

## ♡ 学習内容及び出題範囲 ♡

### 2026年度より(こころ検定3・4級)公式テキスト改訂(第3版)による出題範囲について

こころ検定3・4級の公式テキストが改訂(第3版)されました。

改訂に伴い、検定試験については、第2版・第3版どちらの公式テキストで学習されても問題ない試験問題のご用意は、2026年11月の第35回までとなります。2027年2月の第36回からは第3版に対応した試験問題となります。

#### 4級〜こころと向き合う〜

学習心理学：“こころ”と行動の関係

認知心理学：“こころ”と物事の捉え方の関係

生理心理学：“からだ”と“こころ”の関係

知覚心理学：“見る”・“聞く”と“こころ”の関係

社会心理学：“自分”と“他者”の“こころ”

感情心理学：“気持ち”と“やる気”

知能：“頭を使うこと”と“こころ”の関係

#### 3級〜こころを成長させる〜

発達心理学：“こころ”の成長

パーソナリティ心理学：性格と“こころ”の関係

教育心理学：“教える”・“教わる”ことと“こころ”の関係

適応と不適応：健やかな生活と“こころ”

検査学：“こころ”を測定する

#### 2級〜こころに触れる〜

##### ① 精神解剖生理学基礎

###### 生化学と心理学

染色体と遺伝子；染色体 遺伝子／栄養素；タンパク質 脂質 糖質 ビタミン・ミネラル 水分

###### ストレス学基礎

ストレスとは／ストレスと身体の反応／ストレスの心理学的研究

###### 解剖生理学

組織／器官／各器官の詳細；消化器系 呼吸器系 循環器系 泌尿器系 生殖器系 運動器系 内分泌系 感覚器系 神経系：脳・脊髄・神経

###### 生理心理学と認知心理学

身体と心に関する心理学理論／感情に関わる脳と神経／脳波と睡眠段階／睡眠と夢の関係／脳と時間感覚の関係／記憶と脳の関係／睡眠と記憶の関係

###### 薬理学

薬理学とは；吸収 分布 代謝 排泄

##### ② 精神医学基礎

###### 精神医学とは

精神医学とは／精神医学の周辺領域／精神医学の歴史／DSM-5

###### 精神疾患－知覚・認知・感情・行動における障害－

精神疾患の診断と分類／統合失調症／妄想性障害／緊張病／双極性障害／双極Ⅰ型障害／双極Ⅱ型障害／気分循環性障害／うつ病(DSM-5)／持続性抑うつ障害(気分変調症)／パニック症／広場恐怖症／全般不安症／限局性恐怖症／社交不安症／強迫症／心的外傷後ストレス障害(PTSD)／急性ストレス障害(ASD)／適応障害

###### 発達心理学

発達心理学とは／ピアジェの発達段階理論／エリクソンの発達理論／愛着の形成と発達

###### 精神疾患－発達・睡眠・摂食・性格における障害－

神経発達症／自閉スペクトラム症／注意欠如・多動症(AD/HD)／限局性学習症／神経性やせ症／神経性過食症／不眠障害／過眠障害／ナルコレプシー／呼吸関連睡眠障害群／概日リズム睡眠－覚醒障害群／睡眠時随伴症群／パーソナリティ障害群／猜疑性パーソナリティ障害／シゾイドパーソナリティ障害／統合失調型パーソナリティ障害／反社会性パーソナリティ障害／境界性パーソナリティ障害／演技性パーソナリティ障害／自己愛性パーソナリティ障害／回避性パーソナリティ障害／依存性パーソナリティ障害／強迫性パーソナリティ障害

###### 心身症・心気症・その他の精神疾患

片頭痛／円形脱毛症／心因性発熱／口臭症／顎関節症／メタボリックシンドローム／起立失調症候群(起立性調節障害・起立性低血圧)／慢性疲労症候群(CFS)／心気症(病気不安症)／認知症

###### 向精神薬の基礎知識

向精神薬とは／抗うつ薬／抗不安薬／抗精神病薬／睡眠薬／認知症治療薬／その他の向精神薬／向精神薬の副作用

##### ③ 心理カウンセリング基本技法

###### 心の健康とは

健康の定義／精神的健康とは

###### 心理カウンセリングの定義

心理学の歴史・心理カウンセリングの歴史／心理療法の歴史

###### 心理カウンセリングの基礎知識

心理カウンセリングとは／心理カウンセリングの具体的な進め方／感情語／リファー

###### 心理カウンセリングの基礎倫理

倫理とは／心理カウンセラーの職業倫理

## 職務領域ごとの心理カウンセラーの役割

医療・健康領域における心理カウンセラー／教育領域における心理カウンセラー／産業領域における心理カウンセラー／司法・矯正領域における心理カウンセラー／福祉領域における心理カウンセラー／大学・研究所領域における心理カウンセラー／私設相談領域における心理カウンセラー

## 精神分析療法

ジグムント・フロイトによる精神分析学・精神分析療法／様々な精神分析学・精神分析療法の概念・理論／カール・グスタフ・ユングによる分析心理学（ユング心理学）

## 来談者中心療法

人間性心理学／来談者中心療法／フォーカシング／エンカウンター・グループ

## 心理カウンセリング総論

心理カウンセリングの流れ／ケーススタディ

## 準1級～こころを援助する～

1級の学科試験出題範囲と同様。

準1級では、1級試験（CBT）のみで、CBT試験の出題割合が1級と異なります。

## 1級～こころを援助する～

### 【学科試験】

こころ検定®2級分野全般に加え以下のこころ検定1級の分野より出題

## ① 精神医学緒論

### 検査学

標準化／信頼性／妥当性／状態・特性／テストバッテリー

### パーソナリティ心理学

類型論／特性論／主要5因子モデル／その他のパーソナリティ理論／パーソナリティ傾向と身体・精神の健康

### 質問紙法

MMPI（ミネソタ多面人格目録）／YG性格検査（矢田部・ギルフォード性格検査）／EPPS／パーソナリティインベントリー／MPI（モーズレイ性格検査）／NEO-PI-R／TEG-III（東大式エゴグラム Ver.3）／CMI健康調査票／GHQ精神健康調査票／POMS2／WHO QOL26／WHO SUBI／BDI-II（ベック抑うつ質問票）／SDS（うつ性自己評価尺度）／CES-D（うつ病・抑うつ状態自己評価尺度）／STAI（状態・特性不安検査）／MAS（不安尺度）／IES-R（改訂版 出来事インパクト尺度）

### 投影法

TAT（主題統覚検査）／P-Fスタディ／SCT（文章完成法）／バウムテスト／HTPテスト／ロールシャッハ・テスト

### 作業検査法

内田クレペリン精神作業検査

### 知能検査・発達検査

知能指数（IQ）／知能検査・発達検査

### その他の検査

脳波（EEG）による検査／コンピュータ断層撮影（CT）による検査／磁気共鳴画像（MRI）による検査／陽電子放出断層撮影（PET）による検査／機能的磁気共鳴画像（fMRI）による検査／光トポグラフィー検査／アミラーゼやコルチゾールによるストレス検査／心拍変動解析／BVRT（ベントン視覚記憶検査）／BGT（バンダーゲシュタルトテスト）／HDS-R（改訂版 長谷川式認知症スケール）

### 心理統計学

心理統計学とは／様々な統計指標／独立変数・従属変数／データの対応／心理カウンセリングにおける心理統計学の意義

## ② 応用生活心理学

### 心理学におけるストレス理論

ライフイベントとストレス／認知機能とストレス

### 家族心理学

家族心理学とは／夫婦関係の心理学／親子関係の心理学／虐待／兄弟姉妹関係の心理学／アダルト・チルドレン（AC）

### 老年心理学

老年心理学とは

### コミュニティ心理学

コミュニティ心理学とは／日本におけるコミュニティ心理学／コミュニティ心理学における“コミュニティ”／コミュニティ心理学の特徴／コミュニティ心理学における介入の種類／コミュニティ心理学における介入の具体的手法／コミュニティ心理学の実践者としてのあり方

## ③ 面接技法

### 面接法

面接法とは／治療構造論／コミュニケーションの種類

### コミュニケーションに関する心理学

対人コミュニケーション／印象形成／権威への服従／誤帰属／アサーション

### 専門家・資格取得者の倫理

専門家とは／専門家・資格取得者の責任／心理的支援における倫理／倫理問題の事例

## ④ 心理カウンセリング技法

### 心理カウンセリング・心理療法の在り方

科学者－実践者モデル／エビデンスベースト・アプローチ／ナラティブ・アプローチ／ケース・フォーミュレーション（CF）／心理職とは

### 学習心理学

学習心理学とは／レスポナント条件づけ（古典的条件づけ）／オペラント条件づけ／強化スケジュール／観察学習／行動随伴性

### 行動療法

行動療法とは／系統的脱感作法／応用行動分析／行動契約／トークンエコノミー法／モデリング法

## **認知心理学**

認知心理学とは／スキーマ／パターンの認知／認知的不協和理論／学習性無力感／自己効力感（セルフ・エフィカシー）

## **認知療法**

認知心理学の発展と認知療法の誕生／認知療法とは／認知の歪み／自動思考・スキーマ

## **論理療法**

論理療法とは

## **認知行動療法**

認知行動療法とは／心理教育／記録表の活用／ホームワーク／不安階層表／エクスポージャー（暴露法）

## **自律訓練法**

自律訓練法とは／自律訓練法における注意事項（禁忌事項）／受動的注意集中／自己暗示／標準練習／消去運動／その他の練習／自律訓練法の実践的利用

## **家族療法**

家族療法とは／家族療法における様々な理論・アプローチ

## **ブリーフセラピー**

ブリーフセラピーとは／解決志向アプローチ（ソリューション・フォーカスト・アプローチ）／ナチュラリスティック／ユーティライゼーション／観察と置き換え

## **ナラティブ・セラピー**

ナラティブ・セラピーとは

## **交流分析**

交流分析とは／交流分析における欲求理論／交流分析における分析方法

## **ゲシュタルト療法**

ゲシュタルト療法とは

## **遊戯療法**

遊戯療法とは

## **箱庭療法**

箱庭療法とは

## **心理劇（サイコドラマ）**

心理劇（サイコドラマ）とは

## **内観療法**

内観療法とは

## **臨床動作法**

臨床動作法とは

## **森田療法**

森田療法とは

## **オンライン・カウンセリング**

オンライン・カウンセリングとは／メールカウンセリング／SNS カウンセリング

## **精神予防政策学**

### **集団における心理学**

集団と個人における心理学の違い／心理学における集団／同調行動／ゲーム理論／傍観者効果／リーダーシップ／ソーシャル・サポート

### **産業・組織心理学**

科学的管理法／ホーソン実験／感情労働／バーンアウト（燃え尽き症候群）／EAP／ストレスチェック制度の基礎／ストレスチェック制度の留意点／より多角的な職業性ストレスの測定・評価／アブセンティーズム・プレゼンティーズム／パルスサーベイ／産業領域におけるハラスメント／産業領域におけるメンタルケア／産業領域における心理専門職の活動／産業領域におけるメンタルヘルス対策の具体例

### **【実技・口述試験】**

カウンセリング技能に関する実技