



い し け っ て い 意思決定スキル

じゅこうび
受講日： _____
しめい
氏名： _____

ひ せんばい あさめし く とき せんばい でんし
その日は先輩と朝飯食ってたんですけど、その時に先輩が、なんか電子タバコみたいなの吸ってて。「なんです、それ？」って聞いたんですよ。そしたら「大麻だよ。吸ってみる？」って言われて。
「あ、それじゃ…」って。それが最初でしたね。



さい しょうねんいん
Aさん/18歳/〇〇少年院

わたし せいかつ なか じぶん い し き ひつよう
私 たちは、生活していく中で、さまざまなことを自分の意思で決めていく必要が生じます。ある商品を買うかどうか。先輩の言うことに従うかどうか。飲み会や薬物に誘われたときに、応じるかどうか。

このように、自分の意思で決めていくことを「意思決定」と言います。

い し け っ て い ご け っ か じぶんじしん なつとく い し け っ て い
意思決定は、その後の結果につながるため、自分自身が納得できる意思決定ができるかどうか重要になってきます。このワークシートでは、適切な意思決定をするための「意思決定スキル」について、練習していきます。



け っ か よ そ く ちから 結果を予測する力

い し け っ て い け っ か よ そ く ちから
意思決定のカギは、結果を予測する力です。「それをしたらどうなるのか？」
あき それを明らかにしていくことが、より良い結果を選ぶことにつながります。



くるま ちゅうしゃじょう さが でんしゃ
車だと駐車場を探さないといけないし、電車だとお金がかかる。自転車は疲れるし時間もかかる。
…さて、どうしよう。

じかん かね あと じぶん よてい あと
時間やお金、その後の自分の予定など、その後のことを考えて、自分にとってより良い結果になるのはどれかを考える。



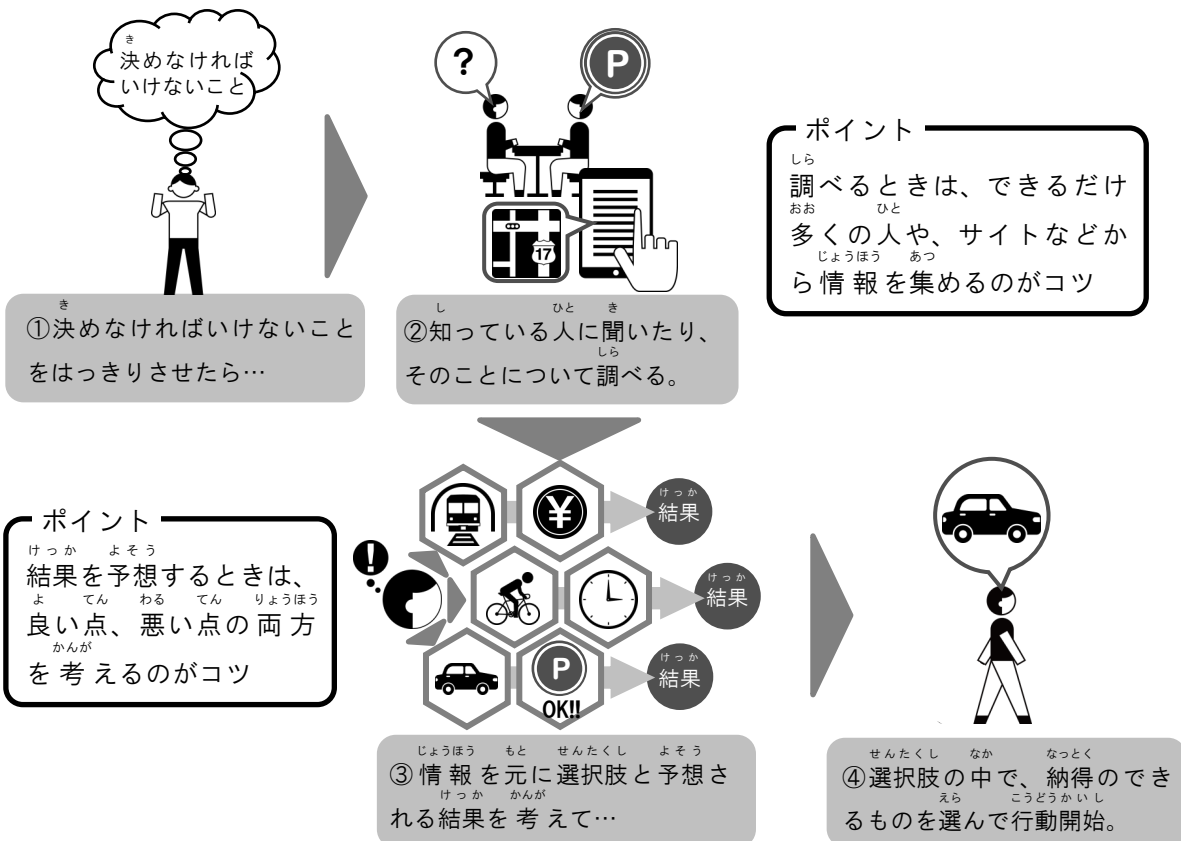
スキル：立ち止まって考える

意思決定スキルの基本は「立ち止まって考える」。即決せずに、いったん、立ち止まって考えるのが基本です。



スキル：情報を集める

わからないことが多い場合には、選択肢をあげる前に情報を集めるのが有効です。人に聞いたり、調べたりして情報を集めた上で、選択肢を考えます。



【例】ワークシート冒頭のAさんの場合を例に考えてみます。Aさんにはどのような選択肢があり、どうすればよかったのでしょうか。

Aさんはその日、先輩と一緒にファーストフード店で朝食をとっていました。Aさんは、先輩と横並びに座って朝食を食べていましたが、その途中、隣にいる先輩がなにやら電子タバコのようなものを取り出して、吸いながら食事をしているのに気づきました。先輩はもともとタバコを吸う人ではありませんでしたが、見たところ、いつもの加熱式タバコとは違うようです。

そこで、Aさんは、興味半分、話題づくり半分のつもりで、「なんです？ それ」と先輩に尋ねてみました。何か新しい銘柄にでもハマったのかな、というのがAさんの予想でした。ところが、返ってきた答えは「大麻だよ。」。とてもあっけらかんとした口調でした。Aさんは、大麻が流行っているという話は聞いていましたが、実際に見るのは初めてなので少し驚いていると、先輩は続けて、「吸ってみる？」と、電子タバコをAさんの方に差し出してきました。

●Aさんの行動としての考えられる選択肢と結果

(○はAさんが実際に選択した選択肢、◎は望ましかった選択肢)

えら 選ぶもの に○↓	せんたくし 選択肢	よそう けっか 予想される結果
○	う と たいま す 受け取って大麻を吸う	たいま わだい たいほ きけん 大麻にハマる、話題ができる、逮捕の危険
◎	じぶん ことわ 自分はいいいです、と断る	すこ き たいほ 少し気まずい、逮捕やハマるリスクはない
	ことわ うえ べつ はなし 断った上で、別の話をする	き やわ たいほ 気まずさが和らぐ、逮捕やハマるリスクはない
	き 聞こえなかったふりをする	せんばい おこ 先輩が怒る、けんかになるリスク
	てきとう りゆう 適当な理由をつけてごまかす	あと ひつよう せんばい おこ 後でとりつくりう必要ができる、先輩が怒る

●その選択肢を選んだ理由 (◎の場合)

大麻に興味はあったが、捕まるとまずい。断るときは少し気まずくても、先輩は気にせずなが おも流してくれると思った。

**Work**

つぎ じれい よ たちば い し けってい
 次の事例を読んで、あなたがBさんの立場だったらどのような意思決定を
 まえ れい さんこう か
 するのか、前のページの例を参考に書いてみてください。

しょうがっこう いらい しんゆう こうこう
 Bさんには、小学校以来の親友であるCさんがいます。高校になってクラ
 ちが いま いっしょ あそ せっきよくてき あたら ず
 スは違いますが、今でもよく一緒に遊んでいます。積極的で新しいもの好
 しげき さそ かたち
 きのCさんは、Bさんにとっていい刺激となり、BさんはCさんに誘われる形
 かつどう あそ はば ひろ
 で、いろんな活動や遊びの幅を広げてきました。

ひ じつ たいま
 そんなある日、CさんはBさんに「実は、大麻をやってみたいんだよね」
 う あ うえ せんばい す ひと
 と打ち明けてきました。「1コ上の先輩に、吸ってる人がいるらしいんだよ
 き はなし しんせつ ひと きょうみ やつ たの す
 ね。聞いた話だと親切な人で興味がある奴には頼めば吸わせてくれるん
 い いっしょ たいま す も
 だって」。そう言うのとBさんに、一緒に大麻を吸ってみたいかと持ちかけて
 こんど せんばい しょうかい よてい いっしょ い
 きました。「今度、その先輩を紹介してもらおう予定なんだけど、一緒に行
 せんばい し
 かない?」。とはいえ、Bさんは、その先輩のことはよく知りません。そこ
 し なんにん き せんばい じたい こわ
 で、クラスで知ってそうな何人かに聞いてみると、その先輩自体はあまり怖
 き たいま としうえ ばいにん か せんばい
 いわさは聞きませんでした。大麻は年上の売人から買っていて、先輩
 じしん たいま う
 自身も大麻を売っているらしいということがわかりました。

●あなたの考えた選択肢と結果

えら 選ぶもの に○↓	せんたくし 選択肢	よそう けっか 予想される結果

●その選択肢を選んだ理由