



NOBA 認定ビューティーアドバイザー

問題集



NOBA 基礎知識・おもてなしマナー NOBA Basic Knowledge & Omotenashi Manners

Q1. エステティック専門職として最も優先される基本姿勢はどれか。

Which basic attitude should be prioritized most as an esthetics professional?

1. 安さを最優先し施術内容を簡略化する
Prioritize low prices and simplify treatments
2. 技術・知識の向上に努め安全確保を最優先する
Strive to improve skills and knowledge, prioritizing safety
3. 施術回数を増やすことだけを重視する
Focus only on increasing the number of treatments
4. SNS 映えを最優先し手順を変える
Prioritize social media appeal and change procedures

Q2. 専門職としてのホスピタリティとマナーの位置づけとして適切なのはどれか。

Which is the appropriate position of hospitality and manners as a professional?

1. 技術があれば不要である
They are unnecessary if technical skills are sufficient
2. 満足度向上に直結するため徹底が求められる
They directly improve customer satisfaction and must be thoroughly practiced
3. 高価格メニューのみ必要
Required only for high-priced menus
4. 受付担当だけが行う
Only reception staff are responsible

Q3. 消費者の権利として「安全が確保されること」に最も近い内容はどれか。

Which best represents the consumer's right to safety?

1. 返金は一切不可である
No refunds under any circumstances
2. 施術リスク説明なく同意だけ取る
Obtain consent without explaining risks
3. 危害が生じないよう情報提供と安全配慮を行う
Provide information and ensure safety to prevent harm
4. 予約を優先し体調確認は省略する
Skip health checks to prioritize reservations

Q4. 消費者が「適切な選択」を行えるために必要な対応はどれか。

What is necessary for consumers to make an appropriate choice?

1. 重要事項は口頭のみで済ませる
Explain important matters verbally only
2. 料金・内容・回数・注意点を分かりやすく提示する
Clearly present fees, content, number of sessions, and precautions
3. 契約書は渡さない
Do not provide contracts
4. 不安を煽って即決させる
Pressure customers into immediate decisions



Q5. 施術者が法令知識を理解する目的として最も適切なのはどれか。

What is the most appropriate purpose of understanding laws and regulations?

1. 競合を批判するため
To criticize competitors
2. 事業拡大のためだけ
Only for business expansion
3. 健全なサービス提供とトラブル予防のため
To provide sound services and prevent troubles
4. 広告表現を誇張するため
To exaggerate advertising expressions

Q6. 個人情報・守秘に関する対応で適切なのはどれか。

Which is appropriate regarding personal information and confidentiality?

1. 退勤後にお客様の話題を友人に共有する
Share customer stories with friends after work
2. お客様情報は必要最小限に管理し外部に漏らさない
Manage customer information minimally and prevent external leakage
3. 相談内容はスタッフ全員で SNS 共有する
Share consultation content on social media among staff
4. 予約台帳は誰でも閲覧可能にする
Allow anyone to view reservation records

Q7. 契約トラブルを防ぐため、最も重要な基本はどれか。

What is the most important basic measure to prevent contract disputes?

1. 書面化せず口約束にする
Rely on verbal promises only
2. 説明を省略して署名だけもらう
Skip explanations and just obtain signatures
3. 内容・料金・条件を事前に説明し同意を得る
Explain details, fees, and conditions in advance and obtain consent
4. 「絶対治る」と断言する
Guarantee results absolutely

Q8. 専門職倫理（コンプライアンス）として不適切なのはどれか。

Which is inappropriate professional ethics (compliance)?

1. 根拠のない効果保証をする
Guarantee effects without evidence
2. 安全と衛生を重視する
Emphasize safety and hygiene
3. 法令を理解し遵守する
Understand and comply with laws
4. 施術の限界を説明する
Explain limitations of treatments



Q9. 「顧客満足度向上」を専門職として実現する要素に最も近いのはどれか。
Which best contributes to improving customer satisfaction?

1. 値引きだけ増やす
Increase discounts only
2. ホスピタリティとマナーを徹底する
Thorough hospitality and manners
3. 説明を省略し時間短縮する
Omit explanations to save time
4. 施術後フォローをしない
Provide no aftercare

Q10. エステティックの価値として最も適切なのはどれか。
What best represents the value of esthetics?

1. 医療行為として病気を治すこと
Treating diseases as medical practice
2. 心身の緊張をゆるめ快適さに寄与すること
Relieving physical and mental tension and contributing to comfort
3. 物販のみを目的とすること
Focusing solely on product sales
4. 外見だけを変えれば十分である
Changing appearance alone is sufficient

Q11. 「健全なサービス普及」に最も反する行為はどれか。
Which action most contradicts the healthy spread of services?

1. 安全を優先し禁忌を守る
Prioritize safety and follow contraindications
2. 法令を理解する
Understand laws and regulations
3. 誇大広告で不安を煽り強引に契約させる
Use exaggerated advertising to create anxiety and force contracts
4. 施術説明を丁寧に行う
Provide careful explanations

Q12. サロン運営で「信頼」の基盤となるものはどれか。
What forms the foundation of trust in salon management?

1. 予約枠の多さ
Number of reservation slots
2. 清潔感と安全配慮、誠実な説明
Cleanliness, safety consideration, and sincere explanations
3. SNS 投稿頻度
Frequency of social media posts
4. 高圧的な接客
High-pressure customer service

Q13. 専門職として「継続教育」が重要な理由として適切なのはどれか。
Why is continuing education important for professionals?



1. 旧知識のままで十分
Old knowledge is sufficient
2. ニーズは変化・多様化しているため学び続ける必要がある
Needs are changing and diversifying, so continuous learning is necessary
3. 価格競争だけが重要
Only price competition matters
4. 研修は新人だけでよい
Training is only for beginners

Q14. 「おもてなし」の基本として最も適切なのはどれか。

What best represents the foundation of “Omotenashi” hospitality?

1. 相手の都合より自分の作業効率
Prioritize one’s own work efficiency
2. 相手の状態・気持ちに配慮し安心を提供する
Consider the client’s condition and feelings and provide reassurance
3. 丁寧語だけ使えば十分
Polite language alone is sufficient
4. 無言で作業を進める
Work silently without communication

Q15. 専門職の社会的責任として最も近いのはどれか。

What best represents the social responsibility of a professional?

1. 施術効果は必ず保証する
Guarantee treatment results
2. 安全・衛生・法令遵守を前提にサービスを提供する
Provide services based on safety, hygiene, and legal compliance
3. 体調確認は不要
Health checks are unnecessary
4. クレームはすべて顧客の責任
All complaints are the customer’s responsibility

Q16. サロン業務の流れとして適切な並びはどれか。

Which is the appropriate order of salon operations?

1. 施術→予約→ビフォー→見送り
Treatment → Reservation → Before → Farewell
2. お迎え→ビフォー→施術→アフター→次回予約→見送り
Greeting → Before → Treatment → After → Next reservation → Farewell
3. 見送り→施術→ビフォー
Farewell → Treatment → Before
4. 物販→施術のみ
Product sales → Treatment only

Q17. ビフォーカウンセリングで行うべきこととして最も近いのはどれか。

What is the most appropriate action in before-counseling?

1. 体調や要因を無視して同じ施術
Ignore condition and factors and perform the same treatment



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

2. 要因分析を行いプランを構築し説明する
Analyze factors, build a plan, and explain it
3. 施術後に質問する
Ask questions after treatment
4. 記録を残さない
Do not keep records

Q18. アフターカウンセリングの最重要ポイントとして適切なのはどれか。

What is the most important point of after-counseling?

1. 具体的目標の提案をしない
Do not propose specific goals
2. 施術の感想確認と、次につながる具体的目標提案
Confirm feedback and propose concrete goals for the next step
3. 早く帰ってもらう
Have the client leave quickly
4. 施術内容を秘密にする
Keep treatment details secret

Q19. アフターカウンセリングの実施頻度として適切なのはどれか。

What is the appropriate frequency for after-counseling?

1. 気が向いた時だけ
Only when you feel like it
2. 初回のみ
Only the first time
3. 毎回、施術後に必ず行う
Always conduct it after every treatment
4. クレームが出た時だけ
Only when a complaint occurs

Q20. コンサルテーションシートの活用として適切なのはどれか。

Which is the correct use of a consultation sheet?

1. 書かずに記憶だけで対応する
Rely only on memory without writing
2. 施術内容・反応・アドバイスを記録し次回に活かす
Record treatment, reactions, and advice to use next time
3. 個人 SNS に転載する
Post it on personal social media
4. 施術後すぐ破棄する
Discard it immediately after treatment

Q21. 次回予約の提案が信頼につながる理由として適切なのはどれか。

Why does proposing a next appointment build trust?

1. 強制することで従わせるため
To force the client to comply
2. 目標と効果を確認し支える姿勢が動機につながるため
Because confirming goals and effects and showing support motivates the client



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

3. 予約を取れないと不利だから
Because it is disadvantageous not to secure a booking
4. 回数券販売のためだけ
Only to sell treatment packages

Q22. お見送り時に適切な対応はどれか。

Which response is appropriate when seeing a client off?

1. 無言でドアを閉める
Close the door silently
2. 感謝を込めて挨拶し一礼する
Express gratitude, greet, and bow politely
3. 施術の愚痴を話す
Complain about the treatment
4. 次の客の悪口を言う
Speak ill of the next client

Q23. 退勤時の守るべき行動として適切なのはどれか。

Which behavior is appropriate when leaving work?

1. お客様の話を外で共有する
Share client information outside
2. お客様の話はしない
Do not talk about clients
3. 予約台帳を持ち帰る
Take the reservation book home
4. 施術写真を無断投稿する
Post treatment photos without permission

Q24. カウンセリング機器の役割として適切なのはどれか。

What is the appropriate role of counseling devices?

1. 目や手の感覚で分かりにくい数値測定や拡大観察を補助する
Assist with numerical measurements and magnified observation difficult to judge by eyes or hands
2. 診断名を確定する
Make a medical diagnosis
3. 法的判断をする
Make legal judgments
4. 契約を自動で成立させる
Automatically conclude contracts

Q25. ホームケア指導の範囲として適切なのはどれか。

What is the appropriate scope of home care guidance?

1. スキンケアだけ
Skin care only
2. スキンケアに加え、生活（食事・運動など）も含めて助言し得る
Provide advice including skincare and lifestyle (diet, exercise, etc.)
3. 施術後は指導しない
Do not provide guidance after treatment



4. 医薬品処方をする
Prescribe medication

Q26. 信頼関係構築として最も不適切なのはどれか。

Which is the most inappropriate for building trust?

1. 目標を共有し経過を確認する
Share goals and check progress
2. 状態に合わせた提案を行う
Make proposals according to the client's condition
3. 不安を煽り断定する
Create anxiety and make definitive statements
4. 記録を活用し一貫性を保つ
Use records to maintain consistency

Q27. クレーム予防として最も基本となるのはどれか。

What is the most basic measure for preventing complaints?

1. 説明を省略する
Omit explanations
2. 事前説明・同意・記録・衛生の徹底
Thorough pre-explanation, consent, records, and hygiene
3. お客様のせいにする
Blame the client
4. 返答しない
Do not respond

Q28. お客様のニーズが多様化している状況で求められる姿勢はどれか。

What attitude is required as customer needs diversify?

1. 施術を固定化し変えない
Fix treatments and never change
2. 知識・技術向上に加え、気持ちに寄り添うホスピタリティ
Hospitality that empathizes with feelings, in addition to improving knowledge and skills
3. 価格だけ下げる
Lower prices only
4. 予約だけ増やす
Increase reservations only

Q29. 施術前のサロン環境整備として適切なのはどれか。

Which is appropriate for preparing the salon environment before treatment?

1. 明るさ・音楽・室温は無視
Ignore lighting, music, and room temperature
2. 心地よい照明、静かな音楽、適度な室温を整える
Prepare comfortable lighting, calm music, and appropriate room temperature
3. タオルは使い回す
Reuse towels



4. 用具消毒は後回し
Postpone tool disinfection

**Q30. 「おもてなし」の実践で最も重要な観点はどれか。
What is the most important point in practicing omotenashi?**

1. 作業を止めないこと
Never stop working
2. お客様の安心・心地よさ・安全を同時に満たすこと
Simultaneously ensure the client's peace of mind, comfort, and safety
3. 会話量を増やすこと
Increase conversation
4. 施術時間を延ばすこと
Extend treatment time

Q31. 初回来店。お客様が「肌荒れがひどいので今日で絶対治したい」と強く希望。最も適切な対応はどれか。

First visit. The customer strongly insists, "My skin is very bad, I want it completely cured today." What is the most appropriate response?

1. 可能と断言して契約をすすめる
Assure it is possible and push the contract
2. 医療行為に近い説明をして不安を煽る
Give medical-like explanations to create anxiety
3. 施術の目的と限界を説明し、状態確認と安全優先で提案する
Explain the purpose and limitations, confirm condition, and prioritize safety
4. とにかく高額コースに誘導する
Lead them to an expensive course regardless

**Q32. ビフォーカウンセリングで最優先の確認事項はどれか。
In pre-treatment counseling, what is the top priority to confirm?**

1. SNS フォロー有無
Whether they follow on SNS
2. 体調・既往・アレルギー・当日の状態
Physical condition, medical history, allergies, and current condition
3. 職業だけ
Occupation only
4. 友人紹介の有無
Whether they were referred by a friend

Q33. 施術中、お客様が「少し気分が悪い」と訴えた。基本対応として正しいのはどれか。

During treatment, the customer says "I feel a little unwell." What is the correct basic response?

1. 作業を続ける
Continue the procedure
2. 施術を一旦止め、状態確認・体位調整・必要時は中止し対応する
Stop the treatment, check condition, adjust position, and stop if necessary
3. 予定時間まで我慢してもらう
Ask them to endure until the scheduled time



4. 「大丈夫です」と言い切る
Say “You’ll be fine” definitively

Q34. コンサルテーションシートの記録として不適切なのはどれか。

Which is inappropriate to record on a consultation sheet?

1. 施術内容（工程・使用物）
Treatment details (process and products used)
2. 皮膚・体調の観察所見
Observations of skin and physical condition
3. 個人情報 を SNS に転載
Posting personal information on SNS
4. 次回提案・注意点
Next visit proposals and precautions

Q35. お客様が沈黙気味で緊張している。おもてなしとして最も適切なのはどれか。

The customer is quiet and seems nervous. What is the most appropriate hospitality approach?

1. 一方的に話し続ける
Keep talking one-sidedly
2. 無言で作業し、必要時のみ穏やかに確認する
Work quietly and gently check only when necessary
3. 「黙らないでください」と促す
Tell them not to be silent
4. プライベート質問を深掘りする
Dig into personal questions

Q36. 次回予約提案の質を高める要素として最も適切なのはどれか。

What best improves the quality of next-appointment suggestions?

1. 値引きだけ
Discounts only
2. 今日の目標と結果を整理し、次回の具体目標を示す
Review today’s goals and results and present clear next goals
3. 予約を強制する
Force the reservation
4. 施術の説明を省く
Skip treatment explanations

Q37. お客様が「商品を買わないと効果ない？」と質問。適切なのはどれか。

The customer asks, “Does it not work if I don’t buy the product?” What is appropriate?

1. 購入必須と断言
State that purchase is mandatory
2. 不安を煽って買わせる
Create anxiety to make them buy
3. 施術・ホームケアの両面を説明し、選択はお客様に委ねる
Explain both treatment and home care, and leave the choice to the customer
4. 購入しないなら施術しない
Refuse treatment if they don’t buy



Q38. クレームの初動として最も適切なのはどれか。

What is the most appropriate initial response to a complaint?

1. 反論して正当化する
Argue and justify
2. まず事実確認と傾聴、謝意を示し、解決方針を提案する
Confirm facts, listen carefully, express apology, and propose a solution
3. その場で SNS 投稿して注意喚起する
Post on SNS immediately
4. 無視する
Ignore it

Q39. 「言語コミュニケーション」で信頼を損なう言い方はどれか。

Which wording damages trust in verbal communication?

1. 「本日は体調はいかがですか」
“How is your physical condition today?”
2. 「無理はされていませんか」
“Are you overexerting yourself?”
3. 「絶対に治ります」
“It will definitely be cured”
4. 「気になる点があれば教えてください」
“Please let me know if you have any concerns”

Q40. 非言語コミュニケーションとして不適切なのはどれか。

Which is inappropriate as non-verbal communication?

1. 目線・表情・声量に配慮
Paying attention to eye contact, facial expressions, and voice volume
2. タオルを乱雑に扱う
Handling towels roughly and carelessly
3. 所作を丁寧にする
Performing movements carefully and politely
4. 距離感を調整する
Adjusting interpersonal distance

Q41. お客様が遅刻し焦っている。最適なおもてなしはどれか。

A customer is late and feeling rushed. What is the most appropriate hospitality?

1. 叱責する
Scold the customer
2. 事情を受け止め、可能な範囲で工程調整を提案し安心させる
Accept the situation, propose feasible adjustments, and reassure the customer
3. 何も言わず短縮して終える
Say nothing and simply shorten the treatment
4. 追加料金を即決で請求する
Immediately charge an additional fee

Q42. カウンセリングで禁忌が疑われる場合の基本はどれか。

What is the basic principle when a contraindication is suspected during counseling?



1. 施術を続行し様子を見る
Continue the treatment and observe
2. 施術を避ける・変更する・医療機関受診を促すなど安全優先
Avoid or modify the treatment, recommend medical consultation, and prioritize safety
3. 予約があるので実施する
Proceed because there is a reservation
4. 自己判断で治療アドバイスする
Give treatment advice based on personal judgment

Q43. 施術後に赤みが出た。最も適切な対応はどれか。

Redness appeared after the treatment. What is the most appropriate response?

1. 「よくある」と片付ける
Dismiss it as “common”
2. 状態確認し、冷却や保護など適切なケアと経過説明、記録する
Check the condition, provide proper care (cooling/protection), explain progress, and record it
3. 写真を勝手に撮って SNS へ
Take photos without permission and post on social media
4. 次回も同じ工程を勧める
Recommend the same procedure next time

Q44. お客様情報の共有で適切なのはどれか。

Which is appropriate when sharing customer information?

1. スタッフ間で必要最小限に共有し、目的外利用をしない
Share only the minimum necessary among staff and do not use it for other purposes
2. LINE グループで全部共有
Share everything in a LINE group
3. 私用メモに持ち帰る
Take it home in personal notes
4. 顧客名を伏せれば SNS で共有可
Share on social media if the name is hidden

Q45. 高齢のお客様。体位保持がつからそう。適切なのはどれか。

An elderly customer seems uncomfortable maintaining the position. What is appropriate?

1. 我慢してもらう
Ask them to endure it
2. クッション・体位調整・休憩を提案し、負担を下げる
Offer cushions, adjust positioning, or suggest breaks to reduce burden
3. 早口で説明だけする
Only explain quickly
4. 施術圧を強める
Increase treatment pressure

Q46. カウンセリングの目的として最も適切なのはどれか。

What is the most appropriate purpose of counseling?



1. 契約を取るだけ
Only to secure a contract
2. 体調・状態・目的を把握し、安全で最適な施術計画を立てる
To understand condition, status, and goals, and create a safe and optimal treatment plan
3. 施術者の自己紹介だけ
Only self-introduction by the therapist
4. 商品説明だけ
Only product explanation

Q47. 初回の期待値調整として適切なのはどれか。

What is appropriate expectation setting at the first visit?

1. 効果を誇張して断言する
Exaggerate effects and make guarantees
2. 目標・回数目安・生活要因の影響を説明し現実的に合意形成する
Explain goals, estimated sessions, lifestyle factors, and reach realistic agreement
3. 「1回で完璧」と言う
Say “perfect in one session”
4. 説明せず開始する
Start without explanation

Q48. 「おもてなし」の専門職的理解として適切なのはどれか。

What is the professional understanding of “hospitality (omotenashi)”?

1. 高価な提供物が本質
High-priced offerings are the essence
2. 相手の安心・安全・尊重を満たす行動設計
Designing actions that ensure comfort, safety, and respect
3. 会話量を増やすことだけ
Only increasing conversation
4. マニュアル暗記が全て
Memorizing manuals is everything

Q49. 施術前の同意（インフォームド）で必要性が最も高いのはどれか。

What is most necessary for informed consent before treatment?

1. 香りの好み
Scent preference
2. 手順・リスク・禁忌・注意点の説明と合意
Explanation and agreement on procedures, risks, contraindications, and precautions
3. SNS掲載の許可なし撮影
Taking photos without permission for SNS
4. 物販購入の約束
Promise to purchase products

Q50. クレーム対応で避けるべき行為はどれか。

Which action should be avoided in complaint handling?

1. 記録して再発防止
Record and prevent recurrence



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

2. 誠意を示し事実確認
Show sincerity and confirm facts
3. 他スタッフのせいにする
Blame other staff
4. 解決策を提示する
Present solutions

Q51. お客様が「痛い」と言った。適切な返答はどれか。

A customer says “It hurts.” What is the appropriate response?

1. 「痛いのが効く」
“Pain means it’s working”
2. 「少し我慢してください」
“Please endure a little”
3. 圧を下げる・部位変更・状態確認を行う
Reduce pressure, change area, and check condition
4. 無言で続ける
Continue silently

Q52. アフターカウンセリングで最も不適切なのはどれか。

Which is most inappropriate in after-counseling?

1. 今日の所見を共有
Share today’s findings
2. ホームケアの注意点
Home care precautions
3. 次回の目標提案
Propose next goals
4. 次回提案をせず終了
End without proposing next steps

Q53. 顧客心理の理解として適切なのはどれか。

What is appropriate understanding of customer psychology?

1. 不安は購買のために利用すべき
Anxiety should be used to drive purchases
2. 不安・期待・羞恥など感情が行動に影響するため配慮が必要
Emotions like anxiety, expectations, and embarrassment affect behavior and need consideration
3. 感情は無関係
Emotions are irrelevant
4. 施術中の声かけは不要
No need to speak during treatment

Q54. サロンでの安全文化を高める行動はどれか。

Which action enhances a safety culture in the salon?

1. スタッフごとに手順を変える
Change procedures per staff
2. ヒヤリハットを共有し標準手順を改善する
Share near-miss incidents and improve standard procedures



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

3. 記録を残さない
Leave no records
4. 事故を隠す
Hide accidents

**Q55. お客様が妊娠可能性を示唆。対応として適切なのはどれか。
A customer suggests possible pregnancy. What is appropriate?**

1. 何も聞かず進める
Proceed without asking
2. 施術内容を見直し、禁忌や配慮事項を確認し安全優先で提案
Review treatment, confirm contraindications and precautions, prioritize safety
3. 強圧マッサージを勧める
Recommend strong-pressure massage
4. サウナ発汗を勧める
Recommend sauna sweating

**Q56. 施術者が自分の手荒れ・傷を放置するのはなぜ危険か。
Why is it dangerous for a therapist to ignore hand roughness or wounds?**

1. 見た目だけ
Appearance only
2. 病原体付着・感染リスクが上がりやすい
Higher risk of pathogen attachment and infection
3. 会話が増える
More conversation
4. 予約が減る
Fewer reservations

**Q57. お客様が「別のサロンではこう言われた」と比較。最適対応はどれか。
A customer compares with another salon. What is the best response?**

1. 他店を否定する
Deny the other salon
2. 事実確認し、根拠ある説明と安全な方針を提示する
Confirm facts and present evidence-based, safe guidance
3. 感情的に反論する
Argue emotionally
4. 話題を無視する
Ignore the topic

**Q58. 信頼関係構築に最も寄与するのはどれか。
What contributes most to building trust?**

1. 施術者の都合優先
Therapist's convenience first
2. 記録に基づく一貫性と、状態に合わせた提案
Consistency based on records and condition-appropriate proposals
3. 説明を省く
Omit explanations



4. 強いセールス
Aggressive sales

Q59. 個人情報保護の観点で「目的外利用」に該当するものはどれか。

Which constitutes “use beyond purpose” in personal data protection?

1. 施術記録を次回提案に利用
Use treatment records for next proposal
2. 顧客データを無関係な宣伝先へ提供
Provide customer data to unrelated advertisers
3. 本人同意の範囲で連絡
Contact within consented scope
4. 必要最小限の共有
Share only the minimum necessary

Q60. 施術の限界説明として適切なのはどれか。

What is appropriate when explaining treatment limitations?

1. 「必ず改善」
“It will definitely improve”
2. 「個人差があり、生活要因も影響します」
“There are individual differences, and lifestyle factors also affect results”
3. 「一生治ります」
“It will be cured for life”
4. 「医療と同じです」
“It’s the same as medical treatment”

Q61. お客様が施術中に眠っている。適切なのはどれか。

A customer is sleeping during treatment. What is appropriate?

1. 大声で起こす
Wake them loudly
2. 静かな環境を保ち、必要時のみ小声で確認する
Maintain a quiet environment and softly check only when needed
3. 会話を増やす
Increase conversation
4. 早口で説明する
Explain quickly

Q62. お見送りの要点として最も適切なのはどれか。

What is most appropriate when seeing a customer off?

1. 形式的にドアを閉める
Close the door formally
2. 感謝・次回の要点確認・安全な帰宅配慮（雨/段差等）
Express thanks, confirm next key points, and ensure safe departure
3. 物販だけ押す
Push product sales only



4. 次の予約を強制
Force next reservation

**Q63. カウンセリング時、医療判断が必要な可能性。適切なのはどれか。
During counseling, medical judgment may be needed. What is appropriate?**

1. 施術者が診断して断言
Therapist diagnoses and asserts
2. 施術は控え、必要に応じ受診をすすめる
Refrain from treatment and recommend medical consultation if needed
3. 強い施術で改善させる
Improve with strong treatment
4. SNS で相談する
Consult on SNS

**Q64. 事前説明で「誤認」を起こしやすい表現はどれか。
Which expression easily causes misunderstanding in prior explanation?**

1. 「一時的に赤みが出る可能性があります」
“Temporary redness may occur”
2. 「効果には個人差があります」
“Effects vary individually”
3. 「治療できます」
“It can be treated/cured”
4. 「不安があれば中止できます」
“We can stop if you feel uneasy”

**Q65. 施術後のフォロー連絡（アフターケア）として適切なのはどれか。
What is appropriate follow-up contact after treatment?**

1. 個人 SNS で公開コメント
Public comments on personal SNS
2. 同意範囲で経過確認し、必要時は来店/受診を案内
Check progress within consent and guide visit/medical care if needed
3. 連絡先を共有して営業電話
Share contacts for sales calls
4. 何があっても放置
Leave unattended regardless

**Q66. お客様がクレームで怒っている。最初の一言として最も適切なのはどれか。
A customer is angry due to a complaint. What is the most appropriate first response?**

1. 「あなたが悪い」
“It’s your fault”
2. 「申し訳ございません。状況を確認させてください」
“We sincerely apologize. Please allow us to confirm the situation.”
3. 「忙しいので後で」
“We’re busy, please later”
4. 「SNS に書かないで」
“Please don’t post on SNS”



Q67. カウンセリングでの「質問技法」として適切なものはどれか。
Which questioning technique is appropriate in counseling?

1. 誘導質問で Yes を取る
Use leading questions to get “yes”
2. オープンクエスションと確認質問を組み合わせる
Combine open-ended questions with confirmation questions
3. 質問せず決める
Decide without asking
4. 個人攻撃をする
Make personal attacks

Q68. お客様が施術中に寒そう。適切なものはどれか。
The customer seems cold during treatment. What is appropriate?

1. 何もしない
Do nothing
2. ブランケット・室温調整・声かけで確認
Adjust blanket and room temperature and check verbally
3. 施術圧を強くして温める
Increase pressure to warm them
4. 窓を開ける
Open the window

Q69. 来店時の第一印象で最重要なものはどれか。
What is most important for the first impression upon arrival?

1. 売上目標
Sales targets
2. 清潔感・挨拶・安心感
Cleanliness, greeting, and sense of security
3. 施術時間の短さ
Short treatment time
4. スタッフの自慢話
Staff bragging

Q70. お客様が「今日は肌が敏感」と申告。適切なものはどれか。
A customer says “My skin is sensitive today.” What is appropriate?

1. 通常通り強刺激
Proceed with strong stimulation as usual
2. 工程・圧・使用物を見直し、刺激を避け安全に実施
Review steps, pressure, and products, avoid irritation, and proceed safely
3. 無視して続行
Ignore and continue
4. 何も説明しない
Give no explanation



Q71. 「安全のために中止」を提案したら、お客様が不満。最適なのはどれか。
The customer is unhappy after you suggest stopping for safety reasons. What is best?

1. 押し切って実施
Push through and perform anyway
2. 理由を丁寧に説明し、安全代替案（別日・別メニュー）を提示
Explain the reason carefully and propose safe alternatives (another day/menu)
3. 無視して返金拒否
Ignore and refuse refund
4. 感情的に反論
Respond emotionally

Q72. 施術者の所作で事故につながりやすいのはどれか。
Which therapist behavior is most likely to lead to an accident?

1. 物の置き場所を固定し整理する
Fix and organize item placement
2. コード類・熱機器の確認を怠る
Neglect checking cords and heat devices
3. 清掃を行う
Perform cleaning
4. 声かけを行う
Communicate verbally

Q73. サロンでの「記録」が安全に寄与する理由はどれか。
Why do records contribute to safety in a salon?

1. 物販が増える
Product sales increase
2. 施術内容と反応を追跡し、再発防止・最適化に役立つ
Track treatments and reactions to prevent recurrence and optimize care
3. 書類作業を増やすため
To increase paperwork
4. お客様を監視するため
To monitor customers

Q74. お客様の羞恥心への配慮で適切なのはどれか。
What is appropriate consideration for a customer's sense of embarrassment?

1. 必要以上に露出させる
Expose more than necessary
2. タオルワークで露出最小化、説明して安心させる
Minimize exposure with towel work and reassure through explanation
3. 「気にしすぎ」と言う
Say "You're overthinking it"
4. スタッフを増やして見学させる
Increase staff to observe



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION



Q75. おもてなしと安全の関係として最も適切なのはどれか。

What best describes the relationship between hospitality and safety?

1. 別物で関係ない
They are unrelated
2. 安心・信頼を支えるため安全配慮はおもてなしの中核である
Safety consideration is the core of hospitality that supports trust and comfort
3. 安全より会話が重要
Conversation is more important than safety
4. 清掃は受付の仕事
Cleaning is only the reception's job



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION



【解答一覧】 Answer list

Q1: 2	Q26: 3	Q51: 3
Q2: 2	Q27: 2	Q52: 4
Q3: 3	Q28: 2	Q53: 2
Q4: 2	Q29: 2	Q54: 2
Q5: 3	Q30: 2	Q55: 2
Q6: 2	Q31: 3	Q56: 2
Q7: 3	Q32: 2	Q57: 2
Q8: 1	Q33: 2	Q58: 2
Q9: 2	Q34: 3	Q59: 2
Q10: 2	Q35: 2	Q60: 2
Q11: 3	Q36: 2	Q61: 2
Q12: 2	Q37: 3	Q62: 2
Q13: 2	Q38: 2	Q63: 2
Q14: 2	Q39: 3	Q64: 3
Q15: 2	Q40: 2	Q65: 2
Q16: 2	Q41: 2	Q66: 2
Q17: 2	Q42: 2	Q67: 2
Q18: 2	Q43: 2	Q68: 2
Q19: 3	Q44: 1	Q69: 2
Q20: 2	Q45: 2	Q70: 2
Q21: 2	Q46: 2	Q71: 2
Q22: 2	Q47: 2	Q72: 2
Q23: 2	Q48: 2	Q73: 2
Q24: 1	Q49: 2	Q74: 2
Q25: 2	Q50: 3	Q75: 2



NOBA 衛生管理と安全対策

NOBA Hygiene Management and Safety Measures

Q1. 衛生管理を学ぶ目的として適切なのはどれか。

What is the appropriate purpose of learning hygiene management?

1. 施術時間を短縮するためだけ
Only to shorten treatment time
2. お客様と施術者の健康を守るため
To protect the health of both clients and practitioners
3. 物販を増やすためだけ
Only to increase product sales
4. 広告を派手にするため
To make advertising flashier

Q2. エステ施術で衛生が重要な理由として最も近いのはどれか。

Why is hygiene important in esthetic treatments?

1. 直接触れないから
Because there is no direct contact
2. 肌や身体に直接触れて施術を行うから
Because treatments involve direct contact with the skin and body
3. 屋外で行うから
Because treatments are performed outdoors
4. 水を使わないから
Because no water is used

Q3. 「消毒」と「滅菌」の理解として適切なのはどれか。

Which understanding of disinfection and sterilization is correct?

1. 消毒＝必ず滅菌である
Disinfection always means sterilization
2. 煮沸消毒は滅菌である
Boiling disinfection is sterilization
3. オートクレーブは滅菌が可能
An autoclave can achieve sterilization
4. 紫外線は全方向に均一作用する
Ultraviolet light acts evenly in all directions

Q4. オートクレーブの特徴として適切なのはどれか。

Which is a correct characteristic of an autoclave?

1. 低温でしか使えない
It can only be used at low temperatures
2. 圧力で沸点を上げ、滅菌に用いられる
It raises the boiling point using pressure and is used for sterilization
3. 汚れがあっても問題ない
Dirt does not matter
4. 布類は必ず変形する
Fabrics always deform



Q5. 煮沸消毒の基準として適切なのはどれか。

What is the correct standard for boiling disinfection?

1. 沸騰前から 10 秒
Ten seconds before boiling
2. 沸騰 (100°C) 後、一定時間以上煮沸する
Boil for a certain time after reaching 100°C
3. 0°Cで凍らせる
Freeze at 0°C
4. 直射日光に当てる
Expose to direct sunlight

Q6. 紫外線消毒の注意点として適切なのはどれか。

Which is an important precaution for UV disinfection?

1. 光が届かない部分にも同等に作用する
It works equally on areas light does not reach
2. 直接照射部に作用し、汚れがあると効果が弱い
It works only on directly irradiated areas and is less effective if dirty
3. 血液付着器具にも最適
Ideal for blood-contaminated instruments
4. 眼・皮膚への照射は安全
Safe for eyes and skin

Q7. 紫外線灯の運用で適切なのはどれか。

Which is appropriate for operating UV lamps?

1. 出力は永遠に低下しない
Output never decreases
2. 使用時間により出力低下があるため適宜交換が必要
Output decreases with use and requires periodic replacement
3. 交換は不要
Replacement is unnecessary
4. 交換すると効果がゼロになる
Replacing makes it ineffective

Q8. エタノール消毒の注意点として適切なのはどれか。

Which is an important point regarding ethanol disinfection?

1. 濃度が低いほど効果が高い
Lower concentration is more effective
2. 一定濃度以下では効果が弱い
Effectiveness decreases below a certain concentration
3. 水だけで同等
Water alone is equivalent
4. 油汚れがあっても同等
Oil contamination does not matter

Q9. サロンで「消毒済み備品の再汚染防止」の考え方に近いのはどれか。

Which idea best prevents re-contamination of disinfected tools in a salon?



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

1. 紫外線庫を保管庫として使う考え方
Using a UV cabinet as a storage unit
2. 机の上に放置する
Leaving them on a table
3. 使い回しを推奨する
Encouraging reuse
4. 衛生は気にしない
Not caring about hygiene

Q10. 衛生的な環境整備として適切なのはどれか。

Which is appropriate for maintaining a hygienic environment?

1. タオルは1日1回だけ交換
Change towels only once a day
2. シーツ・タオルはお客様ごとに交換し清潔を保つ
Change sheets and towels for each client to maintain cleanliness
3. 用具の消毒は施術後に不要
No need to disinfect tools after treatment
4. 室温・照明・音楽は配慮不要
No need to consider room temperature, lighting, or music

Q11. 施術者の身だしなみで特に重要な理由として適切なのはどれか。

Why is practitioner appearance especially important?

1. お客様の安心・信頼につながる
It leads to client reassurance and trust
2. 施術内容に影響しない
It does not affect the treatment
3. 受付だけの仕事
It is only reception work
4. 写真撮影のためだけ
Only for taking photos

Q12. 手指の管理が重要な理由として適切なのはどれか。

Why is hand care important?

1. 手指は触れない
Hands do not touch anything
2. 心地よさに影響し、傷があると病原体が移る可能性がある
It affects comfort, and wounds may transmit pathogens
3. 手袋があれば洗わなくてよい
Gloves eliminate the need to wash hands
4. 爪を長くすると安全
Long nails are safer

Q13. 嘔吐物を介した感染リスクがあるものとして適切なのはどれか。

Which poses an infection risk via vomit?

1. ノロウイルスなどの食中毒原因の可能性
Possible causes of food poisoning such as norovirus



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

2. 花粉のみ
Only pollen
3. 角質のみ
Only keratin
4. コラーゲンのみ
Only collagen

Q14. 器具消毒の前提として最も適切なのはどれか。

What is the most important prerequisite for instrument disinfection?

1. 汚れが付いたままでも同等に消毒できる
Disinfection works equally even if dirty
2. 汚れ（有機物）があると消毒効果が落ちることがある
Organic matter can reduce disinfection effectiveness
3. 消毒は見た目だけ整える作業
Disinfection is only cosmetic
4. 乾燥は不要
Drying is unnecessary

Q15. 施術対象の適否判断で最優先すべきはどれか。

What should be the top priority when deciding treatment suitability?

1. 予約枠の都合
Schedule availability
2. お客様の安全（禁忌・体調）
Client safety (contraindications and condition)
3. 売上目標
Sales targets
4. 口コミ評価だけ
Reviews only

Q16. 施術中にお客様の体調変化が疑われるとき、基本姿勢として適切なのはどれか。

What is the appropriate basic response if a client's condition changes during treatment?

1. 何も聞かず続ける
Continue without asking
2. 状態を確認し必要なら中止・対応する
Check the condition and stop or respond if necessary
3. 急いで終わらせる
Finish quickly
4. 注意して叱る
Scold the client

Q17. 「安全で安心なサービス」提供に必要なこととして最も適切なのはどれか。

What is most necessary to provide safe and reliable services?

1. 手順を省略する
Skip procedures
2. 具体的な衛生措置・消毒法を理解し実行する
Understand and implement specific hygiene and disinfection methods



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

3. 器具は使い回す
Reuse tools
4. 記録は残さない
Leave no records

Q18. 消毒法選択で重要な観点として適切なのはどれか。

What is an important point when choosing a disinfection method?

1. 材質や対象により適切な方法を選ぶ
Choose the method based on material and purpose
2. どの器具も同一方法でよい
The same method is fine for all tools
3. 効果より匂いだけで選ぶ
Choose based on smell rather than effectiveness
4. 直感で決める
Decide by intuition

Q19. 紫外線消毒が不向きになり得る条件として適切なのはどれか。

Under which condition may UV disinfection be unsuitable?

1. 光が直接当たる
Light directly hits
2. 血液・体液付着の恐れがある器具
Tools that may be contaminated with blood or body fluids
3. 乾いた器具
Dry tools
4. 金属器具
Metal tools

Q20. サロン衛生の基本として最も適切なのはどれか。

What is the most fundamental principle of salon hygiene?

1. “清潔の見える化”と標準手順の徹底
Visible cleanliness and thorough standard procedures
2. 気分に対応を変える
Change responses based on mood
3. 忙しい日は省略する
Skip procedures on busy days
4. 消毒は月1回で十分
Once-a-month disinfection is sufficient

Q21. 開店準備に含まれる内容として適切なのはどれか。

Which of the following is appropriate as part of opening preparations?

1. 予約確認は不要
Reservation confirmation is unnecessary
2. 清掃・整理整頓、予約確認、シート準備などを行う
Carry out cleaning, organization, reservation checks, and preparation of sheets
3. 施術記録を削除する
Delete treatment records



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

4. 物販棚だけ整える
Only arrange the retail shelves

Q22. 営業終了時に適切な行動はどれか。

Which action is appropriate at the end of business hours?

1. 記録を残さない
Do not keep records
2. コンサルシート追記・整理、清掃、翌日予約確認を行う
Update and organize consultation sheets, clean, and check next-day reservations
3. 器具を未消毒で保管する
Store tools without disinfection
4. タオルをそのまま置く
Leave towels as they are

Q23. 品質管理の基本として最も適切なのはどれか。

What is the most appropriate basis of quality control?

1. スタッフごとに手順がバラバラで良い
It is fine for each staff member to follow different procedures
2. 衛生・接客・記録・手順の標準化と継続改善
Standardization and continuous improvement of hygiene, customer service, records, and procedures
3. クレームは無視する
Ignore complaints
4. 施術後フォローは不要
Post-treatment follow-up is unnecessary

Q24. 継続教育が必要な理由として適切なものはどれか。

Why is continuing education necessary?

1. お客様の期待が変化・多様化しているため
Because customer expectations are changing and diversifying
2. 教材が増えると困るため
Because having more materials is troublesome
3. 新人がいないから不要
It is unnecessary because there are no new staff
4. 忙しいので学ばない方がよい
It is better not to study because it is busy

Q25. 専門職として「安全確保」に直結する行動はどれか。

Which action directly ensures safety as a professional?

1. 体調確認を省略する
Skip condition checks
2. 技術・機器・商品知識を理解し安全に配慮して提供する
Provide services with safety consideration by understanding techniques, equipment, and product knowledge
3. 施術説明は不要
Treatment explanations are unnecessary



4. 記録は残さない
Do not keep records

Q26. 消毒の基本で正しいのはどれか。

Which statement is correct regarding the basics of disinfection?

1. 汚れがあっても同等に効く
Disinfection works equally well even when dirt is present
2. 有機物（汚れ）があると消毒効果が下がることある
The presence of organic matter (dirt) can reduce the effectiveness of disinfection
3. 乾燥より汚れが重要ではない
Dirt is less important than dryness
4. 何でも紫外線で十分
Ultraviolet light alone is sufficient for everything

Q27. 紫外線消毒の限界として適切なのはどれか。

Which is an appropriate limitation of ultraviolet (UV) disinfection?

1. 陰になる部分にも均一に作用する
It works evenly even on shaded areas
2. 直接照射される面に作用しやすい
It mainly works on surfaces directly exposed to UV light
3. 血液付着器具に最適
It is ideal for instruments contaminated with blood
4. 目に当てても安全
It is safe to shine into the eyes

Q28. 紫外線庫の運用で適切なのはどれか。

Which is appropriate operation of a UV sterilization cabinet?

1. 保管庫として何でも入れる
Use it as a general storage cabinet
2. 洗浄後の器具を、再汚染防止も含め運用する
Use it for cleaned instruments, including measures to prevent recontamination
3. 汚れたまま入れる
Place instruments inside without cleaning
4. 交換不要
No maintenance or replacement is needed

Q29. オートクレーブ（高圧蒸気）使用の前提として適切なのはどれか。

Which is a proper prerequisite for using an autoclave (high-pressure steam)?

1. 乾いた汚れ付きでもそのまま
Use instruments as-is even with dried contamination
2. 洗浄・乾燥など前処理を行い、耐熱材質を確認する
Perform pre-cleaning and drying, and confirm heat-resistant materials
3. 何でも入れる
Put everything inside
4. 密閉せず運転
Operate without sealing



Q30. 施術ベッドの衛生管理として最適なのはどれか。

Which is optimal hygiene management for a treatment bed?

1. 1日1回交換
Change linens once per day
2. お客様ごとにリネン交換し、汚染時は即対応
Change linens for each customer and respond immediately if contaminated
3. 汚れても裏返して使用
Flip and reuse even if dirty
4. 使い捨ては不要
Disposable items are unnecessary

Q31. 手洗い・消毒が特に重要なタイミングはどれか。

When is handwashing and disinfection especially important?

1. 施術前後
Before and after treatments
2. 食事の後だけ
Only after meals
3. 帰宅後だけ
Only after returning home
4. 予約確認後だけ
Only after confirming reservations

Q32. 施術者の爪管理として不適切なのはどれか。

Which is inappropriate nail management for a practitioner?

1. 短く清潔に保つ
Keep nails short and clean
2. ささくれはケア
Take care of hangnails
3. 長い爪で施術し皮膚を傷つけやすい
Perform treatments with long nails that can damage the skin
4. 手荒れ対策をする
Take measures to prevent hand irritation

Q33. 交差感染を防ぐ考え方として適切なのはどれか。

Which approach is appropriate for preventing cross-infection?

1. 使い回しで効率化
Increase efficiency by reusing items
2. 使い捨て・専用化・消毒の徹底
Thorough use of disposables, dedicated tools, and proper disinfection
3. 目立たなければOK
It is acceptable if it is not noticeable
4. 施術後にまとめて洗うだけ
Just wash everything together after treatment



Q34. 施術中に出血が見られた場合の基本はどれか。

What is the basic response when bleeding occurs during treatment?

1. そのまま続行
Continue as is
2. 直ちに衛生的に対応し、汚染物処理・記録・必要時受診案内
Respond hygienically immediately, dispose of contaminated items, record, and advise medical care if needed
3. SNS で報告
Report it on social media
4. タオルで拭いて終わり
Simply wipe with a towel and finish

Q35. 器具の洗浄と消毒の関係として正しいのはどれか。

Which is correct regarding the relationship between cleaning and disinfection of tools?

1. 洗浄は不要
Cleaning is unnecessary
2. 洗浄→消毒（または滅菌）の順が基本
The basic order is cleaning followed by disinfection (or sterilization)
3. 消毒→洗浄
Disinfection before cleaning
4. 乾拭きだけで十分
Dry wiping alone is sufficient

Q36. サロンでの安全管理として不適切なのはどれか。

Which is inappropriate for safety management in a salon?

1. コード・床の滑り対策
Managing cords and preventing slippery floors
2. 熱機器の温度確認
Checking the temperature of heat devices
3. 施術者の体調不良を隠して施術
Performing treatments while hiding the practitioner's poor physical condition
4. 緊急連絡フローの整備
Establishing emergency contact procedures

Q37. リスクマネジメントとして適切なのはどれか。

Which is appropriate risk management?

1. 事故は起きない前提
Assuming accidents will not happen
2. 起こりうるリスクを想定し、手順・教育・記録で予防する
Anticipate possible risks and prevent them through procedures, training, and records
3. クレームは隠す
Hide complaints
4. 記録を残さない
Do not keep records



Q38. 施術対象の適否判断で重要な観点はどこか。

Which perspective is important when determining suitability for treatment?

1. 希望が強ければ実施
Proceed if the customer strongly desires it
2. 体調・禁忌・皮膚状態を確認し安全第一
Confirm physical condition, contraindications, and skin condition with safety as the priority
3. 空き時間で決める
Decide based on available time
4. 売上目標で決める
Decide based on sales targets

Q39. 消毒法の選択基準として適切なのはどれか。

Which is an appropriate criterion for selecting a disinfection method?

1. 匂いが好きか
Whether you like the smell
2. 材質・対象・汚染状況・目的（消毒/滅菌）
Material, target, contamination level, and purpose (disinfection/sterilization)
3. 価格のみ
Price only
4. 直感のみ
Intuition only

Q40. 施術室環境で安全に直結するのはどれか。

Which directly affects safety in the treatment room environment?

1. 照明を暗くしすぎない（転倒防止）
Avoid making lighting too dim (to prevent falls)
2. 香りを強くする
Make the scent stronger
3. 音量を大きくする
Increase the volume
4. 物を床に置く
Place objects on the floor

Q41. 災害時・緊急時の基本として適切なのはどれか。

What is the appropriate basic response during a disaster or emergency?

1. まず会計
Handle payment first
2. 安全確保→状態確認→必要な連絡
Ensure safety → check condition → make necessary contacts
3. SNS 投稿
Post on social media
4. 作業継続
Continue working



Q42. お客様がめまいを訴えた。適切な初動はどれか。

A customer complains of dizziness. What is the appropriate initial response?

1. 放置
Leave them unattended
2. 体位を整え、呼吸・意識を確認し、必要なら救急対応
Adjust posture, check breathing and consciousness, and call emergency services if necessary
3. 施術を続ける
Continue the treatment
4. 叱る
Scold the customer

Q43. 感染予防で「基本」となるのはどれか。

What is the fundamental basis of infection prevention?

1. 高価な機械
Expensive equipment
2. 手指衛生と標準予防策
Hand hygiene and standard precautions
3. 会話の量
Amount of conversation
4. 予約の多さ
Number of reservations

Q44. 施術後の清掃で不適切なのはどれか。

Which is inappropriate for post-treatment cleaning?

1. 汚染部位を重点清掃
Focus on cleaning contaminated areas
2. 消毒を行う
Perform disinfection
3. 汚れがあっても次客を入れる
Accept the next customer even if there is dirt
4. 物品を定位置に戻す
Return items to their designated places

Q45. サロンでの「衛生の見える化」に近いのはどれか。

Which best represents “visualization of hygiene” in a salon?

1. 気分で変える
Change based on mood
2. ルールと手順、チェックリストを整備し運用する
Establish and operate rules, procedures, and checklists
3. 口頭だけで共有
Share verbally only
4. 新人だけ実施
Only new staff carry it out



Q46. 肌に直接触れる道具の管理として適切なのはどれか。

Which is appropriate management of tools that directly contact the skin?

1. 共有して節約
Share tools to save costs
2. お客様ごとに清潔なものを使用し、適切に洗浄・消毒
Use clean tools for each customer and properly clean and disinfect them
3. 見えない汚れは無視
Ignore invisible dirt
4. 乾拭きのみ
Dry wiping only

Q47. 熱刺激に関する安全配慮として適切なのはどれか。

Which is appropriate safety consideration regarding heat stimulation?

1. 熱いほど効果がある
The hotter, the more effective
2. 温度を確認し、敏感な方には調整する
Check the temperature and adjust for sensitive customers
3. 感覚確認は不要
No need to check sensation
4. 低温やけどは起こらない
Low-temperature burns do not occur

Q48. 施術者の「報告・連絡・相談」が重要な理由はどれか。

Why are “reporting, communication, and consultation” important for practitioners?

1. 手間が増えるため
Because it increases workload
2. 異常の早期発見と事故予防につながる
It leads to early detection of abnormalities and accident prevention
3. お客様を不安にさせるため
To make customers anxious
4. 予約を減らすため
To reduce reservations

Q49. お客様の体調が不明なまま強圧を行うリスクとして最も近いのはどれか。

What is the most likely risk of applying strong pressure without knowing the customer's condition?

1. 何も起きない
Nothing will happen
2. 痛み・悪化・事故につながる可能性
Potential pain, worsening condition, or accidents
3. 必ず改善する
It will definitely improve
4. 衛生が良くなる
Hygiene will improve



**Q50. 「禁忌」の考え方として正しいのはどれか。
Which is the correct concept of “contraindications”?**

1. 希望があれば無視
Ignore them if the customer wants
2. 安全上、実施しない/変更すべき条件
Conditions under which treatment should not be performed or should be modified for safety
3. 価格交渉の条件
Conditions for price negotiation
4. SNS 評価の条件
Conditions for social media ratings

**Q51. サロンの事故を減らす基本はどれか。
What is the basic approach to reducing accidents in a salon?**

1. ベテラン任せ
Leave it to experienced staff
2. 標準手順・教育・記録・点検の継続
Continuous standard procedures, training, records, and inspections
3. 叱責のみ
Scolding only
4. 口頭注意のみ
Verbal warnings only

**Q52. 施術中の「観察」が重要な理由はどれか。
Why is observation during treatment important?**

1. 時間稼ぎ
To kill time
2. 体調変化や反応を捉え安全に調整するため
To detect changes and reactions and adjust safely
3. 会話を増やすため
To increase conversation
4. 物販に誘導するため
To promote product sales

**Q53. お客様のアレルギー疑いがあるときの基本はどれか。
What is the basic approach when an allergy is suspected?**

1. そのまま使用
Use it anyway
2. 事前確認し、原因が疑われれば使用を避け代替案を提示
Confirm in advance, avoid use if a cause is suspected, and offer alternatives
3. 気にしない
Do not worry about it
4. 強く擦る
Rub strongly



Q54. 施術者が「できる範囲」を守る意義として適切なのはどれか。

What is the appropriate significance of practitioners staying within their scope?

1. 施術者の都合
For the practitioner's convenience
2. 安全・法令・信頼を守る
To protect safety, legal compliance, and trust
3. 予約を増やす
To increase reservations
4. 価格を上げる
To raise prices

Q55. 事故後の対応として不適切なのはどれか。

Which is inappropriate after an accident?

1. 記録
Documentation
2. 関係者共有
Sharing with relevant parties
3. 再発防止
Preventing recurrence
4. 隠蔽
Concealment

Q56. 誇大表示に該当しやすい表現はどれか。

Which expression is most likely to be considered misleading advertising?

1. 「個人差があります」
There may be individual differences
2. 「一時的に赤みが出る可能性」
Temporary redness may occur
3. 「絶対に治ります」
It will definitely be cured
4. 「体調により中止します」
Treatment may be stopped depending on physical condition

Q57. 契約トラブル予防の基本はどれか。

What is the basic measure to prevent contract disputes?

1. 口頭のみ
Verbal explanation only
2. 重要事項（料金・回数・条件）を事前説明し合意を得る
Explain important matters (fees, sessions, conditions) in advance and obtain consent
3. 署名だけ取る
Obtain only a signature
4. 説明しない
Provide no explanation

Q58. 個人情報の取り扱いで不適切なのはどれか。

Which handling of personal information is inappropriate?

1. 必要最小限で管理
Manage with the minimum necessary information



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

2. 目的外に第三者提供
Provide to a third party for purposes other than intended
3. 同意範囲で連絡
Contact within the scope of consent
4. アクセス権限管理
Control access permissions

Q59. 品質管理として最も適切なのはどれか。

Which is the most appropriate approach to quality control?

1. スタッフごとに自由
Leave it up to each staff member
2. 手順標準化・教育・記録・改善
Standardize procedures, provide training, keep records, and improve
3. クレームは無視
Ignore complaints
4. 清掃は月1
Clean once a month

Q60. 継続教育が必要な理由として適切なのはどれか。

Which is an appropriate reason for continuous education?

1. お客様のニーズが変化・多様化するため
Customer needs change and diversify
2. 新人がないため不要
Unnecessary because there are no new staff
3. 教材が増えて困る
Too many teaching materials
4. 忙しいから学ばない
Too busy to learn

Q61. サロンの安全・衛生で「最も再現性が高い」運用はどれか。

Which operation ensures the highest reproducibility in salon safety and hygiene?

1. 気分で変える
Change depending on mood
2. チェックリストと標準手順を運用
Use checklists and standard procedures
3. ベテランだけに任せる
Leave it only to experienced staff
4. 口頭注意だけ
Verbal warnings only

Q62. おもてなし品質の評価指標に最も近いのはどれか。

Which is closest to an evaluation indicator of hospitality quality?

1. 値引き率
Discount rate
2. 安心感・説明の明確さ・所作・衛生
Sense of security, clarity of explanation, manners, hygiene
3. 施術室の広さだけ
Room size only



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

4. SNS の投稿数
Number of social media posts

Q63. 施術品質を安定させる要素として最も適切なのはどれか。
Which factor is most appropriate for stabilizing treatment quality?

1. 施術者の気分
Practitioner's mood
2. 記録とフィードバック、標準工程、観察
Records and feedback, standardized processes, observation
3. 物販だけ
Product sales only
4. 予約数だけ
Number of reservations only

Q64. 緊急時対応で最優先すべきはどれか。
What should be the top priority in an emergency response?

1. 会計
Payment
2. 安全確保と状態確認
Ensuring safety and checking the condition
3. SNS 投稿
Posting on social media
4. 作業継続
Continuing the work

Q65. NOBA 検定レベルの専門職として「最も重要な姿勢」はどれか。
As a NOBA certification-level professional, which attitude is most important?

1. 売上最大化
Maximizing sales
2. 安全・衛生・倫理・おもてなしを一体で実践する
Practicing safety, hygiene, ethics, and hospitality as an integrated whole
3. 会話量だけ増やす
Increasing conversation only
4. 施術を強くする
Applying stronger treatments



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION



【解答一覧】 Answer list

Q1: 2
Q2: 2
Q3: 3
Q4: 2
Q5: 2
Q6: 2
Q7: 2
Q8: 2
Q9: 1
Q10: 2
Q11: 1
Q12: 2
Q13: 1
Q14: 2
Q15: 2
Q16: 2
Q17: 2

Q18: 1
Q19: 2
Q20: 1
Q21: 2
Q22: 2
Q23: 2
Q24: 2
Q25: 1
Q26: 2
Q27: 2
Q28: 2
Q29: 2
Q30: 2
Q31: 1
Q32: 3
Q33: 2
Q34: 2

Q35: 2
Q36: 3
Q37: 2
Q38: 2
Q39: 2
Q40: 1
Q41: 2
Q42: 2
Q43: 2
Q44: 3
Q45: 2
Q46: 2
Q47: 2
Q48: 2
Q49: 2
Q50: 2
Q51: 2

Q52: 2
Q53: 2
Q54: 2
Q55: 4
Q56: 3
Q57: 2
Q58: 2
Q59: 2
Q60: 1
Q61: 2
Q62: 2
Q63: 2
Q64: 2
Q65: 2



NOBA フェイシャルアドバイザー筆記試験

NOBA FACIAL ADVISOR EXAM

Q1.小顔の定義として最も適切なものはどれか。

Which statement best defines a small face (kogao)?

- A 骨を削ること / Reducing bone size
- B 構造バランスを整えること / Balancing facial structure
- C 皮膚を薄くすること / Making skin thinner
- D 筋肉を鍛えること / Strengthening muscles

Q2.小顔の印象を決める黄金バランスに含まれる要素はどれか。

Which element is part of the golden facial balance?

- A 中顔面の長さ / Midface length
- B 耳の大きさ / Ear size
- C 鼻の高さのみ / Only nose height
- D 肌の色 / Skin color

Q3.小顔を崩す原因として最も多いものはどれか。

What is the most common cause of facial enlargement?

- A 骨格 / Bone structure
- B 構造の崩れ / Structural imbalance
- C 皮膚乾燥 / Dry skin
- D 血圧 / Blood pressure

Q4.小顔施術の最初のステップはどれか。

What is the first step in facial treatment design?

- A 診断 / Assessment
- B マッサージ / Massage
- C 機器使用 / Device use
- D 石膏パック / Plaster mask

Q5.むくみ停滞型の特徴はどれか。

Which describes the fluid retention facial type?

- A 輪郭がぼやける / Blurred facial contour
- B エラが硬い / Hard jaw
- C 頬が厚い / Thick cheek fat
- D 眉が下がる / Drooping eyebrows

Q6.咬筋肥大型の特徴はどれか。

Which describes the masseter hypertrophy type?

- A 顔の横幅が広い / Wide lower face
- B 皮膚乾燥 / Dry skin
- C 目の下のくま / Dark circles
- D 額のしわ / Forehead wrinkles



Q7. 側頭筋ロック型の特徴はどれか。

Which describes temporal muscle lock type?

- A リフトが上がらない / Poor lifting effect
- B 脂肪過多 / Excess fat
- C 皮膚乾燥 / Dry skin
- D 毛穴拡大 / Enlarged pores

Q8. 脂肪ボリューム型の特徴はどれか。

Which describes adipose volume type?

- A 頬の厚み / Thick cheek tissue
- B 皮膚薄い / Thin skin
- C 血色悪い / Pale skin
- D しわ / Wrinkles

Q9. 姿勢崩れ型の原因はどれか。

What causes postural facial imbalance type?

- A スマホ首 / Forward head posture
- B 紫外線 / UV exposure
- C 乾燥 / Dryness
- D 洗顔不足 / Poor cleansing

Q10. フェイシャル施術の出口リンパはどこか。

Where is the primary lymphatic outlet for facial drainage?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular nodes
- B 鼻 / Nose
- C 口角 / Mouth corner
- D 眉 / Eyebrow

Q11. 側頭筋が硬くなると起こる変化はどれか。

What happens when the temporal muscle is tight?

- A リフト低下 / Reduced lift
- B 皮膚乾燥 / Dry skin
- C 毛穴縮小 / Smaller pores
- D 色素沈着 / Pigmentation

Q12. フェイシャルマッサージの基本圧はどれか。

What pressure is appropriate for facial massage?

- A 弱圧 / Light pressure
- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure
- D 打撃 / Percussion

Q13. リンパドレナージュの基本方向はどれか。

What is the correct direction of lymph drainage?

- A リンパ節方向 / Toward lymph nodes
- B 逆方向 / Opposite direction



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- C 無方向 / Random
- D 下方向 / Downward

Q14. 石膏マスクの主な目的はどれか。

What is the main purpose of plaster mask?

- A 固定とリフト / Fixation and lifting
- B 洗浄 / Cleansing
- C 美白 / Whitening
- D 保湿 / Moisturizing

Q15. 石膏マスク使用時に注意すべき点はどれか。

What must be considered when using plaster mask?

- A 温度管理 / Temperature control
- B 圧力 / Pressure
- C 光 / Light
- D 香り / Fragrance

Q16. 皮膚の最外層はどれか。

What is the outermost layer of the skin?

- A 角質層 / Stratum corneum
- B 真皮 / Dermis
- C 皮下組織 / Subcutaneous layer
- D 基底膜 / Basement membrane

Q17. 皮膚の弾力を支える成分はどれか。

Which component supports skin elasticity?

- A コラーゲン / Collagen
- B メラニン / Melanin
- C ケラチン / Keratin
- D セラミド / Ceramide

Q18. メラニンの役割はどれか。

What is the function of melanin?

- A 紫外線防御 / UV protection
- B 水分保持 / Moisture retention
- C 血流促進 / Circulation
- D 弾力 / Elasticity

Q19. 乾燥肌の原因として多いものはどれか。

What commonly causes dry skin?

- A 皮脂不足 / Lack of sebum
- B 血流増加 / Increased circulation
- C メラニン増加 / Melanin increase
- D 筋緊張 / Muscle tension



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Q20 . ニキビの主な原因はどれか。

What is the main cause of acne?

- A 毛穴詰まり / Pore blockage
- B 紫外線 / UV
- C 冷え / Cold
- D 乾燥 / Dryness

Q21 . フェイシャルカウンセリングの目的はどれか。

What is the purpose of facial counseling?

- A 体質分析 / Skin and constitution analysis
- B 商品販売 / Product selling
- C 時間短縮 / Save time
- D 宣伝 / Promotion

Q22 . カウンセリングで最初に確認することはどれか。

What should be confirmed first during counseling?

- A 既往歴 / Medical history
- B 好きな色 / Favorite color
- C 趣味 / Hobbies
- D 年齢のみ / Only age

Q23 . 敏感肌への施術で最も注意する点はどれか。

What must be considered for sensitive skin treatment?

- A 刺激を避ける / Avoid irritation
- B 強圧 / Strong pressure
- C 高温 / High temperature
- D 強摩擦 / Strong friction

Q24 . 乾燥肌のホームケアとして適切なのはどれか。

What home care suits dry skin?

- A 保湿 / Moisturizing
- B 強洗顔 / Strong cleansing
- C 冷却 / Cooling
- D 紫外線 / UV exposure

Q25 . 脂性肌の特徴はどれか。

Which describes oily skin?

- A 皮脂分泌過多 / Excess sebum
- B 乾燥 / Dryness
- C 色素沈着 / Pigmentation
- D 弾力低下 / Loss of elasticity

Q26 . フェイシャル施術で最初に開放するリンパ節はどこか。

Which lymph nodes should be opened first in facial treatment?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular nodes
- B 顎下リンパ節 / Submandibular nodes



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Since 2018, Tokyo
LYYM BEAUTY ACADEMY
日本おもてなし美容



日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Since 2018, Tokyo

- C 耳下腺リンパ節 / Parotid nodes
- D 頬部リンパ節 / Buccal nodes

Q27. フェイシャルリンパドレナージュの圧として最も適切なのはどれか。

What pressure level is appropriate for facial lymph drainage?

- A 弱圧 / Light pressure
- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure
- D 叩打 / Percussion

Q28. 顔のリンパ施術の基本速度はどれか。

What speed is appropriate for facial lymph massage?

- A ゆっくり / Slow
- B 速い / Fast
- C 不規則 / Irregular
- D 強打 / Percussion

Q29. 咬筋が緊張すると起こりやすい変化はどれか。

What happens when the masseter muscle is tense?

- A フェイスラインの横幅増加 / Wider jawline
- B 皮膚乾燥 / Dry skin
- C 毛穴縮小 / Smaller pores
- D 皮膚薄化 / Thinner skin

Q30. 側頭筋を緩める目的はどれか。

Why is the temporal muscle released?

- A リフト促進 / Improve facial lifting
- B 美白 / Whitening
- C 毛穴縮小 / Reduce pores
- D 保湿 / Moisturizing

Q31. フェイシャル施術前の視診で確認する項目はどれか。

What should be observed during facial visual inspection?

- A 肌状態 / Skin condition
- B 髪型 / Hairstyle
- C 服装 / Clothing
- D 声 / Voice

Q32. 触診の目的はどれか。

What is the purpose of palpation in facial treatment?

- A 組織状態確認 / Assess tissue condition
- B 血圧測定 / Measure blood pressure
- C 呼吸確認 / Check breathing
- D 体温測定 / Measure body temperature

Q33. フェイシャル施術で最も重要な順序はどれか。



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

What is the correct sequence in facial treatment?

- A 出口→顔 / Outlet to face
- B 顔→出口 / Face to outlet
- C 無順序 / No sequence
- D 円形 / Circular

Q34. むくみ型顔の施術で最初に行うべき部位はどこか。

Where should treatment begin for fluid retention facial type?

- A 首 / Neck
- B 頬 / Cheek
- C 額 / Forehead
- D 鼻 / Nose

Q35. 脂肪ボリューム型顔の施術で重要なポイントはどれか。

What is important in treating adipose facial type?

- A 継続設計 / Continuous treatment design
- B 強圧 / Strong pressure
- C 冷却 / Cooling
- D 打撃 / Percussion

Q36. 姿勢崩れ型顔の改善に必要なのはどれか。

What improves posture-related facial imbalance?

- A 首の調整 / Neck alignment
- B 毛穴洗浄 / Pore cleansing
- C 皮膚剥離 / Exfoliation
- D 美白 / Whitening

Q37. 皮膚の真皮層に存在するものはどれか。

What is found in the dermis layer?

- A コラーゲン / Collagen
- B メラニンのみ / Only melanin
- C ケラチン / Keratin
- D 角質 / Keratin layer

Q38. ヒアルロン酸の役割はどれか。

What is the role of hyaluronic acid?

- A 水分保持 / Moisture retention
- B 紫外線防御 / UV protection
- C 血流促進 / Circulation
- D 色素形成 / Pigmentation

Q39. セラミドの役割はどれか。

What is the role of ceramide?

- A バリア機能 / Skin barrier function
- B 美白 / Whitening
- C 血流促進 / Circulation



D 筋肉刺激 / Muscle stimulation

Q40. 皮膚のターンオーバー周期は一般的にどれくらいか。

What is the average skin turnover cycle?

- A 約 28 日 / About 28 days
- B 約 7 日 / About 7 days
- C 約 60 日 / About 60 days
- D 約 90 日 / About 90 days

Q41. 敏感肌の原因として多いものはどれか。

What commonly causes sensitive skin?

- A バリア機能低下 / Impaired skin barrier
- B 皮脂過多 / Excess sebum
- C 紫外線 / UV
- D メラニン増加 / Melanin increase

Q42. フェイシャルクレンジングの目的はどれか。

What is the purpose of cleansing?

- A 汚れ除去 / Remove impurities
- B 美白 / Whitening
- C 保湿 / Moisturizing
- D 引き締め / Tightening

Q43. 洗顔の目的はどれか。

What is the purpose of facial washing?

- A 皮脂と汚れ除去 / Remove sebum and dirt
- B 筋肉刺激 / Stimulate muscles
- C 血流増加 / Increase circulation
- D 骨矯正 / Bone correction

Q44. 角質ケアの目的はどれか。

What is the purpose of exfoliation?

- A 古い角質除去 / Remove dead skin cells
- B 骨格矯正 / Bone correction
- C 筋肉強化 / Muscle strengthening
- D 神経刺激 / Nerve stimulation

Q45. 石膏マスクの特徴はどれか。

What characterizes a plaster mask?

- A 温熱固定効果 / Heat fixation effect
- B 冷却 / Cooling
- C 洗浄 / Cleansing
- D 美白 / Whitening

Q46. 石膏マスク使用時に避けるべき行為はどれか。

Which action should be avoided with plaster mask?



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- A 目元密閉 / Covering eyes tightly
- B 呼吸確認 / Checking breathing
- C 温度確認 / Temperature check
- D 声かけ / Communication

Q47. フェイシャルマッサージの目的はどれか。

What is the purpose of facial massage?

- A 血流促進 / Improve circulation
- B 骨形成 / Bone formation
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 血液生成 / Blood production

Q48. フェイシャル施術で最も重要な衛生管理はどれか。

What is most important hygiene practice?

- A 手指消毒 / Hand sanitation
- B 香水 / Perfume
- C 音楽 / Music
- D 照明 / Lighting

Q49. 施術中に最も注意すべきことはどれか。

What should be monitored during treatment?

- A お客様の反応 / Client response
- B 音楽 / Music
- C 時計 / Clock
- D 照明 / Lighting

Q50. 施術後のアドバイスとして適切なのはどれか。

What advice should be given after treatment?

- A 水分摂取 / Drink water
- B 塩分増加 / Increase salt
- C 運動禁止 / Avoid movement
- D 睡眠禁止 / Avoid sleep

Q51. フェイシャル施術の目的はどれか

What is the purpose of facial treatment?

- A 循環改善 / Improve circulation
- B 骨形成 / Bone formation
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 血液生成 / Blood production

Q52. 小顔施術の重要な要素はどれか

What is key in facial contour treatment?

- A 構造バランス / Structural balance
- B 骨削り / Bone shaving
- C 強圧 / Strong pressure
- D 冷却 / Cooling



Q53. フェイシャル施術の NG 行為はどれか
Which is inappropriate in facial treatment?

- A 強すぎる圧 / Excess pressure
- B 軽圧 / Light pressure
- C 声かけ / Communication
- D 観察 / Observation

Q54. フェイシャル施術の基本姿勢はどれか
What posture is important for therapists?

- A 体重移動 / Weight shifting
- B 腕力 / Arm strength
- C 身長 / Height
- D 体格 / Body size

Q55. 肌トラブルの原因として多いものはどれか
What commonly causes skin problems?

- A バリア低下 / Barrier dysfunction
- B 骨変形 / Bone deformity
- C 神経断裂 / Nerve rupture
- D 血管破裂 / Vessel rupture

Q56. フェイシャルリンパドレナージュで最も重要な原則はどれか。
What is the most important principle of facial lymph drainage?

- A 出口を開けてから流す / Open lymphatic outlet first
- B 強く押す / Apply strong pressure
- C 速く流す / Perform quickly
- D 無方向に流す / Random direction

Q57. フェイシャル施術で耳下腺リンパ節へ流す部位はどこか。
Which facial area drains to the parotid lymph nodes?

- A 頬 / Cheek
- B 足 / Leg
- C 腰 / Waist
- D 腕 / Arm

Q58. リンパドレナージュで避けるべき行為はどれか。
Which action should be avoided in lymph drainage?

- A 強圧 / Excess pressure
- B 軽圧 / Gentle pressure
- C ゆっくり流す / Slow movement
- D リズム / Rhythm

Q59. フェイシャル施術で最も安全確認が必要な機器はどれか。
Which device requires the most safety monitoring?

- A ラジオ波 / Radiofrequency



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B コットン / Cotton
- C タオル / Towel
- D スパチュラ / Spatula

Q60 . ラジオ波機器使用時に最も注意すべきことはどれか。

What must be monitored during radiofrequency treatment?

- A 温度 / Temperature
- B 音 / Sound
- C 色 / Color
- D 香り / Smell

Q61 . LED 美容機器の目的はどれか。

What is the purpose of LED beauty devices?

- A 細胞活性 / Cellular activation
- B 骨形成 / Bone formation
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 血液生成 / Blood production

Q62 . バキューム機器の主な効果はどれか。

What is the main effect of vacuum devices?

- A 循環促進 / Improve circulation
- B 骨格矯正 / Bone correction
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 色素沈着 / Pigmentation

Q63 . フェイシャル施術でバキューム使用時の禁忌はどれか。

Which condition is contraindicated for vacuum treatment?

- A 毛細血管拡張 / Fragile capillaries
- B 健康肌 / Normal skin
- C 普通肌 / Balanced skin
- D 乾燥肌 / Dry skin

Q64 . 施術前の消毒の目的はどれか。

What is the purpose of sanitation before treatment?

- A 感染予防 / Prevent infection
- B 美白 / Whitening
- C リフト / Lifting
- D 保湿 / Moisturizing

Q65 . フェイシャル施術前の手指衛生として適切なのはどれか。

What is appropriate hand hygiene before treatment?

- A 手指消毒 / Hand disinfection
- B 水だけ / Water only
- C 香水 / Perfume
- D タオル拭き / Wiping with towel



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Q66. クレンジングの目的はどれか。

QWhat is the purpose of cleansing?

- A メイク除去 / Remove makeup
- B 角質除去 / Remove dead skin
- C 血流促進 / Improve circulation
- D リフト / Lifting

Q67. 洗顔の主な目的はどれか。

What is the purpose of washing the face?

- A 皮脂汚れ除去 / Remove sebum and dirt
- B 筋肉刺激 / Muscle stimulation
- C 骨格矯正 / Bone correction
- D 美白 / Whitening

Q68. 敏感肌への施術で重要なポイントはどれか。

What is important for sensitive skin treatment?

- A 刺激を減らす / Reduce irritation
- B 強圧 / Strong pressure
- C 高温 / High temperature
- D 摩擦 / Friction

Q69. 乾燥肌に最も必要なケアはどれか。

What care is most important for dry skin?

- A 保湿 / Moisturizing
- B 冷却 / Cooling
- C 角質除去 / Exfoliation
- D 強圧 / Strong pressure

70. 脂性肌の特徴はどれか。

What characterizes oily skin?

- A 皮脂分泌過多 / Excess sebum
- B 水分不足 / Lack of water
- C 弾力不足 / Loss of elasticity
- D 乾燥 / Dryness

Q71. ニキビ肌で避けるべき施術はどれか。

Which treatment should be avoided for acne skin?

- A 強い摩擦 / Strong friction
- B 保湿 / Moisturizing
- C 軽圧 / Light pressure
- D 観察 / Observation

Q72. 石膏マスクの主な目的はどれか。

What is the main purpose of plaster mask?

- A フェイスライン固定 / Facial contour fixation
- B 洗浄 / Cleansing



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- C 美白 / Whitening
- D 毛穴洗浄 / Pore cleansing

Q73. 石膏マスク施術で注意すべきことはどれか。

What must be monitored during plaster mask treatment?

- A 呼吸確認 / Breathing check
- B 音楽 / Music
- C 照明 / Lighting
- D 香り / Fragrance

Q74. フェイシャル施術後のアドバイスとして適切なのはどれか。

Which advice is appropriate after facial treatment?

- A 水分摂取 / Drink water
- B 塩分増加 / Increase salt
- C 強い運動 / Heavy exercise
- D 長時間入浴 / Long hot bath

Q75. フェイシャル施術で最も重要なコミュニケーションはどれか。

What communication is important during treatment?

- A 体調確認 / Confirm client condition
- B 世間話 / Casual talk
- C 宣伝 / Promotion
- D 雑談 / Random talk

Q76. カウンセリングの目的はどれか。

What is the purpose of counseling?

- A 肌状態分析 / Analyze skin condition
- B 商品販売 / Product selling
- C 時間短縮 / Save time
- D 宣伝 / Advertising

Q77. フェイシャル施術設計で最初に行うことはどれか。

What is the first step in treatment design?

- A 状態分析 / Condition analysis
- B 機器使用 / Device use
- C マッサージ / Massage
- D 石膏パック / Plaster mask

Q78. 顔のむくみの主な原因はどれか。

What commonly causes facial swelling?

- A リンパ停滞 / Lymph stagnation
- B 骨成長 / Bone growth
- C 神経障害 / Nerve damage
- D 色素沈着 / Pigmentation

Q79. フェイシャルマッサージの基本方向はどれか。



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

What is the correct massage direction?

- A リフト方向 / Lifting direction
- B 下方向 / Downward
- C 無方向 / Random
- D 強押し / Strong pressing

Q80 . フェイシャル施術の基本速度はどれか。

What speed is appropriate for facial massage?

- A ゆっくり / Slow
- B 非常に速い / Very fast
- C 不規則 / Irregular
- D 強打 / Percussion

Q81 . フェイシャル施術で重要な手技はどれか。

What technique is fundamental in facial massage?

- A エフルラージュ / Effleurage
- B 叩打 / Percussion
- C 強圧 / Deep pressure
- D 揉みつぶし / Crushing

Q82 . ドレナーージュの目的はどれか。

What is the purpose of drainage?

- A 老廃物排出 / Waste removal
- B 骨形成 / Bone formation
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 色素生成 / Pigment formation

Q83 . 小顔施術で重要な筋肉はどれか。

Which muscle is important in facial contouring?

- A 咬筋 / Masseter
- B 上腕二頭筋 / Biceps
- C 大腿四頭筋 / Quadriceps
- D 腹直筋 / Rectus abdominis

Q84 . 咬筋肥大型顔で行う施術はどれか。

What treatment suits masseter hypertrophy?

- A 咬筋緩和 / Masseter relaxation
- B 強圧 / Strong pressure
- C 冷却 / Cooling
- D 打撃 / Percussion

Q85 . 側頭筋ロック型顔の特徴はどれか。

What describes temporal muscle lock type?

- A リフト低下 / Reduced lifting
- B 毛穴拡大 / Enlarged pores
- C 色素沈着 / Pigmentation



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Since 2018, Tokyo
LYYM BEAUTY ACADEMY
日本おもてなし美容



日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

D 乾燥 / Dryness

Q86. 脂肪ボリューム型顔の特徴はどれか。

What characterizes adipose facial type?

A 頬の厚み / Thick cheek tissue

B 乾燥 / Dry skin

C 色素沈着 / Pigmentation

D 弾力低下 / Elasticity loss

Q87. 姿勢崩れ型顔の主原因はどれか。

What causes posture-related facial imbalance?

A 猫背 / Forward posture

B 紫外線 / UV

C 乾燥 / Dryness

D 洗顔不足 / Poor cleansing

Q88. フェイシャル施術の最後に行うことはどれか。

What is the final step of treatment?

A 仕上げ / Finishing

B クレンジング / Cleansing

C カウンセリング / Counseling

D 洗顔 / Washing

Q89. 施術後に確認すべきことはどれか。

What should be checked after treatment?

A 変化確認 / Confirm results

B 音楽 / Music

C 照明 / Lighting

D 時計 / Clock

Q90. 施術後の説明として重要なことはどれか。

What is important after treatment explanation?

A ホームケア / Home care advice

B 商品販売 / Product selling

C 宣伝 / Advertising

D 雑談 / Small talk

Q91. ホームケアで最も重要なのはどれか。

What is most important in home care?

A 継続 / Consistency

B 強刺激 / Strong stimulation

C 高温 / High heat

D 強摩擦 / Strong friction

Q92. 小顔ケアの継続頻度として理想的なのはどれか。

What is the ideal frequency of facial care?

A 定期継続 / Regular treatment



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 年 1 回 / Once a year
- C 不定期 / Irregular
- D なし / None

Q93. フェイシャル施術で避けるべき行為はどれか。

Which action must be avoided?

- A 強い摩擦 / Strong friction
- B 軽圧 / Gentle pressure
- C 観察 / Observation
- D 声かけ / Communication

Q94. フェイシャル施術の最も重要な目的はどれか。

What is the main goal of facial treatment?

- A 健康美の維持 / Maintain healthy beauty
- B 骨削り / Bone reduction
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 色素生成 / Pigment formation

Q95. エステティシャンとして最も重要な資質はどれか。

What is the most important quality for an esthetician?

- A 観察力 / Observation skills
- B 力 / Strength
- C 身長 / Height
- D 体重 / Weight

Q96. フェイシャル施術中に確認すべきことはどれか。

What should be monitored during treatment?

- A お客様の反応 / Client reaction
- B 音楽 / Music
- C 時計 / Clock
- D 香り / Fragrance

Q97. フェイシャル施術の安全管理で重要なのはどれか。

What is important for safety management?

- A 温度確認 / Temperature monitoring
- B 音 / Sound
- C 光 / Light
- D 香り / Smell

Q98. 施術中のコミュニケーションの目的はどれか。

What is the purpose of communication during treatment?

- A 安心感提供 / Provide reassurance
- B 宣伝 / Promotion
- C 雑談 / Casual talk
- D 沈黙 / Silence



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION



Q99 . フェイシャル施術の理想的な流れはどれか。

What is the correct treatment flow?

- A 診断→施術→確認 / Assessment → Treatment → Confirmation
- B 施術→診断→終了 / Treatment → Diagnosis → End
- C 洗顔→終了 / Wash → End
- D 施術のみ / Treatment only

Q100 . NOBA フェイシャル理論の目的はどれか。

What is the goal of NOBA facial theory?

- A 構造と体質に基づく美容 / Beauty based on structure and constitution
- B 強圧マッサージ / Strong massage
- C 機器中心施術 / Device-centered treatment
- D 商品販売 / Product selling



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION



【解答一覧】 Answer list

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



NOBA ボディアドバイザー筆記試験

NOBA BODY ADVISOR EXAM

1. ボディ施術において最初に行うべき評価として最も重要なものはどれか。

What is the most important first step before performing a body procedure?

- A 体質分類 / Body constitution analysis
- B 機器設定 / Device setting
- C オイル選択 / Oil selection
- D 強い圧でほぐす / Deep pressure massage

2. 脂肪蓄積型体質の特徴として最も適切なものはどれか。

Which characteristic best describes the fat accumulation type?

- A 圧痕が残る / Leaves indentation
- B 夕方むくむ / Swelling in evening
- C 皮膚が硬く冷たい / Firm and cold tissue
- D 体重変動が大きい / Weight fluctuates

3. むくみ・水滞型体質の判別ポイントとして正しいものはどれか。

Which sign best identifies fluid retention type?

- A 皮膚温度が高い / Warm skin
- B 指で押すと跡が残る / Indentation remains after pressure
- C 筋肉が発達している / Muscular development
- D 皮膚が乾燥している / Dry skin

4. 代謝低下型体質に多く見られる特徴はどれか。

Which characteristic is common in low-metabolism type?

- A 冷えやすい / Easily feels cold
- B 汗をかきやすい / Sweats easily
- C むくみやすい / Swells easily
- D 筋肉が柔らかい / Soft muscle

5. ストレス・自律神経型体質の特徴として最も適切なものはどれか。

Which characteristic best describes stress/autonomic imbalance type?

- A 皮膚温が低い / Low skin temperature
- B 筋緊張が強い / High muscle tension
- C 圧痕が残る / Leaves indentation
- D 脂肪が厚い / Thick fat layer

6. ボディ施術で最初に流すべきリンパの出口はどこか。

Where should lymph drainage begin?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular nodes
- B 腹部 / Abdomen
- C 太もも / Thigh
- D ふくらはぎ / Calf



7.リンパ分水嶺 (Watershed) の意味として正しいものはどれか。

What does lymphatic watershed mean?

- A リンパの流れの境界 / Boundary of lymph flow
- B 筋肉の起始部 / Muscle origin
- C 神経の分岐点 / Nerve branch
- D 血管の交差 / Blood vessel crossing

8.リンパ分水嶺を無視した施術で起こりうる問題はどれか。

What may occur if lymphatic watershed is ignored?

- A 流れが改善する / Flow improves
- B リンパ停滞 / Lymph stagnation
- C 皮膚が柔らかくなる / Skin softens
- D 血流が増える / Blood flow increases

9.フラージュとはどの手技か。

What technique is effleurage?

- A 軽擦 / Light stroking
- B 揉捏 / Kneading
- C 叩打 / Percussion
- D 圧迫 / Compression

10.ポンピング手技の主な目的は何か。

What is the main purpose of pumping technique?

- A リンパ排出促進 / Lymph drainage stimulation
- B 筋肥大 / Muscle hypertrophy
- C 骨格矯正 / Bone correction
- D 血圧上昇 / Increase blood pressure

11.リンパドレナージュの圧の強さとして最も適切なのはどれか。

What pressure level is appropriate for lymph drainage?

- A 弱圧 / Light pressure
- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure
- D 打撃 / Percussion

12.リンパマッサージで強い圧をかけると起こりやすい反応はどれか。

What may happen if pressure is too strong during lymph massage?

- A 防御収縮 / Defensive contraction
- B 血流停止 / Blood stop
- C 皮膚破裂 / Skin rupture
- D 骨折 / Fracture

13.RF (ラジオ波) 使用時に注意すべき安全管理はどれか。

What is important when using RF device?

- A 同じ場所に止めない / Avoid staying in one spot
- B 強く押す / Press strongly



- C 温度確認不要 / No need to check temperature
- D 長時間照射 / Long exposure

14.RF 施術の禁忌として正しいものはどれか。
Which is a contraindication for RF procedure?

- A 妊娠 / Pregnancy
- B 軽いむくみ / Mild edema
- C 筋肉痛 / Muscle soreness
- D 肌乾燥 / Dry skin

15.バキューム機器の使用で注意すべき点はどれか。
What should be considered when using vacuum device?

- A 吸引圧管理 / Suction pressure control
- B 強く吸う / Strong suction
- C 同じ場所に固定 / Hold on same spot
- D 長時間吸引 / Long suction

16.採寸の目的として最も重要なものはどれか。
What is the main purpose of body measurement?

- A 効果確認 / Measure treatment results
- B 服サイズ確認 / Clothing size check
- C 骨格判断 / Bone analysis
- D 姿勢診断 / Posture diagnosis

17.採寸時に注意すべきことはどれか。
What is important during body measurement?

- A 同じ位置で測る / Measure same point each time
- B 強く締める / Pull tape tightly
- C 毎回位置を変える / Change measurement point
- D 目測で測る / Estimate visually

18.施術前カウンセリングの目的として正しいものはどれか。
What is the purpose of pre-procedure counseling?

- A 体質分析 / Body constitution analysis
- B 商品販売 / Product selling
- C 時間短縮 / Save time
- D 雑談 / Small talk

19.施術中の体重移動が重要な理由は何か。
Why is body weight shifting important during procedure?

- A 圧の安定 / Stable pressure
- B 見た目 / Appearance
- C 音を出す / Sound effect
- D 速くする / Increase speed

20.ボディ施術における NG 行為はどれか。



Which is an inappropriate action during procedure?

- A 強すぎる圧 / Excessive pressure
- B 手順説明 / Explaining procedure
- C 皮膚観察 / Observing skin
- D 声かけ / Communication

21.脂肪蓄積型体質の施術で最初に行うべきことはどれか。

What should be done first for the fat-accumulation type?

- A 血流促進 / Improve circulation
- B 強く揉む / Deep kneading
- C 強圧リンパ / Strong lymph drainage
- D 表面マッサージ / Surface massage

22.むくみ型体質の施術で最も重要なポイントはどれか。

What is most important in a fluid-retention type procedure?

- A 出口の確保 / Securing lymphatic outlet
- B 強圧刺激 / Strong pressure
- C 脂肪分解 / Fat breakdown
- D 筋肉増強 / Muscle strengthening

23.代謝低下型の施術で最も適切なアプローチはどれか。

What is the most appropriate approach for low metabolism type?

- A 温熱 / Thermal stimulation
- B 冷却 / Cooling
- C 強圧 / Strong pressure
- D 高速マッサージ / Fast massage

24.ストレス・自律神経型の施術目的はどれか。

What is the goal of procedures for stress/autonomic imbalance type?

- A 神経鎮静 / Nervous system relaxation
- B 脂肪除去 / Fat removal
- C 骨格矯正 / Bone correction
- D 皮膚剥離 / Skin exfoliation

25.リンパ節に向かう施術方向として正しいものはどれか。

Which direction is correct for lymph drainage?

- A リンパ節方向 / Toward lymph nodes
- B 逆方向 / Opposite direction
- C 無方向 / No direction
- D 下方向のみ / Only downward

26.腹部リンパドレナージュの目的はどれか。

What is the purpose of abdominal lymph drainage?

- A 内臓循環促進 / Improve visceral circulation
- B 骨格矯正 / Bone correction
- C 神経刺激 / Nerve stimulation



D 筋肉肥大 / Muscle hypertrophy

27.脚部施術で膝裏のリンパ節に向かう方向はどれか。
Which direction drains toward the popliteal lymph nodes?

- A 下から上 / From lower to upper
- B 上から下 / From upper to lower
- C 横方向 / Sideways
- D 円形 / Circular

28.リンパドレナージュの理想的なリズムはどれか。
What rhythm is ideal for lymph drainage?

- A ゆっくり / Slow rhythm
- B 速い / Fast rhythm
- C 不規則 / Irregular
- D 強い打撃 / Strong percussion

29.ポンピング手技の特徴はどれか。
What is characteristic of pumping technique?

- A 押して戻す動き / Press and release
- B 強く叩く / Strong tapping
- C 揉む / Kneading
- D つまむ / Pinching

30.エステ施術で最も重要な衛生管理はどれか。
What is most important hygiene practice?

- A 手指消毒 / Hand sanitation
- B 香り / Fragrance
- C 音楽 / Music
- D 室温 / Room temperature

31.ボディ施術前の視診で確認すべきものはどれか。
What should be checked during visual assessment?

- A 皮膚状態 / Skin condition
- B 服の色 / Clothing color
- C 声の大きさ / Voice level
- D 髪型 / Hairstyle

32.触診の目的はどれか。
What is the purpose of palpation?

- A 組織状態確認 / Assess tissue condition
- B 温度測定 / Measure temperature
- C 血圧測定 / Measure blood pressure
- D 呼吸測定 / Measure breathing

33.筋肉に対する揉捏手技の目的はどれか。
What is the purpose of kneading technique?

- A 筋緊張緩和 / Muscle relaxation



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 骨格矯正 / Bone correction
- C 神経遮断 / Nerve block
- D 皮膚洗浄 / Skin cleaning

34.バキューム施術で起こりやすいトラブルはどれか。

What complication may occur with vacuum procedure?

- A 内出血 / Bruising
- B 骨折 / Fracture
- C 神経断裂 / Nerve rupture
- D 皮膚壊死 / Skin necrosis

35.RF 施術の主な効果はどれか。

What is the main effect of RF procedure?

- A 深部加温 / Deep heating
- B 冷却 / Cooling
- C 乾燥 / Drying
- D 刺激 / Stimulation

36.RF 機器を使用する際の NG 行為はどれか。

Which is an improper use of RF device?

- A 同じ場所に停止 / Staying in one spot
- B 動かす / Moving applicator
- C 温度確認 / Checking temperature
- D 出力調整 / Adjusting output

37.施術者の姿勢で最も重要な要素はどれか。

What is most important in therapist posture?

- A 体重移動 / Weight shifting
- B 腕力 / Arm strength
- C 身長 / Height
- D 靴 / Shoes

38.体重移動を使う理由はどれか。

Why use body weight instead of arm strength?

- A 安定した圧 / Stable pressure
- B 速く動く / Move faster
- C 見た目 / Appearance
- D 音を出す / Sound effect

39.採寸時のメジャーの使い方として正しいものはどれか。

How should measuring tape be used?

- A 水平に測る / Keep horizontal
- B 斜め / Diagonal
- C ねじる / Twist
- D 緩める / Loose



40.採寸で最も重要なことはどれか。

What is most important during measurement?

- A 同じ位置 / Same location
- B 強く締める / Tight pull
- C 早く測る / Fast measurement
- D 毎回変更 / Change position

41.ボディ施術で最初に開放するリンパ節はどこか。

Which lymph nodes should be opened first in body procedure?

- A 鎖骨 / Supraclavicular nodes
- B 鼠径 / Inguinal nodes
- C 膝裏 / Popliteal nodes
- D 腹部 / Abdomen

42.脚のリンパドレナージュの基本方向はどれか。

What is the basic direction for leg lymph drainage?

- A 足→鼠径 / Foot to inguinal nodes
- B 鼠径→足 / Inguinal to foot
- C 横方向 / Sideways
- D 円形 / Circular

43.腹部施術で避けるべき行為はどれか。

Which action should be avoided in abdominal procedure?

- A 強圧 / Strong pressure
- B 軽圧 / Light pressure
- C 円運動 / Circular movement
- D 温熱 / Heat therapy

44.筋膜リリースの目的はどれか。

What is the purpose of myofascial release?

- A 組織滑走改善 / Improve tissue glide
- B 骨矯正 / Bone correction
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 血液採取 / Blood sampling

45.施術前の禁忌確認の目的はどれか。

Why must contraindications be checked before a procedure?

- A 安全確保 / Ensure safety
- B 時間短縮 / Save time
- C 売上向上 / Increase sales
- D 効果増加 / Increase effect

46.リンパ節の役割は何か

What is the function of lymph nodes?

- A 老廃物ろ過 / Waste filtration
- B 血液生成 / Blood production



- C 骨形成 / Bone formation
- D 神経刺激 / Nerve stimulation

47.むくみ型体質のホームケアとして適切なのはどれか
What is appropriate home care for fluid retention type?

- A 水分摂取 / Hydration
- B 塩分増加 / Increased salt
- C 運動停止 / No exercise
- D 冷却 / Cooling

48.脂肪型体質の生活指導はどれか
What advice suits fat accumulation type?

- A 運動習慣 / Regular exercise
- B 睡眠減少 / Less sleep
- C 水分制限 / Water restriction
- D 食事回数増加 / More meals

49.ストレス型体質の改善法はどれか
What improves stress type condition?

- A 呼吸法 / Breathing techniques
- B 強圧 / Strong pressure
- C 高速施術 / Fast treatment
- D 冷却 / Cooling

50.ボディ施術で最も重要なコミュニケーションは何か
What communication is most important during a body procedure?

- A 声かけ / Verbal guidance
- B 無言 / Silence
- C 命令 / Command
- D 質問なし / No questions

51.むくみ体質の生活習慣指導として適切なのはどれか。
Which lifestyle advice is appropriate for fluid retention type?

- A 水分摂取 / Hydration
- B 塩分増加 / Increase salt
- C 運動禁止 / No exercise
- D 食事抜き / Skipping meals

52.脂肪蓄積型の施術で注意すべき点はどれか。
What must be considered when treating fat accumulation type?

- A 継続設計 / Continuous treatment plan
- B 強圧のみ / Only strong pressure
- C 冷却 / Cooling
- D 叩打法 / Percussion



53. ストレス型体質のホームケアとして適切なのはどれか。

What is appropriate home care for stress type?

- A 深呼吸 / Deep breathing
- B 強い運動 / Intense exercise
- C 塩分摂取 / Salt intake
- D 冷却 / Cooling

54. 代謝低下型体質の改善法として最も適切なのはどれか。

Which improves low metabolism type?

- A 温熱 / Heat therapy
- B 冷却 / Cooling
- C 無運動 / No movement
- D 強圧のみ / Only strong pressure

55. 脚のリンパドレナージュの基本方向はどれか。

What is the correct direction for leg lymph drainage?

- A 足先→鼠径 / Foot to inguinal nodes
- B 鼠径→足 / Inguinal to foot
- C 横方向 / Sideways
- D 円形 / Circular

56. ボディ施術における NG 行為はどれか。

Which action is inappropriate during a body procedure?

- A 強すぎる圧 / Excessive pressure
- B 軽圧 / Light pressure
- C 手順説明 / Explaining procedure
- D 皮膚観察 / Skin observation

57. 筋膜リリースの目的はどれか。

What is the purpose of myofascial release?

- A 組織滑走改善 / Improve tissue glide
- B 骨矯正 / Bone correction
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 皮膚乾燥 / Skin drying

58. ポンピング手技の目的はどれか。

What is the purpose of pumping technique?

- A リンパ排出促進 / Stimulate lymph drainage
- B 筋肉肥大 / Muscle hypertrophy
- C 骨格矯正 / Bone correction
- D 血圧上昇 / Increase blood pressure

59. リンパマッサージの圧として適切なのはどれか。

What pressure level is appropriate for lymph massage?

- A 弱圧 / Light pressure



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure
- D 叩打 / Percussion

60.リンパ分水嶺を越えて流すと起こりうる問題はどれか。

What may happen if lymphatic watershed is crossed incorrectly?

- A リンパ停滞 / Lymph stagnation
- B 血流増加 / Increased blood flow
- C 皮膚強化 / Skin strengthening
- D 骨格矯正 / Bone correction

61.ボディ施術で最初に開放するリンパ節はどこか。

Which lymph nodes should be opened first?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular nodes
- B 鼠径リンパ節 / Inguinal nodes
- C 膝窩リンパ節 / Popliteal nodes
- D 腋窩リンパ節 / Axillary nodes

62.腹部施術で避けるべき行為はどれか。

Which action should be avoided in abdominal procedure?

- A 強圧 / Strong pressure
- B 軽圧 / Light pressure
- C 円運動 / Circular movement
- D 呼吸誘導 / Breathing guidance

63.RF 施術の主な効果はどれか。

What is the main effect of RF procedure?

- A 深部加温 / Deep heating
- B 冷却 / Cooling
- C 乾燥 / Drying
- D 皮膚剥離 / Exfoliation

64.RF 機器使用時の禁忌はどれか。

Which is a contraindication for RF procedure?

- A 妊娠 / Pregnancy
- B 軽度むくみ / Mild edema
- C 軽い疲労 / Mild fatigue
- D 筋肉痛 / Muscle soreness

65.RF 施術で火傷を防ぐ方法はどれか。

How can burns be prevented during an RF procedure?

- A ヘッドを動かし続ける / Keep moving applicator
- B 同じ場所に停止 / Stay in one spot
- C 強圧 / Strong pressure
- D 長時間照射 / Long exposure



66.バキューム施術の注意点はどれか。

What should be considered in vacuum procedure?

- A 吸引圧管理 / Control suction pressure
- B 強く吸う / Strong suction
- C 同じ場所固定 / Stay in one spot
- D 長時間吸引 / Long suction

67.バキューム施術で起こりやすいトラブルはどれか。

What complication may occur with vacuum procedure?

- A 内出血 / Bruising
- B 骨折 / Fracture
- C 神経断裂 / Nerve rupture
- D 皮膚壊死 / Skin necrosis

68.施術前カウンセリングの目的はどれか。

What is the purpose of pre-procedure counseling?

- A 体質分析 / Body constitution analysis
- B 商品販売 / Product sales
- C 時間短縮 / Save time
- D 雑談 / Small talk

69.触診の目的はどれか。

What is the purpose of palpation?

- A 組織状態確認 / Assess tissue condition
- B 体温測定 / Measure temperature
- C 血圧測定 / Measure blood pressure
- D 呼吸測定 / Measure breathing

70.視診で確認すべき項目はどれか。

What should be checked during visual inspection?

- A 皮膚状態 / Skin condition
- B 服装 / Clothing
- C 髪型 / Hairstyle
- D 声 / Voice

71.採寸の目的はどれか。

What is the purpose of body measurement?

- A 効果確認 / Confirm treatment results
- B 骨格診断 / Bone diagnosis
- C 血圧測定 / Blood pressure
- D 呼吸測定 / Breathing

72.採寸で最も重要なことはどれか。

What is most important during measurement?

- A 同じ位置で測る / Measure at same point
- B 強く締める / Pull tightly



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- C 毎回変える / Change position
- D 目測 / Estimate visually

73. 施術者の姿勢で重要なものはどれか。

What is important in therapist posture?

- A 体重移動 / Weight shifting
- B 腕力 / Arm strength
- C 身長 / Height
- D 靴 / Shoes

74. 体重移動を使う理由はどれか。

Why use body weight in massage?

- A 安定した圧 / Stable pressure
- B 見た目 / Appearance
- C 音 / Sound
- D 速度 / Speed

75. リンパ節の主な役割は何か。

What is the main role of lymph nodes?

- A 老廃物ろ過 / Filter waste
- B 血液生成 / Produce blood
- C 骨形成 / Bone formation
- D 神経刺激 / Nerve stimulation

76. むくみ型体質の原因として多いものはどれか。

What commonly causes fluid retention?

- A 塩分過多 / Excess salt
- B 運動過多 / Too much exercise
- C 水不足 / Lack of water
- D 睡眠不足 / Lack of sleep

77. 脂肪蓄積型体質の特徴はどれか。

Which describes fat accumulation type?

- A 硬く冷たい組織 / Hard and cold tissue
- B 柔らかい / Soft
- C 温かい / Warm
- D 圧痕 / Indentation

78. 代謝低下型体質の特徴はどれか。

Which describes low metabolism type?

- A 冷えやすい / Easily cold
- B 温かい / Warm
- C 柔らかい / Soft
- D むくみ / Edema



79. ストレス型体質の特徴はどれか。

Which describes stress type?

- A 筋緊張 / Muscle tension
- B 脂肪厚 / Thick fat
- C 水滞 / Fluid retention
- D 皮膚乾燥 / Dry skin

80. リンパマッサージの速度として適切なのはどれか。

What speed is appropriate for lymph massage?

- A ゆっくり / Slow
- B 速い / Fast
- C 不規則 / Irregular
- D 強打 / Percussion

81. 筋肉マッサージの主目的はどれか。

What is the purpose of muscle massage?

- A 血流促進 / Increase circulation
- B 骨矯正 / Bone correction
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 皮膚洗浄 / Skin cleaning

82. リンパ施術の順序として正しいものはどれか。

What is the correct sequence of lymph procedure?

- A 出口→末端 / Outlet to distal
- B 末端→出口 / Distal to outlet
- C 中央のみ / Center only
- D 無順序 / No order

83. 術中の声かけの目的はどれか。

Why is verbal guidance important during procedure?

- A 安心提供 / Provide reassurance
- B 時間短縮 / Save time
- C 売上 / Sales
- D 宣伝 / Promotion

84. ボディ施術の安全確認として最も重要なのはどれか。

What is most important for safety?

- A 禁忌確認 / Contraindication check
- B 音楽 / Music
- C 香り / Fragrance
- D 室温 / Room temperature

85. むくみ型の NG 施術はどれか。

Which treatment is inappropriate for fluid retention type?

- A 強圧 / Strong pressure
- B 弱圧 / Light pressure



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- C 軽擦 / Effleurage
- D ポンピング / Pumping

86.脂肪型施術で有効なのはどれか。

What is effective for fat accumulation type?

- A 温熱 / Heat therapy
- B 冷却 / Cooling
- C 強打 / Percussion
- D 神経刺激 / Nerve stimulation

87.ストレス型施術で重要なのはどれか。

What is important for stress type procedure?

- A リラクゼーション / Relaxation
- B 強圧 / Strong pressure
- C 高速施術 / Fast massage
- D 叩打 / Percussion

88.リンパ節に近い部位はどこか。

Which area has major lymph nodes?

- A 鼠径部 / Inguinal area
- B 指先 / Fingertips
- C 足裏 / Sole
- D 膝前 / Front knee

89.リンパ施術で避けるべきことはどれか。

What should be avoided in lymph procedure?

- A 強圧 / Strong pressure
- B 弱圧 / Light pressure
- C 軽擦 / Effleurage
- D ポンピング / Pumping

90.施術後のアドバイスとして適切なのはどれか。

What advice should be given after procedure?

- A 水分摂取 / Drink water
- B 塩分増加 / Increase salt
- C 運動禁止 / Avoid movement
- D 睡眠禁止 / Avoid sleep

91.むくみ改善に重要なのはどれか。

What helps reduce edema?

- A 水分循環 / Fluid circulation
- B 冷却 / Cooling
- C 塩分 / Salt
- D 無運動 / No exercise



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

92.ボディ施術の目的はどれか。

What is the purpose of body procedure?

- A 循環改善 / Improve circulation
- B 骨形成 / Bone formation
- C 神経遮断 / Nerve blocking
- D 血液生成 / Blood production

93.施術者の最も重要な能力はどれか。

What is the most important therapist skill?

- A 触診力 / Palpation skill
- B 声量 / Loud voice
- C 体格 / Body size
- D 身長 / Height

94.リンパ流の基本はどれか。

What is the basic principle of lymph flow?

- A 心臓方向 / Toward heart
- B 足方向 / Toward feet
- C 横方向 / Sideways
- D 無方向 / No direction

95.リンパマッサージで避けるべき速度はどれか。

What speed should be avoided?

- A 速すぎる / Too fast
- B ゆっくり / Slow
- C 一定 / Consistent
- D 穏やか / Gentle

96.施術前に確認すべきことはどれか。

What should be confirmed before procedure?

- A 既往歴 / Medical history
- B 服装 / Clothing
- C 髪型 / Hairstyle
- D 香水 / Perfume

97.施術者の清潔管理として最も重要なのはどれか。

What is the most important hygiene practice?

- A 手指消毒 / Hand sanitation
- B 香水 / Perfume
- C 化粧 / Makeup
- D 髪型 / Hairstyle

98.施術中に最も注意すべきことはどれか。

What should be monitored during procedure?

- A お客様の反応 / Client response
- B 音楽 / Music



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

C 照明 / Lighting

D 時計 / Clock

99.安全な施術の基本はどれか。

What is the foundation of safe procedure?

A 禁忌確認 / Contraindication check

B 強圧 / Strong pressure

C 高速施術 / Fast massage

D 長時間施術 / Long treatment

100.NOBA ボディ施術の基本理念はどれか。

What is the core philosophy of NOBA body procedures?

A 設計型施術 / Treatment by design

B 強圧施術 / Strong pressure treatment

C 高速施術 / Fast treatment

D 即効施術 / Instant treatment



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION



【解答一覧】 Answer list

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



NOBA 症例問題 NOBA Case Study Questions

Q1.むくみ型のお客様で、朝は顔がすっきりしているが夕方になるとフェイスラインがぼやける。この原因として最も適切なのはどれか。

A client has a clear face in the morning but a blurred jawline in the evening. What is the most likely cause?

- A リンパ停滞 / Lymph stagnation
- B 骨格 / Bone structure
- C 乾燥 / Dry skin
- D 紫外線 / UV exposure

Q2.咬筋肥大型のお客様に最も適した施術はどれか。

Which approach is most suitable for a client with masseter hypertrophy?

- A 咬筋リリース / Masseter release
- B 強圧ドレナージュ / Strong drainage
- C 冷却 / Cooling
- D 洗顔 / Cleansing

Q3.脂肪ボリューム型のお客様で頬の厚みが強い場合、最も重要な施術方針はどれか。

What is the most important care strategy for an adipose facial type?

- A 継続的ケア / Continuous treatment
- B 強圧マッサージ / Strong massage
- C 冷却 / Cooling
- D 洗顔 / Cleansing

Q4.側頭筋ロック型のお客様の特徴として最も適切なのはどれか。

Which feature characterizes temporal muscle lock type?

- A リフトが上がりにくい / Poor lifting effect
- B 毛穴拡大 / Enlarged pores
- C 色素沈着 / Pigmentation
- D 乾燥 / Dry skin

Q5.姿勢崩れ型のお客様に多い原因はどれか。

What is a common cause of posture-related facial imbalance?

- A 猫背 / Forward posture
- B 紫外線 / UV exposure
- C 乾燥 / Dry skin
- D 毛穴 / Pores

Q6.むくみ型の施術で最初に行うべき部位はどこか。



Where should the procedure start for a swelling type?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular lymph nodes
- B 頬 / Cheek
- C 額 / Forehead
- D 鼻 / Nose

Q7.リンパドレナーージュの基本方向はどれか。

What is the correct direction for lymph drainage?

- A リンパ節方向 / Toward lymph nodes
- B 無方向 / Random
- C 下方向 / Downward
- D 上方向のみ / Upward only

Q8.フェイシャル施術でリンパ分水嶺を無視すると起こりやすい問題はどれか。

What may happen if lymph watersheds are ignored?

- A むくみ悪化 / Increased swelling
- B 骨成長 / Bone growth
- C 毛穴縮小 / Smaller pores
- D 美白 / Whitening

Q9.むくみ型のお客様に強圧を行うと起こりやすい問題はどれか。

What may occur if strong pressure is applied to swelling type?

- A むくみ悪化 / Worsening swelling
- B 骨成長 / Bone growth
- C 皮膚薄化 / Skin thinning
- D 毛穴縮小 / Smaller pores

Q10.咬筋肥大型の原因として最も多い生活習慣はどれか。

Which lifestyle commonly causes masseter hypertrophy?

- A 食いしばり / Teeth clenching
- B 紫外線 / UV exposure
- C 水分不足 / Dehydration
- D 睡眠不足 / Lack of sleep

Q11.フェイシャル施術の最初の工程はどれか。

What is the first step in a facial procedure?

- A 状態分析 / Assessment
- B マッサージ / Massage
- C 機器 / Device
- D 石膏マスク / Plaster mask

Q12.フェイシャル施術の基本圧として適切なのはどれか。

What pressure is appropriate for facial massage?

- A 弱圧 / Light pressure
- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure



D 打撃 / Percussion

Q13.むくみ型のお客様のホームケアとして最も適切なのはどれか。

Which home care suits swelling type?

- A 水分循環促進 / Improve fluid circulation
- B 塩分増加 / Increase salt intake
- C 強圧マッサージ / Strong massage
- D 長時間入浴 / Long hot bath

Q14.側頭筋ロック型のお客様の施術ポイントはどこか。

Which area should be the focus for a temporal lock type?

- A 側頭筋 / Temporal muscle
- B 鼻 / Nose
- C 額 / Forehead
- D 口 / Mouth

Q15.脂肪型のお客様に強圧を行うと起こりやすい問題はどれか。

What may occur if strong pressure is applied to adipose type?

- A 内出血 / Bruising
- B 骨成長 / Bone growth
- C 毛穴縮小 / Smaller pores
- D 美白 / Whitening

Q16.姿勢崩れ型のお客様に最も重要なアドバイスはどれか。

What advice is most important for posture type?

- A 姿勢改善 / Posture correction
- B 洗顔 / Cleansing
- C 美白 / Whitening
- D 香り / Fragrance

Q17.フェイシャル施術の出口リンパはどこか。

Where is the primary lymphatic outlet?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular nodes
- B 鼻 / Nose
- C 額 / Forehead
- D 頬 / Cheek

Q18.ラジオ波施術の主な目的はどれか。

What is the main purpose of radiofrequency procedure?

- A 血流促進 / Improve circulation
- B 洗浄 / Cleansing
- C 美白 / Whitening
- D 冷却 / Cooling

Q19.バキューム機器使用時に最も注意すべきことはどれか。

What must be considered when using vacuum?

- A 吸引圧調整 / Adjust suction pressure



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 強吸引 / Strong suction
- C 長時間使用 / Long use
- D 無方向 / Random direction

Q20. フェイシャル施術後に確認すべきことはどれか。

What should be confirmed after a facial procedure?

- A 変化確認 / Confirm results
- B 音楽 / Music
- C 照明 / Lighting
- D 時計 / Clock

Q21. むくみ型のお客様で朝より夕方の方が目の下が膨らむ場合、最も考えられる原因はどれか。

If a client has more under-eye swelling in the evening than in the morning, what is the most likely cause?

- A リンパ停滞 / Lymph stagnation
- B 骨格 / Bone structure
- C 乾燥 / Dry skin
- D 紫外線 / UV exposure

Q22. 咬筋肥大型のお客様でフェイスラインが四角く見える場合、最初に行う施術はどれか。

If the jawline appears square due to masseter hypertrophy, which area should be addressed first?

- A 咬筋緩和 / Masseter relaxation
- B 洗顔 / Cleansing
- C 美白 / Whitening
- D 冷却 / Cooling

Q23. むくみ型のお客様のリンパドレナージュの速度として適切なのはどれか。

What is the appropriate speed for lymph drainage in swelling type?

- A ゆっくり / Slow
- B 非常に速い / Very fast
- C 不規則 / Irregular
- D 強打 / Percussion

Q24. 脂肪ボリューム型のお客様で頬の厚みがある場合の施術設計はどれか。

Which care approach suits a client with an adipose facial type?

- A リンパ+機器 / Lymph drainage + devices
- B 強圧のみ / Strong pressure only
- C 洗顔のみ / Cleansing only
- D 冷却のみ / Cooling only

Q25. 側頭筋ロック型のお客様の特徴として最も適切なのはどれか。

Which feature characterizes temporal lock type?



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- A リフト低下 / Reduced lifting
- B 毛穴拡大 / Enlarged pores
- C 乾燥 / Dry skin
- D 色素沈着 / Pigmentation

Q26.姿勢崩れ型のお客様の顔に起こりやすい変化はどれか。

What facial change is common in posture imbalance type?

- A フェイスライン下垂 / Sagging jawline
- B 毛穴縮小 / Smaller pores
- C 色素沈着 / Pigmentation
- D 乾燥 / Dryness

Q27.むくみ型のお客様のカウンセリングで確認すべき生活習慣はどれか。

Which lifestyle factor should be checked for swelling type?

- A 塩分摂取 / Salt intake
- B 髪型 / Hairstyle
- C 好きな色 / Favorite color
- D 服装 / Clothing

Q28.フェイシャル施術でリンパ分水嶺を無視するとどうなる可能性が高いか。

What may happen if lymph watersheds are ignored?

- A むくみ悪化 / Increased swelling
- B 骨成長 / Bone growth
- C 毛穴縮小 / Smaller pores
- D 美白 / Whitening

Q29.咬筋肥大型のお客様の原因として最も多いものはどれか。

What commonly causes masseter hypertrophy?

- A 食いしばり / Teeth clenching
- B 紫外線 / UV exposure
- C 水分不足 / Dehydration
- D 冷え / Cold

Q30.フェイシャル施術の出口リンパとして最も重要なのはどこか。

Where is the primary lymphatic outlet?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular lymph nodes
- B 鼻 / Nose
- C 額 / Forehead
- D 頬 / Cheek

Q31.フェイシャル施術の基本手技として最も適切なのはどれか。

What is the fundamental facial technique?

- A エフルラージュ / Effleurage
- B 打撃 / Percussion
- C 強圧 / Deep pressure
- D 叩打 / Tapping



Q32. ドレナージュの目的はどれか。

What is the purpose of drainage?

- A 老廃物排出 / Waste removal
- B 骨形成 / Bone formation
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 色素生成 / Pigment formation

Q33. フェイシャル施術で最も重要な観察はどれか。

What observation is most important during a facial procedure?

- A 顔の左右差 / Facial asymmetry
- B 髪型 / Hairstyle
- C 服装 / Clothing
- D 声 / Voice

Q34. ラジオ波施術の主な目的はどれか。

What is the main purpose of RF procedure?

- A 血流促進 / Improve circulation
- B 洗浄 / Cleansing
- C 美白 / Whitening
- D 冷却 / Cooling

Q35. バキューム機器を使用する際の注意点はどれか。

What must be considered when using vacuum?

- A 吸引圧調整 / Adjust suction pressure
- B 強吸引 / Strong suction
- C 長時間使用 / Long use
- D 無方向 / Random direction

Q36. フェイシャル施術後に最も重要なアドバイスはどれか。

What advice is most important after a facial procedure?

- A ホームケア継続 / Continue home care
- B 塩分増加 / Increase salt intake
- C 強い運動 / Heavy exercise
- D 長時間入浴 / Long bath

Q37. むくみ型のお客様に強圧を行うと起こりやすい問題はどれか。

What may occur if strong pressure is applied to swelling type?

- A むくみ悪化 / Worsening swelling
- B 骨成長 / Bone growth
- C 毛穴縮小 / Smaller pores
- D 美白 / Whitening

Q38. 脂肪型のお客様の施術設計として適切なのはどれか。

Which care plan is appropriate for an adipose type?

- A 継続施術 / Continuous care



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 冷却のみ / Cooling only
- C 洗顔のみ / Cleansing only
- D 美白 / Whitening

**Q39.側頭筋ロック型のお客様に最も適した施術はどれか。
Which procedure is most suitable for a temporal lock type?**

- A 側頭筋リリース / Temporal muscle release
- B 冷却 / Cooling
- C 洗顔 / Cleansing
- D 美白 / Whitening

**Q40.姿勢崩れ型のお客様に必要なアドバイスはどれか。
What advice is necessary for posture imbalance type?**

- A 姿勢改善 / Posture correction
- B 美白ケア / Whitening care
- C 洗顔 / Cleansing
- D 香り / Fragrance

**Q41.むくみ型の禁忌施術はどれか
What is contraindicated for swelling type?**

- A 強圧マッサージ / Strong pressure massage
- B 軽圧ドレナージュ / Gentle drainage
- C リンパ誘導 / Lymph guidance
- D 首ケア / Neck treatment

**Q42.フェイシャル施術の理想的な順序はどれか
What is the ideal order of a facial procedure?**

- A 分析→設計→施術 / Analysis → Plan → Treatment
- B 施術→分析 / Treatment → Analysis
- C 洗顔→終了 / Wash → End
- D 機器→終了 / Device → End

**Q43.小顔施術の最初の目的はどれか
What is the first goal of a facial contour procedure?**

- A 構造バランス改善 / Improve structural balance
- B 美白 / Whitening
- C 毛穴洗浄 / Pore cleansing
- D 冷却 / Cooling

**Q44.フェイシャル施術中に最も確認すべきことはどれか
What must be monitored during facial procedure?**

- A お客様の反応 / Client reaction
- B 音楽 / Music
- C 時計 / Clock
- D 香り / Smell



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Q45.フェイシャル施術の基本圧はどれか

What is the appropriate pressure?

- A 弱圧 / Light pressure
- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure
- D 打撃 / Percussion

Q46.フェイシャル施術の安全管理で最も重要なのはどれか

What is most important for safety management?

- A 温度確認 / Temperature monitoring
- B 音 / Sound
- C 光 / Light
- D 香り / Smell

Q47.フェイシャル施術の目的はどれか

What is the purpose of facial procedure?

- A 健康美維持 / Maintain healthy beauty
- B 骨削り / Bone reduction
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 色素生成 / Pigment formation

Q48.ホームケアで最も重要なのはどれか

What is most important in home care?

- A 継続 / Consistency
- B 強刺激 / Strong stimulation
- C 高温 / High heat
- D 強摩擦 / Strong friction

Q49.小顔ケアの理想頻度はどれか

What is the ideal frequency?

- A 定期継続 / Regular care
- B 年1回 / Once a year
- C 不定期 / Irregular
- D なし / None

Q50.フェイシャル施術の最終工程はどれか

What is the final step?

- A 仕上げ / Finishing
- B 洗顔 / Washing
- C クレンジング / Cleansing
- D カウンセリング / Counseling

Q51.むくみ型のお客様で、目の下とフェイスラインが同時に膨らむ場合、最初に行う施術はどれか。

If a client has swelling under the eyes and jawline, what should be treated first?

- A 鎖骨リンパ節の開放 / Opening supraclavicular nodes



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION



B 頬の強圧マッサージ / Strong cheek massage

C 額の冷却 / Forehead cooling

D 鼻ケア / Nose treatment

Q52. フェイシャル施術における「出口理論」とは何を指すか。

What does the “outlet theory” refer to in facial procedures?

A 老廃物排出の最終リンパ節 / Final lymphatic outlet

B 洗顔 / Cleansing

C 皮脂排出 / Sebum removal

D 毛穴洗浄 / Pore cleansing

Q53. 脂肪ボリューム型のお客様の施術設計として最も適切なのはどれか。

What is the most appropriate care plan for an adipose volume type?

A 機器 + ドレナージュ / Device + drainage

B 強圧のみ / Strong pressure only

C 洗顔のみ / Cleansing only

D 冷却のみ / Cooling only

Q54. 側頭筋ロック型のお客様の施術で重要なポイントはどれか。

What is important for temporal muscle lock type?

A 側頭筋リリース / Temporal muscle release

B 鼻洗浄 / Nose cleansing

C 目元冷却 / Eye cooling

D 額パック / Forehead mask

Q55. 咬筋肥大型のお客様の原因として最も多いものはどれか。

What commonly causes masseter hypertrophy?

A 食いしばり / Teeth clenching

B 紫外線 / UV exposure

C 水分不足 / Dehydration

D 乾燥 / Dry skin

Q56. フェイシャル施術で最も重要な観察項目はどれか。

What is the most important observation?

A 顔の左右差 / Facial asymmetry

B 髪型 / Hairstyle

C 声 / Voice

D 服装 / Clothing

Q57. リンパドレナージュの基本方向はどれか。

What is the correct direction for lymph drainage?

A リンパ節方向 / Toward lymph nodes

B 上方向のみ / Upward only

C 下方向のみ / Downward only

D 無方向 / Random direction

Q58. フェイシャル施術中に最も注意すべきことはどれか。



What should be monitored during a facial procedure?

- A お客様の反応 / Client reaction
- B 音楽 / Music
- C 時計 / Clock
- D 照明 / Lighting

Q59.むくみ型のお客様に強圧を行うとどうなる可能性が高いか。

What may happen if strong pressure is applied to swelling type?

- A むくみ悪化 / Increased swelling
- B 骨成長 / Bone growth
- C 美白 / Whitening
- D 毛穴縮小 / Pore tightening

Q60.フェイシャル施術の最終工程として最も適切なのはどれか。

What is the final step of a facial procedure?

- A 仕上げケア / Finishing care
- B 洗顔 / Washing
- C クレンジング / Cleansing
- D 機器 / Device

Q61.小顔施術の目的として最も適切なのはどれか。

What is the main purpose of facial contouring?

- A 構造バランス改善 / Improve structural balance
- B 骨削り / Bone shaving
- C 皮膚漂白 / Skin bleaching
- D 毛穴除去 / Pore removal

Q62.ラジオ波施術の主な効果はどれか。

What is the main effect of RF procedure?

- A 血流促進 / Improve circulation
- B 洗浄 / Cleansing
- C 冷却 / Cooling
- D 脱毛 / Hair removal

Q63.バキューム機器使用時に注意すべきことはどれか。

What must be monitored when using vacuum?

- A 吸引圧 / Suction pressure
- B 音 / Sound
- C 照明 / Lighting
- D 香り / Fragrance

Q64.フェイシャル施術の基本圧として適切なのはどれか。

What pressure is appropriate for facial procedure?

- A 弱圧 / Light pressure
- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure



D 打撃 / Percussion

Q65.むくみ型のお客様へのホームケアとして適切なのはどれか。

Which home care suits swelling type?

- A 水分循環促進 / Improve fluid circulation
- B 塩分増加 / Increase salt intake
- C 強圧マッサージ / Strong massage
- D 冷却のみ / Cooling only

Q66.脂肪型のお客様に対する施術設計として最も重要なのはどれか。

What is most important in the care plan for an adipose type?

- A 継続施術 / Continuous procedures
- B 単回施術 / One-time procedures
- C 冷却のみ / Cooling only
- D 洗顔のみ / Cleansing only

Q67.側頭筋ロック型のお客様の特徴はどれか。

What characterizes temporal lock type?

- A リフト低下 / Reduced lifting
- B 毛穴拡大 / Enlarged pores
- C 乾燥 / Dry skin
- D 色素沈着 / Pigmentation

Q68.姿勢崩れ型のお客様に必要なアドバイスはどれか。

What advice suits posture imbalance type?

- A 姿勢改善 / Posture correction
- B 美白 / Whitening
- C 洗顔 / Cleansing
- D 香り / Fragrance

Q69.フェイシャル施術で最も重要な安全確認はどれか。

What safety check is most important?

- A 温度確認 / Temperature monitoring
- B 音 / Sound
- C 照明 / Lighting
- D 香り / Fragrance

Q70.フェイシャル施術の目的として最も適切なのはどれか。

What is the goal of facial procedure?

- A 健康美維持 / Maintain healthy beauty
- B 骨削り / Bone reduction
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 色素生成 / Pigment production

Q71.フェイシャル施術の理想的な順序はどれか。

What is the ideal sequence of procedure?



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Since 2018, Tokyo
LYYM BEAUTY ACADEMY
日本おもてなし美容



- A 分析→設計→施術 / Analysis → Plan → Procedure
- B 施術→分析 / Procedure → Analysis
- C 機器→分析 / Device → Analysis
- D 洗顔→終了 / Wash → End

Q72.むくみ型のお客様のカウンセリングで確認すべき生活習慣はどれか。
What lifestyle should be checked for swelling type?

- A 塩分摂取 / Salt intake
- B 髪型 / Hairstyle
- C 香水 / Perfume
- D 服装 / Clothing

Q73.フェイシャル施術で重要な出口リンパはどこか。
Where is the primary lymphatic outlet?

- A 鎖骨リンパ節 / Supraclavicular nodes
- B 頬 / Cheek
- C 額 / Forehead
- D 鼻 / Nose

Q74.ドレナーージュの目的はどれか。
What is the purpose of drainage?

- A 老廃物排出 / Waste removal
- B 骨形成 / Bone formation
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 色素生成 / Pigment formation

Q75.小顔施術の評価として重要なのはどれか。
What is important in facial contour evaluation?

- A フェイスライン / Jawline
- B 髪型 / Hairstyle
- C 服装 / Clothing
- D 声 / Voice

Q76.フェイシャル施術後に確認すべきことはどれか。
What should be checked after facial procedure?

- A 変化確認 / Confirm results
- B 音楽 / Music
- C 照明 / Lighting
- D 時計 / Clock

Q77.むくみ型のお客様の施術圧として適切なのはどれか。
What pressure suits swelling type?

- A 弱圧 / Light pressure
- B 強圧 / Strong pressure
- C 深圧 / Deep pressure
- D 打撃 / Percussion



Q78.脂肪型のお客様の施術で最も重要なのはどれか。

What is important in adipose type treatment?

- A 継続施術 / Continuous treatment
- B 単回施術 / Single treatment
- C 冷却 / Cooling
- D 洗顔 / Cleansing

Q79.フェイシャル施術の基本姿勢として適切なのはどれか。

What posture is appropriate for a therapist during a facial procedure?

- A 安定姿勢 / Stable posture
- B 前屈姿勢 / Bent posture
- C 片足 / One leg stance
- D 無姿勢 / No posture

Q80.フェイシャル施術の最終目的はどれか。

What is the final goal of facial procedure?

- A 健康的な美しさ / Healthy beauty
- B 骨削り / Bone shaving
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 脱毛 / Hair removal

Q81.フェイシャル施術の基本手技はどれか

Which is a basic facial technique?

- A エフルラージュ / Effleurage
- B 叩打 / Percussion
- C 強圧 / Strong pressure
- D 打撃 / Hitting

Q82.リンパ流れを促進する目的はどれか

What is the purpose of promoting lymph flow?

- A 老廃物排出 / Waste removal
- B 骨形成 / Bone formation
- C 毛穴拡大 / Pore expansion
- D 色素沈着 / Pigmentation

Q83.施術圧が強すぎると起こる問題はどれか

What problem can occur from excessive pressure?

- A 内出血 / Bruising
- B 美白 / Whitening
- C 骨成長 / Bone growth
- D 毛穴縮小 / Pore tightening

Q84.フェイシャル施術の安全確認はどれか

Which is an important safety check during a facial procedure?

- A 温度 / Temperature



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 音 / Sound
- C 香り / Fragrance
- D 光 / Light

Q85.小顔施術の評価指標はどれか

Which is an evaluation indicator for facial contouring?

- A フェイスライン / Jawline
- B 髪型 / Hairstyle
- C 声 / Voice
- D 香水 / Perfume

Q86.施術後の重要な工程はどれか

Which is an important step after a facial procedure?

- A ホームケア説明 / Home care advice
- B 洗顔 / Washing
- C 香り / Fragrance
- D 音楽 / Music

Q87.施術設計の基本はどれか

What is the basis of procedure planning?

- A 分析 / Analysis
- B 直感 / Intuition
- C 感覚 / Feeling
- D 推測 / Guess

Q88.カウンセリングの目的はどれか

What is the purpose of counseling?

- A 状態把握 / Assess condition
- B 商品販売 / Product selling
- C 香り確認 / Smell check
- D 髪型確認 / Hairstyle check

Q89.フェイシャル施術で最も重要なことはどれか

What is the most important factor in a facial procedure?

- A 安全 / Safety
- B 速度 / Speed
- C 音楽 / Music
- D 香り / Fragrance

Q90.小顔施術の基本理論はどれか

What is the basic theory of facial contouring?

- A 構造と体質 / Structure and constitution
- B 強圧 / Strong pressure
- C 冷却 / Cooling
- D 洗顔 / Cleansing



Q91.むくみ型のお客様でフェイスラインに重さが出ている場合、最も優先すべき施術はどれか。

If a client has swelling along the jawline, which procedure should be prioritized?

- A フェイスライン強圧マッサージ / Strong jawline massage
- B 鎖骨リンパ節開放 / Opening supraclavicular lymph nodes
- C 頬骨圧迫 / Cheekbone compression
- D 額マッサージ / Forehead massage

Q92.側頭筋ロック型のお客様でリフトが上がりにくい場合、最初に行うべき施術はどれか。

If lifting is difficult due to temporal muscle lock, what should be done first?

- A フェイスラインドレナージュ / Jawline drainage
- B 首マッサージ / Neck massage
- C 側頭筋リリース / Temporal muscle release
- D 冷却 / Cooling

Q93.咬筋肥大型のお客様に対して強圧を行うと起こりやすい問題はどれか。

What may occur if strong pressure is applied to masseter hypertrophy?

- A 内出血 / Bruising
- B リフト向上 / Improved lifting
- C むくみ解消 / Reduced swelling
- D 骨変形 / Bone deformation

Q94.脂肪ボリューム型のお客様の施術で最も重要なポイントはどれか。

What is the most important factor in procedures for an adipose volume type?

- A 一回で結果を出す / Immediate result
- B 強圧マッサージ / Strong massage
- C 継続施術 / Continuous treatment
- D 冷却 / Cooling

Q95.フェイシャル施術で最も重要な安全管理はどれか。

What is the most important safety management in a facial procedure?

- A 照明調整 / Lighting adjustment
- B 温度管理 / Temperature control
- C 音楽調整 / Music control
- D 香り調整 / Fragrance control

Q96.リンパドレナージュの基本理論として正しいものはどれか。

Which principle is correct in lymph drainage?

- A 無方向で行う / Random direction
- B リンパ節方向に流す / Toward lymph nodes
- C 下方向のみ / Downward only
- D 上方向のみ / Upward only

Q97.姿勢崩れ型のお客様のフェイシャル変化として最も多いものはどれか。

Which facial change is common in posture imbalance type?



- A フェイスラインの下垂 / Jawline sagging
- B 毛穴拡大 / Enlarged pores
- C 色素沈着 / Pigmentation
- D ニキビ / Acne

Q98.フェイシャル施術の最初の工程として最も適切なのはどれか。

What is the most appropriate first step?

- A マッサージ / Massage
- B 機器 / Device
- C クレンジング / Cleansing
- D 状態分析 / Assessment

Q99.施術後のカウンセリングで最も重要な内容はどれか。

What is most important in post-procedure counseling?

- A 商品販売 / Product selling
- B ホームケア指導 / Home care advice
- C 音楽 / Music
- D 香り / Fragrance

Q100.NOBA フェイシャル理論の基本概念はどれか。

What is the core concept of NOBA facial theory?

- A 強圧マッサージ / Strong massage
- B 機器中心施術 / Device-centered treatment
- C 構造と体質に基づく美容 / Beauty based on structure and constitution
- D 商品販売 / Product selling

Q101.40歳女性。夕方になると脚が重くなり、朝より太く感じる。押すと跡が残る。この体質はどれか。

A 40-year-old woman feels her legs become heavy in the evening and appear larger than in the morning.

When pressed, the skin leaves an indentation. Which body type is this?

- A 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- B むくみ・水滞型 / Edema or fluid retention type
- C 代謝低下型 / Low metabolism type
- D 自律神経型 / Autonomic nervous system type

Q102.30歳女性。食事量は多くないが痩せにくく、手足が冷たい。この体質はどれか。

A 30-year-old woman does not eat excessively but has difficulty losing weight and often has cold hands and feet. Which body type is this?

- A 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- B むくみ・水滞型 / Edema type
- C 代謝低下型 / Low metabolism type
- D 自律神経型 / Autonomic nervous system type

Q103.ストレスが多く、睡眠が浅い。体重の変動が大きい。この体質はどれか。



A client has high stress levels, shallow sleep, and large body weight fluctuations. Which body type is most likely?

- A 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- B むくみ型 / Edema type
- C 自律神経型 / Autonomic nervous system type
- D 代謝低下型 / Low metabolism type

104. 下半身が硬く冷たく、サイズ変化が出にくい。この体質はどれか。

The lower body feels firm and cold, and body size changes very slowly. Which body type is this?

- A むくみ型 / Edema type
- B 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- C 自律神経型 / Autonomic type
- D 代謝低下型 / Low metabolism type

Q105. 塩分を摂ると脚のむくみが強くなる。この体質はどれか。

Swelling in the legs increases after consuming salty foods. Which body type is most likely?

- A 脂肪型 / Fat type
- B むくみ・水滞型 / Edema type
- C 自律神経型 / Autonomic type
- D 代謝型 / Metabolism type

Q106. 汗をかきにくく、体温が低めで冷えやすい。この体質はどれか。

The client sweats very little, has a low body temperature, and easily feels cold. Which body type is this?

- A 脂肪型 / Fat type
- B 水滞型 / Fluid retention type
- C 代謝低下型 / Low metabolism type
- D 神経型 / Nervous system type

Q107. ストレス時に食欲が増え体重が増加する。この体質はどれか。

When under stress, the client's appetite increases and body weight rises. Which body type is this?

- A 自律神経型 / Autonomic nervous system type
- B 水滞型 / Edema type
- C 脂肪型 / Fat type
- D 代謝型 / Metabolism type

Q108. 触診すると皮膚が柔らかくサイズ変動が大きい。この体質はどれか。

On palpation, the tissue feels soft and body size fluctuates significantly. Which body type does this indicate?

- A むくみ型 / Edema type
- B 脂肪型 / Fat type
- C 神経型 / Nervous type
- D 代謝型 / Metabolism type



Q109.触診すると硬い脂肪組織が厚く感じられる。この体質はどれか。
Palpation reveals thick and firm adipose tissue. Which body type is most likely?

- A 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- B 水滞型 / Edema type
- C 自律神経型 / Autonomic type
- D 代謝低下型 / Low metabolism type

Q110.疲労が強くなるとむくみが出やすい。この体質はどれか。
Swelling tends to appear when the client is fatigued. Which body type is most likely?

- A 自律神経型 / Autonomic nervous system type
- B むくみ型 / Edema type
- C 脂肪型 / Fat type
- D 代謝型 / Metabolism type

Q111.むくみ型施術で最初に行うべきことはどれか。
What should be done first when treating an edema-type client?

- A 足首から流す / Start from ankle
- B 排出路を開く / Open drainage pathway
- C 強く揉む / Strong massage
- D 温熱をかける / Apply heat first

Q112.脂肪蓄積型施術で重要なのはどれか。
What is important when treating fat accumulation type?

- A 強揉み / Strong massage
- B 温熱 / Heat stimulation
- C 軽擦 / Light stroking
- D 神経調整 / Nervous system regulation

Q113.代謝低下型の施術で重要なのはどれか。
What is important when treating low metabolism type?

- A 冷却 / Cooling
- B 温熱 / Heat stimulation
- C 強圧 / Strong pressure
- D 叩打 / Percussion

Q114.自律神経型の施術目的はどれか。
What is the main goal when treating autonomic nervous system type?

- A 強刺激 / Strong stimulation
- B リラクゼーション / Relaxation
- C 強圧 / Strong pressure
- D 高温 / High heat

Q115.むくみ型に強圧施術を行うと起こりやすいのはどれか。
What may occur if strong pressure is applied to edema type?

- A 排出促進 / Improved drainage



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 防御反射 / Protective reflex
- C 脂肪減少 / Fat reduction
- D 温度上昇 / Temperature increase

**Q116.複合型とは何を意味するか。
What does “combined type” mean?**

- A 原因が1つ / Single cause
- B 原因が複数 / Multiple causes
- C 骨格のみ / Skeletal cause
- D 姿勢のみ / Posture cause

**Q117.施術設計の最初に行うべきことはどれか。
What is the first step in treatment design?**

- A 機器使用 / Use machines
- B 温熱 / Heat therapy
- C 体質診断 / Body type assessment
- D 揉捏 / Kneading

**Q118.リンパドレナージュの基本圧はどれか。
What is the appropriate pressure for lymphatic drainage?**

- A 強圧 / Strong pressure
- B 中圧 / Medium pressure
- C 弱圧 / Light pressure
- D 最大圧 / Maximum pressure

**Q119.リンパ施術の基本順序はどれか。
What is the correct sequence of lymphatic treatment?**

- A 末端→出口 / Distal to drainage
- B 出口→末端 / Drainage to distal
- C 中央→外 / Center to outside
- D 外→中央 / Outside to center

**Q120.リンパ分水嶺とは何か。
What is a lymphatic watershed?**

- A 神経境界 / Nerve boundary
- B リンパ境界 / Lymphatic boundary
- C 筋境界 / Muscle boundary
- D 骨境界 / Bone boundary

**Q121.リンパ分水嶺を越えて流すとどうなるか。
What may happen if lymph drainage crosses a watershed?**

- A 排出促進 / Improved drainage
- B 滞留 / Fluid stagnation
- C 温度上昇 / Temperature increase
- D 脂肪減少 / Fat reduction



Q122.脚施術で最初に開くリンパ節はどれか。
Which lymph node should be opened first in leg treatment?

- A 足首 / Ankle
- B 膝裏 / Popliteal area
- C 鼠径部 / Inguinal area
- D 太腿 / Thigh

Q123.膝裏リンパ節の名称はどれか。
What is the lymph node behind the knee called?

- A 腋窩リンパ節 / Axillary node
- B 膝窩リンパ節 / Popliteal node
- C 鎖骨リンパ節 / Clavicular node
- D 頸部リンパ節 / Cervical node

Q124.リンパの流れを促進する主な要因はどれか。
What promotes lymph circulation?

- A 筋収縮 / Muscle contraction
- B 呼吸 / Breathing
- C 姿勢 / Posture
- D すべて / All of the above

Q125.RF 機器の主な目的はどれか。
What is the main purpose of RF equipment?

- A 冷却 / Cooling
- B 加温 / Heating
- C 骨矯正 / Bone correction
- D 神経刺激 / Nerve stimulation

Q126.RF 機器で火傷が起きやすい原因はどれか。
What may cause RF burns?

- A ヘッド停滞 / Keeping head stationary
- B ヘッド移動 / Continuous movement
- C 呼吸 / Breathing
- D 水分 / Hydration

Q127.バキューム機器の目的はどれか。
What is the purpose of vacuum therapy?

- A 吸引刺激 / Suction stimulation
- B 骨矯正 / Bone correction
- C 神経刺激 / Nerve stimulation
- D 冷却 / Cooling

Q128.吸引圧が強すぎると起こりやすいのはどれか。
What may occur if vacuum pressure is too strong?

- A 排出促進 / Improved drainage
- B 内出血 / Bruising



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- C 脂肪減少 / Fat reduction
- D 温度上昇 / Temperature increase

Q129. 機器使用前に必ず確認することはどれか。

What must always be confirmed before using machines?

- A 禁忌 / Contraindications
- B 金属の有無 / Metal implants
- C 体調 / Physical condition
- D すべて / All of the above

Q130. RF の代表的禁忌はどれか。

Which is a common contraindication for RF?

- A 金属インプラント / Metal implants
- B 冷え性 / Cold sensitivity
- C むくみ / Edema
- D 筋肉痛 / Muscle soreness

Q131. 採寸の目的はどれか。

What is the purpose of body measurement?

- A 宣伝 / Promotion
- B 客観評価 / Objective evaluation
- C 接客 / Service
- D 販売 / Sales

Q132. 採寸時に最も重要なのはどれか。

What is most important during body measurement?

- A 同じ姿勢 / Same posture each time
- B 自由姿勢 / Free posture
- C 足を曲げる / Bend legs
- D 体を傾ける / Lean body

Q133. 施術前カウンセリングの目的はどれか。

What is the purpose of pre-procedure consultation?

- A 体質診断 / Body type assessment
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service
- D 販売 / Sales

Q134. 触診の目的はどれか。

What is the purpose of palpation?

- A 組織状態確認 / Tissue condition assessment
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service
- D 年齢確認 / Age confirmation

Q135. 姿勢評価の目的はどれか。



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

What is the purpose of posture assessment?

- A 重力影響確認 / Evaluate gravity influence
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service
- D 販売 / Sales

Q136.強揉みのリスクはどれか。

What is a risk of strong massage?

- A 防御収縮 / Protective contraction
- B 排出促進 / Improved drainage
- C 脂肪減少 / Fat reduction
- D 温度上昇 / Temperature increase

Q137.施術圧を決める基準はどれか。

What determines treatment pressure?

- A 目的 / Treatment purpose
- B 年齢 / Age
- C 時間 / Time
- D 性別 / Gender

Q138.むくみ型の NG 施術はどれか。

Which is inappropriate for edema type?

- A 強圧 / Strong pressure
- B 弱圧 / Light pressure
- C 排出 / Drainage
- D 呼吸 / Breathing

Q139.脂肪型施術の説明として適切なのはどれか。

Which explanation is appropriate for fat type treatment?

- A 継続施術 / Continuous treatment
- B 1回で痩せる / One-time slimming
- C 強揉み / Strong massage
- D 即効性 / Instant result

Q140.施術後アドバイスの目的はどれか。

What is the purpose of aftercare advice?

- A 維持 / Maintenance
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service
- D 会計 / Payment

Q141.フラージュとはどの手技か

What technique is effleurage?

- A 軽擦 / Light stroking
- B 揉捏 / Kneading
- C 叩打 / Percussion



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

D 圧迫 / Compression

Q142.ポンピングとは何か

What is pumping technique?

- A リズム圧 / Rhythmic pressure
- B 摩擦 / Friction
- C 打撃 / Percussion
- D 滑走 / Sliding

Q143.ドレナーージュとは何か

What is drainage technique?

- A 排出誘導 / Fluid drainage
- B 揉む / Kneading
- C 叩く / Tapping
- D 温める / Heating

Q144.腹部施術の方向はどれか

What is the correct abdominal massage direction?

- A 時計回り / Clockwise
- B 反時計 / Counterclockwise
- C 上下 / Up and down
- D 横 / Sideways

Q145.脚施術の基本方向はどれか

What is the basic direction for leg procedure?

- A 下から上 / Distal to proximal
- B 上から下 / Proximal to distal
- C 外から内 / Outside to inside
- D 内から外 / Inside to outside

Q146.強揉みのリスクはどれか

What is a risk of strong massage?

- A 防御収縮 / Protective contraction
- B 排出促進 / Improved drainage
- C 脂肪減少 / Fat reduction
- D 温度上昇 / Temperature increase

Q147.施術圧を決める基準はどれか

What determines procedure pressure?

- A 目的 / Purpose
- B 年齢 / Age
- C 時間 / Time
- D 性別 / Gender

Q148.施術設計の最初は何か

What is the first step in procedure design?



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- A 体質診断 / Body type assessment
- B 機器使用 / Equipment use
- C 強圧 / Strong pressure
- D 温熱 / Heat

Q149.むくみ型の NG 施術はどれか

Which is inappropriate for edema type?

- A 強圧 / Strong pressure
- B 弱圧 / Light pressure
- C 排出 / Drainage
- D 呼吸 / Breathing

Q150.脂肪型施術の説明で適切なのはどれか

What explanation is appropriate for fat type?

- A 継続施術 / Continuous treatment
- B 1回で痩せる / One-time slimming
- C 強揉み / Strong massage
- D 即効性 / Instant result

Q151.RF 使用時にヘッドを止めると何が起こるか。

What may happen if the RF head is kept stationary during procedure?

- A 火傷 / Burn
- B 冷却 / Cooling
- C 排出 / Drainage
- D 脂肪減少 / Fat reduction

Q152.RF 使用前に確認すべきことはどれか。

What should be checked before using RF equipment?

- A 禁忌 / Contraindications
- B 金属 / Metal objects
- C 体調 / Client condition
- D 全て / All of the above

Q153.バキューム吸引が強すぎるとどうなるか。

What may occur if vacuum suction is too strong?

- A 内出血 / Bruising
- B 加温 / Heating
- C 排出 / Drainage
- D 骨格変化 / Skeletal change

Q154.バキュームの適切な吸引圧はどれか。

What is the appropriate suction level for vacuum treatment?

- A 強 / Strong
- B 中 / Medium
- C 弱 / Light
- D 最大 / Maximum



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Since 2018, Tokyo
LYYM BEAUTY ACADEMY
日本おもてなし美容



日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Q155.RF の主な目的は何か。

What is the main purpose of RF treatment?

- A 温熱 / Thermal heating
- B 冷却 / Cooling
- C 骨矯正 / Bone correction
- D 神経刺激 / Nerve stimulation

Q156.RF の禁忌として正しいものはどれか。

Which is a contraindication for RF procedure?

- A 金属 / Metal implants
- B 水分 / Hydration
- C 呼吸 / Breathing
- D 睡眠 / Sleep

Q157.機器使用時に確認すべき事項はどれか。

What should be monitored during device procedure?

- A 赤み / Redness
- B 痛み / Pain
- C 温度 / Temperature
- D 全て / All of the above

Q158.RF で低温火傷の原因となるのはどれか。

What causes low-temperature burns during RF procedure?

- A 停滞 / Staying in one place
- B 移動 / Movement
- C 呼吸 / Breathing
- D 排出 / Drainage

Q159.バキューム施術で最も避けるべき部位はどこか。

Which area should be avoided in vacuum treatment?

- A 骨突出部 / Bony prominences
- B 脂肪部 / Fat areas
- C 背中 / Back
- D 腹部 / Abdomen

Q160.機器施術を行うタイミングとして適切なものはどれか。

When is the appropriate timing for device procedure?

- A 診断後 / After assessment
- B 最初 / At the beginning
- C 最後 / At the end
- D 無関係 / Not related

Q161.カウンセリングの目的は何か

What is the purpose of consultation?

- A 体質診断 / Body type diagnosis
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service



D 販売 / Sales

Q162.触診の目的は何か

What is the purpose of palpation?

- A 組織状態確認 / Tissue condition assessment
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service
- D 年齢確認 / Age

Q163.姿勢評価の目的はどれか

What is the purpose of posture assessment?

- A 重力影響確認 / Gravity influence
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service
- D 販売 / Sales

Q164.複合型とは何か

What is a combined type?

- A 複数原因 / Multiple causes
- B 単一原因 / Single cause
- C 骨格のみ / Skeletal cause
- D 姿勢のみ / Posture only

Q165.カウンセリング時に体質分類を行う最も重要な目的はどれか。

What is the main purpose of body-type classification during counseling?

- A 施術設計を決めるため / To determine the treatment design
- B 商品販売のため / To promote product sales
- C 施術時間を短くするため / To shorten treatment time
- D 価格を上げるため / To increase price

Q166.下半身が冷たく硬いセルライトがあり、サイズ変化が出にくいお客様はどの体質に最も当てはまるか。

Which body type best matches a client with cold, hard cellulite in the lower body and difficulty losing size?

- A 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- B むくみ・水滞型 / Fluid retention type
- C 代謝低下型 / Metabolism decline type
- D ストレス・自律神経型 / Stress-autonomic imbalance type

Q167.夕方になると脚が重くなり、押すと跡が残る場合、最も考えられる体質はどれか。

If legs feel heavy in the evening and pressing leaves marks, which body type is most likely?

- A 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- B むくみ・水滞型 / Fluid retention type
- C 代謝低下型 / Metabolism decline type



D ストレス型 / Stress type

Q168.手足が冷たく汗をかきにくく、食事量が少なくても痩せにくい場合、どの体質が最も考えられるか。

If a client has cold hands and feet, sweats little, and struggles to lose weight despite small meals, which type is most likely?

- A 脂肪蓄積型 / Fat accumulation type
- B むくみ型 / Fluid retention type
- C 代謝低下型 / Metabolism decline type
- D ストレス型 / Stress type

Q169.ストレス・自律神経型のお客様の特徴として最も適切なのはどれか。

Which feature best describes the stress-autonomic imbalance type?

- A 食欲や睡眠が不安定 / Irregular appetite and sleep
- B セルライトが硬い / Hard cellulite
- C 水分停滞 / Fluid stagnation
- D 骨格拡大 / Bone expansion

Q170.体質分析後に最初に行うべき説明はどれか。

What should be explained first after body constitution analysis?

- A 体質と施術方針 / Body type and treatment strategy
- B 商品紹介 / Product introduction
- C 料金説明 / Price explanation
- D サロン紹介 / Salon introduction

Q171.採寸の目的は何か。

What is the purpose of body measurement?

- A 宣伝 / Promotion
- B 客観評価 / Objective evaluation
- C 接客 / Customer service
- D 会計 / Accounting

Q172.採寸時の姿勢はどうするか。

What posture should be maintained during body measurement?

- A 同条件 / Same posture conditions
- B 自由 / Any posture
- C 曲げる / Bent posture
- D 片足 / One-leg stance

Q173.採寸部位はどうするか。

How should measurement points be determined?

- A 同位置 / Same anatomical position
- B 自由 / Random position
- C 上部 / Upper area



D 下部 / Lower area

Q174.採寸時間はどうか。

How should the timing of body measurements be handled?

- A 同時間 / Same time each session
- B 朝 / Morning only
- C 夜 / Evening only
- D 食後 / After meals

Q175.強揉みのリスクはどれか。

What is a risk of excessive strong massage?

- A 防御収縮 / Defensive muscle contraction
- B 排出 / Drainage
- C 温熱 / Heating
- D 冷却 / Cooling

Q176.フラージュとは何か。

What is effleurage?

- A 軽擦 / Light stroking
- B 揉捏 / Kneading
- C 叩打 / Percussion
- D 圧迫 / Compression

Q177.ポンピングとは何か。

What is pumping technique?

- A 押圧 / Static pressure
- B リズム圧 / Rhythmic pressure
- C 摩擦 / Friction
- D 叩打 / Percussion

Q178.ドレナージュとは何か。

What is drainage technique?

- A 排出誘導 / Drainage guidance
- B 揉む / Kneading
- C 叩く / Percussion
- D 温める / Heating

Q179.腹部施術の方向はどれか。

What is the correct direction for abdominal massage?

- A 時計回り / Clockwise
- B 反時計回り / Counterclockwise
- C 上下 / Up and down
- D 横 / Horizontal

Q180.脚施術の方向はどれか。

What is the correct direction for leg treatment?

- A 下→上 / Distal to proximal (down to up)



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

- B 上→下 / Up to down
- C 外→内 / Outside to inside
- D 内→外 / Inside to outside

Q181.むくみ型の生活アドバイスはどれか

Lifestyle advice for edema type?

- A 塩分調整 / Reduce salt
- B 水分制限 / Restrict water
- C 運動禁止 / No exercise
- D 睡眠禁止 / No sleep

Q182.脂肪型のアドバイスはどれか

Advice for fat type?

- A 運動 / Exercise
- B 強揉み / Strong massage
- C 塩分増加 / More salt
- D 水分制限 / Water restriction

Q183.代謝低下型の改善はどれか

Improvement for low metabolism type?

- A 温める / Warm body
- B 冷やす / Cooling
- C 強揉み / Strong massage
- D 無関係 / None

Q184.自律神経型の改善はどれか

Improvement for autonomic type?

- A 睡眠改善 / Better sleep
- B 強刺激 / Strong stimulation
- C 水分制限 / Water restriction
- D 運動禁止 / No exercise

Q185.施術後アドバイスの目的として最も適切なものはどれか。

What is the most appropriate purpose of after-treatment advice?

- A 維持・再発防止 / Maintenance and prevention of recurrence
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客向上 / Customer service improvement
- D 会計説明 / Payment explanation

Q186.むくみ型のお客様への生活アドバイスとして適切なのはどれか。

Which lifestyle advice is appropriate for an edema-type client?

- A 塩分を調整する / Adjust salt intake
- B 水分を極端に制限する / Severely restrict water intake
- C 運動を避ける / Avoid exercise
- D 長時間座り続ける / Sit for long periods



**Q187.脂肪蓄積型のお客様に推奨される生活習慣はどれか。
Which lifestyle habit is recommended for fat accumulation type?**

- A 適度な運動 / Regular exercise
- B 塩分を増やす / Increase salt intake
- C 水分を減らす / Reduce water intake
- D 睡眠を減らす / Reduce sleep

**Q188.代謝低下型の体質改善として適切なのはどれか。
Which is appropriate for improving low metabolism type?**

- A 体を温める習慣 / Warming the body
- B 冷却中心の生活 / Cooling lifestyle
- C 食事回数を減らす / Reduce meals
- D 運動を避ける / Avoid exercise

**Q189.自律神経型のお客様に重要な生活改善はどれか。
What lifestyle improvement is important for autonomic nervous system type?**

- A 睡眠の質を高める / Improve sleep quality
- B 強い刺激を増やす / Increase strong stimulation
- C 食事を抜く / Skip meals
- D 運動を完全にやめる / Stop exercise completely

**Q190.施術後に水分補給を勧める理由はどれか。
Why is hydration recommended after treatment?**

- A 老廃物排出を促進するため / Promote waste elimination
- B 体重を増やすため / Increase body weight
- C 体温を下げるため / Lower body temperature
- D 食欲を抑えるため / Suppress appetite

**Q191.リンパドレナージュ後に軽い運動を勧める理由はどれか。
Why is light exercise recommended after lymphatic drainage?**

- A リンパ循環を促進するため / Promote lymph circulation
- B 体温を下げるため / Lower body temperature
- C 血圧を下げるため / Lower blood pressure
- D 食欲を抑えるため / Reduce appetite

**Q192.施術後に強いアルコール摂取を避ける理由はどれか。
Why should strong alcohol consumption be avoided after treatment?**

- A 体内循環に負担をかけるため / It burdens body circulation
- B 体温が下がるため / It lowers body temperature
- C 食欲が減るため / It reduces appetite
- D 体重が増えるため / It increases weight

**Q193.むくみ型のお客様に勧めるセルフケアはどれか。
Which self-care is recommended for edema type?**

- A 軽いストレッチ / Light stretching
- B 強い揉みほぐし / Strong massage



- C 塩分増加 / Increased salt intake
- D 長時間の入浴禁止 / Avoid bathing

Q194.脂肪蓄積型のセルフケアとして適切なのはどれか。
Which self-care is appropriate for fat accumulation type?

- A 適度な運動と温熱 / Exercise and warming
- B 冷却 / Cooling
- C 運動禁止 / No exercise
- D 水分制限 / Water restriction

Q195.代謝低下型のお客様への生活指導として適切なのはどれか。
Which lifestyle guidance is appropriate for low metabolism type?

- A 温かい食事と適度な運動 / Warm meals and moderate exercise
- B 冷たい食事中心 / Cold food diet
- C 運動を控える / Avoid exercise
- D 水分制限 / Restrict water

Q196.自律神経型のお客様に勧めるセルフケアはどれか。
Which self-care is recommended for autonomic nervous system type?

- A 深呼吸やリラクゼーション / Deep breathing and relaxation
- B 強刺激マッサージ / Strong stimulation massage
- C 食事制限 / Severe dieting
- D 運動禁止 / Avoid exercise

Q197.施術後のアフターカウンセリングの目的はどれか。
What is the purpose of after-treatment counseling?

- A 施術効果の確認と改善提案 / Confirm results and suggest improvements
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客向上 / Improve service
- D 会計のみ / Payment only

Q198.次回予約を提案する目的はどれか。
What is the purpose of recommending the next appointment?

- A 継続的改善 / Continuous improvement
- B 宣伝 / Promotion
- C 接客 / Service
- D 会計処理 / Payment process

Q199.施術計画を説明する際に重要なことはどれか。
What is important when explaining a treatment plan?

- A 分かりやすく説明する / Explain clearly
- B 専門用語だけ使う / Use technical terms only
- C 短く説明する / Explain briefly
- D 説明しない / Do not explain



一般社団法人
日本おもてなし美容協会
NIPPON OMOTENASHI BEAUTY ASSOCIATION

Q200. エステティシャンとして最も重要な姿勢はどれか。

What is the most important attitude as an esthetician?

- A 安全と信頼を優先する / Prioritize safety and trust
- B 売上を最優先する / Prioritize sales
- C 強い施術を行う / Provide strong treatment
- D 短時間施術 / Short treatments



【解答一覧】

Answer list

1 A	42 A	83 A	124 B	164 A
2 A	43 A	84 A	125 B	165 A
3 A	44 A	85 A	126 C	166 A
4 A	45 A	86 A	127 B	167 B
5 A	46 A	87 A	128 B	168 C
6 A	47 A	88 A	129 B	169 A
7 A	48 A	89 A	130 C	170 A
8 A	49 A	90 A	131 B	171 B
9 A	50 A	91 B	132 A	172 A
10 A	51 A	92 B	133 A	173 A
11 A	52 A	93 A	134 A	174 A
12 A	53 A	94 C	135 A	175 A
13 A	54 A	95 B	136 A	176 A
14 A	55 A	96 B	137 A	177 B
15 A	56 A	97 A	138 A	178 A
16 A	57 A	98 D	139 A	179 A
17 A	58 A	99 B	140 A	180 A
18 A	59 A	100 C	141 A	181 A
19 A	60 A	101 B	142 A	182 A
20 A	61 A	102 C	143 A	183 A
21 A	62 A	103 C	144 A	184 A
22 A	63 A	104 B	145 A	185 A
23 A	64 A	105 B	146 A	186 B
24 A	65 A	106 C	147 A	187 A
25 A	66 A	107 A	148 A	188 C
26 A	67 A	108 A	149 A	189 A
27 A	68 A	109 A	150 A	190 B
28 A	69 A	110 A	151 A	191 A
29 A	70 A	111 B	152 D	192 B
30 A	71 A	112 B	153 A	193 A
31 A	72 A	113 B	154 C	194 C
32 A	73 A	114 B	155 A	195 A
33 A	74 A	115 B	156 A	196 B
34 A	75 A	116 B	157 D	197 A
35 A	76 A	117 C	158 A	198 C
36 A	77 A	118 C	159 A	199 B
37 A	78 A	119 B	160 A	200 A
38 A	79 A	120 B	161 A	
39 A	80 A	121 B	162 A	
40 A	81 A	122 B	163 A	
41 A	82 A	123 B		