれか

「災難に遭ったり急病になったりした人など(窮地の人)を救うために無償で善意の行動をとった場合、良識的かつ誠実にその人ができることをしたのなら、たとえ失敗してもその結果につき( )を問われない」

1. 賠償金
2. 真意
3. 賛否
4. 責任

99

救命の連鎖について誤っているものはどれか

1. 救命の連鎖とは、「心停止の予防」「心停止の早期認識と通報」「一次救命処置」という3つの一連の行いのこと
2. 「心停止の予防」とは、突然死の可能性を初期症状で気づいて未然に防ごうとすること
3. 「心停止の早期認識と通報」とは、心停止の可能性を認識したら大声で応援を呼び、119番通報を行って、AEDと救急車を依頼すること
4. 「一次救命処置」とは、呼吸と循環を回復するための一連の処置で、胸骨圧迫、AEDの使用などを行うこと

**100** 心臓疾患について誤っているものはどれか

1. 成人の突然死の主な原因は、急性心筋梗塞と脳卒中である
2. 急性心筋梗塞とは、心臓の筋肉（心筋）を取り巻く冠状動脈が閉塞し、心筋が虚血状態となって壊死してしまう疾患である
3. 心室細動とは、心臓の心室がブルブルと小刻みに震えて全身に血液を送ることができない状態である
4. いったん心室細動がおこると、一般市民の救命処置では命を救うことはできない

**101** AEDの効果について、（ ）にあてはまる数字はどれか

「救急隊が到着する前まで電気ショックを実施しなかった場合の社会復帰率は約18%だが、市民が電気ショックを行った場合は約（ ）%に社会復帰率が上昇する」

1. 20
2. 28
3. 38
4. 50

**102** 気道異物除去について誤っているものはどれか

1. 気道異物の除去方法には腹部突き上げ法と背部叩打法があり、妊婦や乳児に対しては背部叩打法を行ってはならない
2. 腹部突き上げ法は、傷病者を後ろから抱きかかえ、片方の手の握りこぶしの親指側を「みぞおち」の下方にあて、もう一方の手で握りこぶしを握って、素早く手前上方へ向かって圧迫するように突き上げる
3. 背部叩打法は、傷病者の後ろから手のひらの付け根で左右の肩甲骨の中間あたりを何度も強く連続して叩く
4. 傷病者が親指と人差し指で、のどをつかむ仕草を「窒息のサイン」という

**103** 血液について誤っているものはどれか

1. 人間の血液量は、体重60kgの成人で約5リットルといわれている
2. 体内の血液量が急速に10%失われると、生命が危険な状態になる
3. 大出血をおこすと、数分で出血死に至ることがある
4. 出血量が多いと出血性ショック（頻脈、手足が冷たい、顔色が真っ青、冷や汗が出るなど）に陥ることがある

**104** 出血について誤っているものはどれか

1. 真っ赤な血液が噴き出すような出血を動脈性出血という
2. 赤黒い血液がわき出るような出血を静脈性出血という
3. 転んですりむいた時など、にじみ出るような出血を毛細血管性出血という
4. 毛細血管性出血は放っておくと短時間でショックに陥ることがある

**105** 一般市民に最も勧められている止血法はどれか

1. 止血帯法
2. 直接圧迫止血法
3. 間接圧迫止血法
4. 焼灼（しょうしゃく）止血法

**106** 直接圧迫止血法について誤っているものはどれか

1. 出血部位にガーゼや布をあて、その上を手で圧迫するか包帯を巻く止血法である
2. 手足などの傷口は、心臓より高く上げておく
3. 圧迫は必ず片手で行い、両手で圧迫してはならない
4. 傷口にあてるガーゼや布は、清潔で厚みのあるもの、傷口を十分に覆うことができる大きさのものが適切である

**107** 間接圧迫止血法について誤っているものはどれか

1. 出血部位から心臓に近い動脈の一点を圧迫して血液の流れを止める
2. 動脈性出血が激しく続いているときに行う
3. 手や指を使って強く圧迫して血液の流れを止める
4. 長時間続けると疲れて確実な止血が難しくなるので、必ず止血帯法に切り替える

**108** 間接圧迫止血法の要領について誤っているものはどれか

1. 下肢の止血は、股の付け根に拳か手のつけ根を当てて、体重をかけて圧迫する
2. 手の止血は、手首の付け根を片手で強く握って圧迫する
3. 上腕の止血は、腋（わき）の下の中央を片手か両手で肩関節に向かって圧迫する
4. 前腕の止血は、上腕の中央部内側を拳で上腕骨に向かって圧迫する

**109** 止血帯法について**正しいものはどれか**

1. 幅の広い（約3 cm以上）三角筋や包帯などを使用する
2. 止血を必要とするとき一番はじめに行うべき止血法である
3. 全身のどこの傷口に対しても行える安全な止血法である
4. 10分以上続ける場合は、10分に一度止血帯をゆるめ血流の再開をはかる

**110** 止血手当の際の心得について**誤っているものはどれか**

1. 止血を行った後は、速やかに石鹸などを用いて流水で手を洗う
2. 飛び散った血液が、身体に付着しないように注意して行う
3. 止血手当を行った部位は、原則として低く保つ
4. 口の近くからの出血の場合は、口の中に血液が流れ込まないような体位にする

**111** 「頭痛」の時の手当として**誤っているものはどれか**

1. 急激に激しい頭痛をおこす代表的な疾患に、クモ膜下出血がある
2. 痛みが激しい時は座位にして、温かいタオルで頭を温める
3. 状態をよく観察し、頭痛が強くなる、意識がおかしい、嘔吐、けいれん、麻痺、しびれなどがあれば、すぐに119番に通報する
4. 意識がない、または非常に反応が鈍くなってきたら、心肺蘇生法を救急車が来るまで行う

**112** 「腹痛」の時の手当として**誤っているものはどれか**

1. 緊急を要する腹痛（急性腹症）に、急性虫垂炎、腸閉塞、急性胆管炎などがある
2. 腹痛がおこったら、膝を立てて、あお向けに寝かせる
3. 吐き気をもよおしたら、我慢して吐かないでもらい、水分を与える
4. 状態をよく観察し、激しい痛みが続く、おなかがふくれ上がる、膣から出血している（女性）、ショック症状があるなどあれば、すぐに119番に通報する

**113** 「呼吸が苦しい」時の手当として**誤っているものはどれか**

1. 衣服をゆるめ、息苦しさが増すので上半身を高くしないようにあお向けに寝かせる
2. 寒くない程度に窓を開け、換気をよくする
3. 背中を前に押す感じでさすりながら、落ち着かせる
4. 状態をよく観察し、意識が混濁している、脈が弱い、顔色が青ざめている、手足が冷たいなどあれば、すぐに119番に通報する

**114** 「けいれん」がおきた時の手当として**正しいもの**はどれか

1. 身体を強く押さえつける
2. 大声で呼びかける
3. 身体を強くゆする
4. 衣服をゆるめ、顔を横にして寝かせる

**115** ガス中毒の対応として**誤っているもの**はどれか

1. 爆発するおそれがあるので換気はしない
2. 被害者と同じ中毒にならないよう注意する
3. 一刻も早く救急車を呼ぶ
4. 被害者の呼吸を楽にさせる

**116** 心肺蘇生法の手順として**正しいもの**はどれか

1. 助けを呼ぶ→呼吸の確認→反応（意識）の確認→人工呼吸→胸骨圧迫
2. 反応（意識）の確認→呼吸の確認→助けを呼ぶ→胸骨圧迫→人工呼吸
3. 反応（意識）の確認→助けを呼ぶ→呼吸の確認→胸骨圧迫→人工呼吸
4. 助けを呼ぶ→呼吸の確認→人工呼吸→反応（意識）の確認→胸骨圧迫

**117** 倒れている傷病者の反応（意識）を確認する時、**行ってはいけない行為**はどれか

1. 傷病者の耳の近くで呼びかける
2. 傷病者の身体を強くゆする
3. 肩を軽くたたく
4. 皮膚を軽くつねる

**118** 倒れている傷病者を、「反応なし」と判断するケースとして**正しいもの**はどれか

1. 呼びかけに対して目を開ける
2. 呼びかけに対して目的のあるしぐさがある
3. 呼びかけに対して何らかの返答がある
4. けいれんのような全身がひきつるような動きをする

**119**

胸骨圧迫について誤っているものはどれか

1. 傷病者に「普段どおりの呼吸がない」と判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始する
2. 「強く、ゆっくり、様子をみながら」圧迫する
3. 肘をまっすぐに伸ばして手のつけ根の部分に体重をかける
4. 胸の真ん中を、重ねた両手で圧迫する

**120**

胸骨圧迫について、AからDの（ ）にあてはまる数字の組み合わせとして正しいものはどれか

「胸骨圧迫は、1分間に少なくとも（ A ）回の速いテンポで（ B ）回連続して圧迫する。成人の場合は少なくとも（ C ）cmは胸が沈むように強く圧迫し、小児の場合は胸の厚さの約（ D ）が沈むように圧迫する」

1. ① A 60      ② B 30      ③ C 4      ④ D 1/3
2. ① A 100      ② B 30      ③ C 5      ④ D 1/3
3. ① A 100      ② B 50      ③ C 5      ④ D 1/4
4. ① A 120      ② B 60      ③ C 4      ④ D 1/4

**121**

気道の確保について誤っているものはどれか

1. 意識がなくなると舌の付け根が落ち込んで気道が閉塞しやすくなる
2. 頭部後屈あご先挙上法は、片手を傷病者の額に当て、もう一方の手の人さし指と中指の指先をあご先に当てて行う
3. 頭部後屈あご先挙上法であご先に当てる指先は、下あごの軟らかい部分を強く押すように当てる
4. 頸椎損傷が疑われる場合は、頭部を後屈させずに下顎挙上法のみで気道を確保する

**122**

人工呼吸（口対口人工呼吸）の方法について、（ ）にあてはまる言葉はどれか

「口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の（ ）のを確認します。」

1. 胸が持ち上がる
2. 呼吸が回復する
3. 腹部が上下する
4. 目が開く

**123**

心肺蘇生の継続について、AからDの（ ）にあてはまる数字の組み合わせとして**正しいもの**はどれか

「胸骨圧迫を（ A ）回行った後、（ B ）秒以内で口対口人工呼吸を（ C ）回行う。このサイクルで救急車が来るまで、または AED が到着するまで絶え間なく続ける。救助者が2人以上いる場合は（ C ）分間を目安に胸骨圧迫を交代するとよい」

1. ① 20      ② 20      ③ 3      ④ 1～2
2. ① 20      ② 10      ③ 3      ④ 3～4
3. ① 30      ② 10      ③ 2      ④ 1～2
4. ① 30      ② 20      ③ 2      ④ 4～5

**124**

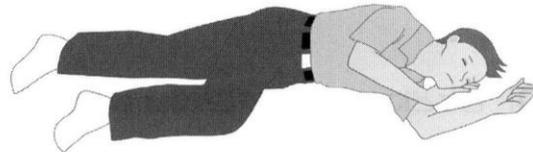
心肺蘇生の中止基準について**誤っているもの**はどれか

1. 普段どおりの呼吸を始めた時
2. 心肺蘇生を始めてから10分が過ぎた時
3. AED が到着し、使う準備ができた時
4. 救急隊が到着し、「替わります」といわれた時

**125**

右のイラストの体位をなんというか

1. 安静体位
2. 蘇生体位
3. あご先挙上体位
4. 回復体位

**126**

AED について**誤っているもの**はどれか

1. AED は、心臓の心房が細かく動く心房細動を取り除く機器である
2. 心肺蘇生を行っている途中で、AED が届いたらすぐに AED を使う準備を始める
3. AED は電源が入ると音声メッセージと点滅するランプで、実施すべきことを指示してくれる
4. 空港や駅、催し物ホール、デパートや公共施設など、AED を備え付けている場所が増えている

**127**

AED の使用方法について**正しいもの**はどれか

1. 電極パッドは水にぬらしてから貼る
2. 電極パッドは右前胸部と左側胸部に貼る
3. 通電する時は、救護者は傷病者の四肢を押さえる
4. 通電後しばらくは傷病者に触れないようにする

128

救急車の呼び方について誤っているものはどれか

1. 119番通報すると「火事ですか？救急ですか？」ときかれるので、救急であることを伝える
2. 住所をきかれたら、簡潔に番地のみ伝える。市区町村名や目印などを伝える必要はなく、時間の無駄である
3. 「どうしましたか？」ときかれたら、だれが、どのようにして、どうなったと簡潔に伝え、わかる範囲で意識、呼吸の有無なども伝える
4. 通報者の連絡先をきかれたら、場所が不明な時などに問い合わせが入ることもあるので、通報後も連絡可能な電話番号を伝える

## 2-5 店内環境

129

快適な店内環境について誤っているものはどれか

1. 快適な店内環境をつくるうえで、第一に考えなくてはいけないことは経済性である
2. 快適な空間の演出には、照明、色、音響、空気などのさまざまな要素が関係する
3. 建築基準法や消防法等の関連法令を遵守して環境を整えなくてはならない
4. 火気の取り扱いと避難経路の確保・確認には、特に注意しなくてはならない

130

色などによって空間を広く演出しようとする場合、誤っているものはどれか

1. 壁、天井、床などの色の明度を高くする
2. 家具や備品などに後退色（寒色系で彩度の低い色）を使う
3. クロスの柄を大きくする
4. カーテンやマットを彩度の低い落ち着いた色にする

131

「音響」について誤っているものはどれか

1. 心地よい音は、人間の右脳を活性化させ、リラックス状態にする
2. 不快な音を聞くと、脳波は $\alpha$ 波の状態になる
3. 心地よい音で快適環境をつくるには、騒音源の減少が必要である
4. 外部からの騒音を減らすには、吸音性のある厚手のカーテンやマットの使用も有効

**132** 「香り」や「臭い」について**正しいもの**はどれか

1. 心地よい香りは脳にダイレクトに影響し、心身ともにリフレッシュする
2. 香水などの香りは、強すぎても不快と覚えることはない
3. 精油は、原液を直接肌に擦り込んで使用する
4. 体臭は体質によるものなので、衣類の交換や制汗では予防効果がない

**133** 「スペース内の空気」について**正しいもの**はどれか

1. 一番快適とされる温度は少し肌寒いくらいの15℃～18℃である
2. 湿度が低いと涼しく感じ、反対に湿度が高いと暖かく感じる
3. 湿度は低いほど快適に感じるため、低ければ低いほどよい
4. 窓がある場合は、北から南へ風の通り道をつくとより快適である

**134** 避難経路の確保・確認について、**誤っているもの**はどれか

1. 非常階段に備品などを置いて保管しているため、人が通れる幅を確保した
2. ベッド、イスなどの什器（じゅうき）・備品の間が通りやすい環境となっているか確認した
3. 非常灯（誘導灯）と非常口の位置は、スペース関係者すべてが把握している
4. 避難経路と行き先の確認を、スペース関係者全員で行った

**135** 非常時におけるスペースの安全性確保について、**誤っているもの**はどれか

1. 乾燥機、ヒーターなど火事を起こす恐れがある機器への注意を怠らない
2. ベッド、イスなどの什器（じゅうき）・備品類が、非常時の避難経路の邪魔になっていないか常時確認する
3. 非常灯、非常口、スプリンクラー、防火シャッターなど、建物の防火設備の点検を定期的に行っている
4. 消火器や防火用水を、非常階段の踊り場にロッカーを設けて常備している

**136** スペースの清掃・清潔の維持について、**誤っているもの**はどれか

1. お客様の使用する衣服などはくり返して使用し、汚れが目立つようになったら洗濯して清潔にする
2. ベッド、イスなどお客様が直接接触れるものは、エタノール水溶液や逆性石鹼水溶液などを用いて消毒する
3. ホコリは、ホコリが落ちている開店前に、雑巾やモップなどで掃除すると長持ちする
4. フェイスパーパーを使用する場合は、眼病や感染症に注意して、周りにまで気を配り清掃する

**137** 照明色温度について、**誤っているものはどれか**

1. 暖色系と寒色系では、心理的に感じる温度に3℃の差がある
2. 色温度の高い光源は効率的な作業を促すといわれ、教室などに用いられる
3. 色温度の低い光源は、リラックスした時間を過ごすのに効果的である
4. 青っぽい色は色温度が高く、人に暖かい感じを与える

**138** JIS（日本工業規格）照度基準の暮らしに適した照度で、**誤っているものはどれか**

1. リビングに必要な照度は300～750ルクス
2. 食事の時は約300ルクス
3. 勉強や読書の時は500ルクス
4. 編み物の時は1000ルクス

**139** 照明に関する記述で、**正しいものはどれか**

1. リラックスしたいリビングや寝室の照明は、暗めが適している
2. 照明の明るさは人間の心理に作用するが、色味は影響しない
3. 日本の一般的な部屋の明るさは10～30ルクスである
4. 温かみのある光源やろうソクは、効率的な作業を促す

**140** 色の違いが人の心理にもたらす効果について、**誤っているものはどれか**

1. 暖色系の色は、気持ちを明るくしたり、食欲を増進させる効果がある
2. お客様にリラックスしていただくためには、淡い色が効果的である
3. 寒色系で彩度の低い後退色がたくさんある部屋は、実際の広さよりも狭く感じる
4. 赤は興奮作用、ピンクは緊張を和らげるなど、わずかな色味の変化で心理効果は違ってくる

**141** 色が人の心理に与える効果として**誤っているものはどれか**

1. 暖色系の色は気持ちを高揚させ、寒色系の色は落ち着かせる
2. 明度の高い色が多い部屋は実際よりも広く感じ、明度が低い色が多いと狭く感じる
3. 暖色系の色は時間経過を早く、寒色系の色は遅く感じさせる効果がある
4. 進出色が多い部屋は実際よりも広く感じ、後退色が多いと狭く感じられる

**142**

音の効果について、A、Bそれぞれの（ ）にあてはまる言葉の正しい組み合わせはどれか  
「心地よい音を聞くと右脳が活性化され、（ A ）が多く出て、（ B ）状態になります。」

1. ①：α波                      ②：リラックス
2. ①：β波                      ②：緊張
3. ①：ホルモン                ②：血圧低下
4. ①：アドレナリン          ②：活性

**143**

精油の香りの効果として、誤っているものはどれか

1. ローズマリーの香りは、頭痛や筋肉痛などの痛みの緩和効果が期待できるとされる
2. ラベンダーの香りは、更年期障害や不眠症の改善効果などが期待できるとされる
3. ユーカリの香りは、食欲不振の改善などの効果が期待できるとされる
4. イランイランの香りは、緊張を緩和するなどの効果が期待できるとされる

**144**

不快な臭いについて、誤っているものはどれか

1. 排水設備も悪臭の原因となりやすいので、清潔に保ち、こまめに配水管の清掃を行う
2. こまめな着替えとユニフォームの清潔を心がけることで、不快な体臭は予防できる
3. タバコ臭は非喫煙者にとっては不快だが、喫煙者にとっては悪臭と感じにくい
4. ゴミはこまめに捨て、蓋をしっかりとすることで臭いが外に出ないように努める

**145**

スペース内の温度と湿度の調節について、正しいものはどれか

1. 人が一番快適に感じる温度と湿度は、温度 16～18℃、湿度約 10～20%とされている
2. 人が一番快適に感じる温度と湿度は、温度 19～21℃、湿度約 30～40%とされている
3. 人が一番快適に感じる温度と湿度は、温度 22～24℃、湿度約 50～60%とされている
4. 人が一番快適に感じる温度と湿度は、温度 25～27℃、湿度約 70～80%とされている

146 消毒及び消毒と類似する概念について誤っているものはどれか

1. 殺菌とは、微生物を単に殺すこと
2. 滅菌とは、有害・無害を問わず、全ての微生物を死滅または除去すること
3. 消毒とは、微生物を殺さないが、増殖を阻害あるいは抑制すること
4. 除菌とは、対象物から微生物を除去すること

147 感染症成立の三大要因ではないものはどれか

1. 感染源
2. 感受性
3. 感染経路
4. ストレス

148 感染経路について、( ) にあてはまる言葉はどれか

「くしゃみや咳（せき）によって飛散した病原体を含む分泌液を吸い込むことで感染する場合を( )といい、代表的な疾患にはインフルエンザや風疹（ふうしん）などがある」

1. 接触感染
2. 飛沫感染
3. 動物感染
4. 母子感染

149 施術を行う際、感染症の注意事項として誤っているものはどれか

1. お客様の皮膚に皮膚感染症を認めた場合、施術の後に医療施設での治療を勧める
2. 出血の可能性がある部位やその周辺には、直接、手指が触れることがないように注意する
3. お客様の皮膚に傷をつけ、皮膚疾患などを起こさないように十分に注意して施術する
4. セラピストは手指の衛生措置に注意し、細部まで丁寧に洗浄し、水分を拭き取った後、清拭消毒を行う

150 次の皮膚感染症と原因の組み合わせで正しいものはどれか

1. せつ（おでき） ← ウイルス
2. 毛嚢炎（もうのうえん） ← 黄色ブドウ球菌などの細菌
3. 足白癬（はくせん、水虫） ← ダニなどの寄生虫
4. 疥癬（かいせん） ← 真菌類

**151**

公衆衛生について、次のA～Cの（ ）にあてはまる言葉の組み合わせで**正しいもの**はどれか  
「公衆衛生（public health）とは、集団の健康を、栄養、運動、休養を（ A ）し、疾病を予防し、生命を（ B ）し、かつ健康を維持するのに十分な環境、社会福祉、医療体制を（ C ）することを意味しています。」

1. ①延長      ②確立      ③増進
2. ①増進      ②延長      ③確立
3. ①増進      ②確立      ③延長
4. ①確立      ②増進      ③延長

**152**

リラクゼーションにおける衛生管理について**誤っているもの**はどれか

1. ベッドは、施術を行う前にエタノール水溶液や逆性石鹼水溶液などで消毒する
2. 服装は、汚れが目立たない色であるほど衛生管理に注意が必要である
3. 手洗いは最後のすすぎが重要で、すすいだ後は十分に拭き取って完全に乾燥させる
4. セラピストの手に感染症があっても、必ず感染するわけではないので気にしなくてよい

**153**

滅菌について**正しいもの**はどれか

1. 有害・無害を問わず、全ての微生物を死滅または除去すること
2. 微生物を単に殺すこと
3. 真菌の増殖を阻止すること
4. 微生物を殺さないが、増殖を阻害あるいは抑制すること

**154**

感染について**誤っているもの**はどれか

1. 感染とは、病原体が体内に侵入して定着し、増殖して身体に何らかの病的変化をおこすこと
2. 感染したのち、自覚的・他覚的に症状が現れた場合を顕性感染という
3. 感染しても発病しないで終わる場合を不顕性感染という
4. 感染症は、不顕性感染の人からは伝播しない

**155**

疾病成立の三大要因ではないものはどれか

1. 宿主
2. 環境
3. 医師
4. 病因

**156** 感染症成立の三大要因に**含まれないもの**はどれか

1. 感染源
2. 顕性感染
3. 宿主の感受性
4. 感染経路

**157** 感染源について**誤っているもの**はどれか

1. 保菌者とは、感染した細菌が宿主の感染防御機構によって排除されず、定着・共存している状態の人のことである
2. 破傷風は土壌を感染源とする疾患である
3. 母体が感染していても、子宮内の胎児に感染することはない
4. 感染症は、保菌者からも感染することがある

**158** 次の疾患の感染経路として**誤っているもの**はどれか

1. ウイルス性肝炎→接触感染
2. インフルエンザ→飛沫感染
3. 麻疹（はしか）→空気感染（飛沫核感染）
4. 結核→節足動物媒介感染

**159** 次の疾患のうち、飛沫感染ではないものはどれか

1. C型肝炎
2. 百日咳
3. 風疹
4. ジフテリア

**160** HIV感染症について**誤っているもの**はどれか

1. HIV感染症は通称エイズといい、後天性免疫不全症候群ともいう
2. HIV感染症は飛沫核感染によっておこる
3. 原因微生物は、ヒト免疫不全ウイルスである
4. HIV感染症は性感染症のひとつである

**161** 感染症について正しいものはどれか

1. ベストは蚊（か）を媒介にして感染する
2. ブドウ球菌は、健康な成人の60～70%の体内に普通に住み着いている
3. 単純性疱疹は、ヒゼンダニの感染によっておこる寄生虫感染症である
4. 毛嚢炎（もうのうえん）は、黄色ブドウ球菌などが、傷ついた毛穴に入って起こる皮膚感染症である

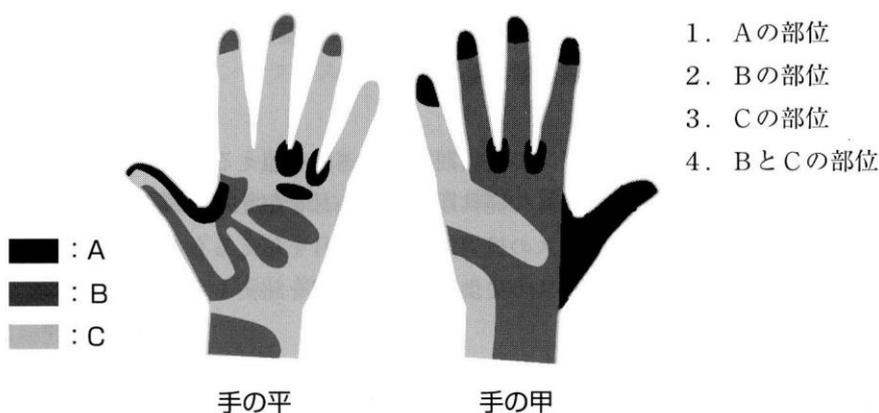
**162** 次の疾患のうち、細菌による感染ではないものはどれか

1. イボ（疣贅）
2. ひょう疽（そ）
3. 毛嚢炎（もうのうえん）
4. せつ

**163** 手洗い、消毒について誤っているものはどれか

1. お客様とセラピストの手指や皮膚を守るために、消毒は決められた濃度より薄くする
2. 手が濡れていると、他から感染されやすくなるとともに、他のものにも汚染しやすい
3. 一般的に手の皮膚には、表皮ブドウ球菌、マイクロコッカス、ジフテロイドなどの常在菌がいる
4. 手洗いは洗い残しに注意し、ネイルブラシなども使用して細部まで丁寧に洗う

**164** 次のイラストの中で、最も注意して手洗いすべき部位はどれか



## 2-7 関係法令

**165** 次のうち、業務独占資格でないものはどれか

1. 医師
2. 理学療法士、作業療法士
3. あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師
4. 美容師、理容師

**166** 消費者基本法の規定として誤っているものはどれか

1. 消費者の安全及び消費者との取引における公正を確保すること
2. 消費者に対し必要な情報を明確かつ平易に提供すること
3. 消費者との取引に際して、消費者の知識、経験及び財産の状況等に配慮すること
4. 消費者との間に生じた苦情は、迅速かつ内密に処理すること

**167** 民法に定められた「契約」の説明として誤っているものはどれか

1. 契約は「申し込み」と「承諾」によって、書面がなくても口頭だけでも成立する
2. 当事者同士の合意があれば、法律や公序良俗に反していても契約は成立する
3. 重要な事項や大きい金額の場合、契約の事実を証明するために契約書をつくっておく  
よ
4. 商品の納品書や受領書も、売買契約があったことを証明する書類になる

**168** リラクゼーションスペースにおいてエステティックサービスを提供していると評価される場合、特定商取引法の特定継続的役務提供に該当するものはどれか

1. 支払い金額が1万円を超え、サービスの提供期間が1週間を超えるもの
2. 支払い金額が5万円を超え、サービスの提供期間が1か月を超えるもの
3. 支払い金額が5万円を超え、サービスの提供期間が2か月を超えるもの
4. 支払い金額が2万円を超え、サービスの提供期間が8日間を超えるもの

**169** 特定商取引法の特定継続的役務提供にあたる契約において、クーリングオフができる期間として正しいものはどれか

1. 契約書面の受領日から1週間
2. 契約書面の受領日から8日間
3. 契約書面の受領日から1か月間
4. 契約書面の受領日から49日間

**170** 特定商取引法で定められたクーリングオフ期間後の中途解約ルールとして、**正しいものはどれか**

1. 違約金の上限が2万円または契約残高の10%に制限される
2. 違約金の上限が5万円または契約残高の20%に制限される
3. 違約金の上限が10万円または契約残高の50%に制限される
4. 違約金の上限はなく、契約残高の100%が違約金である

**171** 医師法により、リラクゼーションセラピストが**行ってはいけない行為ではないものはどれか**

1. 健康状態や病気の種類、症状などを診断すること
2. 病気やけがを治すこと
3. 心と身体の癒しをサポートすること
4. 人体に危害を及ぼすおそれのある行為をすること

**172** 不当景品類及び不当表示防止法において、**禁止されていないものはどれか**

1. 実際の商品の性能や役務の効果を著しく優良に表現すること
2. 実際には常にその料金であるのに、販売促進のために「今なら半額!」と表示すること
3. お客様の口コミによって新規顧客を獲得すること
4. 法定以上の高額な景品を用いて、顧客を誘引すること

**173** 次の行為で、法律により**禁止されているものはどれか**

1. 柔道整復師が、治療を目的としたマッサージを反復継続して行う
2. 理学療法士が、医師の指示のもとで治療を目的としたマッサージを行う
3. あん摩師が、営利目的で治療を目的としたマッサージを反復継続して行う
4. リラクゼーションセラピストが医療類似行為として、治療を目的としたマッサージを行う

**174** 手技による医療類似行為を業として行った場合、**禁止処罰の対象とならないものはどれか**

1. あん摩マッサージ指圧師
2. 管理栄養士
3. リラクゼーションセラピスト
4. エステティシャン

175

薬事法における広告規制について（ ）にあてはまる言葉はどれか

「何人も、医薬品、医薬部外品、化粧品又は医療機器の名称、製造方法、効能、効果又は性能に関して、明示的であると暗示的であると問わず、虚偽又は（ ）な記事を広告し、記述し、又は流布してはならない」

1. 誇大
2. 過小
3. 軽妙
4. 誠実

176

薬事法における広告規制について（ ）にあてはまる言葉はどれか

「医薬品、医薬部外品、化粧品又は医療機器の効能、効果又は性能について、（ ）その他の者がこれを保証したものと誤解されるおそれがある記事を広告し、記述し、又は流布してはならない」

1. 薬剤師
2. 医師
3. 医薬品販売業者
4. リラクゼーションセラピスト

177

医師法において、誤っているものはどれか

1. リラクゼーションセラピストは、診断や治療を行うことはできない
2. リラクゼーションセラピストは、診断や治療を目的としなくても、人体に危害を及ぼすおそれのある行為を行えば、医師法に違反するおそれがある
3. リラクゼーションセラピストは、診断はできないが、治療を目的として施術することはできる
4. リラクゼーションセラピストは、治療を表すような表現を使用してはならない

178

リラクゼーションセラピストとして行って、関連法令に抵触しないものはどれか

1. お客様に自分の体験をもとに「カプサイシンの摂取と運動を組み合わせると、ダイエットに成功した」とアドバイスした
2. ひざ関節が痛いお客様に、治療体操や電気刺激、マッサージを行い、基本動作能力の回復を目指した
3. 腰痛のお客様のホームケアのために、痛み止めの塗り薬を効果・効能や使い方をよく説明して販売した
4. 肩が痛くて不安になっているお客様に、「五十肩だから、マッサージをすれば楽になります」と診断して施術をお勧めした

**179**公衆浴場法について（ ）に**あてはまる言葉**はどれか

「浴場業とは、（ ）の許可を受けて、業として公衆浴場を経営することをいいます。」

1. 市区町村長
2. 都道府県知事
3. 厚生労働大臣
4. 保健所長

**180**次のうち**薬事法で規制されていないもの**はどれか

1. 医薬品
2. 健康食品
3. 医薬部外品
4. 化粧品

**181**次のうち**名称独占資格でないもの**はどれか

1. 管理栄養士
2. 理学療法士
3. あん摩マッサージ指圧師
4. 作業療法士

**182**エステティックなどで、**契約書面の受領日から8日間、契約の解除ができる制度**を何というか

1. クーリングオフ
2. モンスタークレマー
3. コースチェンジ
4. キャンセルリクエスト

**183**お客様の**勧誘法**として、**正しいもの**はどれか

1. 口コミによる紹介で、お客様のお友達や、そのまたお友達まで紹介していただいた
2. 通常、その料金なのに「今なら半額！」とキャンペーンをしてお客様を勧誘した
3. 本当は全員その料金なのに「新規お客様、先着10名様まで半額」とお客様を勧誘した
4. 他社・他店舗と同じ料金だったが、「地域最安値」とキャンペーンを行った

**184**

お客様から解約のお申し出があったときの対応として、**正しいものはどれか**

1. そのコースを解約する分、他のコースにご契約いただけるようお勧めした
2. すでに施術サービスを行っていたので、解約はできないとお伝えした
3. 契約時の担当スタッフが退職して詳しいことがわからないので、解約できないとお伝えした
4. 理由の如何を問わず、速やかに解約の手続きをした

**185**

以下の消費者契約法の記述で、AとBの（ ）に**あてはまる言葉**はどれか

「消費者契約締結の勧誘に際し、事業者の行為により消費者が（ A ）し、または（ B ）した場合、消費者は契約の申し込みまたは承諾の意思表示を取り消すことができる。」

1. ①：誤認 ②：困惑
2. ①：立腹 ②：逆上
3. ①：翻意 ②：逡巡（しゅんじゅん）
4. ①：嫌悪 ②：対立

**186**

社会・経済関係法令に即した勧誘法として、**正しいものはどれか**

1. 肩こりがひどいと来店されたお客様に、できるだけ専門用語を駆使して説明し、改善を確約した
2. チラシを持って来店されたお客様に、お茶をお出しし、施術メニューと料金体系を説明した
3. 安い施術をご希望のお客様に、最適と思われる一番高い施術を契約いただけるまで粘り強く説得した
4. 施術内容と料金には自信があるので、「業界で一番安い」、「絶対に効果がある」などの表現を使って説明した

**187**

社会・経済関係法令に即したお客様への対応として、**正しいものはどれか**

1. お客様が、「要らない」「結構です」「お断りします」と言っても説明を続けた
2. お客様が、「時間がありません」「これから予定があります」と言っても説明を続けた
3. お客様が、身振り手振りで「契約を締結しない」という動作をしても説明を続けた
4. お茶やおしぼり、粗品やパンフレットなどをお出ししながら、説明を続けた

**188**

以下の行為のうち、法律で許されている範囲であれば**行ってよいものはどれか**

1. 誇大広告
2. 不実告知
3. 威迫行為
4. 粗品贈呈

189

民法の契約に関する記述で、AとBの（ ）にあてはまる言葉はどれか

「日本における契約は、契約自由の原則により、（ A ）や（ B ）に反しなければ、当事者同士の意思の合致により締結できることになっています。」

1. ①：利益 ②：企業目的
2. ①：平和 ②：人類の未来
3. ①：法律 ②：公序良俗
4. ①：健康 ②：社会の幸福

190

契約において、消費者の利益の擁護や権利の尊重などの基本理念を定め、国や地方公共団体、事業者の責務を明らかにしている法律はどれか

1. 個人情報保護法
2. 刑法
3. 消費者基本法
4. 薬事法

191

クレジットカードとショッピングクレジットなどのルールを定めた法律はどれか

1. 特定商取引法（とくていしょうとりひきほう）
2. 割賦販売法（かっぷはんばいほう）
3. 商法
4. 不当景品類及び不当表示防止法

192

消費者契約法において、**契約取り消しの対象とならないもの**はどれか

1. 契約上、重要なことについて、事実と違うことをお客様にお伝えした
2. 将来どうなるか分からないことを、確実にそうなると思わせるようにお客様にお伝えした
3. 「時間がないから帰る」とおっしゃるお客様に、長時間勧誘を続けた
4. 利益になることも不利益になることも、お客様に両方お伝えした

193

特定商取引法の特定継続的役務提供について、**誤っているもの**はどれか

1. クーリングオフや中途解約の申し出があったときは、速やかに契約解除の手続きを行う
2. お客様がいつでも契約内容を確認できるように、契約書の交付が義務付けられている
3. お客様が必要な情報を知り、適切な選択ができるように、契約を結ぶ前に事前説明書を交付する
4. クーリングオフ期間経過後の中途解約では、契約残高の半額までお客様に請求できる

194

社会・経済関係法令に即したお客様への対応として、**正しいもの**はどれか

1. 実証データも根拠もなかったけれど、お客様にわかりやすいように、「マッサージでダイエット効果があった」と利用者の体験談のように紹介した
2. 施術の料金はいつもと同じだが、キャンペーン期間なので「今なら半額！」と表示した
3. クーリングオフ期間経過後の中途解約で、契約残高の10パーセントが2万5千円だったので、お客様には法定限度の2万円を請求した
4. リラクゼーションセラピストがお客様に故意に怪我をさせるわけがないので、契約条項のなかに「事業者は損害賠償を一切負わない」と盛り込んだ

195

個人情報保護法の規定として**誤っているもの**はどれか

1. 個人情報の適正な取得
2. 個人情報の売買ルール
3. 個人情報の安全管理措置
4. 個人情報の第三者提供の制限

196

プリペイドカードの取り扱いについて、次の資金決算法の規制の（ ）にあてはまる数字はどれか

「基準日（3月31日・9月30日）における未使用残高の合計が（ ）万円を超えた場合、監督官庁に届出や登録が必要になるだけでなく、未使用残高の2分の1を供託所（きょうたくじょ）に供託する必要があります。」

1. 100
2. 500
3. 1000
4. 5000

## 2-8 リラクゼーションスペース運営についての考え方

197

お客様との電話対応で**誤っているもの**はどれか

1. 普段話す声よりも1トーン低い声で、ゆっくりと落ち着いて話すよう心がける
2. お客様の希望をお聞きしたら、必ず最後に復唱して、間違いがないか確認する
3. ベルが鳴ったら3コール目までには電話に出る。それ以上鳴ってしまった場合は「お待たせしました」と一言添える
4. 施術中に電話に出なければいけない場合には、必ず対応しているお客様に「申し訳ありません、失礼いたします」と一声かけてから電話に出る

## 198 個人情報の取り扱いについて正しいものはどれか

1. お客様の個人情報は、本人の同意を得ずに第三者に提供してはいけないが、確実にお客様の友人、知人とわかれば教えてもかまわない
2. お客様の個人情報は重要なものなので、自分のパソコンなどにもバックアップをとってデータの消失に備えておく
3. 誕生日カードの送付やキャンペーンのお知らせなど、お客様の個人情報に基づきメールやDMを送付する時は、あらかじめお客様に許可をいただしておく
4. お客様の個人情報は、ビジネス上、非常に重要な情報であるため、ご本人にお伝えした使用目的がなくなっても保存し、次のビジネスチャンスに備える

## 199 お客様からのクレームの対応法として誤っているものはどれか

1. クレームをおっしゃるお客様は、多くの場合、興奮状態にあるので、その雰囲気にもまれないようにする
2. お客様の言うことが事実と違ったら、話の途中で訂正し、認識を改めていただく
3. 担当のスタッフから事情を聴き、事実確認を行うことも必要である
4. 独断で対処できない場合は、上司に相談して速やかに対応する

## 200 セラピストの接客態度として誤っているものはどれか

1. 敬語を適切に使い、たとえお世辞でも繰り返して、お客様の気分を引き立てる
2. 平常な態度、心からの笑顔、サービス精神を忘れない
3. お客様がいらっしゃるからスペースが成り立つという意識、感謝の気持ちを忘れない
4. お客様の立場に立った対応を心がける

## 201 スタッフマネジメントについて誤っているものはどれか

1. 朝礼は、昨日のお客様の喜びの声を共有するなど、元気の出る内容が望ましい
2. 終礼は、お客様の不満や要望、客数や客単価など今日の結果にこだわるより、予約確認など明日に目を向けるほうがよい
3. 月例ミーティングにおいては、スペース全体とスタッフ個人の今月の実績発表と来月の目標確認が不可欠である。
4. 実績ベースで未達成だった場合はもちろん、達成できた場合も、なぜそうなったのか原因を明確にする必要がある

**202**お客様とのコミュニケーションについて**正しいものはどれか**

1. 施術前は、お客様の健康状態や病気を診断することを目的にコミュニケーションをはかる
2. 健康や美容に関係する情報をご提供すると、信頼を損なうおそれがあるので控えたほうがよい
3. 施術中は、お客様の身体の状態を確認することを目的にコミュニケーションをはかる
4. 施術後は、お客様が満足されたご様子であれば特にコミュニケーションは必要ない

**203**広告宣伝について**誤っているものはどれか**

1. 一度来店していただいたお客様からの口コミ・紹介は、ローコストで効率のよい新規顧客獲得方法である
2. 消費者に誤解を与える効果・効能の表現や、治療・治る・医学的などの言葉を使わない
3. インパクトのある広告表現は重要なので、日本一、業界初など、最高最大級の表現を多用する
4. 効果的に広告をつくるためには、反響を記録して次回につなげるなどのアフターフォローが大切である

**204**スタッフのモチベーションを上げる方法として**誤っているものはどれか**

1. スペースのミッション・ビジョン・経営理念を明確にする
2. 厳しい人事評価制度を設け、目標が達成できるようプレッシャーをかける
3. 面談を定期的に行い、スペースや自分自身の問題点や課題など、スタッフの声を聴く
4. スタッフ同士の関係を良好にし、スペースの一体化を目指す

**205**営業資産について**誤っているものはどれか**

1. 売上とは、「客単価×1日の来店客数×営業日数」である
2. 変動費とは、売上に比例して発生する費用で、広告宣伝・材料費・リネン費用などがある
3. 固定費とは、売上げの増減にかかわらず発生する費用で、人件費・家賃・水道光熱費などがある
4. 利益とは、「売上－（マイナス）変動費」である

**206**施術前のコミュニケーションとして**誤っているものはどれか**

1. お客様の身体の疲れ具合や箇所、ご要望をおうかがいする
2. お客様の身体にケガや触れて欲しくない箇所はないかヒアリングする
3. カウンセリングシートや協会シートを使用して、安心安全なサービスを提供するためのヒアリングを行う
4. 新メニューやキャンペーンなどのお得な情報だけをお伝えし、売上をのばす

207

お客様がものやサービスを購入した際、どの程度満足したかを示すマーケティングの概念として、**正しいものはどれか**

1. 従業員満足度：ES
2. 顧客満足度：CS
3. 法令遵守：コンプライアンス
4. 企業の社会責任：CSR

208

宣伝効果の高い広告として、**誤っているものはどれか**

1. PR したいことがひと目でわかる
2. デザインがスペースイメージに合っている
3. 豊富なメニューをすべて網羅している
4. コピーはあれこれ欲ばらずに、訴えたいことを明確にした

209

広告の内容として、**不適切なものはどれか**

1. 当店だけの魅力的なメニューをのせる
2. 好感度の高いタレントの写真を雑誌やインターネットからコピーしてのせる
3. 知名度の高い人物の推薦文をのせる
4. 割引、優待制度などをのせる

210

カウンセリングシートの記載事項として**誤っているものはどれか**

1. 次回のサービスに活用したいこと
2. 身体の状態
3. 引き継ぎ事項
4. 診断と治療方針

211

リラクゼーションセラピストの心がけとして、**誤っているものはどれか**

1. どんなに混みあってもアシストはしない
2. リピーターのお客様は、前回までの情報を把握しておく
3. スペースがオープンする前に余裕をもって出勤する
4. 閉店後の技術練習にも積極的に参加する

**212** リラクゼーションセラピストが実行したい「6S」とは、「整理、整頓、清掃、清潔、躰（しつけ）」と、あと1つどれか

1. サービス
2. 信頼
3. 作戦
4. 作法

**213** 繁盛する店をつくるためのリラクゼーションセラピストとの心がまえとして、**誤っているもの**はどれか

1. リラクゼーション機器、接客力、施術力、内装など、自店らしさを追求する
2. 経営は経営者に任せるべきで、スタッフは経営に関する事項を学ぶ必要はない
3. お客様に満足していただけるための努力を日常的に心がける
4. 業界の一員として、積極的に業界活動にたずさわる

**214** リラクゼーションセラピストのオープン前の業務として**誤っているもの**はどれか

1. 予約表の確認
2. 身だしなみチェック
3. 終礼
4. 現金準備

**215** セラピストの接客の心得として**誤っているもの**はどれか

1. お客様がいらっしゃるからスペースが成り立つという感謝の気持ちで、常にへりくだる
2. 平常な態度、心からの笑顔、サービス精神を忘れない
3. 計画性をもって迅速（じんそく）・的確に行動する
4. お客様の立場に立った対応を心がける

**216** 電話対応の注意点として、（ ）に**あてはまる言葉**はどれか  
「電話を受ける場合も、かける場合も（ ）をもらさず確認しましょう。」

1. 6S
2. 3M
3. 3R3S
4. 5W1H

**217**お客様の電話対応として**誤っているものはどれか**

1. 必ずメモを残すよう心がける
2. お客様の希望をお聞きしたら、必ず最後に復唱する
3. 必ずお客様より先に受話器を置く
4. リピーターのお客様には、「いつもありがとうございます」など感謝の気持ちを添える

**218**お金や商品の管理について**誤っているものはどれか**

1. 当日のつり銭を含めた現金は、2人以上で確認表をつけて管理する
2. カード使用可能店舗においては、全員が慌てず手続きできるようシミュレーションが必要である
3. スペースはサービスの提供がおもな業務なので、店販用商品の棚卸し（たなおろし）や動態チェックは必要ない
4. 消耗品は、一人のお客様に使用する量、枚数を決めて、無駄な使用をしないようにする

**219**

お客様とのコミュニケーションにおいて、コミュニケーションが展開しやすくなる質問法はどれか

1. 「痛いですか?」「肩ですね?」と、1つの質問に、「はい」か「いいえ」の1つの答しかない質問をする
2. 「どうなさいましたか?」「どんな症状にお困りですか?」と、お客様が自由に話しやすくなる質問をする
3. 「かなり前からつらかったはずですけど?」と、お客様が思わず肯定してしまうような誘導的な質問をする
4. 「頸椎部から上腕肩甲帯のあたりが痛いのですね」と、専門用語を使って質問する

**220**お客様からクレームを受けた場合の対応法として、**誤っているものはどれか**

1. お客様の話をよく聴く
2. 「絶対にあり得ない」などの発言はしない
3. スペースに問題があったことがはっきりするまで、けっして謝らない
4. 冷静に誠意をもって対処する

**221**クレームをスペース内や他店舗で共有するメリットとして、**誤っているものはどれか**

1. 気づかなかったお客様の声を聴くことができる
2. 他のスタッフや他店舗の弱点をつかみ、優位にたてる
3. 同じようなケースに効率よく対応できる
4. クレームを反映させ、サービス改善につなげられる

**222** セラピストのあり方として**正しいもの**はどれか

1. ライバル店の悪い噂を流す
2. 他店舗や同僚のお客様を勧誘する
3. 自分の店の自慢話をする
4. 業界全体の評価が高まるように努力する

**223** スタッフマネジメントについて**誤っているもの**はどれか

1. 他人から感謝され、自分でも成長していると思えるとき、人はやりがいを感じる
2. 福利厚生、研修・昇進制度などの充実も重要である
3. 従業員の能力をきちんと評価するより、楽しい職場であればよい
4. やりがいと将来性のある仕事に、優秀な人材は集まりやすい

**224** クレームを受けたとき、まず取るべき対応として**正しいもの**はどれか

1. 相手の話にすべて同意する
2. スペース側の非は認めない
3. お客様の話を十分に聴く
4. とりあえず平身低頭して謝る

**225** キャリアプランを考えるうえで**誤っているもの**はどれか

1. 自分に合うスペースを見つけるまで、職場はどんどん変わるべきである
2. 仕事を好きになることが、自分の能力を磨くことにつながる
3. 3年後、5年後、10年後の自分をイメージしながら知識や技術の向上計画をたてる
4. 同僚を助けることは、実は自分のためにもなる

**226**

クレーム対応の流れとして、正しいものはどれか

1. ①お客様の言い分をよく聴く  
②誠意を持って謝る  
③当事者に事実確認する  
④すみやかに対応する  
(独断で対処できない場合は上司に相談)  
⑤解決方法を提案する  
⑥行動に移す
2. ①お客様の言い分をよく聴く  
②すみやかに対応する  
(独断で対処できない場合は上司に相談)  
③当事者に事実確認する  
④誠意を持って謝る  
⑤解決方法を提案する  
⑥行動に移す
3. ①お客様の言い分をよく聴く  
②誠意を持って謝る  
③解決方法を提案する  
④すみやかに対応する  
(独断で対処できない場合は上司に相談)  
⑤当事者に事実確認する  
⑥行動に移す
4. ①お客様の言い分をよく聴く  
②解決方法を提案する  
③すみやかに対応する  
(独断で対処できない場合は上司に相談)  
④当事者に事実確認する  
⑤誠意を持って謝る  
⑥行動に移す

**227**

お客様の情報の取り扱いについて、正しいものはどれか

1. 施術の説明のために、ほかのお客様にカウンセリングシートを見せることはやむを得ない
2. 顧客台帳は、だれが見ても、だれに見せてもよいものである
3. 半年以上もご来店されないお客様の情報は消去する
4. お客様の情報は業務上必要な場合だけ使用し、外に漏れないように管理する

**228**

リラクゼーションセラピストのあり方として、誤っているものはどれか

1. 新聞、雑誌などから、常に健康や社会情勢など新しい知識を得る
2. てきぱきとした動作で仕事をこなす
3. おしゃれで豪華な服装を心がける
4. ていねいで聞き取りやすい言葉づかいをする

# 3. ボディマネジメント

## 3-1 脊柱の構造と神経系編

**229** 脊柱を構成する骨を、上から下にみた順番として**正しいもの**はどれか

1. 頸椎→胸椎→腰椎→尾骨→仙骨
2. 胸椎→腰椎→頸椎→仙骨→尾骨
3. 頸椎→胸椎→腰椎→仙骨→尾骨
4. 尾骨→仙骨→頸椎→胸椎→腰椎

**230** 脊柱の構造について**誤っているもの**はどれか

1. 椎間板は上下の椎骨をつなぎ、クッションの役割をしている
2. 第1頸椎（環椎）と第2頸椎（軸椎）の間には椎間板がない
3. 脊柱管は骨線維性の長い管で、脊髄を包み保護している
4. 腰椎は24個の椎骨で構成されている

**231** 第7胸椎のランドマークとして**正しいもの**はどれか

1. 側頭骨にある乳様突起の下垂を水平に結んだ線
2. 肩甲下角を水平に結んだ線
3. 腸骨稜の上辺を水平に結んだ線
4. 頸部を屈曲した時に最も突出した部位

**232** 後方から見た理想的な立位姿勢の指標として**誤っているもの**はどれか

1. 後頭隆起
2. 肩峰
3. 殿裂
4. 両膝関節内側の中心

**233** 次の神経が支配する筋として誤っているものはどれか

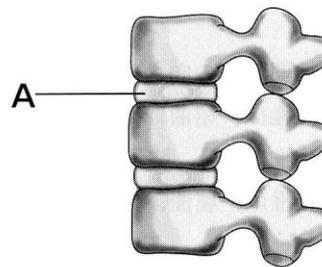
1. 橈骨神経→上腕三頭筋
2. 大腿神経→恥骨筋
3. 尺骨神経→腓腹筋
4. 坐骨神経→大腿二頭筋

**234** 胸椎を構成する椎骨の数として正しいものはどれか

1. 3個
2. 5個
3. 10個
4. 12個

**235** 次のイラストのAの名称はどれか

1. 椎間関節
2. 椎間板
3. 椎弓板
4. 椎体



**236** 椎間板の構造について誤っているものはどれか

1. 椎間板には、血管やリンパ管、神経などが通っている
2. 椎間板は、半月板などと同じ軟骨組織である
3. 椎間板は、中央部の髄核を線維輪がとり囲んでいる
4. 椎間板は、脊柱の力学において重要な役割を果たしている

**237** 頸椎について正しいものはどれか

1. 頸椎は7個すべてが同一の形態をなし、おおよそ6面体をしている
2. 脊柱を上から見た場合、頸椎は胸椎の下に位置している
3. 第1頸椎には椎体がなく、第1頸椎と第2頸椎の間には椎間板がない
4. 第1頸椎は別名「軸椎」といい、第2頸椎は「環椎」という

238

胸椎の可動について、胸椎の関節面が水平面に対して傾く角度として正しいものはどれか

1. 15°
2. 45°
3. 60°
4. 90°

239

腰椎について誤っているものはどれか

1. 棘突起（きょくとつき）は非常に発達していて、水平方向を向いている
2. 上関節面は内方を向いていて、下関節面はそれに対応している
3. 椎体は小さく、おおよそ6面体をしている
4. 横突起（おうとつき）は、本来の横突起と未発達な肋骨が癒合（ゆごう）して形成されている

240

脊柱の可動性について誤っているものはどれか

1. 椎間関節の向きは脊柱の部位で異なり、運動許容性も異なる
2. 頸椎は、屈曲、伸展、側屈、回旋が可能である
3. 胸椎は肋骨、胸骨とともに胸郭を構成しているので、頸椎や腰椎に比べ運動の許容量が大きい
4. 腰椎は、屈曲、伸展、側屈は可能であるが、回旋はほとんどできない

241

仙骨について誤っているものはどれか

1. 仙骨は3つの仙椎が癒合したものである
2. 仙骨の前面には、正中線の両側に4つの前仙骨孔がある
3. 仙骨は下向きのくさび形をしている
4. 仙骨は前屈するように傾き、腰椎との間で腰仙角を成している

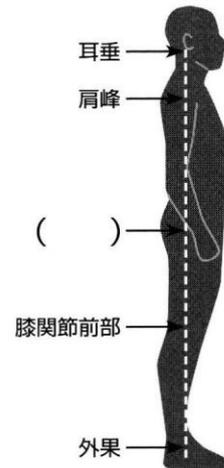
242

椎骨のランドマークについて誤っているものはどれか

1. 第1頸椎のランドマーク→側頭骨にある乳様突起の下垂を水平に結んだ線
2. 第7頸椎のランドマーク→頭部を屈曲したときに最も突出した部位
3. 第7胸椎のランドマーク→肩甲下角を水平に結んだ線
4. 第4～5腰椎のランドマーク→尾骨の中央を水平に結んだ線

**243** 右のイラスト『側方から見た理想的な立位姿勢の指標』で  
( ) に当てはまるものはどれか

1. 体幹
2. 椎骨棘突起
3. 大転子
4. 殿裂



**244** 上肢の神経として誤っているものはどれか

1. 腋窩神経 (えきかしんけい)
2. 総腓骨神経 (そうひこつしんけい)
3. 橈骨神経 (とうこつしんけい)
4. 尺骨神経 (しゃっこつしんけい)

**245** 下肢の神経として誤っているものはどれか

1. 大腿神経 (だいたいしんけい)
2. 正中神経 (せいちゅうしんけい)
3. 坐骨神経 (ざこつしんけい)
4. 脛骨神経 (けいこつしんけい)

**246** 次の神経が支配する筋として誤っているものはどれか

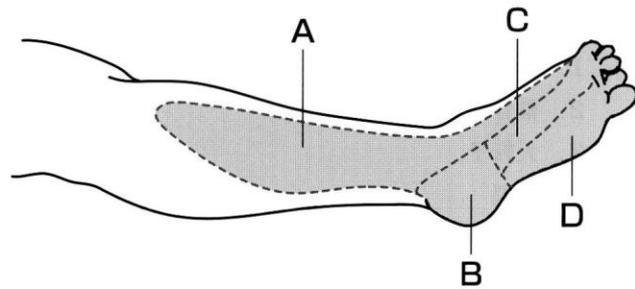
1. 筋皮神経→上腕筋
2. 正中神経→長掌筋
3. 橈骨神経→上腕三頭筋
4. 腋窩神経→浅指屈筋

**247** 橈骨神経が支配する筋として誤っているものはどれか

1. 小指伸筋
2. 上腕三頭筋
3. ヒラメ筋
4. 肘筋

248 次のイラストの中で、**腓腹神経が支配する領域**はどれか

1. A
2. B
3. C
4. D



### 3-2 頸・肩部編

249 次の筋のうち**頸部にある筋**はどれか

1. 僧帽筋
2. 三角筋
3. 肩甲下筋
4. 烏口腕筋

250 次の筋の作用として**誤っているもの**はどれか

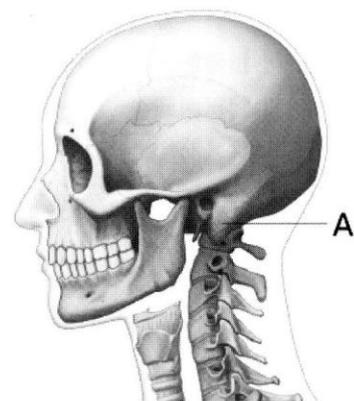
1. 側頭筋→下顎を挙上し、後方に引く
2. 肩甲挙筋→肩甲骨を引き上げる
3. 咬筋→肋骨を引き上げる
4. 胸鎖乳突筋→頭を他側に回転

251 **胸鎖乳突筋を支配する神経**はどれか

1. 副神経
2. 頸神経
3. 三叉神経
4. 肩甲背神経

252 右のイラストのAの骨の名称はどれか

1. 頸椎
2. 後頭骨
3. 舌骨
4. 乳様突起



**253** 肩コリの原因として誤っているものはどれか

1. 長時間のデスクワークなどによる姿勢不良
2. ウォーキングなどの有酸素運動
3. 冷えなどの温度変化
4. ストレスなどによる精神的な緊張

**254** 胸郭出口症候群ではないものはどれか

1. 肋鎖症候群
2. 変形性頸椎症
3. 過外転症候群
4. 斜角筋症候群

**255** 肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）の症状として誤っているものはどれか

1. 急性期には腕を下げているだけで痛い
2. 内旋・外旋・外転を伴う動作が困難
3. 時には上腕部にも不快感がある
4. 肩を上げるとジョリジョリなどの軋轢音（あつれきおん）がする

**256** 次の筋のうち頭部・頸部の筋として誤っているものはどれか

1. 側頭筋
2. 僧帽筋
3. 咬筋
4. 三角筋

**257** 斜角筋がある部位はどれか

1. 頭部
2. 頸部
3. 腰部
4. 腕部

**258** 次の筋の作用として**正しいものはどれか**

1. 後頭筋は、下顎を挙上し、かつそれを後方に引く
2. 頭板状筋は、帽状腱膜を後方に引き、額の皮膚を滑らかにする
3. 後斜角筋は、第2肋骨を引き上げる
4. 肩甲挙筋は、第1肋骨を引き上げる

**259** 前頭筋の作用として**正しいものはどれか**

1. 眉を挙げ、頭の皮膚にシワをつくる
2. 頭を他側に回転する
3. 肋骨を引き下げる
4. 肩甲骨を引き上げる

**260** 次の筋のうち、**下顎を挙上する筋**はどれか

1. 前頭筋
2. 胸鎖乳突筋
3. 咬筋
4. 頭板上筋

**261** 次の筋の「起始」部として**誤っているものはどれか**

1. 前頭筋→鼻根、内眼角、眉間の皮膚
2. 後頭筋→胸骨柄の上縁
3. 中斜角筋→すべての頸椎の横突起前結節
4. 肩甲挙筋→第1～4（5）頸椎の横突起後結節

**262** 次の筋の「停止」部として**誤っているものはどれか**

1. 後頭筋→帽状腱膜
2. 咬筋→下顎角外面、咬筋粗面
3. 後斜角筋→第2肋骨の外側面
4. 胸鎖乳突筋→下顎骨筋突起

(注) 筋肉が付着している部位には2カ所ある。原則として、①脊柱に近い付着部（体幹側）を「起始」、脊柱に遠い付着部（末梢側）を「停止」とする。②筋肉が収縮（運動）する際に、少なく動く付着部を「起始」、より大きく動く付着部を「停止」とする。

**263** 次の筋のうち、**顔面神経が支配する筋**はどれか

1. 側頭筋
2. 前頭筋
3. 頭板状筋
4. 中斜角筋

**264** 次の神経のうち、**咬筋を支配する神経**はどれか

1. 頸神経
2. 副神経
3. 肩甲背神経
4. 三叉神経

**265** 側頭筋について**誤っているもの**はどれか

1. 起始部は、側頭骨および側頭筋膜
2. 停止部は、下顎骨筋突起、下顎枝
3. 作用は、帽状腱膜を後方に引き、額の皮膚を滑らかにする
4. 支配する神経は、三叉神経

**266** 肩コリについて**正しいもの**はどれか

1. 胃や腸などの内蔵の疾患によって、肩コリが起こることはない
2. 肩コリの原因のほとんどは精神的なストレスである
3. リラクゼーションスペースを訪れるお客様には肩コリの人が多い
4. 肩コリの医学的な名称を肩関節周囲炎という

**267** 症状に肩コリがある疾患として**誤っているもの**はどれか

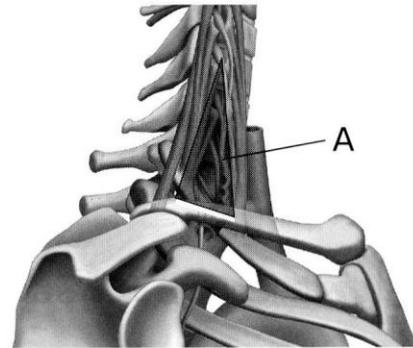
1. むち打ち症候群
2. 過換気症候群
3. 頸肩腕症候群
4. 変形性頸椎症

**268** 胸郭出口症候群について誤っているものはどれか

1. 胸郭出口症候群とは、鎖骨周辺の斜角間隙、肋鎖間隙、小胸筋下間隙という3つの場所で神経が絞扼された状態である
2. 胸郭出口症候群とは、胸椎を通る神経が圧迫されて起こる疾患である。
3. 斜角筋症候群、肋鎖症候群、過外転症候群を総称して胸郭出口症候群という
4. 胸郭出口症候群の主な症状は、上肢の鈍痛、痺れ、冷感、肩コリ感などである

**269** 右のイラストのAの名称はどれか

1. 斜角間隙
2. 肋鎖間隙
3. 小胸筋間隙
4. 肋間隙



**270** 斜角筋症候群について（ ）にあてはまる言葉はどれか

「斜角筋症候群とは、頸部の疲労が蓄積し、前斜角筋と中斜角筋の緊張が高まると、両筋の隙間が狭くなるとともに、第1肋骨が引き上げられ、（ ）が圧迫される状態のこと」

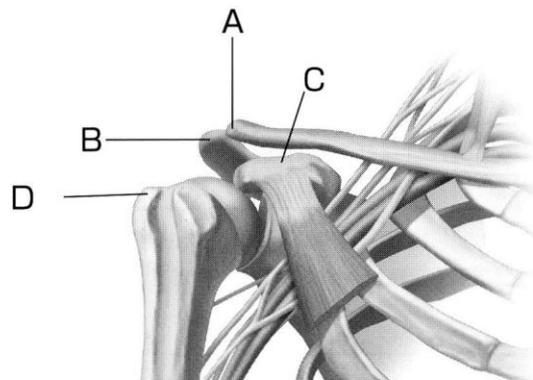
1. 肋間神経
2. 顔面神経
3. 腕神経叢
4. 腰神経叢

**271** 次の筋のうち肩部にない筋はどれか

1. 三角筋
2. 棘上筋
3. 肩甲下筋
4. 腹横筋

**272** 右のイラストで  
烏口突起（うこうとっき）はどれか

1. A
2. B
3. C
4. D



**273** 肩関節周囲炎について誤っているものはどれか

1. 一般に四十肩、五十肩と呼ばれている
2. 急性期には、特に日中に痛みが激しくなり、夜間には痛みが和らぐ
3. 加齢によって肩関節の周辺組織が変性して、痛みや肩関節の運動制限などが起こる
4. 発症した時、思いあたる外傷や誘因がないことが多い

**274** むちうちについて誤っているものはどれか

1. むちうちは、交通事故などによって頸部の周辺に損傷が起こる疾患である
2. 外見は健常者と変わらないため、症状のつらさが周囲の人に理解されにくい
3. むちうちになると、頭痛、めまい、上肢の疼痛やシビレ、首・肩・背中のコリ感などの症状が現れる
4. むちうちの正式な診断名は、胸郭出口症候群という

**275** 変形性頸椎症について（ ）にあてはまる言葉はどれか

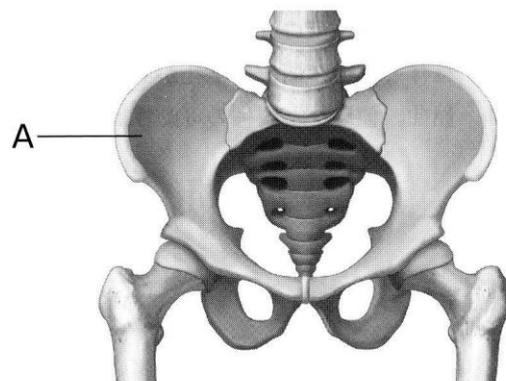
「変形性頸椎症は、加齢による椎間板の変性に伴い、上下の椎体の辺縁に（ ）が形成され、それによって内腔が狭くなるなどして周囲の神経組織を圧迫することで発症する」

1. 軟骨
2. 腫瘍
3. 骨棘
4. 血塊

3-3 腰部編

**276** 右のイラストのAの骨の名称はどれか

1. 腸骨
2. 仙骨
3. 恥骨
4. 坐骨



**277** 次の筋のうち、**脊柱起立筋ではないもの**はどれか

1. 腸肋筋
2. 胸最長筋
3. 小殿筋
4. 胸棘筋

**278** 次の筋の作用として**正しいもの**はどれか

1. 大腰筋→体幹を固定する
2. 大殿筋→脊柱の伸展、側屈
3. 腹横筋→腹圧を高める
4. 腸骨筋→大腿骨を内側に転じる

**279** 梨状筋について**誤っているもの**はどれか

1. 仙骨と大腿骨のつけ根の大転子をつなぐ筋肉である
2. 支配している神経は上殿神経である
3. 主な働きは、大腿の外旋である
4. 腹側を坐骨神経が通っており、坐骨神経痛の原因になりやすい

**280** 腹斜筋について**誤っているもの**はどれか

1. 腹斜筋は腹部の浅層に斜めに走っている体幹の筋肉である
2. 外腹斜筋、内腹斜筋、腹直筋の3種類から構成される
3. 胸郭を固定し、腹圧を高め、正しい姿勢の維持にも関わる
4. 脊柱の屈曲や側屈を行い、スポーツにおいても重要な働きをする

**281** 腰椎の構造として**誤っているもの**はどれか

1. 腰椎は5つの椎骨で構成されている
2. 椎骨は円柱型の椎体と、アーチ型の椎弓から成り立っている
3. 椎体と椎弓の間には椎孔があり、それが縦に連なって脊柱管となる
4. 屈曲、伸展など腰椎の可動性は、すべて椎間板によって生み出されている

**282** 腰椎の椎間関節は水平面に対して何度傾いているか。正しいものはどれか

1. 0°
2. 90°
3. 60°
4. 45°

**283** 腰椎の機能として誤っているものはどれか

1. 椎間板は弾力性に富み、クッションの役割をする
2. 脊柱の生理的弯曲は、腰椎では後弯している
3. 体幹の筋肉は、おおまかに屈筋群と伸筋群にわけることができる
4. 屈筋と伸筋が拮抗筋として働き、さまざまな姿勢が可能となる

**284** 痛みのメカニズムについて（ ）にあてはまる言葉はどれか

「腰部の痛み刺激発生部位の（ ）終末によってとらえられた刺激は、脊髄神経、脊髄を上行して脳皮質に送られ、腰痛として認知される」

1. 運動神経
2. 知覚神経
3. 交感神経
4. 副交感神経

**285** 屈曲型腰痛において、硬さが問題になることが予想される筋肉はどれか

1. ハムストリングス
2. 腸腰筋
3. 脊柱起立筋
4. 大殿筋

**286** 体位と腰部椎間板内の圧力変化の関係で、誤っているものはどれか。ただし、正しい姿勢で立った時の椎間板内圧力を「1」とする

1. 立って20度の角度でお辞儀をすると1.5倍
2. 正しい姿勢で座ると1.4倍
3. 座って前屈みになると2.75倍
4. 仰向けで寝ると0.75倍

**287** 腰椎椎間板ヘルニアについて誤っているものはどれか

1. 原因は、加齢や慢性的なストレスによる椎間板の変性である
2. ベッドに寝た状態で、下肢を伸展挙上すると痛みが誘発される
3. 好発部は腰椎の1番と2番である
4. 排尿障害が起きた時には、早急に医療機関への受診が必要である

**288** 坐骨神経について誤っているものはどれか

1. 太さも長さも最大の末梢神経である
2. 仙骨より下で脊髄から分岐した多数の神経の束である
3. 殿部梨状筋間から大腿部後面を通過して下降する
4. 脛骨神経、総腓骨神経に分かれて足部先端まで伸びている

**289** 特徴的な症状として、休み休み歩く「間欠性跛行（はこう）」がみられる疾患はどれか

1. 骨そしょう症
2. 腰部脊柱間狭窄症
3. 腰椎椎間板ヘルニア
4. 急性腰痛症

**290** 腰椎分離症・腰椎分離すべり症について誤っているものはどれか

1. 腰椎分離症は、若年層時代に激しい運動などが原因となって起こりやすい
2. 特に第3腰椎で発症することが多いとされる
3. 関節突起に分離が起こるが、痛みをまったく感じずに過ごす人もある
4. 若い時の腰椎分離症が原因で、中高年になって腰椎分離すべり症が起こることもある

**291** ストレッチについて誤っているものはどれか

1. 筋肉の緊張緩和、血液循環の促進に効果がある
2. 自分に合ったペースで毎日少しずつ行う
3. 力まず、呼吸をとめないで行う
4. うまくできない時は、勢いや反動を利用する

**292** 骨盤を構成する骨として誤っているものはどれか

1. 腸骨
2. 坐骨
3. 脛骨
4. 恥骨

**293** 殿部の筋として誤っているものはどれか

1. 僧帽筋
2. 梨状筋
3. 中殿筋
4. 上双子筋

**294** 次の腰部の筋のうち、浅層にある筋として正しいものはどれか

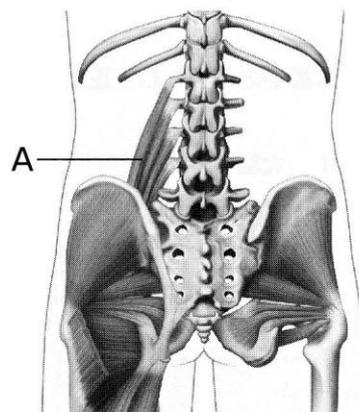
1. 腸骨筋
2. 大腰筋
3. 腹横筋
4. 広背筋

**295** 次の腰部の筋のうち、中～深層にある筋として正しいものはどれか

1. 外腹斜筋
2. 腸骨筋
3. 内腹斜筋
4. 下後鋸筋

**296** 右のイラストのAの筋肉の名称はどれか

1. 大殿筋
2. 大腰筋
3. 内腹斜筋
4. 下双子筋



**297** ( ) にあてはまる言葉はどれか

「腸肋筋、最長筋、( ) を総称して脊柱起立筋という。長大な背筋で骨盤の後面から項頸部にわたる」

1. 三角筋
2. 大腰筋
3. 腹横筋
4. 棘筋

**298** 次の筋の作用として正しいものはどれか

1. 腸肋筋→骨盤を引き上げる
2. 広背筋→体幹の固定
3. 大腿方形筋→股関節の外旋
4. 中殿筋→大腿の外旋

**299** 次の筋の作用として誤っているものはどれか

1. 下後鋸筋→肋骨を下方に引く
2. 小殿筋→腹圧を高める
3. 胸腸肋筋→脊柱の伸展、側屈
4. 外閉鎖筋→股関節の外旋、軽度の内転

**300** 梨状筋の作用として正しいものはどれか

1. 大腿の外旋
2. 肋骨を引き下げる
3. 肩関節の伸展、内転、内旋
4. 腹圧を高める

**301** 大殿筋の作用として正しいものはどれか

1. 大腿の外旋
2. 脊柱の屈曲
3. 大腿骨を外側に転じる
4. 股関節の伸展、外旋、外転

**302** 次の筋のうち、**体幹を固定する筋**はどれか

1. 外腹斜筋
2. 胸最長筋
3. 腹横筋
4. 中殿筋

**303** 次の筋のうち、**脊柱を伸展・側屈する筋**はどれか

1. 上双子筋
2. 大腰筋
3. 腰腸肋筋
4. 大腿方形筋

**304** 筋の作用について（ ）に**あてはまる言葉**はどれか

「股関節の外旋は、大腿方形筋、上双子筋、下双子筋、内閉鎖筋、（ ）などの作用によって成される」

1. 外閉鎖筋
2. 内腹斜筋
3. 腸骨筋
4. 大腿二頭筋

**305** 次の筋の「**起始**」部として**誤っているもの**はどれか

1. 外腹斜筋→第5～12肋骨の外側面
2. 広背筋→寛骨の前面
3. 頸腸肋筋→第3～7肋骨の上縁
4. 上双子筋→座骨棘

**306** 次の筋の「**停止**」部として**誤っているもの**はどれか

1. 内腹斜筋→第10～12肋骨、腹直筋鞘
2. 梨状筋→大転子上縁
3. 胸腸肋筋→第1～7肋骨角
4. 腹横筋→大腿骨の転子窩

307

筋の「起始」部について（ ）にあてはまる言葉はどれか  
「下双子筋と（ ）は、坐骨結節を起始部としている」

1. 大腿方形筋
2. 胸棘筋
3. 下後鋸筋
4. 足底筋

308

次の筋のうち、**下殿神経が支配する筋**はどれか

1. 大腰筋
2. 大殿筋
3. 肘筋
4. 胸最長筋

309

次の神経のうち、**広背筋を支配する神経**はどれか

1. 坐骨神経
2. 仙骨神経叢
3. 胸背神経
4. 正中神経

310

筋の神経支配について（ ）にあてはまる言葉はどれか

「下後鋸筋、外腹斜筋、内腹斜筋、（ ）は、肋間神経によって支配されている」

1. 外閉鎖筋
2. 腸骨筋
3. 腰腸助筋
4. 腹横筋

311

中殿筋について**誤っているもの**はどれか

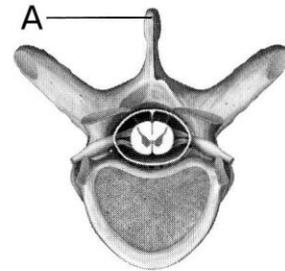
1. 起始部は、座骨棘
2. 停止部は、大転子尖端の外側面
3. 作用は、股関節の外転
4. 支配する神経は、上殿神経

**312** 外閉鎖筋について誤っているものはどれか

1. 起始部は、寛骨外面の閉鎖膜
2. 停止部は、大腿骨の転子窩
3. 作用は、胸椎、腰椎の伸展、側屈
4. 支配する神経は、閉鎖神経

**313** 右のイラストのAの部分の名称はどれか

1. 横突起
2. 棘突起
3. 齒状突起
4. 上関節突起



**314** 腰椎について（ ）にあてはまる言葉はどれか

「腰椎は5つの椎骨で構成され、椎骨は椎体と椎弓から成り立っている。椎体と椎弓の間には椎孔があり、それが縦に連なって脊柱管となり、その中を（ ）が通っている」

1. 延髄
2. 脳髄
3. 齒髄
4. 脊髄

**315** 腰椎について誤っているものはどれか

1. 腰椎は上半身の重力を受け、それを骨盤に伝える役割をしている
2. 脊柱を上から見て、腰椎は胸椎の下に位置している
3. 脊椎の中で、腰椎にだけ椎間板がある
4. 腰椎の上下関節突起が断裂した状態を腰椎分離症という

**316** 脊柱の生理的彎曲について正しいものはどれか

1. 頸椎と腰椎は前弯、胸椎と仙骨部は後弯
2. 頸椎と胸椎は前弯、腰椎と仙骨部は後弯
3. 腰椎は前弯、頸椎、胸椎、仙骨部は後弯
4. 頸椎、胸椎、腰椎、仙骨部のすべてが前弯

**317** 腰痛について誤っているものはどれか

1. 重いものを持ち上げた時など、突然に腰が痛む状態を急性腰痛という
2. 内臓疾患による腰痛は、安静時でも痛みが継続することが大きな特徴である
3. 慢性腰痛の代表的な疾患としてギックリ腰がある
4. 精神的ストレスがたまると腰痛を引き起こすことがある

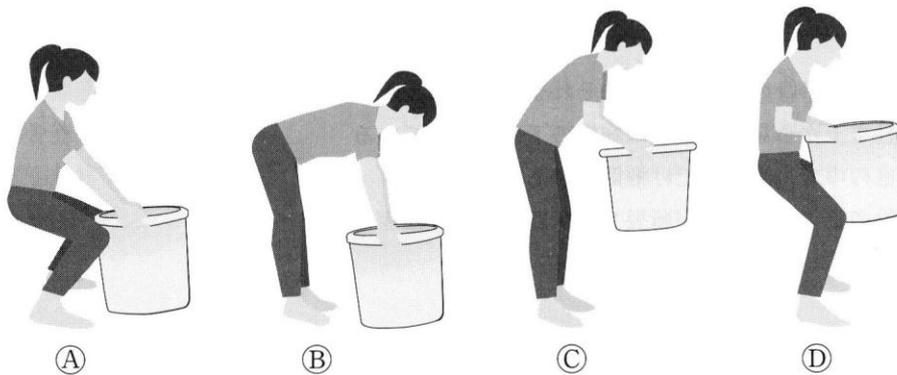
**318** 腰痛の型（タイプ）について誤っているものはどれか

1. 屈曲型腰痛は、ハムストリングスの硬さが問題になるタイプ
2. 回旋型腰痛は、三角筋の硬さが問題になるタイプ
3. 伸展型腰痛は、腸腰筋の硬さが問題になるタイプ
4. 屈曲型は腰を曲げた時、伸展型は上半身を後ろの反らせた時に腰が痛むタイプ

**319** 体位と腰部椎間板内の圧力変化の関係について誤っているものはどれか

1. 「正しい姿勢で座る」は「正しい姿勢で立つ」より圧力が少ない
2. 「横向きで寝る」は「仰向けで寝る」より圧力が少ない
3. 「立って20度の角度でお辞儀」は「座って前屈み」より圧力が少ない
4. 「立って前かがみで荷物を持つ」は「正しい姿勢で立つ」より2倍以上の圧力がかかる

**320** 下のイラストの物を持ち上げる姿勢うち、腰部にとって「良い姿勢」の組み合わせはどれか



1. ①と③
2. ①と④
3. ②と③
4. ②と④

**321** 腰痛の原因について誤っているものはどれか

1. 小外傷や労働による骨や筋肉の異常などの運動器の疾患で腰痛が起こる
2. 腹腔や骨盤内臓器の異常が原因の腰痛は、安静時でも痛みが続く特徴がある
3. 急性腰痛症は総称して ギックリ腰と呼ばれているが、正式な診断名ではなく、原因もいろいろである。
4. 慢性的なストレスや疲労など、心因的な原因によって腰痛が起こることはない

**322** 腰痛の予防について誤っているものはどれか

1. できるだけ精神的ストレスをためないようにする
2. なるべく毎日、ストレッチや筋肉トレーニングを行う
3. 椅子に座っている時は猫背にならないようにする
4. 荷物を運ぶ時は、できるだけ荷物を身体から離して運ぶ

**323** 腰椎椎間板ヘルニアについて正しいものはどれか

1. 腰椎椎間板ヘルニアは「魔女の一撃」とも呼ばれ、突然、激しい腰痛が起こる
2. 5つの腰椎の中で、第2腰椎と第3腰椎の間に発症することが多い
3. 代表的なテスト法として、SLR（下肢伸展拳上テスト）が用いられる
4. 特徴的な症状は腰痛で、その他の症状が現れることはほとんどない

**324** 末梢神経の中で、最も長く太いものはどれか

1. 脊髄神経
2. 肋間神経
3. 坐骨神経
4. 正中神経

**325** 腰部脊柱管狭窄症について誤っているものはどれか

1. 腰部脊柱管狭窄症は、脊髄を取り囲んでいる脊柱管のスペースが狭くなって馬尾神経などを圧迫して痛みなどが現れる疾患である
2. 特徴的な症状に間欠性跛行（はこう）がある
3. 通常は、安静にしている時は無症状か、症状があっても軽い
4. 腰椎椎間板ヘルニアと同じように、SLR（下肢伸展拳上テスト）で痛みが再現される

**326** 腰椎分離症・腰椎すべり症について正しいものはどれか

1. 椎体にひびが入った状態を腰椎分離症という
2. 若年層時代に激しい運動などで腰椎分離症が起こっても、腰椎分離・すべり症になることはない
3. 腰椎分離症の状態はレントゲン検査で確認することができる
4. 腰椎分離・すべり症は第1腰椎、腰椎分離症は第4腰椎に発症することが多い

**327** 次の治療法のうち、理学療法ではないものはどれか

1. 温熱療法
2. 薬物療法
3. 牽引療法
4. レーザー療法

**328** 腰痛もちの人は拘縮していることが多い股関節周辺の筋肉として、誤っているものはどれか

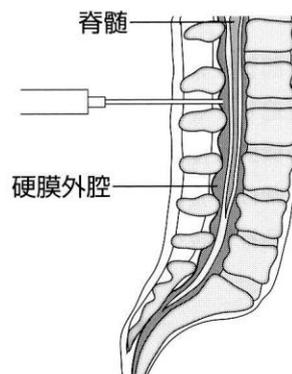
1. 殿筋
2. ハムストリングス
3. 僧帽筋
4. 大腿四頭筋

**329** ストレッチにより期待される効果として誤っているものはどれか

1. 筋肉の緊張の緩和
2. 血液循環の促進
3. 関節可動域の向上
4. 関節軟骨の再生

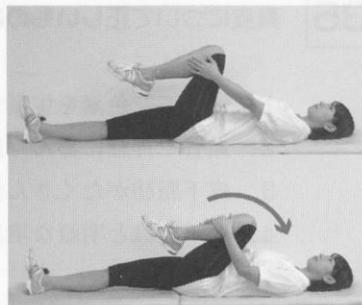
**330** 次のイラストの神経ブロック療法の名称はどれか

1. 神経根ブロック
2. 硬膜外ブロック
3. 仙腸関節ブロック
4. 椎間関節ブロック



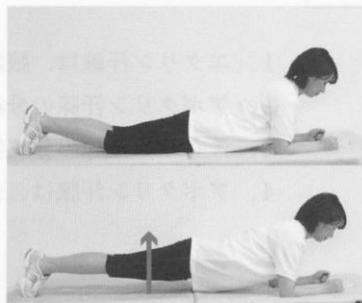
331 右の写真の人物がストレッチしている部位はどれか

1. 背中
2. 殿部
3. 大腿前面
4. 大腿後面



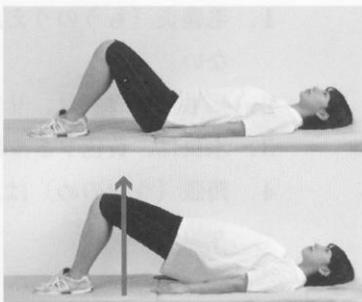
332 右の写真の人物がトレーニングしている部位はどれか

1. 脊柱起立筋群・大殿筋
2. 腹筋&腸腰筋
3. 腹筋・背筋&大腿部
4. 腹斜筋



333 右の写真の人物がトレーニングしている部位はどれか

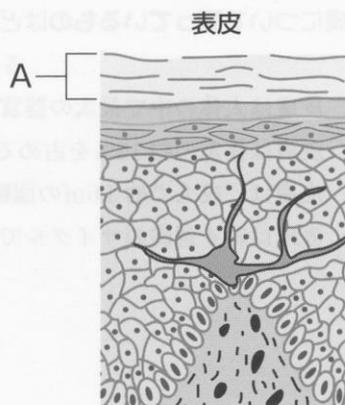
1. 脊柱起立筋群・大殿筋
2. 腹筋&腸腰筋
3. 腹筋・背筋&大腿部
4. 腹斜筋



### 3-4 皮膚編

334 右のイラストのAの名称はどれか

1. 顆粒層
2. 基底層
3. 有棘層
4. 角質層



**335** 真皮について正しいものはどれか

1. メラニン色素を生産する
2. 血管や神経に富んだ部分がある
3. 皮下脂肪がたくさん含まれる
4. 皮下組織と明瞭な境界をもっている

**336** 汗腺について正しいものはどれか

1. エクリン汗腺は、腋窩・乳房・陰部の周辺などに分布している
2. アポクリン汗腺の分泌物に細菌感染がおこると、臭いの原因になる
3. エクリン汗腺の分泌物には、脂質、糖蛋白などが含まれる
4. アポクリン汗腺は、体温の調節に重要な役割をしている

**337** 皮膚の疾患について誤っているものはどれか

1. 毛嚢炎（もうのうえん）は、毛包の浅い上部だけの感染症で、かゆみや痛みはほとんどない
2. 接触性皮膚炎は、リフレクソロジーで使用されるオイルなどでもおこる可能性がある
3. 水虫は、黄色ブドウ球菌の感染によっておこる
4. 鶏眼（うおのめ）は、継続的な外的刺激によって生じる角質層の肥厚である

**338** アトピー性皮膚炎の発症要因として誤っているものはどれか

1. 精神的ストレス
2. ドライスキン
3. オイリースキン
4. ダニ、ハウスダスト

**339** 皮膚について誤っているものはどれか

1. 皮膚は人体の中で最大の器官である
2. 皮膚は体重の約 15%を占める
3. 皮膚は、成人で約 1.6㎡の面積をもつ
4. 表皮は約 4 週間のサイクルで生まれかわっている

**340** 表皮の層を上から見た場合の並び順として、正しいものはどれか

1. 角質層→淡明層→顆粒層→有棘層→基底層
2. 角質層→有棘層→顆粒層→淡明層→基底層
3. 淡明層→角質層→顆粒層→有棘層→基底層
4. 淡明層→有棘層→角質層→顆粒層→基底層

**341** 真皮について誤っているものはどれか

1. 真皮は、表皮の下、皮下組織の上にある層である
2. 表皮、真皮、皮下組織の中で、真皮が最も薄い層を成している
3. 真皮には血管乳頭、神経乳頭が存在している
4. 真皮は皮膚本体に強靭さを与えている

**342** 皮下組織について誤っているものはどれか

1. 皮下組織は真皮と筋膜の間に存在している
2. 皮下組織には皮下脂肪がたくさん含まれている
3. 皮下組織はメラニン色素を生産している
4. 皮下組織は、栄養の貯蓄作用、外力に対する緩衝作用の役割がある

**343** 皮膚の役割について誤っているものはどれか

1. 発汗などによる体温の調節
2. 栄養や水分の代謝調節
3. 尿の生成
4. 生体内部の保護

**344** 皮膚の感覚について正しいものはどれか

1. マイスネル小体は真皮乳頭にあり、触覚を感受している
2. 自由神経終末は真皮と皮下組織にあり、振動覚を感受している
3. パチニ小体は真皮乳頭にあり、痛覚を感受している
4. メルケル細胞は皮下組織にあり、温度覚を感受している

**345**

毛について（ ）にあてはまる言葉はどれか

「毛の構成は、毛幹（体表から出る部分）、毛根（皮膚に埋没した部分）、毛球（毛根の先端部分）からなり、（ ）を多く含んでいる」

1. メルケル細胞
2. メラニン色素
3. 弾性繊維
4. ケラチン

**346**

汗腺について誤っているものはどれか

1. 汗腺には、小汗腺（エクリン汗腺）と大汗腺（アポクリン汗腺）がある
2. エクリン汗腺は、特に手掌・足底・額部に多く分布する
3. エクリン汗腺の分泌物に細菌感染が起こると、臭いの原因になる
4. アポクリン汗腺は、外耳道、腋下、乳房、陰部、肛門周辺に分布する

**347**

毛嚢炎（毛包炎）について誤っているものはどれか

1. 毛嚢炎はごく軽い皮膚病なので、施術を行う際は消毒する必要はない
2. 毛嚢炎は、黄色ブドウ球菌、コアグラージェ陰性ブドウ球菌の感染によっておこる
3. 副腎皮質ステロイド薬を塗っている人は毛嚢炎をおこしやすい
4. 表在性毛嚢炎は痛みやかゆみはほとんどなく、症状が軽い場合は自然に治癒する

**348**

足白癬・爪白癬（水虫）について正しいものはどれか

1. 水虫は、黄色ブドウ球菌などの細菌の感染によっておこる
2. 糖尿病のある人は、感染に対する抵抗力が落ちているため爪白癬になりやすい
3. 足裏から踵の角質増殖を伴うものを趾間型足白癬という
4. 足白癬は爪白癬に比べて重症で、医療機関で治療しないと完治が困難とされている

**349**

アトピー性皮膚炎について誤っているものはどれか

1. アトピー性皮膚炎は、増悪・寛解を繰り返す、かゆみのある湿疹を主病変とする疾患である
2. アトピー性皮膚炎の治療では、薬物療法とともにスキンケアがとても大切である
3. アトピー性皮膚炎では顔に湿疹ができることはない
4. 精神的なストレスはアトピー性皮膚炎の発症の要因となる

350

皮膚の疾患について誤っているものはどれか

1. 鶏眼（うおのめ）、胼胝（たこ）は、痛みがなければ治療の必要はない
2. ドライスキンの人にはアトピー性皮膚炎になりにくい
3. 水虫は、浴室のマットやスリッパなどから感染しやすい
4. 接触性皮膚炎をおこす原因物質には、化粧品、アクセサリーなどの金属、酸・アルカリなどの化学物質、ゴム製品などたくさん存在する

リラクゼーションセラピスト  
1級・2級認定試験 問題集 vol.1

# 回答

2級認定試験問題

【問題 1】	2	【問題 37】	4	【問題 73】	4
【問題 2】	2	【問題 38】	1	【問題 74】	2
【問題 3】	2	【問題 39】	2	【問題 75】	3
【問題 4】	2	【問題 40】	3	【問題 76】	1
【問題 5】	3	【問題 41】	1	【問題 77】	3
【問題 6】	3	【問題 42】	2	【問題 78】	1
【問題 7】	1	【問題 43】	4	【問題 79】	2
【問題 8】	1	【問題 44】	1	【問題 80】	3
【問題 9】	4	【問題 45】	3	【問題 81】	4
【問題 10】	3	【問題 46】	2	【問題 82】	3
【問題 11】	3	【問題 47】	3	【問題 83】	3
【問題 12】	2	【問題 48】	4	【問題 84】	3
【問題 13】	4	【問題 49】	1	【問題 85】	2
【問題 14】	2	【問題 50】	2	【問題 86】	4
【問題 15】	2	【問題 51】	4	【問題 87】	2
【問題 16】	3	【問題 52】	3	【問題 88】	1
【問題 17】	1	【問題 53】	2	【問題 89】	2
【問題 18】	4	【問題 54】	2	【問題 90】	3
【問題 19】	2	【問題 55】	4	【問題 91】	4
【問題 20】	3	【問題 56】	4	【問題 92】	1
【問題 21】	4	【問題 57】	4	【問題 93】	4
【問題 22】	2	【問題 58】	4	【問題 94】	2
【問題 23】	2	【問題 59】	3	【問題 95】	1
【問題 24】	3	【問題 60】	3	【問題 96】	3
【問題 25】	4	【問題 61】	1	【問題 97】	2
【問題 26】	1	【問題 62】	3	【問題 98】	4
【問題 27】	4	【問題 63】	2	【問題 99】	2
【問題 28】	2	【問題 64】	3	【問題 100】	3
【問題 29】	1	【問題 65】	3	【問題 101】	2
【問題 30】	2	【問題 66】	3	【問題 102】	4
【問題 31】	3	【問題 67】	1	【問題 103】	2
【問題 32】	4	【問題 68】	1	【問題 104】	3
【問題 33】	1	【問題 69】	4	【問題 105】	2
【問題 34】	3	【問題 70】	4	【問題 106】	4
【問題 35】	2	【問題 71】	2	【問題 107】	4
【問題 36】	3	【問題 72】	3	【問題 108】	3

【問題 109】	1	【問題 123】	3	【問題 137】	3
【問題 110】	2	【問題 124】	4	【問題 138】	2
【問題 111】	4	【問題 125】	2	【問題 139】	1
【問題 112】	1	【問題 126】	1	【問題 140】	4
【問題 113】	4	【問題 127】	2	【問題 141】	2
【問題 114】	4	【問題 128】	2	【問題 142】	3
【問題 115】	2	【問題 129】	3	【問題 143】	4
【問題 116】	3	【問題 130】	4	【問題 144】	4
【問題 117】	1	【問題 131】	3	【問題 145】	2
【問題 118】	1	【問題 132】	2	【問題 146】	3
【問題 119】	2	【問題 133】	1	【問題 147】	1
【問題 120】	3	【問題 134】	3	【問題 148】	4
【問題 121】	4	【問題 135】	2	【問題 149】	3
【問題 122】	1	【問題 136】	4	【問題 150】	2

### 1 級認定試験問題

【問題 1】	4	【問題 28】	1	【問題 55】	3
【問題 2】	2	【問題 29】	3	【問題 56】	1
【問題 3】	1	【問題 30】	2	【問題 57】	1
【問題 4】	2	【問題 31】	3	【問題 58】	3
【問題 5】	2	【問題 32】	4	【問題 59】	4
【問題 6】	1	【問題 33】	1	【問題 60】	2
【問題 7】	2	【問題 34】	4	【問題 61】	2
【問題 8】	4	【問題 35】	1	【問題 62】	2
【問題 9】	4	【問題 36】	2	【問題 63】	3
【問題 10】	3	【問題 37】	4	【問題 64】	2
【問題 11】	4	【問題 38】	3	【問題 65】	4
【問題 12】	2	【問題 39】	3	【問題 66】	2
【問題 13】	4	【問題 40】	1	【問題 67】	3
【問題 14】	2	【問題 41】	2	【問題 68】	4
【問題 15】	3	【問題 42】	2	【問題 69】	3
【問題 16】	2	【問題 43】	2	【問題 70】	1
【問題 17】	4	【問題 44】	4	【問題 71】	2
【問題 18】	2	【問題 45】	2	【問題 72】	2
【問題 19】	3	【問題 46】	1	【問題 73】	1
【問題 20】	1	【問題 47】	3	【問題 74】	4
【問題 21】	1	【問題 48】	3	【問題 75】	3
【問題 22】	2	【問題 49】	2	【問題 76】	2
【問題 23】	1	【問題 50】	3	【問題 77】	1
【問題 24】	4	【問題 51】	2	【問題 78】	3
【問題 25】	1	【問題 52】	4	【問題 79】	3
【問題 26】	2	【問題 53】	4	【問題 80】	2
【問題 27】	4	【問題 54】	3	【問題 81】	4

【問題 82】	2
【問題 83】	4
【問題 84】	1
【問題 85】	3
【問題 86】	4
【問題 87】	1
【問題 88】	2
【問題 89】	2
【問題 90】	3
【問題 91】	2
【問題 92】	3
【問題 93】	4
【問題 94】	1
【問題 95】	3
【問題 96】	3
【問題 97】	3
【問題 98】	4
【問題 99】	1
【問題 100】	4
【問題 101】	3
【問題 102】	1
【問題 103】	2
【問題 104】	4
【問題 105】	2
【問題 106】	3
【問題 107】	4
【問題 108】	4
【問題 109】	1
【問題 110】	3
【問題 111】	2
【問題 112】	3
【問題 113】	1
【問題 114】	4
【問題 115】	1
【問題 116】	3
【問題 117】	2
【問題 118】	4
【問題 119】	2
【問題 120】	2
【問題 121】	3
【問題 122】	1
【問題 123】	3
【問題 124】	2
【問題 125】	4
【問題 126】	1

【問題 127】	2
【問題 128】	2
【問題 129】	1
【問題 130】	3
【問題 131】	2
【問題 132】	1
【問題 133】	2
【問題 134】	1
【問題 135】	4
【問題 136】	1
【問題 137】	4
【問題 138】	1
【問題 139】	1
【問題 140】	3
【問題 141】	4
【問題 142】	1
【問題 143】	3
【問題 144】	3
【問題 145】	3
【問題 146】	3
【問題 147】	4
【問題 148】	2
【問題 149】	1
【問題 150】	2
【問題 151】	2
【問題 152】	4
【問題 153】	1
【問題 154】	4
【問題 155】	3
【問題 156】	2
【問題 157】	3
【問題 158】	4
【問題 159】	1
【問題 160】	2
【問題 161】	4
【問題 162】	1
【問題 163】	1
【問題 164】	1
【問題 165】	2
【問題 166】	4
【問題 167】	2
【問題 168】	2
【問題 169】	2
【問題 170】	1
【問題 171】	3

【問題 172】	3
【問題 173】	4
【問題 174】	1
【問題 175】	1
【問題 176】	2
【問題 177】	3
【問題 178】	1
【問題 179】	2
【問題 180】	2
【問題 181】	3
【問題 182】	1
【問題 183】	1
【問題 184】	4
【問題 185】	1
【問題 186】	2
【問題 187】	4
【問題 188】	4
【問題 189】	3
【問題 190】	3
【問題 191】	2
【問題 192】	4
【問題 193】	4
【問題 194】	3
【問題 195】	2
【問題 196】	3
【問題 197】	1
【問題 198】	3
【問題 199】	2
【問題 200】	1
【問題 201】	2
【問題 202】	3
【問題 203】	3
【問題 204】	2
【問題 205】	4
【問題 206】	4
【問題 207】	2
【問題 208】	3
【問題 209】	2
【問題 210】	4
【問題 211】	1
【問題 212】	4
【問題 213】	2
【問題 214】	3
【問題 215】	1
【問題 216】	4



# リラクゼーションセラピスト 1級・2級 認定試験 問題集 vol.1

2013年 12月 初版発行  
2015年 1月 第2版発行

---

- 【発行元】 一般社団法人 日本リラクゼーション業協会  
理事長 清水秀文
- 【住所】 〒104-0061 東京都中央区銀座7-16-14 銀座イーストビル3F
- 【電話】 03-5550-2020
- 【URL】 <http://www.relaxation-net.jp>
- 【監修】 2013年度 認定資格委員会
- |                 |        |
|-----------------|--------|
| 委員長             | 丸井 秀人  |
| 顧問              | 上垣内 清人 |
| 理事              | 渡邊 真一  |
| 理事              | 李 基道   |
| 理事              | 江口 康二  |
| 株式会社ボディワークアカデミー | 三森 歩   |
| 株式会社ベル・エポック     | 尾澤 尚   |
| 株式会社クレール        | 松王 愛   |
| 株式会社リラク         | 峰川 直也  |
| 株式会社エーワン        | 平尾 宏   |
| 株式会社ベアハグ        | 片山 浩司  |
- 【編集】 株式会社おふいす JAM
- 

定価：¥3,000 + 税

無断複写・複製を禁じます