

リラクゼーションセラピスト 2 級 問題集

《リラクゼーションセラピスト 2 級 公式テキスト対応》

目次

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	4
I-2	日本リラクゼーション業協会と自主ガイドライン	4
I-3	リラクゼーションサービスの禁止・注意事項	5
I-4	ストレスとリラクゼーション	6
第 II 章	接客・接遇	
II-1	リラクゼーションサービスと接客	9
II-2	電話対応の心得	13
II-3	接客の流れ～受付からクロージングまで	13
II-4	セラピストのためのハンドケア	15
II-5	コンプライアンス	15
II-6	トラブル対応	16
II-7	日常のトラブル防止	17
第 III 章	運動器の機能解剖	
III-1	運動器とは	19
III-2	骨	19
III-3	関節	20
III-4	アライメント	22
III-5	筋	23
III-6	神経	25
III-7	血液	26
III-8	リンパ系	26
第 IV 章	運動器の不調	
IV-1	運動器の健康の課題	27
IV-2	首・肩コリ	27
IV-3	腰痛	30
第 V 章	感染と衛生管理	
V-1	感染症	32
V-2	知っておきたい感染症	32
V-3	消毒法	34
第 VI 章	健康管理の基礎知識	
VI-1	健康とは	35
VI-2	生活習慣病	35
VI-3	うつ病	39

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で正しいものはどれか

1. リラクゼーションとは、手技のみを用いて心身の緊張を弛緩させる
2. 利用者の性的好奇心に応じる行為は行わない
3. 医行為及び医業類似行為を行う
4. ストレス度を高め心と身体を興奮状態にさせる

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 日本リラクゼーション業協会と自主ガイドライン

3

自主ガイドラインの目的として誤っているものはどれか

1. 品質の確保されたリラクゼーションサービスが選ばれるような環境の構築
2. リラクゼーション業界の品質確保
3. 利用者からの信頼確保と利用者が享受すべき価値の周知
4. リラクゼーション事業者の信頼性の低下

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

お客様の安全確保のために、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・膝を使って行う施術**

8

性的羞恥心を害するおそれがあることから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）の部分に施術

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

10

お客様の安全確保のため、サービス提供をする際に注意が必要なお客様として**誤っているものはどれか**

1. 過去に病気になったことのある方
2. 妊娠中
3. **手術、その他治療後**間もない方
4. 妊娠初期

I-4 ストレスとリラクゼーション

11

ストレスについて**誤っているものはどれか**

1. 社会的ストレスには、過酷な労働や険悪な人間関係などがある
2. 物理的ストレスには、肩や腰が重いなどがある
3. 心理的・情緒的ストレスには、イライラや悩み、怒りなどがある
4. 生理的・身体的ストレスには、眠れない、健康障害、食生活の乱れなどがある

12

身体を環境に適応させ安定させる機能「ホメオスタシス」の働きに**含まれないのはどれか**

1. 感覚器の情報を中枢神経に伝える「感覚神経」
2. 身体の働きを調節する「自律神経」
3. ホルモンの分泌をつかさどる「内分泌」
4. 外部から侵入する異物から身体を守る「免疫」

13

自律神経について、次の（ ）に**あてはまる言葉**はどれか

「自律神経には、相反する働きをもつ交感神経と（ ）があり、必要に応じてどちらかの働きを強め、臓器や器官を自動的に調整してバランスを保っています」

1. 感覚神経
2. 体性神経
3. 副交感神経
4. 運動神経