

大項目別に学習！ 5周チャレンジ

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

参考：公認心理師試験出題基準 2020年版

*全体の計画を立ててみましょう（日付を記入しましょう。幅を持たせて書いてもOK）。

大項目別の学習を過去問中心に5周回繰り返しましょう！大項目別になっている「心理教科書 公認心理師 完全合格問題集 2021年版」がおすすめです。24項目×5回=120です。成果も記録していきましょう。

大項目別に学習！ 5周チャレンジ（成果）

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

* 正当数（正答率でもOK）を記録していきましょう。

大項目別に学習！ 5周チャレンジ（成果）



*1項目（1章）1回終わるごとに好きなところを1マス塗りましょう。

第4回公認心理師試験試験委員

		氏名		専門	著書など (メモ)
試験委員長		吉田素文	医師		
副委員長		小川俊樹			
		黒木俊英	医師		
委員	1	青木佐奈枝			
	2	井出智博			
	3	伊藤亜矢子			
	4	伊藤美奈子			
	5	伊野美幸	医師		
	6	今村弥生	医師		
	7	岩満優美			
	8	遠藤利彦			
	9	遠藤由美			
	10	岡孝和	医師		
	11	小塩真司			
	12	河合啓介	医師		
	13	川畑直人			
	14	川邊譲			
	15	北神慎司			
	16	北村英哉			
	17	久保貴			
	18	幸田るみ子			
	19	斎木潤			

		氏名		専門	著書など (メモ)
	20	沢宮容子			
	21	神野尚三	医師		
	22	杉江征			
	23	杉原保史			
	24	高野明			
	25	田崎博一	医師		
	26	田附あえか			
	27	田中健吾			
	28	堤明純	医師		
	29	徳田仁子			
	30	鳥居深雪			
	31	中川敦夫	医師		
	32	中島定彦			
	33	仲真紀子			
	34	中村知靖			
	35	西園マー八文	医師		
	36	能智正博			
	37	野村晴夫			
	38	八田耕太郎	医師		
	39	松浦真澄			
	40	松田修			
	41	水野治久			
	42	村井潤一郎			

2021年3月

受験のTips 午前・午後ともに77問（120分）です。合計154問（240分）。
事例問題は配点が大いなのでより注意深く解きましょう。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 <small>春分の日</small>	21
22	23	24	25	26	27	28
フェヒナーの法則 あと181日	ウェーバーの法則 あと180日	心理物理学的測定法 あと179日	錐体と桿体 あと178日	知覚（階層性・恒常性） あと177日	プレグナンツの法則 あと176日	空間知覚 あと175日
29	30	31	1	2	3	4
対比・同化効果 あと174日	残効（McCollough効果） あと173日	フラッシュラグ効果 あと172日				
5	6	7	8	9	10	11

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Memo

2021年4月

受験のTips 「情報を制するものは受験を制す」。試験対策になるような情報を積極的に取り入れましょう。Twitterはおススメです。ただし情報の取捨選択は必要です。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 初期学習 あと171日	2 古典的条件づけ あと170日	3 オペラント条件づけ あと169日	4 社会的学習 あと168日
5 試行錯誤学習 あと167日	6 「受験の手引き」 請求受付開始 効果の法則 あと166日	7 洞察学習 あと165日	8 潜在学習 あと164日	9 認知地図 あと163日	10 サイン・ゲシュタルト あと162日	11 運動学習 あと161日
12 S-R理論 あと160日	13 S-S理論 あと159日	14 短期記憶 あと158日	15 長期記憶 あと157日	16 感覚記憶 あと156日	17 ワーキングメモリ あと155日	18 宣言的記憶 あと154日
19 手続き記憶 あと153日	20 展望記憶 あと152日	21 自伝的記憶 あと151日	22 記憶のプロセス あと150日	23 加齢における記憶の特徴 あと149日	24 メタ認知 あと148日	25 メタ記憶 あと147日
26 選択的注意 あと146日	27 カクテルパーティー効果 あと145日	28 生理的動機づけ あと144日	29 昭和の日 内発的動機づけ あと143日	30 外発的動機づけ あと142日	1	2
3	4	5	6	7	8	9

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Memo

2021年5月

受験のTips マークシートはA（マークが横並び）とB（マークが縦並び）の2種類があります。
 座席（列）によって異なるため、どちらの形式にも慣れておいた方がいいです。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1 アンダーマイニング効果 あと141日	2 マレーの社会的動機 あと140日
3 憲法記念日 マズローの欲求階層説 あと139日	4 みどりの日 ジエームズ＝ランゲ説 あと138日	5 こどもの日 キャン＝バード説 あと137日	6 情動の二要因説 あと136日	7 基本感情理論 あと135日	8 次元論 あと134日	9 認知的評価理論 あと133日
10 拡張－形成理論 あと132日	11 気分一致効果 あと131日	12 感情ネットワークモデル あと130日	13 ストレス反応説 あと129日	14 ライフイベント理論 あと128日	15 心理的ストレスモデル あと127日	16 ストレスコーピング あと126日
17 脆弱性ストレスモデル あと125日	18 タイプA行動パターン あと124日	19 バーンアウト あと123日	20 ヤーキーズ・ドットソンの法則 あと122日	21 ストレス対処に関する動物実験 (GlassとSingerの実験) あと121日	22 乳幼児の発達過程 あと120日	23 クレーイング あと119日
24 受験申込期間→ 原始的反射 あと118日	25 → 喃語 あと117日	26 → リーチング あと116日	27 → 共同注意（社会的参照） あと115日	28 → ジャーゴン あと114日	29 → 語彙爆発 あと113日	30 → DOHaD仮説 あと112日
31 → 大安 認知発達段階説 あと111日	1	2	3	4	5	6

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Memo

2021年6月

受験のTips 公認心理師試験委員の専門を確認し、著書などに目を通してみましょう。
試験委員の情報はブログでまとめたりYouTubeで紹介する人が出てきます。

月	火	水	木	金	土	日
31	1 → 心理学的発達理論 あと110日	2 → 道徳性発達 あと109日	3 → 社会的視点取得 あと108日	4 → 発達の最近接領域 あと107日	5 → 馴化-脱馴化法 あと106日	6 → 選好注視法 あと105日
7 → 期待違反法 あと104日	8 → レビンソンのライフサイクル研究 あと103日	9 → 中年の危機 あと102日	10 → マーシャのアイデンティティ研究 あと101日	11 → 手引き インターネットによる請求の締切 SOC理論 あと100日	12 → 社会情緒的選択理論 あと99日	13 → 離脱理論 あと98日
14 → 活動理論 あと97日	15 → 持続理論 あと96日	16 → 老年的超越論 あと95日	17 → ソーシャルコンポイ あと94日	18 → エイジングパラドックス あと93日	19 → 愛着理論 あと92日	20 → 内的作業モデル あと91日
21 → マターナル・デプレッション あと90日	22 → ストレンジシチュエーション法 あと89日	23 → 成人愛着面接法 あと88日	24 → 変形生成文法理論 あと87日	25 受験申込締切 言語相対性仮説 あと86日	26 学習理論による言語獲得過程 あと85日	27 言語学習の制約論 あと84日
28 内言の外言 あと83日	29 推論 あと82日	30 素朴理論 あと81日	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Memo

2021年7月

受験のTips 「広く浅く」では解けない問題も多いです。特に心理学の各論は試験対策のテキストではなく、大学の授業で使う教科書や心理学辞典を活用すると◎

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 知能の発達 あと80日	2 Flynn効果 あと79日	3 ビネー式知能検査 あと78日	4 ウェクスラー式知能検査 あと77日
5 結晶性知能と流動性知能 あと76日	6 知能の二因子モデル あと75日	7 知能の多因子モデル あと74日	8 知能構造モデル あと73日	9 知能の三頭理論 あと72日	10 多重知能の理論 あと71日	11 類型論 あと70日
12 特性論 あと69日	13 単純接触仮説 あと68日	14 スキーマ あと67日	15 寛大効果 あと66日	16 ハロー効果 あと65日	17 ステレオタイプ・偏見 あと64日	18 スティグマ あと63日
19 バランス理論 あと62日	20 A-B-Xモデル あと61日	21 認知的不協和理論 あと60日	22 海の日 適合性理論 あと59日	23 スポーツの日 帰属理論 あと58日	24 原因帰属理論 あと57日	25 共変動モデル（共変原理） あと56日
26 割引・割増原理 あと55日	27 自己知覚理論 あと54日	28 対応バイアス・ 行為者-観察者バイアス あと53日	29 栄光浴 あと52日	30 セルフ・ハンディキャッピング あと51日	31 自己評価維持モデル あと50日	1
2	3	4	5	6	7	8

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Memo

2021年8月

受験のTips プループリントのキーワードやテキストの索引などを使って、知識の定着を確認してみましょう。用語を見て「何のことか？」ぼんやりとでも浮かぶように。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 透明性の錯覚 あと49日
2 スポットライト効果 あと48日	3 スリーパー効果 あと47日	4 段階的要請法 あと46日	5 譲歩的要請法 あと45日	6 両面的コミュニケーション あと44日	7 同調と服従 あと43日	8 山の日 社会的圧力 あと42日
9 振替休日 ピグマリオン効果 あと41日	10 集団極性化 あと40日	11 集団思考（集団的浅慮） あと39日	12 社会的促進 あと38日	13 社会的手抜き あと37日	14 傍観者効果 あと36日	15 多元的無知 あと35日
16 没個性化 あと34日	17 ソシオメトリー あと33日	18 パニック、デマ・流言 あと32日	19 プロスペクト理論 あと31日	20 ゲーム理論 あと30日	21 PM理論 あと29日	22 条件適応型理論 あと28日
23 ホーソン研究 あと27日	24 ワークモチベーション理論 あと26日	25 ヒューマンエラー・インシデント・ヒヤリハット あと25日	26 ハインリッヒの法則 あと24日	27 受験票交付 スイスチーズモデル・スノーボールモデル あと23日	28 Superのキャリア理論 あと22日	29 Scheinのキャリア・アンカー あと21日
30 脳の側性化 あと20日	31 前頭葉 あと19日	1	2	3	4	5

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Memo

2021年9月

受験のTips 試験後、回答速報が予備校などから出ます。ただし、各社回答割れする問題や誤っている問題もあるため、あくまで参考程度に留める方がよいです。

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 頭頂葉 あと18日	2 側頭葉 あと17日	3 後頭葉 あと16日	4 間脳（視床、視床下部） あと15日	5 小脳 あと14日
6 脳幹（中脳、橋、延髄） あと13日	7 脳幹網様体 あと12日	8 大脳辺縁系 あと11日	9 海馬 扁桃体 あと10日	10 大脳基底核 あと9日	11 言語野 あと8日	12 脳波（α,β,θ,δ波） あと7日
13 徐波・棘波 あと6日	14 レム睡眠・ノンレム睡眠 あと5日	15 事象関連電位、P300 あと4日	16 神経伝達物質 あと3日	17 自律神経 あと2日	18 サーカディアンリズム あと1日	19 試験日 
20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30			
4					合格発表：2021年10月29日 (金) 投函（郵送） 受験票をなくさないように！	

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Memo

月

/ 月

/ 火

/ 水

/ 木

/ 金

/ 土

/ 日

To do (Topic)	time	To do (Topic)	time	To do (Topic)	time	To do (Topic)	time	To do (Topic)	time	To do (Topic)	time
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

10 20 30 40 50

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

10 20 30 40 50

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

10 20 30 40 50

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

10 20 30 40 50

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

10 20 30 40 50

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

10 20 30 40 50

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

10 20 30 40 50

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

Time Record (Total)



Time Record (Total)



Time Record (Total)



Time Record (Total)



Time Record (Total)



Time Record (Total)



Time Record (Total)



勝手におすすめの

YouTubeチャンネルなどを紹介

第1回目の試験以降、公認心理師試験対策関連の情報はかなり増えています。その分、正しい情報を取捨選択すること重要になってきます。いろいろと見てきて安心できる、信頼できるYouTubeチャンネルをいくつか紹介します！

YouTubeチャンネル名



1. 橋口誠志郎
2. ミヤガワRADIO (河合塾KALS宮川先生)
3. しんりしtv 公認心理師・臨床心理士対策 (プロゴス山崎先生)
4. えいめい教育研究所 心理・メンタルヘルス部門・神戸威行事務所 (LEC神戸先生)
5. 高坂康雅の公認心理師試験チャンネル
6. 精神科医 松崎朝樹の精神医学
7. 心療内科医たけお 心身健康TV



この先生方のTwitterアカウントもあわせてフォローしておくといいですよ！

予備校の先生方が試験対策になる情報を多く発信されています。橋口先生は元祖公認心理師ユーチューバーです。ここに挙げている予備校の先生方ともコネクションをお持ちで、YouTube動画はちょっとした息抜きにもピッタリです。

過去問を解くなら…

- ・[MOSS Study](#) 心理職のための総合学習プログラム

もし模試を受けるなら…

- ・河合塾KALS × プロゴス ※前年度の情報です
- ・LEC東京リーガルマインド
- ・ファイブアカデミー

解答速報は…

- ・京都コムニタス (辰巳法律研究所)
- ・プロゴス ・ころろJOB
- ・LEC東京リーガルマインド ・高坂先生



公認心理師受験対策業界の整理図

公認心理師試験の受験対策に関するものは以下のとおりです

試験対策本
試験対策講座
模試
解答速報

- ・ 第1回試験時より対策講座、解答速報を提供
- ・ 法律関係が強い

京都コムニタス
辰巳法律研究所



IPSA心理学
大学院予備校

(株) Cutting edge
運営事務：一般社団法人
国際心理支援協会



秀和システム

臨床心理士指定大学院、
臨床心理士試験の予備校として有名

ファイブ
アカデミー



ナツメ社、Z会

河合KALS

宮川純 先生



講談社

心療内科医たけお
心身健康TV
(YouTubeチャンネル)

コラボされたり
しています

高評価の
2大試験対策本

翔泳社



シリーズものの試験対策本
ペンギン本として定着

福村出版

公認心理師
試験対策講座

安くて分かりやすい
対策講座と好評

公認心理師ユーチューバーのパイオニア

橋口誠志朗 先生

対談（コラボ）
されたりしています

プロロゴス

山崎有紀子 先生

2020年度の模試は共催

LEC
東京リーガルマインド

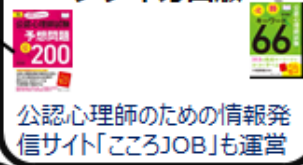
えいめい教育研究所 心理・メン
タルヘルス部門
神戸威行 先生

SNS、YouTubeを使って
積極的に情報発信をされている
3大予備校
他の予備校に比べ、SNS戦略
で一歩リードしている印象

高坂康雅 先生

合同会社
セカンダリー
長内 優樹先生

メディカ出版



公認心理師のための情報発
信サイト「こころJOB」も運営

学研メディカル秀潤社

試験対策本の
先駆け

