

オタワ意思決定ガイド（個人用）

こちらは、オタワ意思決定ガイド（個人用）の使い方を理解するための記入例です。内容はすべての人に該当するわけではありません。

< 記入例 >

健康、あるいは社会的な意思決定をする方々のために



① 決めるべきことを明らかにしましょう

決めなければならないことは何ですか？ 仕事を辞めて進学するか、仕事を続けながら進学するか

なぜ決めなければならないのですか？ 進学を予定しているが、仕事と学業の両立ができるか心配

いつまでに決める必要がありますか？ 2ヶ月後の9月末（仕事を続け進学の場合、職場の承諾書を進学先に申請）

今どんな段階ですか？

- まだ考えていない
 今考えている

- もう少しで決められる
 もう決めている

② 決めるべきことを検討しましょう



知識

選択肢を挙げ、それぞれの長所、短所を記入してください



価値観

それぞれの長所や短所はあなたにとってどれくらい重要ですか？星（★）の数で評価してください



自信の程度

★の数が多い長所が含まれている選択肢を選ぶようにしましょう／星の数が多い短所が含まれている選択肢は避けるようにしましょう

	長所・メリット (その選択肢を選ぶ理由)	重要度: 0★ (全く重要でない) ~5★ (大変重要)	短所・デメリット (その選択肢を避ける理由)	重要度: 0★ (全く重要でない) ~5★ (大変重要)
選択肢 1 仕事を辞めて 進学する	勉強・研究に専念できる	★★★★★	貯金を使いきってしまう	★★★★★
	睡眠時間を確保できる	★★★★★	再就職に向け活動が必要	★★★★★
	最短年数で卒業できそう	★★★★★		
選択肢 2 仕事を続け 進学する	経済的な心配がない	★★★	勉強時間が確保できない	★★★★★
	仕事で様々な経験が積める	★★★	睡眠不足で仕事をする	★★★★★
			卒業が延期になる可能性	★★★★★
選択肢 3				

現時点では、どの選択肢がよいと思いますか？

○ 選択肢 1

選択肢 2

選択肢 3

決められない



サポート

決めるにあたって、あなた以外には誰が関わっていますか？

両親

その人たちはどの選択肢がよいと思っていますか？

選択肢 1

その人たちはあなたに対してプレッシャーを与えていますか？

はい

○ いいえ

はい

いいえ

はい

いいえ

その人たちはどのようにあなたをサポートできますか？

話を聞いてくれる

あなたはどのような決め方をしたいと思いますか？

- _____ 両親 _____ の意見を聞いてから自分で決めたい
 _____ と一緒に決めたい
 _____ に決めてもらいたい

③ 決めるにあたって必要なことを確認しましょう

The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

	知識	あなたは、それぞれの選択肢の利益とリスク（危険性）を知っていますか？	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	価値観	あなたにとって、どの利益とリスク（危険性）が最も重要であるかはっきりしていますか？	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
	サポート	選択をするための十分な支援と助言がありますか？	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	自信の程度	あなたにとって、最も良い選択だという自信がありますか？	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ

いずれかの設問に「いいえ」と回答した場合、② や ④ に行き、もう一度検討してみましょう

※上記の設問で1つ以上「いいえ」を選んだ人は、決断が遅れたり、途中で気が変わったり、後で後悔したり、よくない結果になったときに他の人を責めたりする状況になりやすいと言われています

④ 必要に応じて次のステップを考えましょう

意思決定に必要なこと

試してみてもよいこと

	知識	<input checked="" type="checkbox"/> 各選択肢についてもっとよく考え、長所・短所に挙げたことが実際に起こる可能性についてさらに調べてみましょう <input type="checkbox"/> 疑問点を書き出してみましょう <input type="checkbox"/> どこで答えを見つけられるか書き出してみましょう（例えば、図書館で調べる、専門家、カウンセラーに聞くなど）
十分な情報が得られていないと思う場合…		
	価値観	<input checked="" type="checkbox"/> ② で書いた星の数を再確認して、一番気になる要素は何か、考えてみましょう <input checked="" type="checkbox"/> 長所と短所が起こった場合にどうなるのか、実際に知っている人に聞いてみましょう <input checked="" type="checkbox"/> 以前に同じような意思決定をしたことのある人と話をしてみましょう <input checked="" type="checkbox"/> 他の人が何を重要視したのか、について書かれたものを読んでみましょう <input checked="" type="checkbox"/> あなたにとって何が一番重要か、他の人と話し合ってみましょう
どの長所・短所が気になるかはっきりしていない場合…		
	サポート	<input type="checkbox"/> あなたの選択肢について信頼する人と話し合ってみましょう（例えば、専門家、カウンセラー、家族、友人、など） <input type="checkbox"/> あなたの選択のサポートを探しましょう（例えば、金銭的な補助、交通手段の確保、子供の預け先、など）
十分なサポートが得られていないと思う場合…		
いずれかを選ぶにあたって誰かからのプレッシャーを感じる場合…		<input type="checkbox"/> あなたにとって重要だと思う人の意見について考えてみましょう <input type="checkbox"/> あなたにとって重要な人たちに、あなたが記入したこのガイドを一緒に見てもらいましょう <input type="checkbox"/> あなたにとって重要な人たちに、このガイドに記入してもらいましょう（どの部分があなたと意見が一緒か確認しましょう／もし事実についての理解が違うときは、もう少し調べてみましょう／あなたと重要視するポイントが違う場合は、その人がなぜそう思っているのか考えてみましょう／他の人が重要視するポイントを順に聞いて回ってみましょう） <input type="checkbox"/> 間に入ってもらう第三者をみつけましょう
	自信の程度	<input checked="" type="checkbox"/> ② や ④ に戻って、もう一度確認しましょう
どの選択が最もよいのか自信が持てない場合…		
意思決定を難しくするその他の要因がある場合…		<input type="checkbox"/> 他に取り組みそうなことがあれば書き出してみましょう

原版：Ottawa Personal Decision Guide For People Making Health or Social Decisions (2015) 開発者の許可を得て翻訳

原版の開発者：O'Connor, Stacey, Jacobsen. Ottawa Hospital Research Institute & University of Ottawa, Canada.

日本語版として承認された日付：2017年8月（August 2017）（2019年10月にThe SURE testの翻訳修正）

日本語版翻訳者：有森直子、大坂和可子、青木裕見

*意思決定ガイドダウンロード先：<https://decisionaid.ohri.ca/decguide.html>

*意思決定ガイド使用の際は、有森直子までご連絡ください。連絡先：arimori@clg.niigata-u.ac.jp