

メンタルヘルス・マネジメント®検定試験

「ココロ」の健康を守る 対策強化に



やまだ・ひさのぶ 1977年神戸大学大学院博士前期課程修了。79年弁護士登録。87年山田長伸法律事務所（現・山田総合法律事務所）開設。元大阪大学特任教授。NPO法人健康経営研究会副理事長。05年よりメンタルヘルス・マネジメント検定委員会委員。

「ストレスチェック制度の全事業所への義務化について教えてください。」
「現在のストレスチェック制度は、常時使用する労働者数が50人以上の事業場に義務化され、50人未満の小規模事業場では努力義務にとどまっています。しかし小規模事業場においてメンタルヘルス対策が十分な成果をあげられない状況などから、昨年の法改正で50人未満の事業場も義務化されることになり、2028年4月からの施行が予定されています。厚生労働省からは小規模事業場向けの実施マニュアルが公表され、労働者のプライバシー保護や、現実的の実効性のある実施方法が示されています。マニュアルではストレスチェック実施は外部機関に委託す

企業のメンタルヘルス対策

「守り」「攻め」両面で推進を

メンタルヘルス・マネジメント®検定試験の公式テキスト改訂においては、ストレスチェックの全事業場での義務化やハラスメント問題など、企業がメンタルヘルス対策を推進する上で重要な法令改正が複数盛り込まれている。今回の改訂に関係する直近の法令改正は企業が今後注意すべきポイントについて、公式テキストの執筆者の一人である山田総合法律事務所の山田長伸（やまだ・ひさのぶ）弁護士に話を聞いた。

大阪商工会議所は、働く人たちの心の不調の未然防止と活力ある職場づくりを目指して、職場内での役割に応じて必要なメンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を習得するための「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」を企画・実施している。同検定試験は、2006年の開始以来20年の節目を迎え、受験申込者数累計は78万人を超えた。

心の健康管理で活力ある職場づくり

昨年度は過去最高の約5万9千人受験

仕事や職業生活に強い不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調による休職や離職も増加している。こうしたなか、働く人たちが仕事や職場で活躍するために、心の健康管理（メンタルヘルス・マネジメント）への取り組みが一層重要になっている。心の健康管理には、
・団体特別試験は、企業
・団体・学校が、所属する従業員や職員、学生を

団体特別試験

日時・場所を任意に設定

受検対策のウェブ講座
公式テキスト改訂に対応
メンタルヘルス・マネジメント検定試験第41回公開試験に向けて重要ポイントを項目ごとに学習する受検対策講座（Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ種）を開講予定。講義はウェブでいつでも

公式テキスト執筆者 山田長伸弁護士に聞く

山田総合法律事務所

「ハラスメント問題を含めメンタルヘルスに関する実際の相談・係争案件は増加の一途をたどっています。従来は『事例性』の問題として、注意・指導や懲戒などといった人事上の措置で対応してきたものが、最近では、問題となる行動の背後にメンタルヘルス不調が疑われるとして『疾病性』が関係する事例が増えています。労働者の体制整備」なハワハラなどと同様の雇用管理上必要な措置を講じるべき義務を課しています。ハラスメント問題は、メンタルヘルス対策において重要な意味を有する「職場環境改善」にかかわる喫緊の課題であり、適切な対応が求められます」
「『心身の健康に関する精神障害の認定基準』11年策定は、労働者の心身の健康に対する関心の高まりや働き方の多様化が社会情勢の変化を踏まえて23年に改正されました。先ほどのクハラやモラハラなどの病気や事故の危険性が高い業務への従事など具体的な出来事や追加され、心身の負担の程度が強く、中・弱となる具体例が拡充されるなど『業務による心理的負担が評価表が大幅に改正されました。精神障害の悪化にかかわる業務起因性が認められる範囲も見直され、より適切な認定や審査の迅速化、請求の容易化が期待されます。なお、23年度の精神障害による労災の請求件数は4953件、支給決定件数は1082件と23年の改正以降、大幅に増加しています」
「メンタルヘルスに関する実際の相談や係争は案件は増えています」
「ハラスメント問題を含めメンタルヘルスに関する実際の相談・係争案件は増加の一途をたどっています。従来は『事例性』の問題として、注意・指導や懲戒などといった人事上の措置で対応してきたものが、最近では、問題となる行動の背後にメンタルヘルス不調が疑われるとして『疾病性』が関係する事例が増えています。労働者の体制整備」なハワハラなどと同様の雇用管理上必要な措置を講じるべき義務を課しています。ハラスメント問題は、メンタルヘルス対策において重要な意味を有する「職場環境改善」にかかわる喫緊の課題であり、適切な対応が求められます」
「『心身の健康に関する精神障害の認定基準』11年策定は、労働者の心身の健康に対する関心の高まりや働き方の多様化が社会情勢の変化を踏まえて23年に改正されました。先ほどのクハラやモラハラなどの病気や事故の危険性が高い業務への従事など具体的な出来事や追加され、心身の負担の程度が強く、中・弱となる具体例が拡充されるなど『業務による心理的負担が評価表が大幅に改正されました。精神障害の悪化にかかわる業務起因性が認められる範囲も見直され、より適切な認定や審査の迅速化、請求の容易化が期待されます。なお、23年度の精神障害による労災の請求件数は4953件、支給決定件数は1082件と23年の改正以降、大幅に増加しています」
「メンタルヘルスに関する実際の相談や係争は案件は増えています」
「ハラスメント問題を含めメンタルヘルスに関する実際の相談・係争案件は増加の一途をたどっています。従来は『事例性』の問題として、注意・指導や懲戒などといった人事上の措置で対応してきたものが、最近では、問題となる行動の背後にメンタルヘルス不調が疑われるとして『疾病性』が関係する事例が増えています。労働者の体制整備」なハワハラなどと同様の雇用管理上必要な措置を講じるべき義務を課しています。ハラスメント問題は、メンタルヘルス対策において重要な意味を有する「職場環境改善」にかかわる喫緊の課題であり、適切な対応が求められます」

公式テキスト改訂 第6版を刊行

同検定試験では、試験問題の出題のベースとなる公式テキストを刊行している。このほど5年ぶりにテキストを改訂した。今年6月に第6版を刊行した。
第6版では、第5版出版以降の各種法令などの改正や統計調査の結果の更新、職場のメンタルヘルス対策をめぐる最近の動向などを盛り込んだ。（※インタビュー記事参照）
試験問題については、11月1日実施の第41回公開試験から、第6版に準拠して出題する。また、10月以降に実施する団体特別試験も、第6版に準拠して出題する。

2006年度から大商が開始したメンタルヘルス・マネジメント検定試験は、職位・職種別に3つのコースを設定、職場での立場に応じたコースを選択して受験できる。25年度の受験申込者数は、公開試験4万3545人、団体特別試験1万5850人、合計5万9395人となり、昨年度の5万7220人を上回り過去最高を記録した。【問合せ】検定担当室 944・6430
企業などの都合にあわせて、受験の日時や場所を設定できる。所定の実施手順に沿って、受験し

合格者の声

体系的な学びが実務の支えに

東京海上日動安心110番

人事総務部 アシスタントマネージャー 佐藤 麻理子 さん



当社は、主に東京海上日動の保険にご加入のお客様が、事故や災害でお困りの際にご連絡をいただくファーストコンタクトセンターです。24時間365日、「いざ」というときのお客様に寄り添い、「安心」をお届けしています。
私は人事労務部門でメンタルヘルス対策を担当する中で、社員の心身の健康を守る実効性の高い体制を整えるためには、専門的かつ体系的な知識を身につけ、社員にもその重要性を広く浸透させてい

不可欠だと考え、I種の勉強に取り組みました。I種ではより幅広い知識を学び、特に論述問題に取り組むことは、知識が定着しているか、また実務に落とし込んで理解ができているかを確認する良い機会となりました。
I種で得た知識は、休職・復職フローの設計や見直しにおいて、医療専門職と人事総務部の役割分担と連携を整理する際に大きく役立っています。また、健康経営におけるメンタルヘルス施策の企画・運用にも活かされ、実効性の高い施策やより良い制度設計につながっていると感じています。
メンタルヘルスに関する知識は、誰にとっても自分の健康を守るうえで大切なものだと思えて認識しています。だからこそ、この検定により多くの人が取り組んでほしいと強く感じています。
（第39回：I種（マスターコース）合格）

第41回公開試験日程	
試験日	2026年11月1日（日）
申込期間	2026年9月4日（金）～17日（木） ※コンビニ店頭決済は9月13日（日）まで
試験会場	大阪、京都、神戸、東京、名古屋、横浜など15都市
コース (対象・目的)	I種 マスター 人事労務管理スタッフ、経営者 社内のメンタルヘルス対策の推進
	II種 ラインケア 管理監督者（管理職） 部門内、上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進
	III種 セルフケア 一般社員 従業員自らのメンタルヘルス対策の推進
問題構成・時間	I種：選択問題（2時間）、論述問題（1時間） II種・III種：選択問題（2時間）
受験料 (税込み)	I種：11,550円、II種：7,480円、III種：5,280円
団体特別試験（II種・III種のみ）	
日時・場所	任意に設定
申込受付	随時（試験日の3週間前まで）
受験料 (税込み)	II種：5,980円
	III種：4,220円

大阪商工会議所 2025年度 事業報告

万博の機会を活かし、国際交流、産業振興、魅力発信

価値創出・課題解決プロジェクト

1. ものづくりイノベーションプロジェクト

次世代テックフォーラムの運営



8月、万博のリボンチャレンジ「Series A：セレクション～輝く未来社会の創り手ここにあり～」への出展を支援した

AI、モビリティ、新エネルギー、宇宙ビジネス、Neoマテリアルに加え、防衛・防災の分科会を新設。大阪・関西万博の大阪ヘルスケアバビリオン「リボンチャレンジ」に、「Series A：セレクション～輝く未来社会の創り手ここにあり～」をテーマに中小企業やスタートアップ9社の出展を支援した。メタバースビジネス創出プラットフォームの運営

例会でメタバースコンテンツ体験会を実施したほか、次世代テックフォーラムとの合同シンポジウムを開催。「XR Kaigi Hub in大阪」「XR Kaigi 2025」へ出展する大阪の企業を支援した。

SDGs・ESGプラットフォームの運営
大阪・関西万博会場内で、「どっすこい！SDGs大阪・関西万博場所」を開催。展示商談会「カーボンニュートラル・チャレンジフェア」「SDGsカフェ」を実施した。グローバル・イノベーション・フォーラムの運営

「GIFミートアップ」では、36社によるLIVEピッチなどを実施。「GIFチャレンジ」では、米国ラスベガス展示会「CES」やタイ・バンコクの展示会「SITE」への国内スタートアップの出展を支援した。

スタートアップ支援事業の推進
地域をこえたスタートアップの販路拡大支援プログラムや大学発スタートアップ事業展開支援プログラムを実施。スタートアップによるまちなか展示イベントを開催した。

町工場ネットワークの拡充・強化



10月、万博のリボンチャレンジ「身近な課題や世界のお困りごとを大阪の町工場が解決します！」への出展を支援した

大阪の中小製造業の連携を促し、身近な課題や世界の困り事を解決しうる新製品・試作品開発を目指し、万博の大阪ヘルスケアバ

ビリオン「リボンチャレンジ」で73社19製品を展示した。出展後、製品化・事業化につなげるため共創交流会を開催した。

MoTTo OSAKAオープンイノベーションフォーラムの運営

大企業が自社の技術課題に対する提案を中小企業などから募る「技術ニーズ説明会」、大企業などが保有する技術に対する提案を募る「技術シーズ商談会」を開いた。繊維・アパレル産業のイノベーション促進



9月、万博のリボンチャレンジ「サステナブルに基づく繊維・ファッション産業の未来共創プロジェクト」で展示された「用い深く

「サステナブルに基づく繊維・ファッション産業の未来共創プロジェクト」をテーマに、万博の大阪ヘルスケアバビリオン「リボンチャレンジ」へ他業種を含む中小企業34社の17製作物を展示。産学官によるものづくり振興事業
大学、公設試験研究機関、行政機関などと連携し、最新の研究成果の発表会を開催。「産学官技術相談窓口」を設けた。

2. ウエルネスビジネス創出プロジェクト

創業シーズ・基盤技術商談などによる産学官連携の推進

全国の大学、研究機関やスタートアップなどから創業案件を募集し、企業とマッチングする「DSANJ Bio Conference」を2回開いた。

医療機器ビジネス支援プラットフォームの運営

「次世代医療システム産業化フォーラム」で、全国の医療現場のニーズと企業をマッチング。医療従事者による共同開発提案累計の1,000件突破を記念し「MDF医工共創アワードJAPAN」を開催。

事業化支援
経済産業省の医療機器開発支援ポータルサイト「MEDIC」で医療機器開発の相談窓口を運営。

ウエルネスオフィス・プロジェクト



4～5月、万博のリボンチャレンジ「ウエルネスを実現するテクノロジーと空間」への出展を支援した

「ウエルネスを実現するテクノロジーと空間」をテーマに、万博の大阪ヘルスケアバビリオン「リボンチャレンジ」に26チーム40社の出展を支援した。

大阪スマートヘルスプロジェクト

スマートヘルス分野のスタートアップに社会実装支援を実施。府内企業の健康経営推進、スタートアップのサービス実証を支援。万博関連イベントへの出展支援などを実施した。

スポーツ産業の振興

大阪・京都・神戸三商工会議所連携によるスポーツ産業振興プラットフォーム「スポーツハブKANSAI」を運営した。

「未来の医療」の推進

「高齢者特有の課題解決」をテーマに、医工連携マッチング会を開催した。

メドテック分野におけるグローバルエコシステムの構築と強化



9月、メドテック分野のピッチコンテスト「GLOBAL PITCH SHOWDOWN」の世界決勝を大阪で初開催

万博開催にあわせ、医療系スタートアップ支援組織「MedTech Actuator」とともに、メドテック分野に特化したピッチコンテスト「Global Pitch Showdown」の世界決勝を大阪で初開催した。

医療機器ビジネスの途上国・新興国市場開拓支援

国際協力機構(JICA)と連携し、タイのヘルスケア系アクセラレータ、介護機器販売会社とのマッチングを行うセミナーを開催した。

3. 都市魅力再構築プロジェクト

都市魅力の再構築

万博開催時のまちなかの取り組みを一体的に発信する公民連携プラットフォーム「大阪まちごと万博共創プラットフォーム」の公式サイトで、関連するプロジェクトや人、イベント、特集記事を掲載。都心における公共空間の活用や魅力発信

大商都市活性化委員会が2024年度に取りまとめた提言「官民共創による『P・A・R・Kな大阪都心』に向けて」に基づき、エリアマネジメント団体の活動促進に資する新制度について、大阪市などの関係部局に実現を働きかけた。

水と光を軸にした都市魅力の向上
「水と光のまちづくり推進会議」の会長団体として、「水と光のまちづくり推進に関する基本方針」を、万博の成果を踏まえて改定。「水都大阪コンソーシアム」の活動や、

「大阪・光の饗宴実行委員会」による大阪・光の饗宴2025の実施などを支援した。

なにわなんでも大阪チャレンジの実施

WEBクイズ「なにわなんでも大阪チャレンジ」を実施。万博の会期中には万博公式アプリ「EXPO 2025デジタルウォレット」を活用したオリジナルNFT（デジタルス

タンプ）も配布した。



9月、企画列車「グレーターミナミ」を初めて実施した

「グレーターミナミTRAIN」を南海電気鉄道とともに初開催。訪日客向けモデルツアーや活性化に向けたシンポジウムも実施した。「くろぞ、万博。」プロジェクトの展開

多様で実力ある飲食店が集積する大阪の魅力を国内外に発信する「くろぞ、万博。」プロジェクトとして、「万博メニューでおもてなし」と「大阪まちごとバル」を実施。ホスピタリティ産業の振興

大阪IR開業を機に大阪のホスピタリティ産業を進化させ、従事する人材を確保・育成する「ホスピタリティ産業高度化研究会」を開催。シンポジウム「ニシ・夢洲2030年のIR開業に向けて」を開いた。

商店街集客支援事業の実施

「Osaka Morning～商店街で朝食を～」を初めて実施。「レトロビル商店街フェスティバル」の実施、「100円商店街」を支援した。

4. まちなかりビングラボプロジェクト

実証事業の推進



6月、都市型自動運航船「海床（うみどこ）ロボット」の実証実験実施を支援した

「実証事業推進チーム大阪」で、実証実験が円滑、かつ効果的に実施できるよう支援し、セミナーを開催。「貨客混載実証実験プロジェクト」を実施。独立行政法人都市再生機構とともに、大阪城東部地区で実証実験の提案を募り、採択した企業の実証実験やPRを支援。

リビングラボの推進

「大阪城公園周辺地域イノベーションプラットフォーム」に参画。都心型オープンイノベーション拠点「Xport」を運営したほか、「コモングラウンド・リビングラボ」の運営を支援した。

5. 2025年大阪・関西万博に向けた事業推進

万博協会、国、府・市の動き

公益社団法人2025年日本国際博覧会協会(万博協会)は、2025



4月、日本商工会議所移動常議員会・議員総会後のエクスカージョンを出迎えた

年4月13日から10月13日までの184日間にわたり、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに「2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）」を開催した。

万博の機運醸成・来場促進

大商は万博協会の社員団体、理事・副会長団体として、社員総会・理事会などにおいて適宜意見表明を行ったほか、大商の常議員、議員、会員を対象に、入場チケットの購入や早期来場への協力を依頼した。全国515商工会議所が事務局を務める部会・委員会などによる視察を受け入れた。大商職員延べ696人が視察を出迎え、入場をサポートした。関西商工会議所連合会に設置した万博の機運醸成ワーキンググループは、万博公式アプリ「EXPO2025デジタルウォレット」を活用したデジタルスタンブラリーやSNSなどを活用した広報活動など、機運醸成に取り組んだ。

万博にあわせて来阪した各国視察団の受け入れや海外関連イベントの開催支援、在阪企業への情報提供などを行った。



6月、大商とグレーターマンチエスタミダSが連携協定を締結した

2025年大阪・関西万博、アジア・アジアパラ競技大会、GREEN×EXPO 2027と連続して開催される国際的イベントの機運醸成に向け、2024年9月に大商と名古屋、横浜の各商工会議所が締結した包括連携協定に基づき、引き続き機運醸成に取り組んだ。

「2025年大阪・関西万博交通円滑化推進会議」は、万博関連交通と通動や物流などにかかる一般交通の円滑化に向けた取り組みを行った。「万博TDMパートナー」登録促進に向けた情報提供や広報活動を実施した。

大阪ヘルスケアバビリオン出展支援

大商、大阪府、大阪市などで構成する2025年日本国際博覧会大阪バビリオン推進委員会が出展する大阪ヘルスケアバビリオンは、万

ブルに基づく繊維・ファッション産業の未来共創プロジェクト▽身近な課題や世界のお困りごとを大阪の町工場が解決します！

テーマウィーク事業への参画

世界経済フォーラムのグローバル・シェイパーズ・コミュニティ大阪ハブと連携し、「シェイプ・ニューワールド・シンポジウム」を支援した。テーマウィーク事業の8テーマ毎に開かれた同シンポジウムには、毎回、大商の正副会頭がいざつに登壇した。

サクヤオオカミプロジェクトへの協力

大商の女性活躍支援事業「大阪サクヤヒメ表彰」の受賞者有志が、女性活躍のムーブメントの象徴となるアート作品を制作し、万博会場内で展示する「サクヤオオカミプロジェクト」を支援し、広報協力を行った。

万博に関する会員企業アンケートの実施

万博が地域経済・各社の事業活動に与えた影響などを把握するため、会員企業を対象にしたアンケート調査を実施した。

2025年日本国際博覧会 成果検証委員会への参画

万博の成果を検証し、レガシーとして次世代に継承していくため、設けられた「2025年日本国際博覧会 成果検証委員会」で鳥井信吾大商会頭が万博における大商の取り組み成果とレガシー展開案を紹介した。

未来創造会議の設置

万博のレガシーを後世に引き継ぐため、経済界・国・関西広域連合・地元自治体が一体となった推進体制として、「未来創造会議」を設置。鳥井信吾大商会頭は共同代表に就任した。

経営基盤強化パッケージの推進

1. 稼ぐ力強化パッケージ

経営基盤強化

資金繰りなどの相談支援を実施。マル経融資の推薦、小規模事業者持続化補助金の申請支援、BCP（事業継続計画）の策定支援などを実施。「会員交流大会」「在阪支社長・支店長と大阪商工会議所役員・議員との懇談会」などを開いた。

事業再生・事業承継支援

大阪府中小企業活性化協議会や大阪府事業承継・引継ぎ支援センターで相談支援を実施した。

収益力の強化
デザイン思考を用いた実践的研修、デザイン経営に基づく商品開発支援などを実施し

生産性向上

一次的な相談窓口「ITコンタクトデスク」で課題に応じた支援メニューを紹介したほか、専門事業者によるITサポートサービスなどを実施した。「商工会議所サイバーセキュリティお助け隊サービス」を全国に展開した。

2. 人的資本強化パッケージ

社会人の学び直し支援

関西学院大学などと連携してセミナーを開いた。新しい経営の考

