

■養成所ニュースプラス第 24 号 2025□■

10 月初め、厚労省はインフルエンザが全国的な流行シーズンに入ったと発表しました。例年よりも早い流行入りです。インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染と言われます。既にワクチンを接種された方も丁寧な手洗いを続けていきましょう。

Plus Quiz は、「心理学と心理的支援」から「ストレス」を取りあげます。選ばなかった選択肢のどこを直せば適切になるか、合わせて考えてください。

■Plus Quiz ・ ・ ・ ・ ・

【第 32 回問題 12】ストレスに関する次の記述のうち、適切なものを 1 つ選びなさい。

1. コーピングとは、ストレスの原因となる出来事のことである。
2. 日常の些細（ささい）ないらだちごとが積み重なっても、健康を損なうようなストレスは生じない。
3. ストレッサーを制御できるという信念は、ストレスの緩和にはつながらない。
4. アパシーとは、ストレス状態が続いても、それに対処できている状態のことである。
5. ハーディネスとは、ストレスに直面しても健康を損なうことが少ない性格特性である。

正答と解説は最後に記載してあります。

■Yoseijo Info ・ ・ ・ ・ ・

- ・ (36 期生) 住所変更後、変更届を提出していない場合はご提出ください。
 - ・ (36-37 期生) 教育訓練給付制度（専門実践教育訓練）の支給希望の方へ
申請書類一式は原則として、再発行はできませんので、お取り扱いにはご注意ください。
本養成所からの申請書類発行のため、「受給資格者証と公的身分証明書のコピーの提出」及び「レポートの提出」「スクーリングへの出席」「授業料の納入」が必須となります。
- ※本養成所受講認定基準を満たす支給希望者には、10 月末日付けで、支給申請書類一式を発送いたします。
お手元への到着は 11 月上旬頃の予定です。今しばらくお待ちください。
- ・ 受講の手引の表紙裏（表紙の次のページ）に“レポート作成・提出チェックリスト”があります。
レポートの作成・提出の前に必ず確認してください。

■Test Info ・ ・ ・ ・ ・

国家試験に関する情報をお届けします

- ・ 第 38 回国家試験は、令和 8 年 2 月 1 日（日）です。
詳しくはこちら→<https://a02.hm-f.jp/cc.php?t=M1600285&c=3246&d=99c7>
- ・ 日本ソーシャルワーク教育学校連盟主催の全国統一模擬試験のご案内です。
詳しくはこちら→<https://a02.hm-f.jp/cc.php?t=M1600286&c=3246&d=99c7>

※申し込み受付期間は終了しています。

- ・ 本養成所では、受験対策講座の一環として「受験対策のポイントを中心とするガイダンス」を web にて公開しています。

また、新たに保護観察官による「更生保護出張講座」を公開しました。

アクセスするための URL やパスワード等のお知らせは、養成所ニュースプラス第 6 号配信時に PDF データを添付しておりますので、確認のうえぜひ受講してください。

URL はこちら→<https://a02.hm-f.jp/cc.php?t=M1600287&c=3246&d=99c7>

■Plus Info ・ ・ ・ ・ ・

その他の情報をお届けします

・日本知的障害者福祉協会では様々な情報を発信しております。

詳しくはこちら→<https://a02.hm-f.jp/cc.php?t=M1600288&c=3246&d=99c7>

■Back Number

過去のバックナンバーはこちら→<https://a02.hm-f.jp/cc.php?t=M1600289&c=3246&d=99c7>

■Plus Column

年末まで休載します。

【Plus Quiz 正答と解説】

心理学と心理的支援では、この5年間出題のなかった事例問題が37回に出題されました。知識を支援場面でいかに使っていくかという点が問われていくことになりそうです。また、出題基準の中項目「人と環境」は34回以前では出題が少ない項目でしたが、35回以降は連続して出題されています。人間と環境の関係性の理解は、ソーシャルワークにおいて大事な知識と言えます。

この科目では、出題基準の中項目「心理療法におけるアセスメントと介入技法の概要」が毎年出題されています。5つの心理療法の説明から正しいものを選ぶ問題の他、認知行動療法やクライアント中心療法の正しい説明を選ぶ問題がありました。出題基準の小項目に挙げられている例示は知識として押さえておきましょう。

同じく「生涯発達」「心の不適応」「心理アセスメント」も頻出です。今回取り上げたストレス理論は、ストレス社会と言われる社会背景から考えても重要ですし、クライアントのみならず、感情労働を伴う皆さんにとっても重要な知識になると思います。

ストレスには、独特の関連用語があります。「ストレッサー」「ストレス反応（状態）」「コーピング」をはじめ、ストレスと個人差では「ハーディネス」「楽観主義」「タイプA行動パターン」、心理的反応として「アパシー」「バーンアウト」「適応障害・うつ病」「心理的外傷後ストレス障害（PTSD）」等については、説明できるようにしておきましょう。

1. ×選択肢は「ストレッサー」の説明です。「コーピング」はストレッサーが引き起こすストレス反応を少しでも減らそうとすることです。問題焦点型と情動焦点型に分けられます。「コーピング」は意識的な対処ですが、無意識的な対処は「防衛機制」と呼ばれます。
2. ×日常の些細ないらだちごとが積み重なると、ストレス反応が生じます。ラザルスとフォルクマンは日常の些細ないらだちごとを「デイリーハッスル」と呼びました。
3. ×ストレッサーを制御できるという信念は、ストレスの緩和につながります。「信念」を心理学では「認知」と呼び、ある出来事がストレスになるかどうかは、個人の主観的な解釈による認知的評価により判断されます。人は、環境刺激に「ストレスフル」「無関係」「良好」という認知的評価を下すと言われています。
4. ×アパシーは、続くストレス反応に対処できない場合に陥る心理状態で「無気力」「無関心」が特徴です。
5. ○ハーディネスの要素として3つの「C」が挙げられます。人生に対して、積極的に関与（Commitment）し、制御できると感じ（Control）、変化を肯定的に受け止めてきた（Challenge）人々は、健康を維持すると言われています。ハーディネスがストレスに負けない力を指しますが、回復力を意味する「レジリエンス」はストレスに負けてもそこから回復できる力を言います。

※掲載内容の転載・再配布はご遠慮ください。

※メール内容に対する個別の対応は行っておりません。

※問い合わせ等については社会福祉士養成所ホームページより行えます。

〒105-0013 東京都港区浜松町 2-7-19 K D X 浜松町ビル 6F

Copyright2016 YoseijoNewsplus