

# 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係する法令を遵守する

## I-3 リラクゼーションサービスの禁止・注意事項

### 5 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ラスト・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

### 6 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. 肩コリに悩む方
3. 過去に通院歴のある方
4. 発熱のある方

### 7 施術による事故を防ぐために注意が必要な行為はどれか

1. 手指によるリズムカルな刺激
2. 筋肉などの皮下組織への適度な刺激
3. 僧帽筋、脊柱起立筋への施術
4. 肘の先・膝の先を使って行う施術

### 8 施術によるセクハラトラブルを防ぐための注意が必要な行為に、含まれないのはどれか

1. 器具を用いて行う施術
2. 鎖骨下筋、肋間筋、大胸筋を施術
3. 臀部を施術
4. 大腿部内転筋、鼠径部から10cm以内（目安）の部分で施術

### 9 景品表示法に抵触する恐れのある文言、表示、写真等にあってはまるものはどれか

1. くわしい施術料金案内
2. 多数の施術後のお客様の声
3. 具体的な施術内容の説明
4. 過度に効果の確約・保証をうたう表現

19 特に疲れやすいと言われている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

20 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

## 第Ⅱ章 接客・接遇

### Ⅱ-1 リラクゼーションサービスと接客

21 リラクゼーション業の接客マナーについて誤っているものはどれか

1. 完成された接客マナーというものはマニュアル化できる
2. スタッフひとりひとりの心配りや個性がよい形で表現され、良質な接客マナーになる
3. 提供するサービスだけでなく、接客マナーも重要である
4. お客様が行きたくなるスペースには、感じの良い接客マナーが確立されている

22 印象について、( )内にあてはまる言葉はどれか  
「セラピストにとって印象は大切です。特に第一印象は( )で決まると言われています」

1. 数分
2. 数秒
3. 数時間
4. 1日

23 笑顔のチェックポイントについて誤っているものはどれか

1. 気持ちをプラスにする
2. 発した声に深みがあるか
3. 目も笑っているか
4. 唇の両端(口角)が上がっているか

24 セラピストの身だしなみで誤っているものはどれか

1. 動きやすいこと
2. 清潔感があり、店内の雰囲気とも調和がとれていること
3. お客様に覚えていただけるよう、髪型が奇抜
4. 品位がある

**51** 広告の内容で注意する点として**正しいもの**はどれか

1. 広告の効果を狙うためにはお客様に誤解を与える表現があっても構わない
2. 他との差別化を図るために、最高最大級などの表現を用いるとよい
3. 商品やサービスの品質・内容・価格などを、実際より良く見せかける表示を用いてはいけない
4. 商品に自信がある場合は、絶対・保証などの表現を使い、より強いインパクトを残す

**Ⅱ-6** **トラブル対応**

**52** トラブル対応の対応姿勢として**誤っているもの**はどれか

1. 申し出のあったトラブルに対して、会社として真摯な姿勢で、誠意をもって対応する
2. 体調確認シートにご署名をいただいているのでこちらに責任がないことを前提とする
3. 申し出のあったトラブルに対して、会社としてまずは謝罪をする
4. 体調確認シートにご署名をいただいているから責任を負わないという考え方はお客様へ通用しない

**53** トラブル対応の謝罪について**誤っているもの**はどれか

1. トラブルの申し出があった際は、まずは謝罪をする
2. 原因や責任の所在がわからないので不用意な謝罪をしてはいけない
3. 謝罪をしたからといってトラブルに対しての責任を取るということではない
4. 不満・不安からトラブルを申し出ているので、ねぎらいの言葉として謝罪する

**54** トラブル対応をするうえでのスキルについて**誤っているもの**はどれか

1. お申し出の内容にかかわらず、まずは、ご迷惑・ご不便に対して寄り添いお詫びする
2. お申し出の内容にかかわらず、まずは責任を認め、誠意を持って賠償する旨を含めてお詫びする
3. お客様の話に耳を傾け、お客様が言いたいことを言い終えるまで、反論・弁解をしない
4. 事実確認ができていない段階での、疑問視することや否定することをしない

**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→わからないです
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→していただけますか

**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**います**

**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11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

66 運動性が最も大きい連結はどれか

1. 滑膜性連結
2. 線維性連結
3. 軟骨性連結
4. 線維軟骨連結

67 骨の構成で誤っているものはどれか

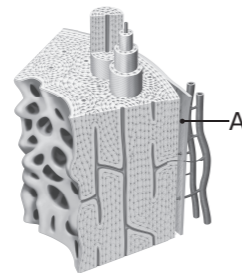
1. 骨質
2. 神経
3. 靭帯
4. 血管

68 骨膜について誤っているものはどれか

1. 線維性の結合組織の膜
2. 豊富な血管がある
3. 骨の栄養供給
4. 厚い膜

69 右のイラストのAの名称はどれか

1. シャーピー線維
2. ハバース管
3. フォルクマン管
4. 血管



### Ⅲ-3 関節

70 関節の構造として誤っているものはどれか

1. 靭帯の多くは関節包の内にある
2. 関節面は関節頭と関節窩からなる
3. 関節面は関節軟骨で覆われている
4. 関節円板、関節半月は関節の安定性を高め、衝撃を弱める作用がある

71 靭帯について誤っているものはどれか

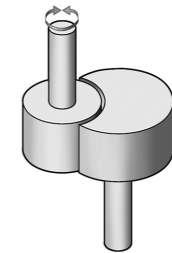
1. 帯状の結合組織
2. 運動の制限
3. 骨と骨をつなぎ関節をつくる
4. 骨と骨格筋をつなぐ

72 1軸性関節で誤っているものはどれか

1. 橈尺関節
2. 腕尺関節
3. 指節間関節
4. 橈骨手根関節

73 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. 車軸関節
2. 蝶番関節
3. 球関節
4. 楕円関節



74 身体運動の基本面で誤っているものはどれか

1. 矢状面
2. 中間面
3. 前額面
4. 水平面

75 右のイラストで正しいものはどれか

1. 前頭面で関節を曲げる運動
2. 矢状面で関節を曲げる運動
3. 水平面で関節を曲げる運動
4. 前額面で関節を曲げる運動



76 関節の運動について、( ) 内にあてはまる言葉はどれか  
「それぞれの関節が、傷害などが起きないで生理的に運動ができる範囲を( )という」

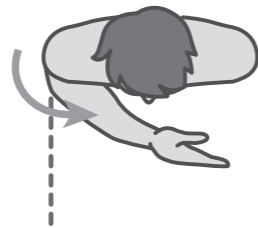
1. ROM
2. IADL
3. BADL
4. QOL

77 関節で正しい組み合わせはどれか

1. 球関節 = 顆状関節
2. 蝶番関節 = 橈尺関節
3. 車軸関節 = 腕尺関節
4. 楕円関節 = 橈骨手根関節

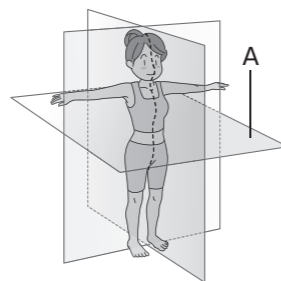
78 右のイラストの運動の名称として正しいものはどれか

1. 内転
2. 外旋
3. 内旋
4. 屈曲



79 右のイラスト A の名称はどれか

1. 矢状面
2. 前額面
3. 水平面
4. 前頭面



### Ⅲ-4 アライメント

80 アライメントについて誤っているものはどれか

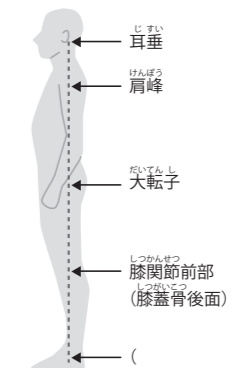
1. 関節や骨の並び方、姿勢のことをいう
2. 正しいアライメントはコリや痛みの原因になる
3. 悪いアライメントは関節などの障害発生リスクが高くなる
4. 悪いアライメントは身体に不自然な負荷がかかる

81 立位姿勢について、( ) 内にあてはまる言葉はどれか  
「立位姿勢とは、( ) および ( ) から観察する」

1. 前方・側方
2. 前方・後方
3. 斜め前方・斜め後方
4. 後方・側方

82 右のイラストの( ) 内にあてはまる言葉はどれか

1. 外果の約 2cm 後部
2. 外果の約 2cm 前部
3. 外果の約 4cm 後部
4. 内果の約 4cm 前部



83 立位における重心線について正しいものはどれか

1. 斜め後方から見てバランスがよい時は、後正中線上は大転子を通る
2. 後方から見てバランスがよい時は、後正中線上は臀裂を通る
3. 側方から見てバランスがよい時は、耳垂線上は膝蓋骨前面を通る
4. 後方から見てバランスがよい時は、後正中線上は両外果間の中心を通る

84 正しい立ち方・歩き方で正しいものはどれか

1. 身体全体が左右非対称になっている
2. 靴底が偏った減り方をする
3. 膝の向きとつま先の向きが一致している
4. 正面から見て、両目、両耳を結ぶ線が傾いている

### Ⅲ-5 筋

85 筋について正しいものはどれか

1. 不随意筋は意識的に動かせる筋である
2. 心筋は随意筋である
3. 骨格筋の筋原線維には横紋が存在する
4. 平滑筋は運動器の役割を担う

86 骨格筋の動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

91 筋肉と作用の組み合わせで誤っているものはどれか

1. 大胸筋 = 上腕の内旋
2. 大殿筋 = 股関節の伸展
3. 下腿三頭筋 = 足の背屈
4. 上腕二頭筋 = 前腕の屈曲

92 ローテーターカフ（回旋筋腱板）の筋肉に含まれないものはどれか

1. 肩甲下筋
2. 棘上筋
3. 棘下筋
4. 大円筋

## Ⅲ-6 神経

93 神経の役割について誤っているものはどれか

1. 体性神経は感覚や運動をつかさどる
2. 体性神経には交感神経と副交感神経がある
3. 自律神経には反対の作用をする神経がある
4. 自律神経は意思とは無関係に内臓の働きを調整する

94 副交感神経の働きについて誤っているものはどれか

1. 心拍数減少
2. 血圧下降
3. 消化管運動亢進
4. 瞳孔散大

95 末梢神経について正しいものはどれか

1. 脊髄神経は合計 35 対ある
2. 頸神経は 7 対ある
3. 脳神経は左右で 12 対ある
4. 脊髄に出入りしているものを脳神経という

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

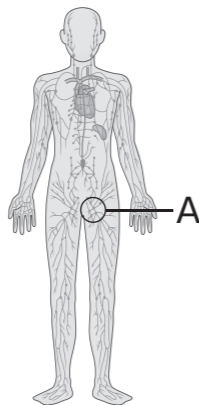
### Ⅲ-8 リンパ系

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**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



## 第Ⅳ章 運動器の不調

### Ⅳ-1 運動器の健康の課題

100 厚生労働省が毎年行っている『国民生活基礎調査』で女性の有訴者率が高いものとして挙げられる症状として誤っているものはどれか

1. 腰痛
2. せきやたんが出る
3. 肩コリ
4. 体がだるい

101 『国民生活基礎調査』について、( ) にあてはまる数字はどれか  
「リラクゼーションスペースの来客の約 ( ) %が肩・首コリのお客様であるとの統計が出ています」

1. 60
2. 70
3. 80
4. 90

### Ⅳ-2 首・肩コリ

102 首・肩コリが起こる原因として誤っているものはどれか

1. 肥満
2. ストレス
3. 悪い姿勢
4. 筋肉疲労

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

108 頸椎が変形し内腔が狭くなることで、周囲の神経組織が圧迫されることで起こる症状はどれか

1. 頸椎椎間板ヘルニア
2. 外傷性頸部症候群
3. 変形性頸椎症
4. 胸郭出口症候群

109 頸椎椎間板ヘルニアの説明について、( ) に**あてはまる言葉**はどれか

「椎間板ヘルニアが頸椎にあらわれたものです。頸椎をつなぐ椎間板の( )がはみ出し、脊髄や神経根を圧迫することで痛みや麻痺が起こる状態です」

1. 髄膜
2. 髄核
3. 髄液
4. 髄質

110 慢性頭痛に**含まれないもの**はどれか

1. 緊張型頭痛
2. 偏頭痛
3. 混合型頭痛
4. 症候群性頭痛

111 脳などの病気の症状として起こる頭痛とはどれか

1. 症候群性頭痛
2. 偏頭痛
3. 群発性頭痛
4. 混合性頭痛



### 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

117 次の説明にあてはまる疾病はどれか

「椎間板内の水分が減少することでクッションの役割が低下、椎体が刺激を受けて骨棘が出て、神経を刺激することで痛みや痺れをひきおこします」

1. 変形性腰痛症
2. 腰椎椎間板ヘルニア
3. 腰部脊柱管狭窄症
4. 急性腰痛症

118 激しい運動等で腰椎の一部の骨が断裂した疾病はどれか

1. 腰部脊柱管狭窄症
2. すべり症
3. 腰椎分離症
4. 腰椎椎間板ヘルニア

119 腰痛のセルフケアとして好ましくないものはどれか

1. 姿勢に注意する
2. 冷やす
3. 鍛える
4. デスクワークの工夫

# 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
				【問題 106】	2
				【問題 107】	4
				【問題 108】	3
				【問題 109】	2
				【問題 110】	4
				【問題 111】	1
				【問題 112】	4
				【問題 113】	2
				【問題 114】	1
				【問題 115】	4
				【問題 116】	3
				【問題 117】	1
				【問題 118】	3
				【問題 119】	2
				【問題 120】	4

【問題 121】	3	【問題 136】	2
【問題 122】	3	【問題 137】	1
【問題 123】	4	【問題 138】	4
【問題 124】	2	【問題 139】	3
【問題 125】	3	【問題 140】	2
【問題 126】	2	【問題 141】	1
【問題 127】	3	【問題 142】	4
【問題 128】	3	【問題 143】	1
【問題 129】	2	【問題 144】	2
【問題 130】	4	【問題 145】	3
【問題 131】	3	【問題 146】	4
【問題 132】	2	【問題 147】	2
【問題 133】	2	【問題 148】	4
【問題 134】	1	【問題 149】	3
【問題 135】	3	【問題 150】	4