

社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士

いよいよ
1週間前!



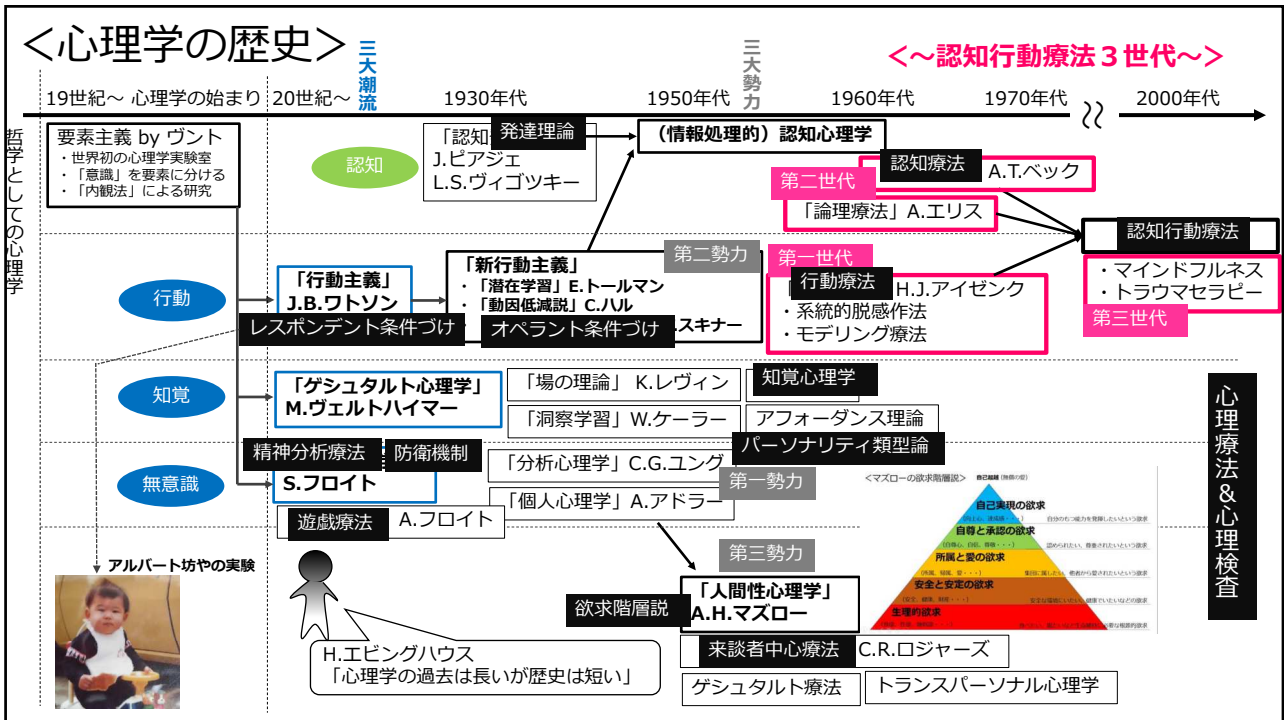
カリスマ社会福祉士による

社会福祉士国家試験

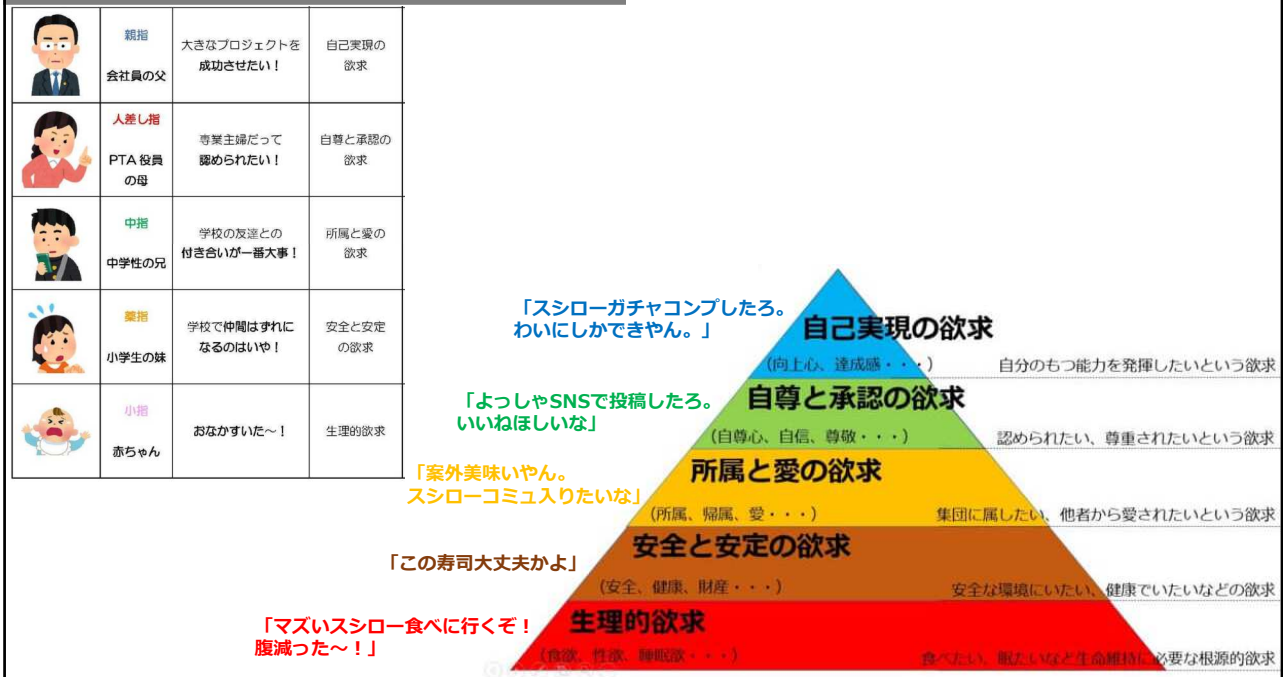
～3か月で合格できる覚え方～

2023 カリスマ社会福祉士の特別授業 (第3回)

- 心理的支援のすべて
- 医療法 & 診療報酬の徹底理解
- 人体、年金、社会手当、パルマン、SDGs



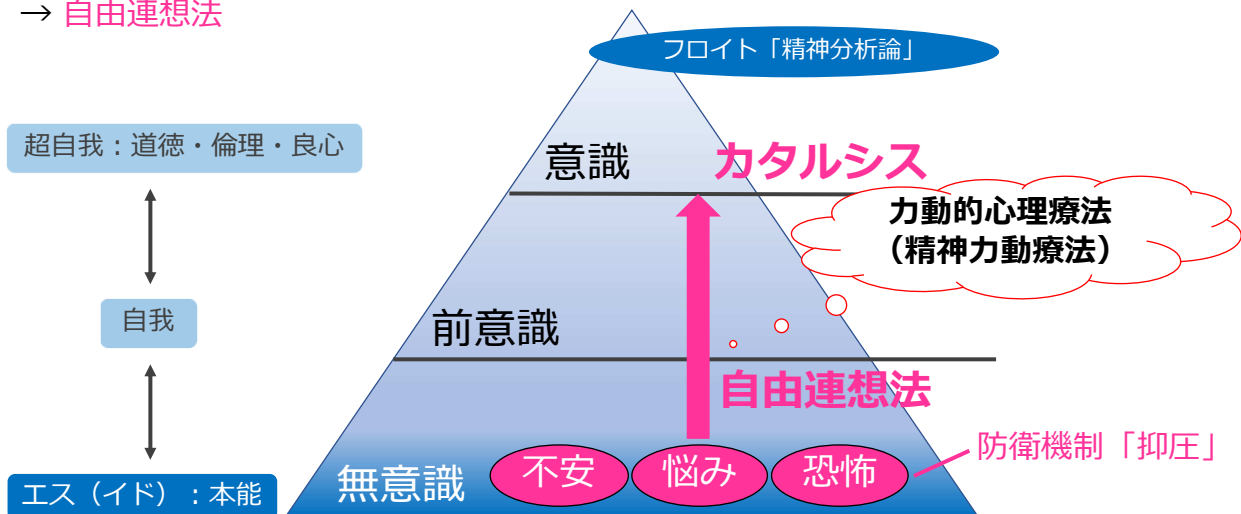
マズローの欲求階層説



精神分析 by フロイト

- 催眠療法
→ 前額法 (外傷体験を想起)
→ 自由連想法

精神分析療法: カウンセラーとクライアントの**転移状態**を分析
 転移: クライアントがカウンセラーに向ける感情や考え
 逆転移: カウンセラーがクライアントに向ける感情や考え
 夢分析などで無意識下に抑圧された葛藤を意識化



<適応機制（防衛機制）>

- **抑圧**：受け入れられない感情などを無意識の中に閉じ込めること
- **補償**：前向きに別のことで補ってカバーすること
例) 勉強が苦手な人がスポーツで努力して目標を達成する
- **代償**：満たせない欲求を他の類似した対象にむけて欲求不満を解消すること
例) 海外旅行に行きたいが国内旅行で我慢する
- **合理化**：自分が取った葛藤を伴う行動に一見最もらしい理由付けをすること
例) すっぱいブドウ
- **知性化**：正しい知識や情報を得る事で安心する
例) 飛行機が墜落する可能性は低い
- **昇華**：社会に承認されそうな欲求を社会に承認されるものに置き換えて対応すること
例) **ボクシング**
- **置き換え**：ある対象に向けられている心のエネルギーを他の対象に向け換えること
例) 母から叱られて弟に**八つ当たり**
- **反動形成**：自分の欲求とは正反対の行動をとること
例) 好きな相手にイジワル
- **退行**：「赤ちゃん返り」「子ども返り」

<コーピング>

- **問題焦点型コーピング**：ストレスそのものに対応
- **情動焦点型コーピング**：考え方を変える
- **ストレス解消型コーピング**：気分転換する

<葛藤>

- **接近-回避型葛藤**
例) 大きな家に住みたいがローンを払わねばならない
- **接近-接近型葛藤**
例) 買い物に行きたいが旅行にも行きたい

防衛機制（適応規制）

〈セブンイレブンの有機むぎ甘栗が手に入らない〉

【抑圧】甘栗のことは諦めて、忘れよう…

【退行】…いやいや！甘栗欲しい！ばぶ～！（手足じたばた）

【合理化】いや、みんなが言うほど美味しいものじゃないんだと思いますよ

【知性化】セブンプレミアムのサイトに「※一部店舗ではお取り扱いをしております」ってあったから、ないのかもね

【代償】ファミマの甘栗でもいいや

【補償】自分で美味しい焼き栗作ってみようかな

【反動形成】他の人が買ってきてくれるみただけで、要らないもん！食べない！

【置き換え】店員さんに八つ当たり（やめましょう）

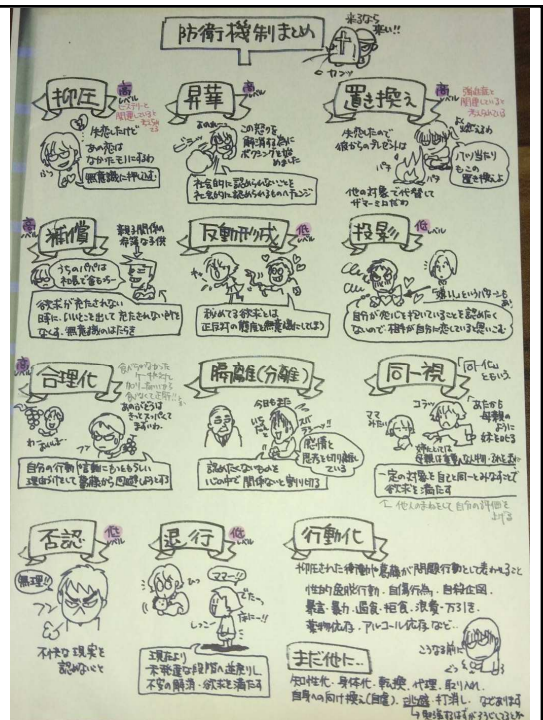
【同一化】

仮面ライダーベルトする子ども
自分の欲求を実現している仮面ライダーの特性を自分の中に取り入れ、仮面ライダーと自分が同一と感じること

【代償と補償の考え方】

代償→これでがまんしてやるか

補償→代わりに別のこと頑張るって極める



第31回 問題11

防衛機制に関する次の記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- 1 父から叱られ腹が立ったので弟に八つ当たりした。これを置き換えという。
- 2 攻撃衝動を解消するためにボクシングを始めた。これを補償という。
- 3 苦手な人に対していつもより過剰に優しくした。これを投影という。
- 4 飛行機事故の確率を調べたら低かったので安心した。これを合理化という。
- 5 失敗した体験は苦痛なので意識から締め出した。これを昇華という。

第29回 問題12

適応機制に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 抑圧とは、現在の発達段階より下の発達段階に逆戻りして、未熟な言動を行うことをいう。
- 2 昇華とは、ある対象に対して持っていた本来の欲求や本心とは反対の行動をとることをいう。
- 3 退行とは、苦痛な感情や社会から承認されそうもない欲求を、意識の中から閉め出す無意識的な心理作用のことをいう。
- 4 合理化とは、自分がとった葛藤を伴う言動について、一見もっともらしい理由づけをすることをいう。
- 5 反動形成とは、社会から承認されそうもない欲求を、社会から承認されるものに置き換えて充足させることをいう。

第31回 問題12

ストレス対処法（コーピング）に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 試験の結果が悪かったので、気晴らしのため休日に友人と遊びに出掛けた。これは、問題焦点型コーピングである。
- 2 食事介助がうまくいかず落ち込んだが、先輩職員に具体的な方法を教えてもらった。これは、情動焦点型コーピングである。
- 3 事例検討会で発表することになったが、うまくできるか心配になったので深呼吸をした。これは、問題焦点型コーピングである。
- 4 残業が続き自分一人ではどうにもならなくなったので、上司に仕事の配分の見直しを依頼して調整してもらった。これは情動焦点型コーピングである。
- 5 利用者との面接がうまくいかなかったので、新しいスキルを身につけるため研修会に参加した。これは、問題焦点型コーピングである。

介護福祉士 第34回 問題72

Aさん（87歳、女性、要介護3）は、2週間前に介護老人福祉施設に入所した。Aさんにはパーキンソン病（Parkinson disease）があり、入所後に転倒したことがあった。介護職員は頻繁に、「危ないから車いすに座っててくださいね」と声をかけていた。Aさんは徐々に自分でできることも介護職員に依存し、着替えも手伝ってほしいと訴えるようになった。Aさんに生じている適応（防衛）機制として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 投影
- 2 退行
- 3 攻撃
- 4 抑圧
- 5 昇華

介護福祉士 第30回 問題94

適応機制の1つである「退行」に関する次の記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- 1 認めたくない欲求を心の中に抑え込もうとする。
- 2 欲求を価値の高い行為に置き換える。
- 3 適当な理由をつけて、自分を正当化しようとする。
- 4 発達の未熟な段階に戻り、自分を守ろうとする。
- 5 苦しくつらい現実から逃げることで、一時的に心の安定を求める。

介護福祉士 第27回 問題93

適応機制の1つである「昇華」に関する次の記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- 1 認めたくない欲求を心の中に抑え込んでしまおうとする。
- 2 名声や権威に自分を近づけることで、自分の価値を高めようとする。
- 3 自分に都合の良い理由をつけて、自分を正当化しようとする。
- 4 発達の未熟な段階に戻り、自分を守ろうとする。
- 5 直ちに実現できない欲求を、価値ある行為に置き換えようとする。

認知行動療法

■ 行動療法：具体的な行動に対して介入し、行動を修正していく **第一世代**

- ・ **暴露療法**（エクスポージャー法）：不安や恐怖に身をさらす行動療法
- ・ **暴露反応妨害法**：強迫性症状を消すため暴露療法と反応妨害法を組み合わせ、強迫観念を引き起こす刺激にさらされた時にそれに引き続いて起こる強迫行為を禁じることで強迫観念から生じる不安に徐々に慣れる（摂食障害の治療など）
- ・ **系統的脱感作法**：不安階層表を基にリラックスした状態で不安の誘発度の最も低い刺激から徐々に刺激が増やされ段階的に不安を克服していく

ウォルピ「古典的条件づけ（レスポナント条件づけ）」

- ・ **トークンエコノミー**：強化法を利用し特定の行動を増やしたり強化するためにトークンと呼ばれる報酬と交換できる代理貨幣を与える

スキナー「オペラント条件づけ」

- ・ **モデリング療法**：お手本（モデル）となる他者の行動を観察、模倣することで、新しい行動を獲得したり既存の行動パターンを修正する

バンデューラ「モデリング理論」

■ 認知行動療法：認知的技法と行動的技法を組み合わせる **自動思考**（不適切な思考）を修正し行動を変容させる

- ・ **認知療法 by バック**：無意識に浮かぶ否定的な自動思考に気づいて、それを修正していく
- ・ **論理療法 by エリス**：[ABC療法]同じ出来事（A）でも、捉え方や信念（B）によって結果（C）は変わる
- ・ **ソーシャルスキルトレーニング（SST）**：ロールプレイなどの技法を用い、対人関係に必要なスキル習得を図る
- ・ **アサーショントレーニング（自己主張訓練）**：SSTから発展

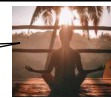
第二世代

「認知が変われば行動が変わる」

- **マインドフルネス**
- ・ **アクセプタンス&コミットメントセラピー**
- ・ **弁証法的行動療法 by リネハン**

第三世代

私は『今、この瞬間』を生きている。



公認心理師 第1回 問80

認知療法で用いられる手法として、最も適切なものを1つ選べ。

- ① ラポール
- ② 自由連想法
- ③ 非指示的方法
- ④ 系統的脱感作法
- ⑤ 非合理的信念を変容させる方法

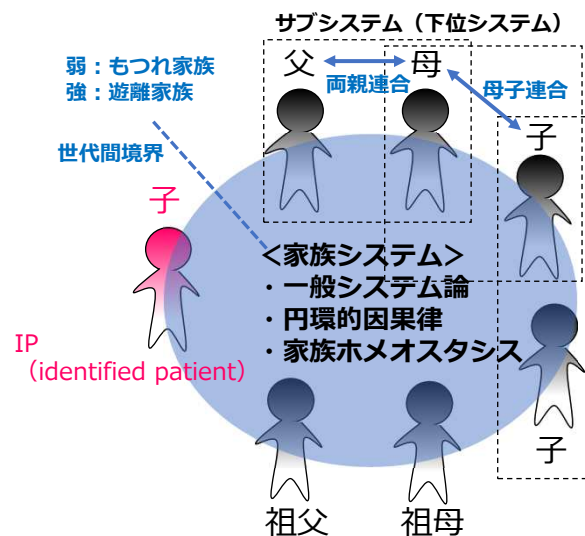
心理療法

- 動作療法：肩を上下させたり踏みしめて立つ等の具体的な動作を行って体を感じ自身を変容させる
- リラクゼーション法
 - ・自律訓練法 byシュルツ：注意集中や自己暗示によって心身をリラックスさせる自己催眠法
 - ・漸進的筋弛緩法 byジェイコブソン：筋肉を緊張させた後に弛緩させる
- 回想法：過去の出来事を思い出すことによって心理的に安定な状態を取り戻す方法
- 遊戯療法：子どもとカウンセラーなどが玩具を用いて一緒に遊ぶことで感情の浄化を図る
- 箱庭療法：玩具と箱を用意して自由に箱庭を作成させることで心理状況や感情を把握する方法
- 家族療法：家族全体をシステムとして捉え（システムズアプローチ）、因果関係を線形的（リニア）でなく、円環的（サーキュラー）な視点で、家族員は常に相互に影響を与え合っており課題が悪循環を起こしている可能性を推測する
- サイコドラマ（心理劇） byモレノ：役割を演じる事によって個人の自発性や創造性を促進し、対人関係を調節する
- 森田療法：不安があるがまま受け止め、不安の中で目の前の作業に取り組む
- ブリーフセラピー：短期間にブリーフに（簡潔に）治療目標を達成することを目的に定められた療法で、問題が起きなかった例外的な状況に関心を向けることでクライアントの問題解決能力を向上させる（解決志向アプローチ）
- エンカウンターグループ：見知らぬ人たちが合宿を行いグループ内で自己成長を促すエンカウントは「出会い」の意
- 音楽療法：音楽は一般にリラックス効果やカタルシス効果があるとも言われている
- 来談者中心療法 byロジャース：ありのまま受容し傾聴したり共感したり、とにかくクライアントを否定せず寄り添う



家族療法

- コミュニケーション学派 by ジャクソン&ベイトソン
ダブルバインド、メタコミュニケーション
- 戦略的家族療法 by ヘイリー
エリクソンの逆説的介入法を取り入れる
- 精神力動的家族療法 by アッカーマン
精神分析を取り入れる
- 多世代派家族療法 by ボーエン
8基本概念（三角関係、核家族の感情過程など）
- ミラノ学派 by パラツォーリ
家族成員間の相互作用を重視、循環的質問法
- 構造派家族療法 by ミニューチン
ジョイニング、境界・連合・権力



森田療法 1919年～精神科医の森田正馬

対象：強迫性障害、社交不安障害、パニック障害、広場恐怖症、全般性不安障害、心気症、身体表現性障害、慢性うつ病、心身症、PTSD、がん患者のメンタルヘルス

「とらわれ機制」

精神交互作用：注意と感覚の悪循環

ヒポコンドリー性基調：自分の症状を過度に気にする性格

思想の矛盾：不安や恐怖を「こうあるべき」「こうあってはならない」

このような「とらわれ」から脱して「あるがまま」を受け入れることを重視

治療過程（1～3カ月）

①絶対臥褥期

最初の約1週間、個室に隔離され食事や排便以外は何もせずに横になって過ごす
横になっていると浮かんでくる様々な考えや感情をあるがまま受け入れる

②軽作業期

1～2週間、対人交流は禁止のまま、臥褥は1日7～8時間に制限されそれ以外の時間は起床
昼間は戸外に出て空気と日光に触れるが散歩はしない

③作業期

対人交流は禁止のまま、庭造り、大工仕事、手芸など

④社会復帰期

1～2週間の生活訓練が行われ、必要に応じて外出、退院準備のため、病院から学校や職場に通うことも



第35回 問題14

心理療法に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 ブリーフセラピーは、クライアントの過去に焦点を当てて解決を目指していく。
- 2 社会生活技能訓練（SST）は、クライアントが役割を演じることを通して、対人関係に必要な技能の習得を目指していく。
- 3 来談者中心療法は、クライアントに指示を与えながら傾聴を続けていく。
- 4 精神分析療法は、学習理論に基づいて不適応行動の改善を行っていく。
- 5 森田療法は、クライアントが抑圧している過去の変容を目指していく。

第28回 問題14

心理療法に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 自律訓練法は、筋肉を漸進的に弛緩させる方法である。
- 2 認知行動療法は、転移関係についての解釈と洞察が重要である。
- 3 家族療法のシステムズ・アプローチでは、家族間の関係性の悪循環を変化させる。
- 4 来談者中心療法は、夢分析を行い無意識の意識化を促進させる。
- 5 精神分析療法は、自己認知の変容のために認知再構成法を用いる。

第30回 問題14

カウンセリングや心理療法に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 認知行動療法では、クライアントの発言を修正せず全面的に受容することが、クライアントの行動変容を引き起こすと考える。
- 2 社会生活技能訓練（SST）では、ロールプレイなどの技法を用い、対人関係に必要なスキル習得を図る。
- 3 ブリーフセラピーでは、即興劇において、クライアントが役割を演じることによって、課題の解決を図る。
- 4 来談者中心カウンセリングでは、クライアントが事実と違うことを発言した場合、その都度修正しながら話を聞いていく。
- 5 動機づけ面接では、クライアントの変わりたくないという理由を深く掘り下げていくことが行動変容につながると考える。

第31回 問題14

心理療法に関する次の記述のうち、行動療法に基づく技法に該当するものとして、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 クライアントが即興的にドラマを演じ、自発性や創造性を高める。
- 2 問題が起きなかった例外的な状況に関心を向けることで、クライアントの問題解決能力を向上させる。
- 3 自由連想法を使用し、クライアントの無意識の葛藤を明らかにする。
- 4 不安喚起場面に繰り返し曝すことで、クライアントの不安感を低減させる。
- 5 課題動作を通じ、クライアントの体験様式の変容を図る。

模擬問題

心理療法に関する次の記述のうち、行動療法に基づく技法に該当しないものを1つ選びなさい。

- 1 暴露療法
- 2 系統的脱感作法
- 3 トークンエコノミー法
- 4 モデリング療法
- 5 森田療法

第29回 問題13

系統的脱感作法の説明として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 自分や周囲に対して過度に否定的で、挫折感に浸っている不安やうつなどの気分障害のクライアントに対して、考え方や感じ方を肯定的な方向に変化させていく。
- 2 受動的注意集中状態下で、四肢の重感、四肢の温感、心臓調整、呼吸調整、腹部温感、額部涼感を順に得ることで、心身の状態は緊張から弛緩へ切り替えられる。
- 3 「すべての人に愛されねばならない」という非合理的な信念を、「すべての人に愛されるにこしたことはない」という合理的な信念に修正していく。
- 4 観察者はお手本（モデル）となる他者の行動を観察することで、新しい行動を獲得したり、既存の行動パターンを修正する。
- 5 クライアントは、個別に作成された不安階層表を基に、リラックスした状態下で不安の誘発度の最も低い刺激から徐々に刺激が増やされ、段階的に不安を克服していく。

第32回 問題14

心理療法に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 回想法は、高齢者の自動思考を修正することを目的としている。
- 2 応用行動分析は、個人の無意識に焦点を当てて介入を行っていく。
- 3 認知行動療法は、クライアントの人生を振り返ることでアイデンティティを再確認していく。
- 4 森田療法は、不安をあるがままに受け入れられるように支援していく。
- 5 ブリーフセラピーは、未来よりも過去に焦点を当てて介入を行っていく。

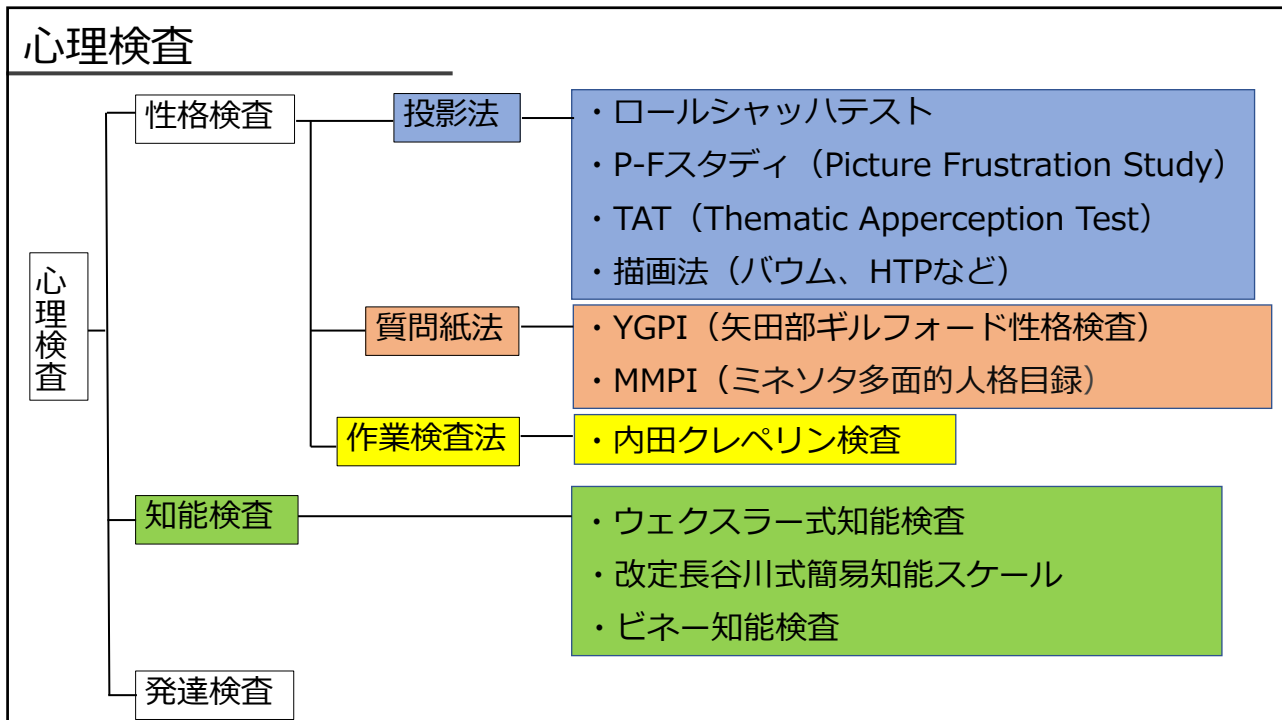
第34回 問14

心理療法に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 精神分析療法では、無意識のエス（イド）の活動と、意識の自我（エゴ）の活動とが適切に関連するよう援助する。
- 2 家族療法は、家族問題を抱える個人を対象とする療法である。
- 3 遊戯療法（プレイセラピー）は、言語によって自分の考えや感情を十分に表現する方法であり、主として心理劇を用いる。
- 4 系統的脱感作法は、四肢の重感や温感、心臓調整、呼吸調整、腹部温感、額部涼感を順に得ることで、心身の状態を緊張から弛緩へと切り替える。
- 5 臨床動作法は、「動作」という心理活動を通して、身体の不調を言語化させる療法である。

心理検査

- 性格検査 ・ 投影法（ロールシャッハテスト、P-Fスタディ、TAT、バウムテスト、SCT）
 - ・ 質問紙法（YGPI、MPI、EPI、MMPI、NEO-PI-R、CPI、EPPS、TEG（東大式エゴグラム））
 - ・ 作業検査法（内田クレペリン精神作業検査）
- 神経心理学検査
 - ・ 知能検査（WAIS、WISC、WPPSI、田中ビネー式知能検査、KABC-II、コース立方体組み合わせテスト）
 - ・ 認知症検査（HDS-R、MMSE、ADAS、COGNISTAT） Dementia
 - ・ 記憶検査（WMS-R、RBMT） Memory
 - ・ 遂行機能検査（WCST、BADS） dysexecutive
 - ・ 言語検査（SLTA） Aphasia
 - ・ 注意力検査（CAT）
 - ・ 認知機能検査（DN-CAS、Luria-Nebraska神経心理学バッテリー、BACS） Cognition in Schizophrenia
 - ・ 器質的大脑障害検査（ベンダーゲシュタルト検査）
- 発達検査（新版K式発達検査、遠城寺式乳幼児分析的発達検査、JDDST）
- 発達障害検査 ・ ASD（AQ-J、PARS-TR、ADOS-2、M-CHAT）
 - ・ ADHD（Conners3、ADHD-RS、CAARS、ASRS、CAADID、CPT）
 - ・ 適応行動（VINELAND-II、CBCL） PTSD Anxiety
- 精神疾患検査 ・ PTSD検査（CAPS、PCL-5、IES-R）
 - ・ 不安検査（MAS、STAI、CAS、GAD-7、LSAS-J）
 - ・ 抑うつ検査（BDI-II、SDS） Depression
 - ・ 強迫尺度（Y-BOCS、MOCI） Obsessive-Compulsive



性格検査 (人格検査)

投影法

- ロールシャッハテスト
- P-Fスタディ (Picture Frustration)
- TAT (Thematic Apperception Test)
- 描画法 (バウムテスト、HTPテスト等)

質問紙法

- MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) : ミネソタ多面的人格目録
- YGPI (YG Personality Inventory) : 矢田部ギルフォード性格検査
- TEG (Tokyo University Egogram) : 東大式エゴグラム
- NEO-PI-R (NEO Personality Inventory Revised) →ビッグファイブ理論に基づく

作業検査法

- 内田クレペリン検査

例
車をぶつけてしまった (原因が自分にある)
「おれはどゆてい性格なんだよ、おれは自分からぶつかったんだ、おれは自分からぶつかったんだ、おれは自分からぶつかったんだ」

このようなフラストレーションを感じる場面でどう答えるかな??

「急に フレーキ踏みましたよね?」「ごめんなさい……そうですね」「ああ……キズがついてる……」「修理代はらいますよ」ほかにもあるよね。

例
オスは荷をえていますか? メスは荷をえていますか? 階段から来たのは? オスとメスの関係は?

知能検査

■ ウェクスラー式知能検査

- ・ WAIS (Wechsler **Adult** Intelligence Scale) : 成人用
- ・ WISC (Wechsler Intelligence Scale for **Children**) : 児童用
- ・ WPPSI (Wechsler **Preschool** and Primary Scale of Intelligence) : 幼児用

全検査IQ (FSIQ)

言語理解指標VCI

知覚推理指標PRI

ワーキングメモリ指標WMI

処理速度指標PSI

(基本下位検査)

類似・単語・理解

積木模様・絵の概念・行列整理

数唱・語音整列

符号・記号探し

(補助下位検査)

知識・語の推理

絵の完成

算数

絵の抹消

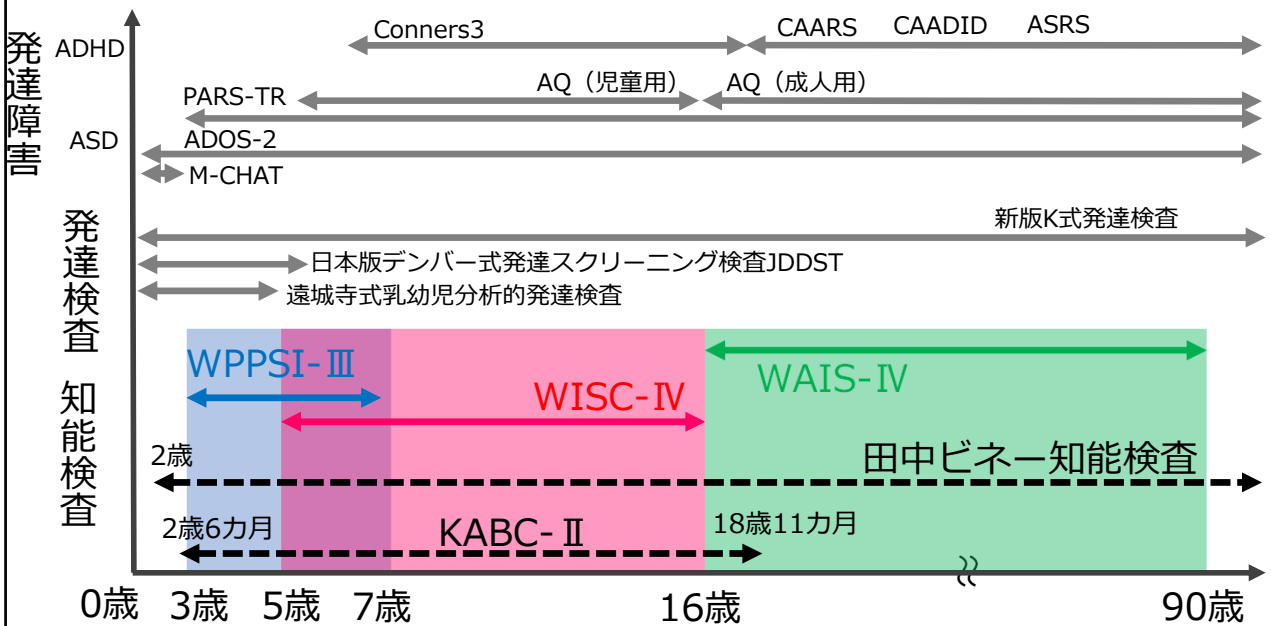
■ 改定長谷川式簡易知能評価スケール

- < 9項目の質問 > 30点満点、20点以下で**認知症**疑いあり (カットオフポイント)
- ・ お歳はいくつですか？
- ・ 私たちがいまいるところはどこですか？
- ・ これから言う3つの言葉を言ってみてください。
あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。
- ・ 100から7を順に引いてください。
- ・ 先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください。
- ・ これから5つの品物をみせます。
それを隠しますのでなにかあったか言ってください。
- ・ 知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。

■ ビネー式知能検査

「年齢尺度」を導入し、「生活年齢 (実年齢)」と等しい年齢級の課題から検査を始め、パスできない課題があれば年齢級を下げて実施、全課題をパスできる年齢級の下限を特定。全課題をパスできた場合には、上の年齢級に進んで上限を特定。検査の結果として算出された「精神年齢」と「生活年齢」との比によって「知能指数IQ」を算出。

心理検査の対象年齢まとめ



第35回 問題13

心理検査に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 乳幼児の知能を測定するため、WPPSIを実施した。
- 2 頭部外傷後の認知機能を測定するため、PFスタディを実施した。
- 3 投影法による人格検査を依頼されたので、東大式エゴグラムを実施した。
- 4 児童の発達を測定するため、内田クレペリン精神作業検査を実施した。
- 5 成人の記憶能力を把握するため、バウムテストを実施した。

第34回 問13

心理検査に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 ウェクスラー児童用知能検査第4版（WISC-IV）は、対象年齢が2歳から7歳である。
- 2 ミネソタ多面人格目録（MMPI）では、日常生活の欲求不満場面を投影法により測定する。
- 3 改訂長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）は、高齢者の抑うつを測定する。
- 4 ロールシャッハテストは、図版に対する反応からパーソナリティを理解する投影法検査である。
- 5 矢田部ギルフォード（YG）性格検査は、連続した単純な作業を繰り返す検査である。

第31回 問題13

心理検査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 MMPIでは、単語理解のような言語性の知能を測定する。
- 2 PFスタディでは、欲求不満場面での反応を測定する。
- 3 TATでは、インクの染みを用いた知覚統合力を測定する。
- 4 WAISでは、抑うつを測定する。
- 5 CMIでは、視覚認知機能を測定する。

第33回 問題13

心理検査に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 特別支援学級への入級を検討したい子どもの知能検査を学校から依頼されたので、ロールシャッハテストを実施した。
- 2 改訂長谷川式簡易知能評価スケールの結果がカットオフポイントを下回ったので、発達障害の可能性を考えた。
- 3 10歳の子どもに知能検査を実施することになり、本人が了解したので、WAIS-IVを実施した。
- 4 投影法による性格検査を実施することになったので、矢田部ギルフォード（YG）性格検査を実施した。
- 5 WISC-IVの結果、四つの指標得点間のばらつきが大きかったので、全検査IQ（FSIQ）の数値だけで全知的能力を代表するとは解釈しなかった。

パーソナリティ理論

種別	人物	理論 キーワード	類型・因子	類型数 因子数	性格検査
類型論	ユング (C.G.Jung)		2 態度：「内向型」「外向型」 4 機能：思考、感情、感覚、直観	2類型	
	クレッチマー (E.Kretschmer)	体型	「肥満型」「細身型」「筋骨型」	3類型	
	シェルドン (W.H.Sheldon)	体型	「内臓緊張型」「身体緊張型」「頭脳緊張型」	3類型	
	シュブランガー (E.Spranger)	価値類型論	「理論型」「経済型」「審美型」「宗教型」「権力型」「社会型」	6類型	
特性論	オールポート (W.G.Allport)		「共通特性」「個人特性」		
	キャッテル (R.B.Cattell)		「共通特性」「独自特性」「表面特性」「根源特性」	16因子	16PF
	ギルフォード (J.P.Guilford)		社会的外向性、思考的外向性、抑うつ性、回帰性傾向、のんかさ、一般的活動性、支配性、男性的傾向、劣等感、神経質、客観性の欠如、愛想の悪さ、協調性の欠如	13因子	YGPI
	クロニンジャー (C.R.Cloninger)		4 気質：新奇追求、損害回避、報酬依存、固執 3 性格：自尊心、協調性、自己超越性	7因子	
	アイゼンク (H.J.Eysenck)	4 階層モデル	「内向性-外向性」「神経症傾向」「精神病傾向」	3因子 (2因子)	MPI, EPI
	ゴールドバーグ (L.R.Goldberg)	ビッグファイブ	「神経症傾向」「開放性」「誠実性」「協調性」「外向性」	5因子	NEO-PI-R

1.ユングレ (ユングとクレッチマー) は、類型論だよ、型はめるの好きねえ♡
 2.オールとビッグ (オールポートとビッグファイブ)、それぞれが独立してるよ♡特性論♡
 3.フロイトは、ストラクチャー (構造論) だよ、無意識で。
 心的装置 夢分析のイド・エゴ・スーパーエゴ!! (字余り…)

ビッグファイブ「しがけんへきせい」
 神経症傾向 (Neuroticism)
 外向性 (Extraversion)
 経験への開放性 (Openness)
 協調性 (Agreeableness)
 誠実性 (Conscientiousness).




第35回 問題9

次の記述のうち、性格特性の5因子モデル (ビッグファイブ) の1つである外向性の特徴として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 ささいなことで落ち込みやすい。
- 2 新しいことに好奇心を持ちやすい。
- 3 他者に対して親切である。
- 4 他者との交流を好む。
- 5 責任感があり勤勉である。

神経症傾向
 開放性
 誠実性
 調和性 (協調性)
 外向性

新海誠は腸がいい



第32回 問題9

パーソナリティの理論に関する次の記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

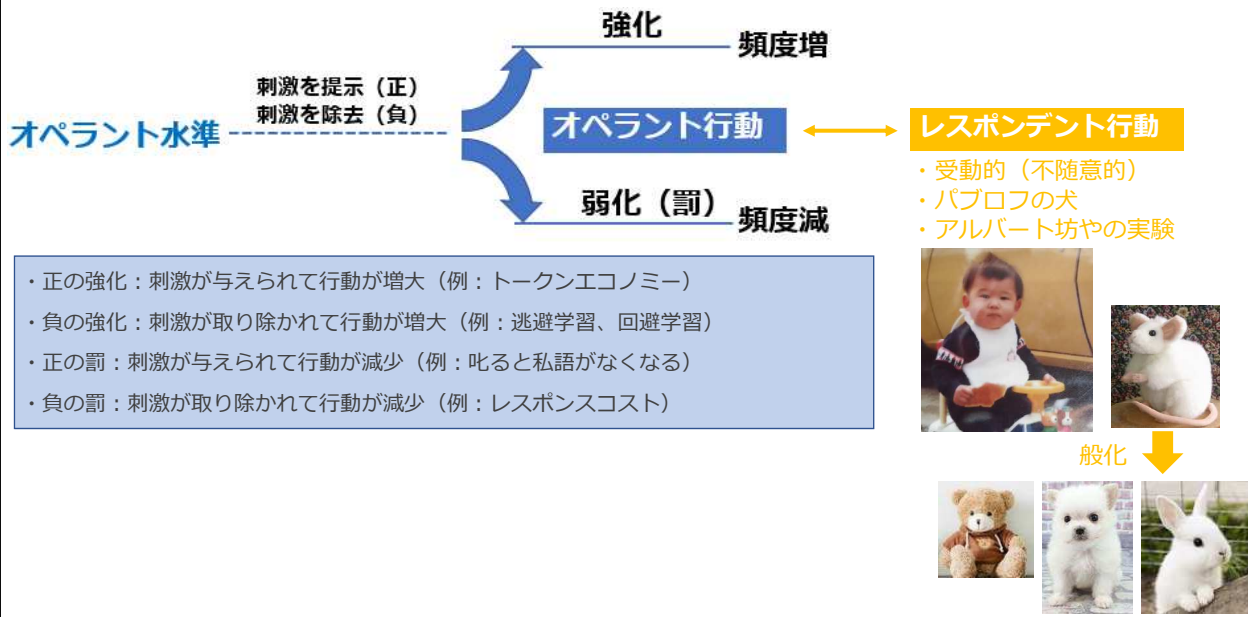
- 1 クレッチマー (Kretschmer,E.) は、特性論に基づき、体格と気質の関係を示した。
- 2 ユング (Jung,C.) は、外向型と内向型の二つの類型を示した。
- 3 オールポート (Allport,G.) は、パーソナリティの特性を生物学的特性と個人的特性の二つに分けた。
- 4 キャッテル (Cattell,R.) は、パーソナリティをリビドーにより説明した。
- 5 5因子モデル (ビッグファイブ) では、外向性、内向性、神経症傾向、開放性、協調性の5つの特性が示されている。

模擬問題

ギルフォード (J.P.Guilford) が、因子分析により人の性格を13因子に分け、その中から12因子を抽出して作成された性格検査は？

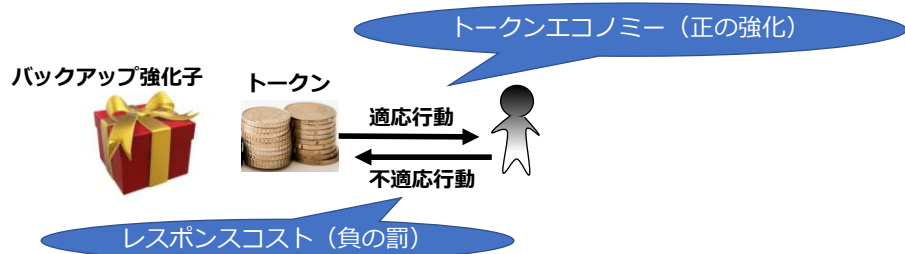
種別	人物	理論 キーワード	類型・因子	類型数・因子 数	性格検査
類型論	ユング (C.G.Jung)		2態度：「内向型」「外向型」 4機能：思考、感情、感覚、直観	2類型	
	クレッチマー (E.Kretschmer)	体型	「肥満型」「細身型」「筋骨型」	3類型	
	シェルドン (W.H.Sheldon)	体型	「内臓緊張型」「身体緊張型」「頭脳緊張型」	3類型	
	シュブランガー (E.Spranger)	価値類型論	「理論型」「経済型」「審美型」「宗教型」「権力型」 「社会型」	6類型	
特性論	オールポート (W.G.Allport)		「共通特性」「個人特性」		
	キャッテル (R.B.Cattell)		「共通特性」「独自特性」「表面特性」「根源特性」	16因子	16PF
	ギルフォード (J.P.Guilford)		社会的外向性、思考的外向性、抑うつ性、回帰性傾向、のんかさ、一般的活動性、支配性、男性的傾向、劣等感、神経質、客観性の欠如、愛想の悪さ、協調性の欠如	13因子	YGPI
	クロニンジャー (C.R.Cloninger)		4気質：新奇追求、損害回避、報酬依存、固執 3性格：自尊心、協調性、自己超越性	7因子	
	アイゼンク (H.J.Eysenck)	4階層モデル	「内向性-外向性」「神経症傾向」「精神病傾向」	3因子 (2因子)	MPI、EPI
	ゴールドバーグ (L.R.Goldberg)	ビッグファイブ	「外向性」「神経症傾向」「開放性」「協調性」「誠実性」	5因子	

オペラント条件づけ vs レスポンデント条件づけ



オペラント条件づけ

	正	負
強化	好子の出現 (トークンエコノミー)	嫌子の消失 (逃避学習、回避学習)
罰	嫌子の出現	好子の消失 (レスポンスコスト)



逃避学習：経験によって不快刺激が呈示されてから逃避反応がなされるまでの反応時間が短縮されていく学習過程
例) 頭痛で薬を飲んで頭痛が治まれば、次に頭痛が生じたときに薬を飲む

回避学習：不快刺激を予告する刺激が呈示され、刺激呈示中に特定の反応をすれば不快刺激は来ないという学習
例) 往復箱 (シャトルボックス) の実験：仕切られた2つの部屋があり、ラットを入れた一方の部屋に電流を流すと、もう一方の部屋に逃避。電流前に警告音を呈示することで、次第に電流呈示前に移動するようになる。

第34回 問題8

次の記述のうち、レスポナデント（古典的）条件づけの事例として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 デイサービスの体験利用をしたら思ったよりも楽しかったので、継続的に利用するようになった。
- 2 自動車を運転しているときに事故に遭ってから、自動車に乗ろうとすると不安な気持ちを強く感じるようになった。
- 3 試験前に時間をかけて勉強することで高得点が取れたので、次の試験前にも勉強に時間をかけるようになった。
- 4 おもちゃを乱暴に扱っていた子どもに注意をしたら、優しく扱うようになった。
- 5 工事が始まって大きな音に驚いたが、しばらく経つうちに慣れて気にならなくなった。

公認心理師 第5回 問86

行動の学習について、正しいものを1つ選べ。

- ① 古典的條件づけでは、般化は生じない。
- ② 味覚嫌悪学習は、脱馴化の典型例である。
- ③ 部分強化は、連続強化に比べて反応の習得が早い。
- ④ 危険運転をした者の運転免許を停止することは、正の罰である。
- ⑤ 未装着警報音を止めるためにシートベルトをすることは、負の強化である。

公認心理師 第1回 問39 (追試)

オペラント条件づけで、逃避学習や回避学習を最も成立させやすいものとして、正しいものを1つ選べ。

- ① 正の罰
- ② 負の罰
- ③ 正の強化
- ④ 負の強化

公認心理師 第1回 (追試) 問89

トークンエコノミー法について、正しいものを1つ選べ。

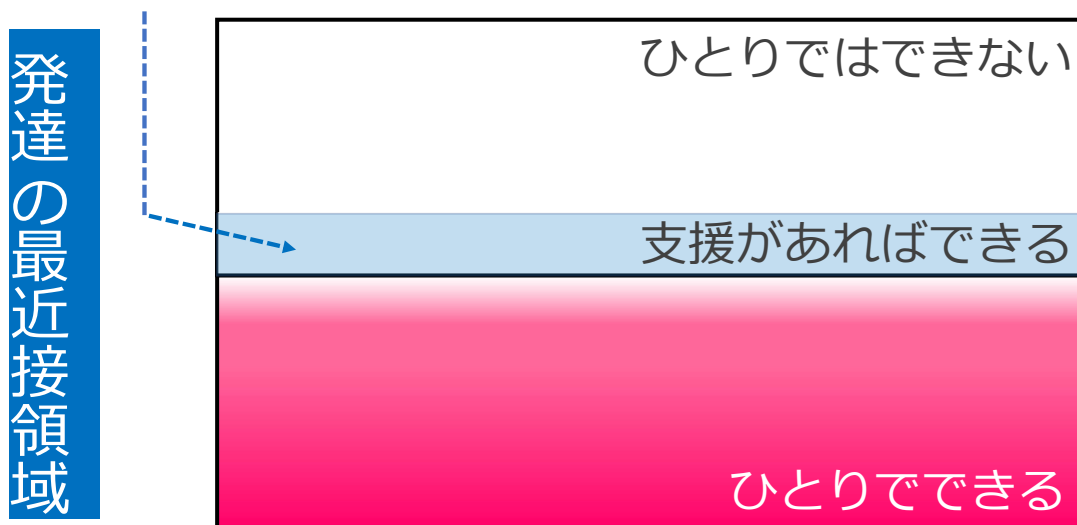
- ① タイムアウトを活用する。
- ② レスポンスコストに基づく。
- ③ 賞賛によって行動を強化する。
- ④ バックアップ強化子（好子）を用いる。
- ⑤ 問題行動の減少を主要な目標とする。

発達心理学 by エリクソン、ピアジェ

エリクソン 発達 8 段階	発達課題	心理社会的危機	獲得できる力	ピアジェ 発達 4 段階	特徴
乳児期 (0~1歳)	信頼感	不信	希望	感覚運動期 (0~2歳)	対象の永続性
幼児期前期 (1~3歳)	自律性	恥・疑惑	意欲・意思	前操作期 (2~7歳)	自己中心性 中心化 保存性未発達
幼児期後期 (3~6歳)	自発性	罪悪感	目的意識		
児童期 (7~11歳)	勤勉性	劣等感	有能感	具体的操作期 (7~11歳)	脱自己中心性 保存性獲得 可逆的操作
青年期 (12~20歳)	自我同一性 (アイデンティティ) モラトリアム	アイデンティ ティの混乱	忠誠心	形式的操作期 (11歳~)	抽象的な 論理的思考
成人期前期 (20~30歳)	親密性	孤独・孤立	愛	シエマ：情報処理の枠組み（物事の捉え方） 同化：外的現実を自己の活動の形態に取り込み、 それを構造化すること 調節：外界に合わせてシエマを改変する過程 均衡化：同化と調節のバランスをとりながら シエマを構成	
成人期後期 (30~65歳)	次世代育成能力 生成継承性	停滞	世話		
老年期 (65歳~)	自己統合感	絶望・嫌悪	賢さ・英知		

発達の最近接領域ZPD by ヴィゴツキー

ZPD (Zone of proximal development)



第22回 問題10

発達理論に関する次の記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- 1 ヴィゴツキー (Vygotsky,L.) によれば、子どもの知的発達には、独力で問題解決できる水準と、他者からの援助などによって達成が可能な水準があると考えられる。
- 2 ピアジェ (Piaget,J.) によれば、感覚運動期→前操作期→具体的操作期→形式的操作期という段階を経て、運動能力は発達すると考えられる。
- 3 ゲゼル (Gesell,A.) によれば、個体の行動や能力などの発達は、個体内の神経生理学的成長よりも環境の影響を強く受けると考えられる。
- 4 ボウルビィ (Bowlby,J.) によれば、乳児の成人への接近や接触要求の行動は生得的なものではなく、学習による行動であると考えられる。
- 5 エリクソン (Erikson,E.) によれば、各発達段階で生じる欲求には階層性があり、各階層の欲求が順に満たされることで自己実現が可能になると考えられる。

乳幼児の発達過程

- 首がし (4ヶ月) っかり座る



- ゴロ (5,6ヶ月) ーんと寝返り



- なや (7,8ヶ月) んでお座り



- とーとー (10ヶ月) ハイハイ



- いい (11ヶ月) なー、立っち



「精神衛生の本質は、乳幼児が母親と親密で継続的な人間関係をもち、これによって両者が満足と喜びを経験することである」
「家庭に勝る場所はない」 by ジョン・ボウルビィ

- いや (18ヶ月) いや1人歩き

第30回 問題1

標準的な身体の成長と発達に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 生後2カ月までに、首がすわる。
- 2 生後3カ月までに、座位保持ができる。
- 3 生後6カ月までに、乳歯が生えそろう。
- 4 生後6カ月までに、大泉門は閉鎖する。
- 5 生後18か月までに、一人で歩くことができる。

第33回 問題1

人の成長と老化に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 生後2か月では、寝返りが打てる。
- 2 思春期には、第一次性徴が出現する。
- 3 青年期の終わりは、身体の成長が最も著しい時期である。
- 4 20歳頃には、生殖器系の成長が最も著しくなる。
- 5 老年期には、収縮期血圧が上昇する。

知覚心理学

■奥行き知覚

人間の視覚は、網膜に投射される像は2次元の平面画像なのに3次元の世界を知覚できる

<単眼性>

陰影
重なり
相対的大小
線遠近法
大気遠近法
きめの勾配
運動視差

<両眼性>

両眼視差
輻輳

■共感覚

ある1つの刺激に対して通常1つの感覚として感じるが、同時に別の感覚も生じること、成人よりも特に児童に生じやすい例) 音に色を感じる

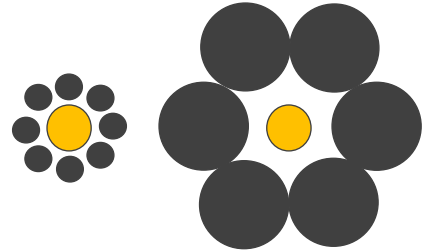
■幻覚

視覚的な幻視、聴覚的な幻聴、嗅覚的な幻嗅、身体感覚や皮膚感覚による体感幻覚など
ナルコレプシー（過眠症）の患者→入眠時幻覚（寝入りばなに出現）

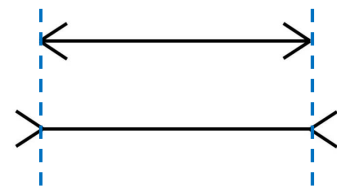
■錯覚

視覚的な錯視、聴覚的な錯聴、触覚的な錯触など

<エビングハウス錯視>

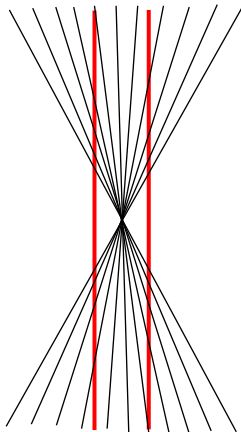


<ミュラー・リヤー錯視>

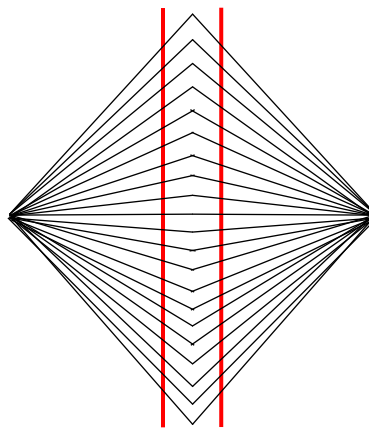


錯視

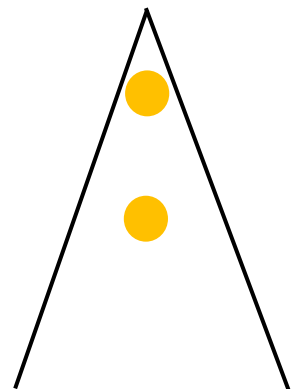
<ヘリング錯視>



<ヴント錯視>



<ポンゾ錯視>



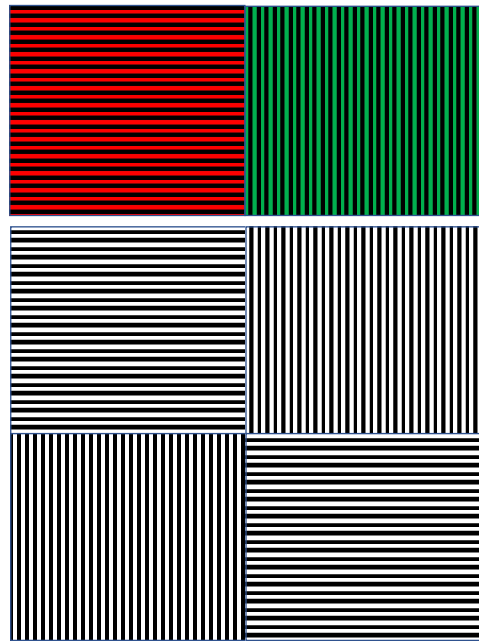
マッカロー効果

1965年にアメリカの心理学者セレステ・マッカローが発見

①左の赤と黒の縞模様を数秒見る。次に、右の緑と黒の縞模様を数秒見る。少なくとも3分間、交互に続ける

②次に下の白黒の縞模様を見る

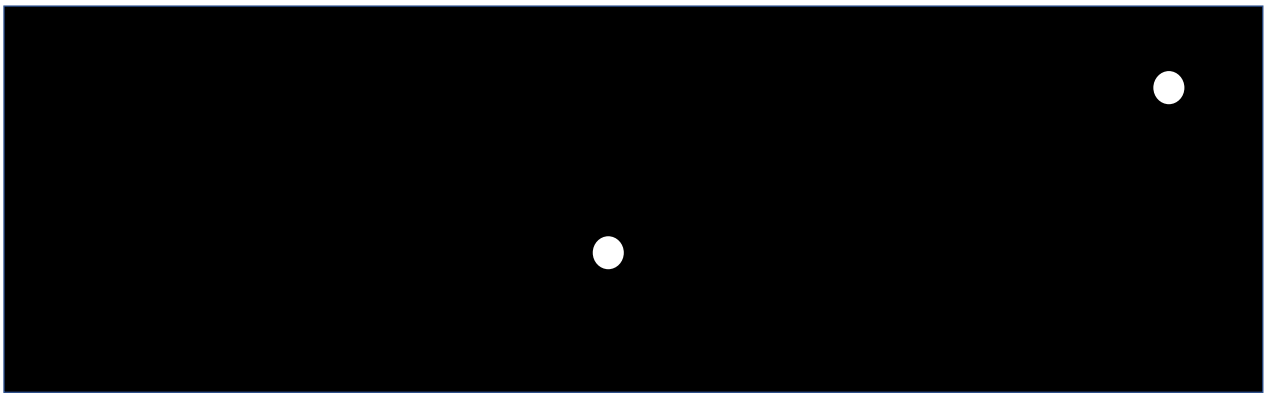
③水平の縞模様の白い部分が緑っぽく、垂直の縞模様の白い部分が赤っぽく見える？



フラッシュラグ効果

ディスプレイ上に等速で右から左へ移動する光点を提示し、光点がディスプレイの中央あたりに達した時、光点の真下で別の光点を一瞬点灯させると、移動する光点が点灯した光点よりも右にずれて見えるという現象

この錯視がサッカーのオフサイド判定の誤審を引き起こしている？



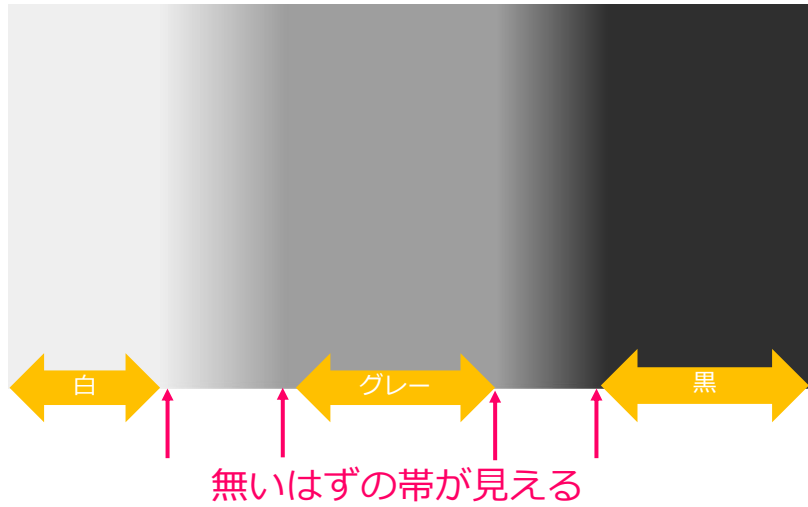
マッハバンド

エルンスト・マッハが発見

明領域と暗領域の区別の知覚をコントラストの知覚と呼び、明暗の相違が実際よりも強調されるという傾向あり

この対比効果は、コントラスト知覚が生じる境界部分においてより顕著に表れる（マッハ現象）

<シュブルール錯視>



公認心理師 第2回 問81

運動視に関連した現象として、正しいものを1つ選べ。

① McGurk 効果

マガークとマクドナルドが報告
特定の音節を発音する口の動きに、別の音声を重ねた映像を呈示した場合に、
視覚情報・聴覚情報のどちらでもない聴こえ方をする錯覚（錯聴）現象
我々が音声知覚をする際に視覚情報の影響を受けることを示唆

② マッハバンド

発話映像「が (ga)」+ 音声「ば (ba)」= 音声「だ (da)」

③ 変化の見落とし

④ McCollough 効果

⑤ フラッシュラグ効果

20世紀 著名な心理学者トップ100

※2002年 西ケンタッキー大学&アーカンソー州立大学教授ら

1位 B.F.スキナー	オペラント条件づけ	21位 C.L.ハル		41位 S.E.アッシュ	
2位 J.ピアジェ	発達理論	22位 J.ケーガン		42位 G.H.パウワー	
3位 S.フロイト	精神分析学	23位 C.G.ジョン		43位 H.H.ケリー	
4位 A.バンデューラ	モデリング理論	24位 I.P.パブロフ	パブロフの犬	44位 R.W.スペリー	
5位 L.フェスティンガー		25位 W.ミッセル		45位 E.C.トールマン	
6位 C.R.ロジャース	来談者中心療法	26位 H.F.ハーロウ		46位 S.ミルグラム	
7位 S.シャクター		27位 J.P.ギルフォード	YGPI	47位 A.R.ジェンセン	
8位 N.E.ミラー		28位 J.S.ブルーナー		48位 L.J.クロンバック	
9位 E.ソーンダイク		29位 E.R.ヒルガード		49位 J.ポウルビー	愛着理論
10位 A.H.マズロー	欲求階層説	30位 L.コールバーグ		50位 W.ケーラー	
11位 G.W.オールポート	特性論	31位 M.E.P.セリグマン	学習性無力感	51位 D.ウェクスラー	知能検査
12位 E.H.エリクソン	ライフサイクル	32位 U.ナイサー		52位 S.S.スティーブンス	
13位 H.J.アイゼンク	行動療法	33位 D.T.キャンベル		53位 J.ウォルピ	系統的脱感作法
14位 W.ジェームズ		34位 R.ブラウン		54位 D.E.ブロードベント	
15位 D.C.マクレランド	欲求理論	35位 R.B.ザイアンス		55位 R.N.シェパード	
16位 R.B.キャッテル		36位 E.タルビング		56位 M.I.ポズナー	
17位 J.B.ワトソン	行動主義心理学	37位 H.Å.サイモン		57位 T.M. ニューカム	
18位 K.ルイン		38位 N.チョムスキー		58位 E.F.ロフタス	
19位 D.O.ヘブ		39位 E.E.ジョーンズ		59位 P.エクマン	
20位 G.A.ミラー		40位 C.E.オズグッド		60位 R.J.スタンバーグ	

公認心理師 第1回 問5

オペラント行動の研究の基礎を築いたのは誰か。正しいものを1つ選べ。

- ① A. Adler
- ② B. F. Skinner
- ③ E. C. Tolman
- ④ I. P. Pavlov
- ⑤ J. B. Watson

公認心理師 第4回 問128

A.Bandura の理論において、自己効力感（セルフエフィカシー）を高める方法として最も適切なものを1つ選べ。

- ① モデリング
- ② タイムアウト
- ③ ホームワーク
- ④ トークンエコノミー

第29回 問題14

カウンセラーの発言のうち、来談者中心療法における「受容」の応答例として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 「進路選択の相談であれば、隣町にあるキャリア支援センターに行かれたらどうでしょうか。そこでは就職先の紹介のほかにも、相談にも乗ってくれますよ」
- 2 あなたご自身が体験され苦痛を感じたいくつかの話をお聴きし、私は今あなたが辛い思いをされているのが分かります」
- 3 自分探しであちこち旅をされていますが、もうそろそろどこかで落ち着かれた方が良くはないかと私は思います」
- 4 「あなたはこの町でもっと人と関われば、この町がきっと好きになりますよ。それはそんなに難しいことはありませんよ」
- 5 「亡くなられたあなたのお母さんがあなたにはいつも優しくったように、私の母親も私には特別優しくったですねえ。今も涙が出てきそうです」