第12回日本禁煙学会学術総会　P-26
2018年11月10日～11日　高松

# 心理国家資格と禁煙支援
## ～公認心理師部会発足に向けて～

加濃正人[1]　清水隆裕[2]

[1]鵬友会新中川病院
[2]敬愛会ちばなクリニック健康管理センター

# 1. 公認心理師（＋心理職）部会設立私案

## ◆ 目的（仮）

A) 系統的な理論に基づいた禁煙支援・社会的介入の方法を共有する

B) 心理系諸団体と禁煙学会の連携を強化する

## ◆ 想定する参加メンバー（仮）

A) 公認心理師および公認心理師を目指す者

B) 心理専門家を自認する者（臨床心理士、動機づけ面接トレーナーなど）

C) 目的に賛同する者

## ◆ 活動（仮）

A) 部会メンバーを対象とした専門的な研修・事例検討・情報交換（ML）

B) 禁煙に関する各種介入法について効果研究（RCT）を実施

C) 心理系団体の年次総会などで禁煙の自主シンポジウムを企画

**まず、設立準備会を作り、上記案の検討をしたいと思います。**
**関心のある方は、加濃までご連絡ください。**

# 2. 公認心理師とは？

## ◆ 心理支援に関する初の国家資格

A) 目的：国民の心の健康の保持増進

B) 5つの分野（医療・保健、福祉、教育、司法、産業）

C) 心理学の専門知識を用いて行う業務

① 心理支援を要する者の観察・分析

② 心理支援を要する者への助言・指導・援助（禁煙支援も含まれる）

③ 心理支援を要する者の関係者への助言・指導・援助

④ 心の健康の関する知識の普及・教育・情報提供（禁煙教育も含まれる）

## ◆ 臨床心理士との比較

| | 臨床心理士 | 公認心理師 |
|---|---|---|
| 認定元 | 資格認定協会（民間資格） | 厚労省/文科省（国家資格） |
| 開始・人数 | 昭和63年・34,000名 | 平成30年・0名 |
| 職務 | 査定、治療、地域援助、研究 | 観察、援助、関係者援助、知識啓発 |
| 受験資格 | 指定大学院修了 or　医師 | 指定科目履修　or　現任者（5年間） |
| 試験 | マークシート＋面接 | マークシート |

# 3．受験資格

◆ **本来の受験資格**（AまたはB）

A) 大学・大学院で指定科目を履修

B) 大学で指定科目を履修、かつ、指定施設で実務経験

◆ **移行措置：下記A～Cを満たせば、制度開始5年間（2022年まで）は受験可**

A) 5年以上の心理学的実務経験を有する現任者（職種問わず）

① 心理支援を要する者の観察・分析

② 心理支援を要する者への助言・援助 

③ 心理支援を要する者の関係者への助言・援助

B) 下記施設に勤務（週1日以上の非常勤でも可）

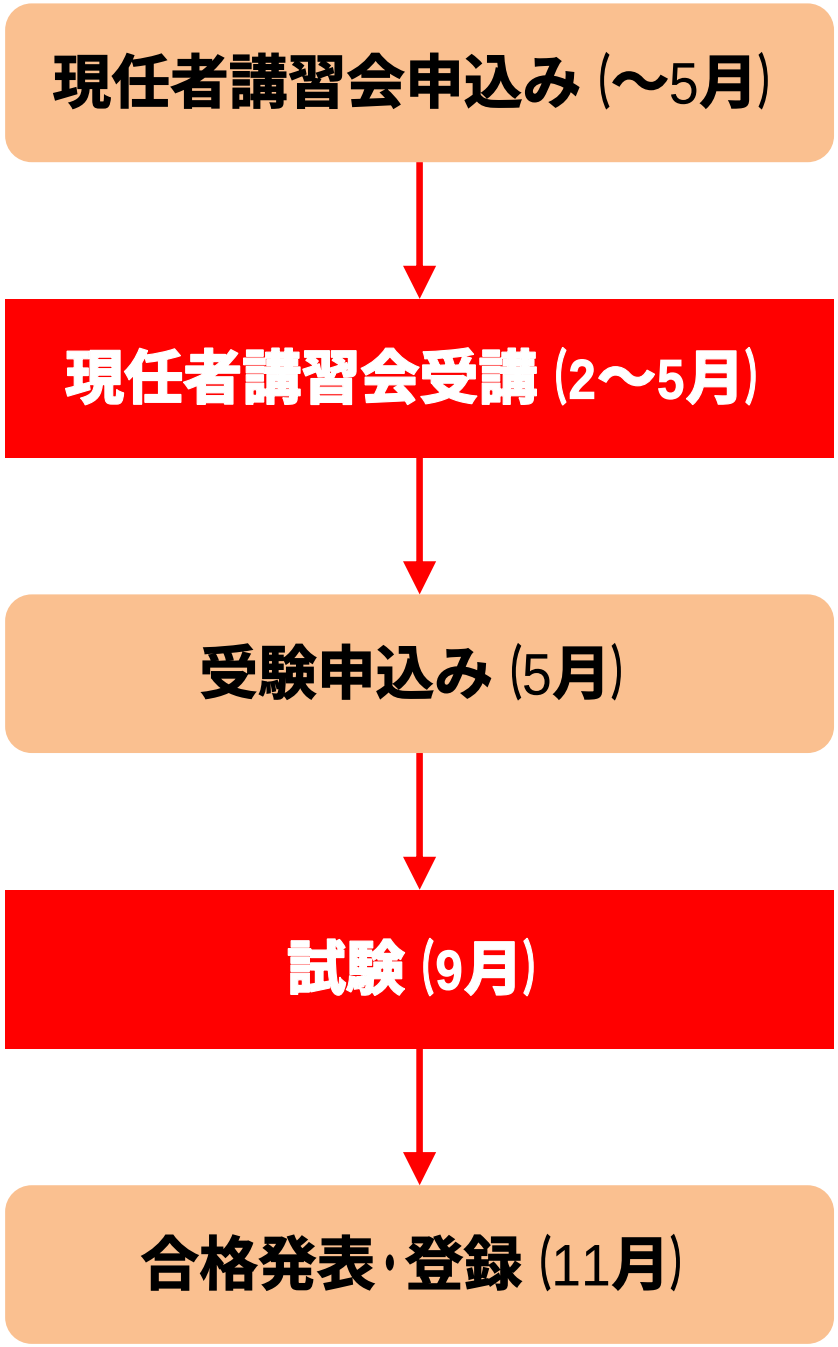
① 医療機関、保健所、福祉施設等

② 学校、司法機関、企業の健康管理センター等

③ 心理に関する支援を行っていることが客観的に証明できる施設

C) 文科省/厚労省が認可した団体が実施する「現任者講習会」（次頁）受講

# 4. 資格取得までのプロセス (現任者)




1. **現任者講習会申込み**
   - ◆ 開催情報は厚生労働省HP
   - ◆ すぐに満席となるため頻回チェック必要
   - ◆ 2018年は認可11団体が開催
2. **現任者講習会受講**
   - ◆ 6時間×4日間
   - ◆ 守秘義務、チーム医療などの内容が主
   - ◆ 試験不合格でも受講は次年度以降も有効
3. **受験申込み**
   - ◆ 日本心理研修センター (指定試験機関) から「受験の手引」を購入
   - ◆ 添付「実務経験証明書」とともに申込み
4. **試験**
   - ◆ 全国8地域で実施
   - ◆ 今年度、北海道は震災のため12月に延期
5. **合格発表・登録**
   - ◆ 文科省/厚労省に登録 (更新は不要)

# 5. 試験の概要

## ◆ ブループリント (公表される出題基準)

A) 2018年は3月に発表
- 日本心理研修センターHPにて

B) 出題項目およびその割合が公開
1. 職責・他職種連携等：9%
2. 基礎心理学 (認知・学習・感情等)：25%
3. アセスメント・心理検査：8%
4. 心理療法等 (動機づけ面接法を含む)：6%
5. 健康・医療・福祉：18%
6. 教育・司法・産業：19%
7. 人体の構造・疾病 (タバコ病を含む)：9%
8. 関連制度等 (健康増進法を含む)：6%

ブループリント（公認心理師試験設計表）

| 到達目標（目安） | 出題割合 |
|---|---|
| ① 公認心理師としての職責の自覚 | 約 9% |
| ② 問題解決能力と生涯学習 | |
| ③ 多職種連携・地域連携 | |
| ④ 心理学・臨床心理学の全体像 | 約 3% |
| ⑤ 心理学における研究 | 約 2% |
| ⑥ 心理学に関する実験 | 約 2% |
| ⑦ 知覚及び認知 | 約 2% |
| ⑧ 学習及び言語 | 約 2% |
| ⑨ 感情及び人格 | 約 2% |
| ⑩ 脳・神経の働き | 約 2% |
| ⑪ 社会及び集団に関する心理学 | 約 2% |
| ⑫ 発達 | 約 5% |
| ⑬ 障害者（児）の心理学 | 約 3% |
| ⑭ 心理状態の観察及び結果の分析 | 約 8% |
| ⑮ 心理に関する支援（相談、助言、指導その他の援助） | 約 6% |
| ⑯ 健康・医療に関する心理学 | 約 9% |
| ⑰ 福祉に関する心理学 | 約 9% |
| ⑱ 教育に関する心理学 | 約 9% |
| ⑲ 司法・犯罪に関する心理学 | 約 5% |
| ⑳ 産業・組織に関する心理学 | 約 5% |
| ㉑ 人体の構造と機能及び疾病 | 約 4% |
| ㉒ 精神疾患とその治療 | 約 5% |
| ㉓ 公認心理師に関係する制度 | 約 6% |
| ㉔ その他（心の健康教育に関する事項等） | 約 2% |

## ◆ 試験の形式

A) マークシート方式
- 4〜5肢より1択または2択

B) 午前2時間 (77問) ＋午後2時間 (77問)
- 各77問中18問は事例問題 (対応法等)

試験会場風景 (東京)

# 6. 実際の試験問題 (1)

**問22**　自分の特定の行動を成功裏に遂行できるという感覚や信念を表す用語として、最も適切なものを１つ選べ。

① 自己効力
② 自己調整
③ 自尊感情
④ コンピテンス
⑤ ポジティブ感情

**問22【基礎心理学】　正解：①**
**自己効力は、行動療法家バンデューラが提唱した概念で、目標とする行動を遂行することができると感じる感覚を指す。**
**禁煙達成においても重要な要素。**

**問133**　２型糖尿病について、正しいものを２つ選べ。

① ストレスは身体に直接作用して血糖値を上げる。
② うつ病を合併すると、血糖値は下がることが多い。
③ 肥満や運動不足によってインスリンの効果が低くなる。
④ 飲酒は発症のリスクを上げるが、喫煙は発症のリスクに影響しない。
⑤ 薬物療法が中心になるため、服薬管理が心理的支援の主な対象になる。

**問133【疾病】　正解：①③**
**糖尿病の病因の問題。**
**喫煙も糖尿病リスクを上げるから④は誤り。**

# 7．実際の試験問題（2）

**問50**　認知行動療法について、正しいものを2つ選べ。

① 機能分析では、非機能的な認知に気づき、それに代わる機能的な認知を見つける。

② セルフ・モニタリングでは、個人が自らの行動、思考、感情などの側面を観察し、報告を行う。

③ トークン・エコノミー法では、レスポンデント条件づけの原理を用い、望ましい行動を示した場合に強化報酬を与える。

④ モデリングでは、クライエント自身が直接経験しなくても、他者（モデル）の行動を観察することで新しい行動の習得につながる。

⑤ 行動実験では、言葉による行動調節機能を用い、クライエントが自分自身に適切な教示を与えることによって治療効果を引き出す。

**問50【心理療法】　正解：②④**
**禁煙支援でも重要な要素となる認知行動療法の問題。認知行動療法にはさまざまな技法があるが、内容を正しく理解して適用する必要がある。**
**①は機能分析ではなく認知再構成法の説明、③のトークンエコノミー法はレスポンデント条件づけではなくオペラント条件づけを用いる、⑤は行動実験の説明ではなく自己教示訓練の説明。**

# 8. 実際の試験問題 (3)

**問64**　55 歳の男性 A、自営業。A は糖尿病の治療を受けていたが、その状態は増悪していた。生活習慣の改善を見直すことを目的に、主治医から公認心理師に紹介された。A は小売店を経営しており、取引先の仲間と集まってお酒を飲むのが長年の日課となっていた。糖尿病が増悪してから、主治医には暴飲暴食をやめるように言われていたが、「付き合いは仕事の一部、これだけが生きる楽しみ」と冗談交じりに話した。A は「やめようと思えばいつでもやめられる」と言っている。しかし、翌週に面接した際、生活習慣の改善は見られなかった。

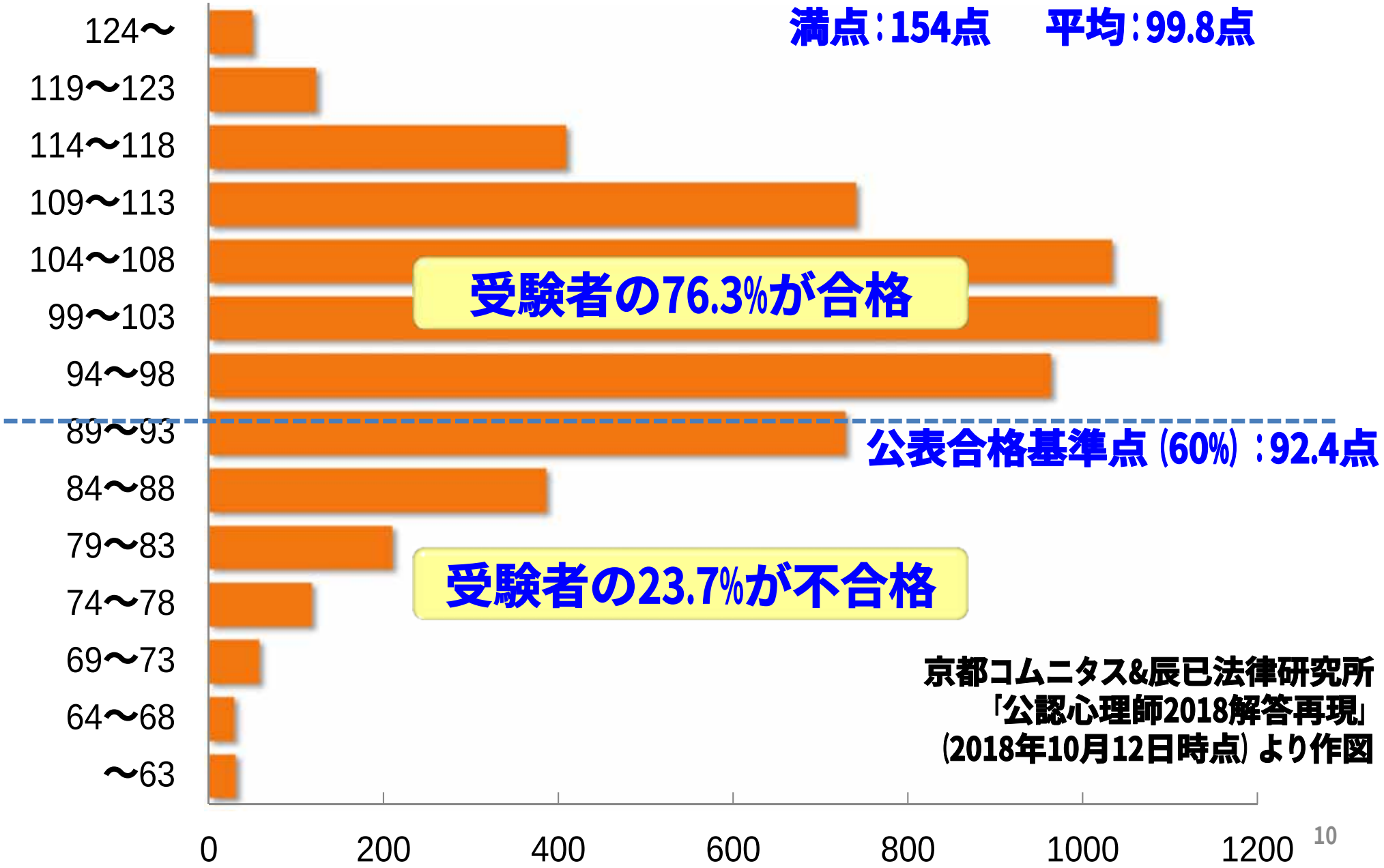
まず行うべき対応として、最も適切なものを 1 つ選べ。

① 家族や仲間の協力を得る。
② 飲酒に関する心理教育を行う。
③ 断酒を目的としたグループを紹介する。
④ A が自分の問題を認識するための面接を行う。
⑤ A と一緒に生活を改善するための計画を立てる。

**問64【事例問題】　正解：④**
**禁煙治療セミナーでも頻回に扱っている「動機づけ面接法」を問う事例問題。**
**前熟考期の患者に対し、教育的アプローチ (②)、手段の提案や検討 (③⑤) は効果が薄い。**
**周囲の協力を得る (①) のは、まず本人の動機を高め了解を得た後なので誤り。**

# 9．第1回試験の得点分布

## 受験者約8万人中5961人の集計から




京都コムニタス&辰巳法律研究所
「公認心理師2018解答再現」
（2018年10月12日時点）より作図

# 10．2019年受験への勉強方法

## ◆ 参考書･問題集

A) 初年度（2018年）は数種類のみ
- その中で、福島哲夫編『公認心理師必携テキスト』学研がもっともブループリントに準拠

B) 2019年には多数の出版が見込まれる（上記の改訂版を含め）

C) 近接分野の参考書･問題集も有用
- 心理学検定、臨床心理士試験、精神保健福祉士試験など

## ◆ 講座･模試

A) 心理系予備校などの講座･通信講座
- 国際心理支援協会の試験対策講座
- 「京都コムニタス&辰巳法律研究所」の通信講座（DVD、ウェブ配信）
  - 心理学を系統的に勉強したことのない人（現任者）に向いている

B) 心理系予備校などの模試･通信模試
- 河合塾KALS、京都コムニタス&辰巳法律研究所、ファイブアカデミー、国際心理支援協会など

C) 2019年にはさらなる参入が見込まれる