

# リラクゼーションセラピスト 1 級 問題集

《リラクゼーションセラピスト 1 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	4
I-2	関連法令	5
第 II 章	スペースマネジメント	
II-1	お客様とのコミュニケーション	9
II-2	店内環境	10
II-3	リラクゼーションスペースの運営	12
II-4	トラブル対応	15
II-5	衛生管理	16
II-6	救急救命	17
第 III 章	ボディマネジメント1 運動器編	
III-1	脊柱（脊椎）	20
III-2	肩甲帯・肩	24
III-3	肩コリ	26
III-4	腰部・殿部	29
III-5	腰痛	31
III-6	上肢	34
III-7	下肢	37
III-8	足のトラブル	38
第 IV 章	ボディマネジメント2 解剖生理編	
IV-1	循環器	40
IV-2	消化器	42
IV-3	呼吸器	44
IV-4	泌尿器	45
IV-5	生殖器	46
IV-6	内分泌	47
第 V 章	ボディマネジメント3 感覚器と神経編	
V-1	神経系	51
V-2	感覚器	53
V-3	眼（視覚器）	54
V-4	耳（聴覚器・平衡感覚）	54
V-5	鼻（嗅覚器）	55
V-6	皮膚（触覚）	55
V-7	味覚（舌）	56
第 VI 章	ヘルスマネジメント	
VI-1	セルフチェック	57
VI-2	健康管理	60
VI-3	睡眠	64
VI-4	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	67
VI-5	ストレスが関わる心・脳の病気	70

# 第 I 章 リラクゼーション概論

## I-1 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

1 リラクゼーションサービスの 2020 年の市場規模で**正しいもの**はどれか

1. 3,075 億円
2. 4,075 億円
3. 5,075 億円
4. 6,075 億円

2 リラクゼーションセラピストが総務省の「日本標準職業分類コード 4 2 9」に加わった年で**正しいもの**はどれか

1. 1973 年
2. 2000 年
3. 2009 年
4. 2018 年

3 自主ガイドラインの目的で**誤っているもの**はどれか

1. リラクゼーション業界の品質確保
2. リラクゼーション事業者の信頼性の低下
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. 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

4 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. ストレス度を高め心と身体を興奮状態にさせる
3. 医行為及び医業類似行為を行う
4. 利用者の性的好奇心に応じる行為は行わない

5

手技に関する遵守事項の禁止行為で誤っているものはどれか

1. 瞬間的に強く圧力をかける手技
2. 骨格矯正、脊柱に対するスラスト・アジャスト施術
3. 持続的な強さで行うストレッチ
4. 外傷を残す行為

6

手技に関する遵守事項のうち注意を要する施術で誤っているものはどれか

1. 頭を押す施術
2. 足で踏みつける施術
3. 肘、膝を使って行う施術
4. 臀部を施術

7

手技に関する遵守事項で決められた、原則サービス提供をお断りする対象となる正しいものはどれか

1. 筋肉が疲労している方
2. 関節可動域が狭い方
3. ストレスが溜まっている方
4. 発熱のある方

8

広告表示に関する遵守事項で使用しない用語はどれか

1. ストレッチ
2. マッサージ
3. リラックス
4. ボディケア

9

広告表示に関する遵守事項で誤っているものはどれか

1. 疾病、外傷の改善をうたう表現
2. 過度に効果の確約・保証をうたう表現
3. お身体に触れた感想を伝える表現
4. 他者を誹謗・中傷する表現

10

事業者のサービス提供に関する遵守事項で正しいものはどれか

1. 提供時間とその価格を明示すること
2. 不当な勧誘をすること
3. 強引な勧誘をすること
4. 提供時間とその価格を明示しないこと

11

リラクゼーション業に関する諸法規について特に遵守する法令で誤っているものはどれか

1. 相続税法
2. 入管法
3. 労働契約法
4. 労働基準法

12

リラクゼーション業に関する諸法規の遵守について「社会・経済関係法令」にあてはまらないものはどれか

1. 消費者契約法
2. 景品表示法
3. 個人情報保護法
4. 柔道整復師法

## I - 2 関連法令

13

業務独占資格の説明で正しいものはどれか

1. 資格をもっている人だけが、独占的にその仕事を行うことができる国家資格
2. 資格を持っていない人でも、独占的にその仕事を行うことができる国家資格
3. 資格をもっている人だけが、優先的にその仕事を行うことができる民間資格
4. 資格を持っていない人でも、優先的にその仕事を行うことができる民間資格

# リラクゼーションセラピスト 1 級 問題集

## 解答

【問題 1】…………… 2	【問題 36】…………… 1	【問題 71】…………… 4
【問題 2】…………… 3	【問題 37】…………… 1	【問題 72】…………… 2
【問題 3】…………… 2	【問題 38】…………… 2	【問題 73】…………… 1
【問題 4】…………… 4	【問題 39】…………… 4	【問題 74】…………… 3
【問題 5】…………… 3	【問題 40】…………… 3	【問題 75】…………… 3
【問題 6】…………… 1	【問題 41】…………… 2	【問題 76】…………… 4
【問題 7】…………… 4	【問題 42】…………… 3	【問題 77】…………… 3
【問題 8】…………… 2	【問題 43】…………… 1	【問題 78】…………… 3
【問題 9】…………… 3	【問題 44】…………… 4	【問題 79】…………… 4
【問題 10】…………… 1	【問題 45】…………… 4	【問題 80】…………… 4
【問題 11】…………… 1	【問題 46】…………… 2	【問題 81】…………… 2
【問題 12】…………… 4	【問題 47】…………… 3	【問題 82】…………… 2
【問題 13】…………… 1	【問題 48】…………… 1	【問題 83】…………… 2
【問題 14】…………… 2	【問題 49】…………… 2	【問題 84】…………… 2
【問題 15】…………… 3	【問題 50】…………… 4	【問題 85】…………… 1
【問題 16】…………… 1	【問題 51】…………… 2	【問題 86】…………… 4
【問題 17】…………… 4	【問題 52】…………… 1	【問題 87】…………… 3
【問題 18】…………… 3	【問題 53】…………… 4	【問題 88】…………… 2
【問題 19】…………… 2	【問題 54】…………… 2	【問題 89】…………… 2
【問題 20】…………… 3	【問題 55】…………… 3	【問題 90】…………… 2
【問題 21】…………… 1	【問題 56】…………… 1	【問題 91】…………… 2
【問題 22】…………… 2	【問題 57】…………… 2	【問題 92】…………… 3
【問題 23】…………… 4	【問題 58】…………… 4	【問題 93】…………… 4
【問題 24】…………… 1	【問題 59】…………… 4	【問題 94】…………… 2
【問題 25】…………… 2	【問題 60】…………… 1	【問題 95】…………… 4
【問題 26】…………… 3	【問題 61】…………… 1	【問題 96】…………… 3
【問題 27】…………… 4	【問題 62】…………… 3	【問題 97】…………… 4
【問題 28】…………… 1	【問題 63】…………… 2	【問題 98】…………… 1
【問題 29】…………… 1	【問題 64】…………… 4	【問題 99】…………… 4
【問題 30】…………… 2	【問題 65】…………… 4	【問題 100】…………… 3
【問題 31】…………… 3	【問題 66】…………… 3	【問題 101】…………… 1
【問題 32】…………… 4	【問題 67】…………… 1	【問題 102】…………… 2
【問題 33】…………… 2	【問題 68】…………… 3	【問題 103】…………… 2
【問題 34】…………… 3	【問題 69】…………… 1	【問題 104】…………… 2
【問題 35】…………… 3	【問題 70】…………… 2	【問題 105】…………… 2

【問題 106】	3	【問題 149】	2	【問題 192】	2
【問題 107】	4	【問題 150】	2	【問題 193】	4
【問題 108】	1	【問題 151】	4	【問題 194】	2
【問題 109】	4	【問題 152】	1	【問題 195】	1
【問題 110】	1	【問題 153】	2	【問題 196】	3
【問題 111】	1	【問題 154】	3	【問題 197】	4
【問題 112】	3	【問題 155】	2	【問題 198】	2
【問題 113】	1	【問題 156】	3	【問題 199】	3
【問題 114】	2	【問題 157】	4	【問題 200】	2
【問題 115】	4	【問題 158】	2	【問題 201】	1
【問題 116】	1	【問題 159】	2	【問題 202】	4
【問題 117】	3	【問題 160】	2	【問題 203】	2
【問題 118】	4	【問題 161】	1	【問題 204】	4
【問題 119】	4	【問題 162】	3	【問題 205】	2
【問題 120】	3	【問題 163】	2	【問題 206】	1
【問題 121】	2	【問題 164】	2	【問題 207】	2
【問題 122】	2	【問題 165】	3	【問題 208】	3
【問題 123】	1	【問題 166】	4	【問題 209】	2
【問題 124】	1	【問題 167】	4	【問題 210】	2
【問題 125】	1	【問題 168】	4	【問題 211】	4
【問題 126】	3	【問題 169】	2	【問題 212】	3
【問題 127】	2	【問題 170】	3	【問題 213】	3
【問題 128】	3	【問題 171】	3	【問題 214】	1
【問題 129】	4	【問題 172】	4	【問題 215】	4
【問題 130】	2	【問題 173】	1	【問題 216】	3
【問題 131】	3	【問題 174】	3	【問題 217】	4
【問題 132】	4	【問題 175】	1	【問題 218】	4
【問題 133】	3	【問題 176】	2	【問題 219】	1
【問題 134】	4	【問題 177】	3	【問題 220】	2
【問題 135】	1	【問題 178】	2	【問題 221】	4
【問題 136】	1	【問題 179】	4	【問題 222】	4
【問題 137】	1	【問題 180】	2	【問題 223】	4
【問題 138】	2	【問題 181】	3	【問題 224】	2
【問題 139】	3	【問題 182】	3	【問題 225】	2
【問題 140】	4	【問題 183】	4	【問題 226】	2
【問題 141】	2	【問題 184】	1	【問題 227】	4
【問題 142】	2	【問題 185】	3	【問題 228】	4
【問題 143】	4	【問題 186】	4	【問題 229】	1
【問題 144】	2	【問題 187】	2	【問題 230】	4
【問題 145】	1	【問題 188】	4	【問題 231】	4
【問題 146】	4	【問題 189】	3	【問題 232】	3
【問題 147】	3	【問題 190】	2	【問題 233】	4
【問題 148】	3	【問題 191】	1	【問題 234】	2