



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

問 次の記述のうち、適切なものには○、誤っているものには×をつけ適切なものに修正しなさい。

<こころのしくみの理解>

1. マズローの欲求階層説によると、生理的欲求は人間を含めた動物すべてがもつ基本的欲求（一次的欲求）である。
2. マズローの欲求階層説によると、安全欲求は後天的に学習される社会的欲求（二次的欲求）である。（基本的欲求（一次的欲求）
3. マズローの欲求階層説によると、所属・愛情欲求は足りないものを補うことで満たされる欠乏欲求である。
4. マズローの欲求階層説によると、承認欲求は人間的成長を求め続ける成長欲求である。（承認欲求ではなく自己実現欲求）
5. マズローの欲求階層説で、自己実現欲求とは、生命維持のために身につけた本能的な欲求のことである。（本能的な欲求ではなく生理的欲求）
6. マズローの欲求階層説で、承認欲求とは、自尊心と他者からの承認の欲求のことである。
7. 思春期・青年期は自我同一性を獲得する時期である。
8. 学習とは、経験に基づいて生じる比較的永続的な行動の変容である。
9. 観察学習とは、モデルの行動を観察することである。
10. 模倣学習とは、モデルの行動を模倣したときに直接強化を受けることにより成立することである。
11. 刺激に対する受動的な反応に基づく学習を、古典的条件づけ（レスポナント条件づけ）という。
12. 刺激に対する自発的な反応に基づく学習を、道具的条件づけ（オペラメント条件づけ）という。
13. 学習性無力感とは、成功体験を繰り返すことにより学習される。（失敗体験）
14. 記憶には、記名、保持の2つの過程がある。（+想起の3つ）



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

15. 記名とは、情報を覚え込むことである。
16. 感覚記憶とは、運動器に入ってくる刺激情報である。(感覚器)
17. 短期記憶とは、子供の時の経験や生活歴のように長時間保持される記憶である。(長期記憶の説明)
18. 陳述記憶とは、記憶の内容を表現できない記憶である。(表現できない)
19. エピソード記憶は、陳述記憶である。
20. 手続き記憶は、陳述記憶である。(非陳述記憶)
21. 意味記憶は、特定の日時や場所を関連づけて記憶される。(エピソード記憶の説明)
22. 手続き記憶は、一度経験した情報を無意識にとどめておくことにより、次に経験した際、素早く対応することを可能にするための記憶のことである。(プライミング記憶の説明)
23. 特別な対象や内容をもたず、比較的長く続く感情の状態を気分という。
24. 喜怒哀楽のように状況に反応し変化する感情の中で、自律神経系や内分泌系などの反応を伴うものを情動という。
25. 意欲は、欲動と意思に分けられる。
26. 外発的動機づけとは、目標や行為そのものへの興味・関心の知的好奇心などによる動機づけをいう。
(内発的動機づけ)
27. 適応機制(防衛機制)とは、欲求不満や不快な緊張感・不安から自分を守り、心理的満足を得ようとする無意識的なこころの働きのことである。
28. 適応機制の抑圧とは、ある一面での劣等感情を、他の面での優越感情で補おうとすることである。
(補償)
29. 適応機制の逃避とは、容認しがたい欲求や意識の表面に現れないように抑えつけ、意識にのぼらせないようにすることである。(反動形成)



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

30. 適応機制の退行とは、知られたい欲求・感情と正反対の行動を取ることによって、本当の自分を隠そうとすることである。
31. 適応機制の代償とは、本来の目的が得られないとき、獲得しやすい代替りのものに欲求を移して我慢することである。
32. 適応機制の補償とは、不安、緊張、葛藤などから逃げ出してしまうことによって、自己の安定を求めることである。(逃避)
33. 適応機制の合理化とは、自分の都合のよい理屈づけ・いいわけをすることで、自分の失敗や欠点を正当化することである。
34. 適応機制の昇華とは、社会的に承認されない欲求や衝動を、社会的に認められる形で満たそうとすることである。
35. 適応機制の同一化(同一視)とは、ある対象に向けられた欲求・感情を、他の対象に向けて表現することである。(置き換え)
36. 適応機制の投射(投影)とは、自分の容認しがたい欲求や感情を他者の中にあると考えて、それを指摘・非難することである。
37. 適応機制の置き換えとは、より以前の発達段階に逆戻りして、甘えるなどの未熟な行動をとることである。(退行)

からだのしくみの基礎

38. ホメオスタシスを主に管理・調節をしているのは、脳の視床下部と考えられている。
39. ホメオスタシスは、自律神経系や循環器系を介し調節が行われている。
40. 内分泌系は、神経に介して様々な機能を調節している。(血液)
41. 成長ホルモンは、下垂体前葉から産生される。
42. サイロキシンは、甲状腺から産生される。



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

43. バソプレッシン（抗利尿ホルモン）は、下垂体後葉から産生される。
44. オキシトシンは、下垂体前葉から産生される。（下垂体後葉）
45. インスリンは、下垂体前葉から産生され、血糖値を上昇させる。（膵臓のランゲルハンス島の β 細胞から産生され、血糖値を低下させる）
46. アドレナリンは、副腎髄質から産生される。
47. アルドステロンは、副腎皮質から産生され、ストレスに抵抗する。
48. メラトニンは、松果体から産生され、睡眠を促進させる。
49. 体幹は、胸部、腹部、背部、臀部からなり、内臓をいれている。
50. 脳神経は、中枢神経である。（末梢神経）
51. 脊髄神経は、末梢神経である。
52. 自律神経は、末梢神経である。
53. 脳神経は、脳幹から出入りする神経で12対ある。
54. 視神経は、視野に関係する。（視覚）
55. 三叉神経は、頭部の運動に関係する。（知覚）
56. 舌咽神経は、舌の動きに関係する。（知覚）
57. 迷走神経は、副交感神経に関係する。
58. 脊髄神経は、31対ある。
59. 交感神経は、からだの活動・緊張・攻撃などの方向を向かわせる神経。



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

60. 血管を拡張するときは、交感神経優位である。(副交感神経)
61. 心拍数が増加するときは、交感神経優位である。
62. 血糖値が上昇するときは、交感神経優位である。
63. 筋肉が弛緩するときは、交感神経優位である。(副交感神経)
64. 発汗するときは、交感神経優位である。
65. 瞳孔が散大するときは、副交感神経優位である。(交感神経)
66. 唾液の量が増加するときは、副交感神経優位である。
67. 気道が収縮するときは、副交感神経優位である。
68. 消化が抑制するときは、副交感神経優位である。(交感神経)
69. 利尿作用が促進するときは、副交感神経優位である。
70. 大脳は、学習・記憶・思考などの高次脳機能を司っている。
71. 間脳には視床下部がある。
72. 視床下部についている脳下垂体は、自律神経やホルモン分泌の中枢である。
73. 脳幹は、小脳・橋・延髄に分けられる。(中脳・橋・延髄)
74. 延髄は、呼吸運動に関する中枢である。
75. 小脳は、平衡感覚を調節している。
76. 随意運動を円滑にできるように調節しているのは、大脳である。(小脳)



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

77. 言語野は、一般的に右半球にある。(左半球)
78. 話し言葉や書き言葉の理解に関わるのは、運動性言語中枢（ブローカ言語中枢）である。(感覚性言語中枢ウェルニッケ言語中枢)
79. 骨は、骨膜に包まれ、骨髓と骨質に区別される。
80. 骨質は、造血器官である。(骨髓)
81. 寝たきりになるとカルシウムが血液に放出される。
82. 骨の生理的作用には、支持作用、保護作用、運動作用、造血作用の4つがある。(＋貯蔵の5つ)
83. 全身の約200個の骨は互いに結合して、骨格を形成している。
84. 骨格筋は、拮抗する働きがある。
85. 肩関節を外転するときは、大胸筋と広背筋が作用する。(内転)
86. 肘関節が伸展するときは、上腕三頭筋が弛緩し、上腕二頭筋が収縮する。(上腕三頭筋が収縮し、上腕二頭筋が弛緩する)
87. 股関節を屈曲するときは、大臀筋が弛緩し、腸腰筋が収縮する。
88. 膝関節が屈曲するときは、大腿四頭筋が収縮し、大腿二頭筋が弛緩する。
89. 骨格筋の収縮は運動神経に支配されている。
90. 筋肉（骨格筋）は、動き、関節保護、姿勢保持、血液循環、エネルギー消費、代謝、からだのラインなどに関係している。
91. 骨は、破壊と再生でバランスを取っている。
92. 骨粗鬆症は、骨量（骨密度）が増加している状態で起こる。(低下)



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

93. 感覚器は、視覚器、平衡聴覚器、嗅覚器、味覚器、外皮がある。
94. 視覚器は、眼球と副眼器からなる。
95. 平衡聴覚器は、外耳・中耳からなる。(＋内耳)
96. 外耳は、音を集める働きがある。
97. 皮膚感覚とは、触覚・圧覚・痛覚・温度感覚を指す。
98. 痛みの感覚は、大脳の後頭葉で受け取る。(頭頂葉)
99. 気道とは、鼻腔・咽頭・喉頭・気管・気管支のことである。
100. 内呼吸とは、肺で行われる肺胞内の空気と血液との間のガス交換のことである。(外呼吸)
101. 肺の右葉は2枚、左葉3枚からなる。(右葉3枚、左葉2枚)
102. 血液中に取り込まれた酸素は、白血球内の血色素(ヘモグロビン)と結合する。(赤血球)
103. 声帯は咽頭にある。(喉頭)
104. 気管支は、左の方が太く短く角度が緩いため、誤嚥した異物は左に入ることが多い。(右のほうが太く、右肺に入りやすい)
105. 外肋間筋と横隔膜の収縮により肺が進展し、空気が吸い込まれる。
106. 口腔内に取り込まれた食物は、咀嚼→食塊→嚥下の順番で咽頭、気道を通過する。(食道)
107. 胃液は、ペプシンからなる。
108. 胃の内容物は、3～6時間で十二指腸に送られる。
109. 小腸は、十二指腸、空腸、回腸に区別される。



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

- 110.大腸は、盲腸・結腸・直腸に区別される。
- 111.栄養は、大腸で吸収される。(小腸)
- 112.蠕動運動は、副交感神経である迷走神経によって促進され、交感神経で促進される。
- 113.肝臓の主な働きとして、物質の代謝・貯蔵、解毒作用、胆汁の分泌である。
- 114.胆嚢は、脾臓の下面につき、胆汁を蓄える。
- 115.膵臓は、外分泌器官のみである。(内分泌器官)
- 116.尿路は、腎臓→尿道→膀胱→尿管からなる。(腎臓→尿管→膀胱→尿道)
- 117.腎臓は、からだの腹部側に位置し、左右一对の臓器である。(背側部)
- 118.男性は直腸が、女性は子宮と膣が膀胱に密着している。
- 119.尿道は、女性より男性の方が短い。(女性のほうが短い)
- 120.女性生殖器は、卵巣・卵管・子宮・膣からなる。
- 121.男性生殖器は、精巣・精巣上体・精管・尿道からなる。
- 122.前立腺は、女性にのみ存在する器官である。(男性のみ)
- 123.前立腺は、膀胱の上にある。(膀胱の下)
- 124.心臓は、2心房、2心室からなる。
- 125.心臓から1回に拍出される血液量は、約60～90mlである。
- 126.心臓から出ていく血管を静脈、心臓に入る血管を動脈という。(心臓から出ていく血管を動脈、心臓に入る血管を動脈)



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

- 127.四肢静脈に発達している静脈には、血液の逆流を予防するための弁がある。
- 128.体表で拍動が触知できるのは、静脈である。(動脈)
- 129.心臓の自動性の興奮は、刺激伝導性と呼ばれる。
- 130.二酸化炭素を多く含んだ静脈血は、上大静脈・下大静脈→右心房→三尖弁→右心室→肺静脈の順で流れる。(肺静脈ではなく肺動脈)
- 131.右心室よりも左心室の方が、心筋層が厚く、収縮力が大きい。
- 132.心臓が弛緩した時が、拡張期血圧である。(収縮期血圧)
- 133.動脈硬化があると血圧は低くなる。(高くなる)
- 134.血液は、体重の約 15～16%を占めている。(8%)
- 135.白血球には食作用があり、細菌感染があると減少する。(増加する)
- 136.血小板は、血液凝固に関与する。
- 137.細胞内液は 40%、細胞外液は 30%の割合である。(細胞内液 40%、細胞外液 20%)
- 死にゆく人のこころとからだのしくみ
- 138.死の三徴候とは、心停止、呼吸停止、瞳孔縮瞳である。(瞳孔散大)
- 139.死亡とは、医師が死を診断した時点をいう。
- 140.死亡前 4 8 時間以内に医師が診察している場合は、改めて診察しなくても死亡診断書を作成することができる。(24 時間以内)
- 141.終末期では、尿量が増加する。(減少)
- 142.終末期では、褥瘡ができやすい。



むさし介護アカデミー

介護福祉士国家試験 WEB 対策講座

～こころとからだのしくみ～

- 143.死斑は、死後8～12時間くらいから始まる。(20～30分。8～12時間が最大である)
- 144.死後硬直は、死後2～4時間で始まる。
- 145.キューブラー・ロスは死を受容する過程を6段階に理論化した。
- 146.キューブラー・ロスの死を受容する過程の第1段階は否認である。
- 147.キューブラー・ロスの死を受容する過程の第3段階は抑うつである。(取引)
- 148.悲嘆反応の身体的反応は、睡眠障害がある。
- 149.悲嘆反応の情緒的反応は、幻覚がある。(悲しみ、怒りなど)
- 150.悲嘆反応の行動的反応は、探索行動がある。