

第Ⅰ章 リラクゼーション概論

Ⅰ-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 リラクゼーションの定義について誤っているものはどれか

1. 空間演出などで人間の五感に安らぎを与える
2. 肩コリや腰痛を治す
3. 心をリラックスさせる
4. 手指などを使って心と身体が日々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について誤っているものはどれか

1. 社会の進化に伴いリラクゼーションサービスが増々必要とされている
2. あん摩・マッサージ・指圧・柔道整復などに代表される国家資格を必要とする治療行為である
3. 「リラクゼーションセラピスト」は、総務省において「日本標準職業分類コード429」として制定されている
4. リラクゼーションサービスを通じて社会の健全な生活、豊かで元気な生活を支援する

Ⅰ-2 協会理念と自主基準

3 日本リラクゼーション業協会の理念として誤っているものはどれか

1. リラクゼーション業界の社会的認知度を高めることを目指している
2. リラクゼーション業の発展で、社会の活力づくりに貢献する
3. 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地位向上を目指す
4. リラクゼーションサービスを提供し、人々の身体の痛みや不調を取り除く

4 リラクゼーションセラピストの遵守事項として誤っているものはどれか

1. お客様の身体の不調や病気を治すために最大限努力し続ける
2. 日本リラクゼーション業協会の定めるサービス基準に則り、お客様の安全を守る
3. 医療、治療行為と誤解を与えるような広告宣伝および接客をしない
4. リラクゼーション業に関する法令を遵守する

Ⅱ-4 セラピストのためのハンドケア

47 ハンドケアのポイントとして誤っているものはどれか

1. 皮膚感染症、飛沫感染予防のために1日1回の手指の洗浄や消毒を徹底する
2. 冷たい手で触ると驚かせるだけでなく筋肉を緊張させてしまう場合もあるので温かい手で施術にのぞむ
3. 手のひらや指の皮膚は、乾燥摩擦などでひび割れが起こりやすいので、皮膚保護剤などを用いて予防する
4. 爪を長く伸ばしているとお客様を傷つける恐れがあるので適当な長さに整えておく

Ⅱ-5 コンプライアンス

48 お客様情報の管理について誤っているものはどれか

1. 顧客情報を管理する方法として顧客台帳、カウンセリングシートは有効な仕組みである
2. お預かりした個人情報の管理については「個人情報保護法」を遵守しなければならない
3. 個人情報をうかがうにあたり、使用目的を明確にする
4. 個人情報のお預かり時に確認していなくても、メールやDMを送ってもよい

49 広告の表現について誤っているものはどれか

1. 広告の内容は効果を意識してよりインパクトを与える表現が望ましい
2. 広告の内容は「景品表示法」などにより規制される場合がある
3. 広告の内容は治療・治る・医学的などの言葉を使わない
4. 広告の内容は絶対・保障も使わないようにする

50 広告の内容で注意する点として誤っているものはどれか

1. 消費者に誤解を与える、効果・効能などの表現をしない
2. 差別用語、最高最大級（日本一、業界初など）の用語を使用しない
3. 治療・治る・医学的などの言葉を使わない
4. 絶対・保障はお客様の安心のため、率先して用いる

55

トラブル対応時の丁寧な表現として誤っているものはどれか

1. わかりません→わかりません
2. どうですか→いかがでしょうか
3. すみません→申し訳ございません
4. してもらえませんか→していただけませんか

Ⅱ-7 日常のトラブル防止

56

体調確認シートに記載してある内容について正しいものはどれか

1. 当店のサービスはあん摩、マッサージ、指圧などの治療を目的としたサービスです
2. サービス中に体調の異常、痛みを感じた場合は、施術後にお申し出ください
3. 医師による因果関係の証明不能な傷病は、当店にて責任を負いかねますので、ご了承ください
4. 骨格矯正、脊柱に対するスラスト・アジャスト施術はご希望のお客様には行っていません

57

骨折トラブル発生の傾向として誤っているものはどれか

1. 男女共に 50 歳を越えるお客様は肋骨骨折事故のリスクが圧倒的に高まる
2. 胸当てを使用していた事故例はないため、胸当てをしていれば施術事故はおきない
3. 肋骨骨折は第 3 から第 11 までと分散していて、傾向は見られない
4. 第 1 1 肋骨骨折の例などは、よほど変わった手技が使われた可能性がある

58

皮膚トラブルについての記載で誤っているものはどれか

1. 皮膚トラブルは、お客様の肌の状態には影響されない
2. 毛囊炎、皮膚炎、擦過傷などが、代表的な皮膚トラブルである
3. 肌が弱いと申し出があった場合はパッチテストを行い、了承を得たうえで施術に入るようにする
4. 毛囊炎は夏季の男性に多くみられ、擦過傷はあかすりや角質取りコースに多くみられる

86 骨格筋の働きについて**誤っているもの**はどれか

1. 関節運動を行う
2. 産熱器としての作用がある
3. 循環器系の筋ポンプとしての作用がある
4. 消化物を運ぶ

87 お互いに相反する運動を行う2つの筋肉で**正しいもの**はどれか

1. 上腕二頭筋と上腕三頭筋
2. 上腕二頭筋と上腕筋
3. 大腿二頭筋と半腱様筋
4. 半膜様筋と半腱様筋

88 骨格筋の収縮について**誤っているもの**はどれか

1. 収縮命令は神経を通して筋肉へ達する
2. ミオシンフィラメントとアクチンフィラメントが結合する
3. 主に脳から収縮命令がでる
4. 筋小胞体からナトリウムイオンが放出される

89 筋の補助装置について**正しいもの**はどれか

1. 筋膜は滑液包が長く腱を取り巻いたもの
2. 腱鞘は筋の表面を包む結合組織である
3. 膝蓋骨は種子骨である
4. 滑液包は厚い結合組織の膜に包まれている

90 筋の特徴について**誤っているもの**はどれか

1. 大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋を総称してハムストリングスという
2. 僧帽筋は肩コリになりやすい筋である
3. 広背筋は人体で最も面積の大きい筋である
4. 外側広筋・内側広筋・大腿直筋・大腿筋膜張筋を総称して大腿四頭筋という

96 中枢神経の構成で正しいものはどれか

1. 脳と脊髄
2. 腰と仙骨
3. 胸と脊髄
4. 仙骨と尾骨

Ⅲ－7 血液

97 血液の働きについて誤っているものはどれか

1. 体液の水素イオン濃度や浸透圧の調整
2. 不要物を組織から運び出して肺や肝臓に送る
3. 細菌や異物の排除
4. 血液凝固

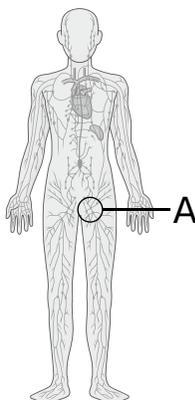
Ⅲ－8 リンパ系

98 リンパ・リンパ系について正しいものはどれか

1. リンパ節には白血球の一種であるマクロファージが多く集まっている
2. リンパ液には白血球の一種であるナチュラルキラー細胞・T細胞・B細胞などがある
3. リンパ節は小腸から吸収された脂肪分を運ぶ
4. 小腸は最大のリンパ器官とも考えられている

99 右のイラストAの名称はどれか

1. 頸部リンパ節
2. 膝窩リンパ節
3. 鼠径部リンパ節
4. 腋窩リンパ節



103 肩コリと関連する筋肉で正しいものはどれか

1. 腹直筋
2. 梨状筋
3. 僧帽筋
4. 腸腰筋

104 肩コリのメカニズムについて、() にあてはまる言葉はどれか

「単純な首・肩コリのメカニズムは精神的ストレスにより () が優位となり、血管が収縮し、血流が悪くなります」

1. 副交感神経
2. 交感神経
3. 自律神経
4. 中枢神経

105 肩関節周囲炎の特徴として正しいものはどれか

1. 肩を酷使するなど、打撲したこともないのに肩に痛みや不快感が現れる
2. 肩、首、腕、手指の痛みや倦怠感があり、脱力感などの症状が現れる
3. 腕、手指が血行障害を起こし、だるさやむくみ、痛み、知覚異常などが現れる
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

106 頸肩腕症候群（狭義）の特徴として誤っているものはどれか

1. 肩、首、腕、手指の痛みや倦怠感があり、脱力感などの症状が現れる
2. 就寝時に寝返りがうてない、痛みで眠れなくなるなど支障をきたすことがある
3. 肩甲骨周辺から僧帽筋にかけてコリと痛みが現れる
4. 腕・手指が血行障害を起こし、だるさやむくみ、痛み、知覚異常などが現れる

107 胸郭出口症候群の特徴として誤っているものはどれか

1. 腕を頭より上にあげた状態が続いたときに症状が現れる
2. 首や肩・手指などに痛みが現れる
3. 腕や手指がだるい、はれぼったい感じが出る
4. 血行障害のため手のツメが赤褐色になることがある

Ⅳ-3 腰痛

112 腰痛の原因、メカニズム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に基づくものが多い
2. 腰痛発症の機序の延長線上に、下肢への痛みがみられる
3. まれに炎症性疾患や悪性腫瘍などが原因になっている場合がある
4. 骨盤内臓器の異常に起因するものでは、腰痛は起こらない

113 腰痛の原因として、特に負担がかかる部位はどれか

1. 頸椎
2. 腰椎
3. 仙骨
4. 内臓器

114 ギックリ腰が起こりやすい部位は腰椎の何番と何番か

1. 4番と5番
2. 3番と4番
3. 2番と3番
4. 5番と6番

115 腰痛の原因となる疾病について誤っているものはどれか

1. 坐骨神経痛
2. 脊柱管狭窄症
3. 分離・すべり症
4. 頸肩腕症候群

116 坐骨神経痛の説明として正しいものはどれか

1. 胸椎3番4番・腰椎4番・仙椎1番・椎間板の椎間孔付近で最も起こりやすい
2. 走行経路は、尾骨と梨状筋の狭い間を通過し梨状筋の緊張や外傷による影響で坐骨神経が害される
3. 坐骨神経の神経根が障害されると神経根性の坐骨神経痛が起こる
4. 脊柱管内が狭くなり、神経を刺激して起こる

リラクゼーションセラピスト 2級 問題集

解答

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