



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？

決めようと思った理由は何ですか？

いつまでに決める必要がありますか？

今どんな段階ですか？

- どういう選択肢があるかまだ十分に考えていない
 もう少しで決められそう
 選択肢の中でどれを選ぶか迷っている
 もう決めている

② 決めるべきことを整理していきましょう



知識

考え得る選択肢を挙げ、それぞれの長所、短所とそれが起こる可能性（確率）を記入してください



価値観

それぞれの長所や短所があなたにとってどれくらい重要な、星（★）の数で評価してください



自信の程度

★の数が多く、かつ起こる可能性の高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				
選択肢 2				
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？

その人たちはどの選択肢がよいと思っているのでしょうか？

その人たちの意見は、ときにあなたにとって重荷になりますか？

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してくれますか？

あなたはどのような決め方をしたいと思いますか？

- _____ 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

	知識	それぞれの選択肢の長所と短所を理解していますか？	はい	いいえ
	価値観	長所や短所の中で、あなたにとって何が一番重要か、はっきりしていますか？	はい	いいえ
	サポート	決めるにあたり、十分なサポートや助言が得られていますか？	はい	いいえ
	自信の程度	どの選択肢があなたにとって最もよいか、自信がありますか？	はい	いいえ




いずれかの設問に「いいえ」と回答した場合、②や④を参照して、もう一度あなたの準備状況を確認しましょう

※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 あなたの準備状況に応じた次の一手を考えましょう

準備状況

試してみるとよいかもしいこと

	知識	<p>十分な情報が得られていないと思う場合…</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 各選択肢の長所・短所に挙げたことが実際に起こる可能性（確率）についてさらに調べてみましょう <input type="checkbox"/> 気になっていることを書き出してみましよう <input type="checkbox"/> どこに行ったら答えを見つけられそうか書き出してみましよう（例えば、図書館で調べる、専門家に聞くなど）
	価値観	<p>どの長所・短所が重要かはっきりしていない場合…</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ②で書いた星の数を再確認して、一番重要な要素は何か、あらためて考えてみましょう <input 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 type="checkbox"/> 以前に同じような選択をしたことのある人に話を聞いてみましょう <input type="checkbox"/> 他の人が何を重要視して決めたのか、について書かれたものを読んでみましょう <input 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よう
	サポート	<p>十分なサポートが得られていないと思う場合…</p> <p>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…</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> それぞれの選択肢について信頼する人と話し合ってみましよう（例えば、専門家、相談窓口、家族、友人、など） <input type="checkbox"/> 決めるにあたって、手助けになる資源を探しましよう（例えば、金銭的な補助、交通手段の確保、子供の預け先、など） <input type="checkbox"/> あなたが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"/> その人たちに、あなたが記入したこのガイドを一緒に見てもらいましよう <input type="checkbox"/> その人たちに、このガイドに記入してもらいましよう（どの部分はあなたと意見が一緒か確認しましよう／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よう／あなたと重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よう／他の人が重視するポイントを順に聞いて回ってみましよう） <input type="checkbox"/> 中立の立場の人に間に入ってもらいましよう
	決めるのが難しくなるその他の要因がある場合…	<ul style="list-style-type: none"> <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よう