



全部で4つのステップがあります **1** **2** **3** **4**

1 決めることを明確にする

決めなければならないことは何ですか？

なぜ決めなければならないのですか？

いつまでに決める必要がありますか？

決めるにあたり、どの段階にいますか？

まだ考えていない もう少しで決められる
 考え中である もう決めている

2 選択肢を探索する

あなたが選択可能な 選択肢 (何もしない、または 変更しないことも含む)	この選択肢を選ぶ理由 利益/メリット/ 長所	あなたにとってどの 程度重要ですか: 0★ 全く重要でない 5★ とても重要	この選択肢を避ける理由 リスク(危険性)/デメリット/ 短所	あなたにとってどの 程度重要ですか: 0★ 全く重要でない 5★ とても重要
選択肢 1				
選択肢 2				
選択肢 3				






あなた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 迷っている

3 その決定に関わっている人々の考えを探ってみる

他に誰が関わっていますか？						
その人はどの選択肢がよい と思っていますか？						
あなたはその人のプレッ シャーを感じていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
その人は、どのようにあな たを支援してくれますか？						

オタワ個人意思決定ガイド（続き）

4 必要なことと、それらに基づく次の段階の計画を明らかにする	
必要なことを明らかにする*	もしいいえの場合に、試せること (✓)
 <p>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？</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 選択肢と、利益・リスク（危険性）が起こる可能性についてさらに調べる <input type="checkbox"/> 質問したいことを挙げる（例：それぞれの選択肢の利益と副作用、リスク（危険性）、または害は何ですか？他の質問はありますか？） <input type="checkbox"/> 答えが見つかりそうな場所を挙げる（例：医療の専門家、信頼できる医療系慈善団体、患者団体や保健医療組織または公的機関のウェブサイト）
 <p>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はっきりしていますか？</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> あなたにとって何が最も重要か確認するためにステップ②の星を見直す <input type="checkbox"/> 利益やリスク（危険性）の経験がどのようなものかを知っている人を見つける <input type="checkbox"/> その決定をした人と話す <input type="checkbox"/> 他の人にとって何が最も重要だったのかの体験談を読む <input type="checkbox"/> 医療の専門家や他の人と、あなたにとって何が最も重要かを話し合う
 <p>選択をするための十分な支援と助言がありますか？</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 信頼できる人（例：医療の専門家、家族、友人）と選択肢について話し合う <input type="checkbox"/> あなたの選択の手助けになるものを見つける（例：資金、交通手段、育児支援） <p>他者から特定の選択をするようプレッシャーを感じている場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> あなたにとって最も重要な人の考えに焦点を当てる <input type="checkbox"/> このガイドを他の人と共有する <input type="checkbox"/> このガイドを他の人にも記入してもらい、どこがあなたの考えと同じで、どこが異なるかを確認する <ul style="list-style-type: none"> • 意見が異なる場合は、さらに情報を集める • 何が最も重要かについて意見が異なる場合は、その人の意見を考えに入れる • それぞれが自分にとって何が大事だと考えているか、順番に聞く <input type="checkbox"/> あなたと、その決定に関わる人々を支援してくれる人を見つける
 <p>あなたにとって最もよい選択だという自信がありますか？</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> あなたが必要なことに焦点をあてながらステップ②と④に取り組む
 <p>この決定を難しくしている要因が他にありますか？</p>	<p>それらを挙げ、他に試せることがあれば書き出す：</p>

*Adapted from The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

Ottawa Personal Decision Guide © 2025 Stacey, Lewis, O'Connor at the Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada.

オタワ個人意思決定ガイド日本語版©2025 日本語版翻訳者：有森直子、大坂和可子、青木裕見 日本語版承認日：2026年3月
日本語版は、個人での利用、研究・実践目的での使用の場合は、特別な許可は必要ありませんが、必ず出典を明記し、引用してください。書籍等への転載は、意思決定ガイドウェブサイト <https://decisionaid.jp/> お問い合わせよりご連絡ください。内容の変更は一切認められません。

(*The SURE test 日本語版 大阪ら 2019)