

**リラクゼーションセラピスト認定資格
電子版公式テキスト・問題集ご購入ガイド
(一般向け・サンプル画面付き)**

1. 電子版 公式テキスト・問題集とは
2. ご注文から閲覧までの流れ
3. 閲覧開始の手順
4. アプリケーション・学習機能
5. F A Q ・お問い合わせ先

1. 電子版 公式テキスト・問題集とは

電子版は、 **bookend**
from KEYRING.NET というアプリを用いて、お手持ちのパソコンやタブレット、スマートフォンで、いつでも日本リラクゼーション業協会が実施する「リラクゼーションセラピスト認定資格」の公式テキスト・問題集での学習が可能です。

< 電子版はここが魅力！ >

いつでもどこでも学習できる！

ダウンロード形式なので、オフラインでの学習が可能！
読み込みが遅いなど、学習のたびにネット環境の心配をしなくて良いので、安心して学習ができます。

最新情報を自動でアップデート！

ご購入書籍の改訂が行われた場合には、自動でアップデート！
追加費用等は一切かかりません。

学習スタイルにあわせて使い分け！

電子版は1つのご購入で2端末までダウンロードが可能！
自宅でしっかり勉強したい時にはパソコンで、移動中などのスキマ時間にはスマートフォンで。ご自身の生活にあわせて学習ができます。

※スマートフォン等ご使用の環境によって、文字が読みづらい可能性がございます。文字サイズ等を確認いただけるサンプルを公開しておりますので、ご心配の方は必ずご購入前にご使用感をご確認の上、ご購入ください。ご購入後の返品・紙版への交換はいたしかねます。

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. リラクゼーションとは

日本リラクゼーション業協会が策定した『リラクゼーション業界におけるヘルスケアサービス品質向上に向けた自主ガイドライン』において、リラクゼーションは次のように定義されています。

◆リラクゼーションの定義

「リラクゼーション」とは、手技・空間演出・コミュニケーションを用いて、心身の緊張を弛緩^{しかん}させることで、ストレスを解消し、心と身体を心地よい状態にすることを目的とする行為である。ただし、以下の行為は「リラクゼーション」の目的には含まれず、これらの行為は行わないものとする。

- ①「医行為」及び「医業類似行為」は行わない
「医行為」とは、医師の医^い的^{てき}判断^{はんぱん}及^おび^お技術^{ぎゆつ}をもつて、人の生命^{せいめい}に危害^{わいがい}を及^{およ}ぼし、又^{また}は危害^{わいがい}を及^{およ}ぼすおそれのある行為^{くわい}をいう。
「医業類似行為」とは、「医行為」ではないが、一定の資格^{しきかく}を有する者が行^{おこな}うなければ人体^{たいたい}に危害^{わいがい}を及^{およ}ぼすおそれのある行為^{くわい}をいう。
- ②利用^{りよう}者の性的好^{せう}みに応^{おこ}じる行為^{くわい}は行^{おこな}わない

2. 社会の発展とリラクゼーション

現代の高度かつ急速な社会の発展は、同時に人と人とのコミュニケーションが希薄^{きはく}化^かするという副作用^{くわくづうよう}を持ち合わせています。特に通信技術の発展により、目と目を合わせることなく情報の伝達が行われ、速く広く情報は駆け巡りますが、その反面で会話のぬくもりは失われつつあると言えます。リラクゼーションサービスはそんな経済の成長にあわせて、1990年代に急速に普及^{ふきゅう}し始め、2020年には4,075億円の市場[※]を構成するまでとなりました。

※ホットペッパービューティーアカデミー算出（「美容センサス 2020 年上期」および、総務省「人口推計」を使用）
・市場規模推計（円）＝人口（人）×サロン利用率（％）×1回あたり利用金額平均（円）×年間利用回数平均（回）
・15～69歳・男女合計

日常の緊張から心と身体をリラクゼーションスペースで解放する。私たちは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という使命を持ちあわせていると言えます。

Ⅲ-1 運動器とは

1. 運動器のしくみ

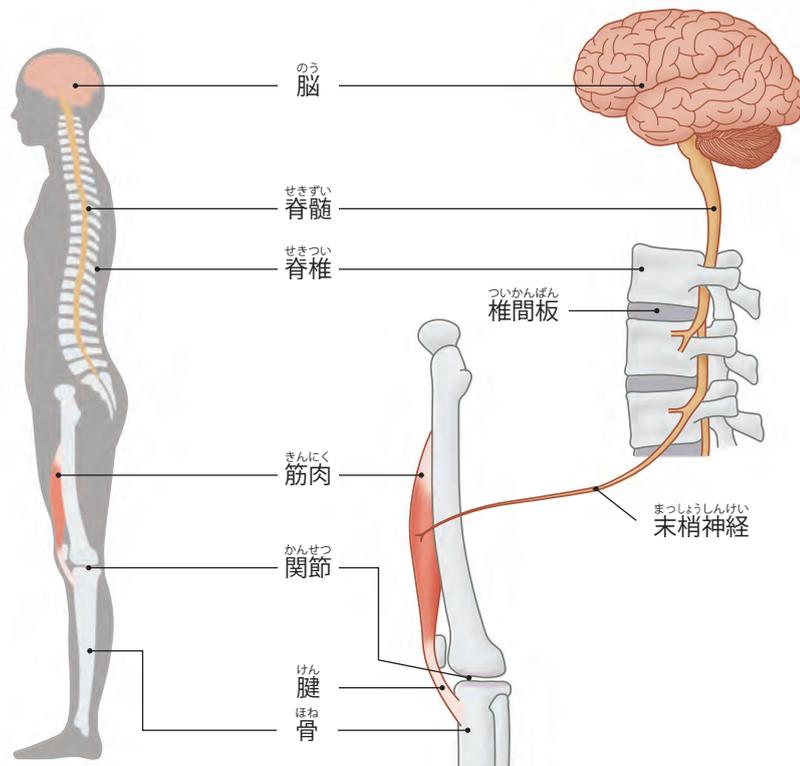
Memo

運動器とは、身体活動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。身体の支柱である骨は、関節があることでさまざまな動きが可能になります。脳が発した命令は神経を介して筋肉に伝わり、筋肉が収縮することで関節が動きます。また、血液やリンパ液は骨や筋肉に酸素や栄養を運び、老廃物などを搬出します。このように、身体運動に関わるいろいろな組織・器官などが、それぞれ連携して働いており、どれかひとつが悪くなっても身体はうまく動きません。

運動器の痛みや支障が生じると、生活・人の質（Quality of Life: QOL）に大きく影響します。

運動器のしくみ

SAMPLE



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. 指圧・マッサージ・指圧・柔道整復などに代用される国家資格を必要とする行為である
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」1991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、豊かで元気の生活を支える

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

2. ご注文から閲覧までの流れ

- 1 協会ホームページのご注文フォーム(<https://www.relaxation-net.jp/exam/order/order-book>)より電子版のテキスト・問題集をご注文の上、決済を完了してください(クレジットカードまたはコンビニ)
- 2 ご決済完了後、4 営業日以内に「ダウンロードコード(BE-PASS)」と「ご利用ガイド」をご指定のメールアドレス宛にご案内いたします
- 3 ご利用ガイドに沿って電子版をダウンロードをいただくと閲覧が可能になります※ダウンロードコードは1コード1ユーザーに限定されています。

※日本リラクゼーション業協会 会員企業・店舗にご所属の方は、会員企業・店舗にてご注文いただけます。本部等、協会ご担当者様にお問い合わせください。

3. 閲覧開始の手順

1

電子版をダウンロードしたい端末に  のアプリ(無料)をダウンロードします

【ダウンロード方法】
URLまたはQRコードからbookendサイトにアクセスし、
該当環境のアプリをご選択ください。
<https://bookend.keyring.net/home/app-dl/>



【対応環境】 Widows / Mac / iOS / Android

2

アプリでアカウント登録を行います

【アカウント登録の手順】 ※Androidの場合。画面は動作環境によって若干の差がございます。



①
アプリを開き、
「Web書庫」を選択



②
メッセージにそっ
て、メールアドレス
を入力して、送信



③
メールアドレス宛
にPINコードが通
知されるので、
PINコードを入力
して、OK

3. 閲覧開始の手順

3

以下のフォームにダウンロードコード(BE-PASS)・メールアドレスを入力すると、Web書庫に電子版書籍が配信されます

【ダウンロードコード(BE-PASS)入力フォーム】
<https://bookend.keyring.net/bepass/>



【入力フォームサンプル画面】

BE-PASSコード入力

BE-PASSコードを入力してWeb書庫にコンテンツを配信します。
先にbookendアプリでWeb書庫の登録を行い、その際に入力したメールアドレスを以下に入力して下さい。

BE-PASSコード

メールアドレス

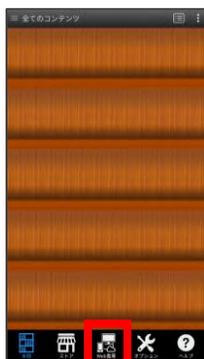
*入力されたメールアドレスはプライバシーポリシーに同意する必要があります。
*bookendアプリでWeb書庫を登録した際に入力したメールアドレスを入力してください。
*メールアドレスの前半半角文字は反映されません。入力間違いにご注意ください。

送信

※iOS以外の環境の場合、アプリから直接入力も可能です。
Windows・Macの場合：アプリ>ツール>BE-PASSコード入力
Androidの場合：アプリ>ツール>BE-PASSコード入力

4

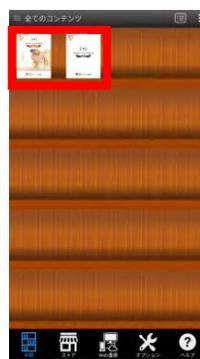
Web書庫から端末に書籍をダウンロードします



① アプリを開き、「Web書庫」を選択



② 書籍が配信されていることを確認し、ダウンロードを選択



③ 本棚にダウンロードされます

4. アプリケーション・学習機能について

各環境での操作方法は  公式サイトにて公開されています。以下のリンクまたはQRコードよりご参照ください。

なお、iOS版・Android版では学習に役立つアノテーション機能をご利用できますので、ぜひご活用ください。

 公式サイト ヘルプ



[Windows版](#)



[Mac版](#)



[iOS版](#)



[Android版](#)

<アノテーション機能とは>

「しおり」「テキストメモ」「フリーハンド」
「スタンプ」などで書籍へのマーカーやメモを行うことができる機能です。

詳しい使い方は、bookend公式サイトヘルプページより「PDFビューアの閲覧方法」をご参照ください。

※ iOS版・Android版 bookendアプリPDFビューア限定

<PDFビューアの閲覧方法>



[iOS版](#)



[Android版](#)



iOS版PDFビューア
アノテーション画面

Q. 電子版（bookend）の使い心地が心配です。

bookendアプリは無料でお試しいただけますので、ぜひご購入前に閲覧開始の手順に沿って、ご使用感をお試しください。サンプル書籍も配信しております。サンプル書籍のダウンロードコードは【sVbvXx4i91631b5M】です。

[WEBブラウザ](https://www.relaxation-net.jp/wordpress/wp-content/uploads/e-books_guide_20240801.pdf) (https://www.relaxation-net.jp/wordpress/wp-content/uploads/e-books_guide_20240801.pdf) からサンプル書籍をご確認いただけます。

Q. ダウンロードコード(BE-PASS)を入力したのにWeb書庫に書籍が配信されません。

ご入力いただいたダウンロードコード(BE-PASS)に誤りが無いかご確認ください。誤りが無い場合、下部のお問い合わせ先までご連絡ください。なお、ご入力はコピー＆ペーストを推奨いたします。

■ダウンロードコード(BE-PASS)のチェックポイント■

- ①桁数は16桁になっていますか？
- ②半角で入力されていますか？
- ③大文字・小文字の相違はありませんか？

Q. ダウンロードコード(BE-PASS)の使用期限・回数制限はありますか？

使用期限はございません。

Q. 複数の端末にダウンロードすることはできますか？

同一アカウントで2端末までダウンロード可能です。

Q. オフラインでも学習できますか？

可能です。bookendではご使用の端末に書籍がダウンロードされています。

Q. 端末を買い換えました。書籍は引き継げますか？

可能です。既存の端末の書籍をWeb書庫に戻していただき、新しい端末で再度ダウンロードを行ってください。

<お問い合わせ先>

一般社団法人日本リラクゼーション業協会

MAIL : jimu@relaxation-net.jp TEL : 03-6273-2792 ※受付時間 10:00~18:00 (土・日祝除く)