

賢い患者・市民に
なるための

「ヘルスリテラシー」講座 Health Literacy



より良い意思決定を 実現する7つの方法

肥満解消の運動が うまくいかない理由

私たちの健康を決めているのは、多くは私たちの行動です。しかし、健康のために望ましい行動と分かっているにもかかわらずその通りにはできません。

例えば、肥満解消のために運動するつもりです。運動は決して嫌いではありませんし、やればできると思っています。なぜかうまく「実行」に移せないことも多いものです。その時、大切なことは、「いつからできるか」を考えてみることに。具体的には、開始する日を「決める」ことですが、実行するという「意思決定」を行うことでもあります。意思決定とは、「複数の選択肢の中から（基本的には）1つを選ぶこと」

です。自分で意思決定することには自己責任を伴い、できれば「決めたくない」と思う人もいるでしょう。しかし、自分の健康のために「運動すること」が選択肢としてあるのに「運動していない」という事実は、「する」か「しない」では「しない」を選んでいるということも言えます。

また、「しない」ことが「習慣」化していることも考えられます。習慣とは「意思決定を必要としない行動」で、無意識に自動的に行われるため、そこには選択肢がありません。習慣を変えるのが、難しいわけですね。

選択肢の明確化が 問題を解決する

より良い意思決定をするためには、まず自分にどのような問題があり、そ

の解決にどういった選択肢があるかを明確にする必要があります。次に、自分で納得がいく意思決定ができる方法を挙げてみます。肥満を例に考えていきます。

① **意思決定が必要な問題を明確にする**
そもそも肥満がなぜ問題なのかを明確でないと、解決方法を探し、自分で決めなくてはいけないという気になりません。

② **問題解決のための選択肢をすべて挙げる**

肥満解消のために、運動、ダイエットなど可能性のある選択肢をすべて挙げてリストを作成します。運動の種類にも選択肢があります。どれを選ぶかは考えず、すべての選択肢を並べてみるのが大切です。特に、可能性がゼロと早合点して思いついた選択肢を消



聖路加看護大学
保健医療社会学・
看護情報学教授
中山和弘
なかやま かずひろ

1985年東京大学医学部保健学科(現健康総合科学科)卒業、92年同大学院修了。保健学博士。東京都立大学、愛知県立看護大学等を経て、2001年聖路加看護大学助教授、04年より現職。ヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容等を研究テーマに、精力的に活動を展開。『健康を決める力』<http://www.healthliteracy.jp/>
Twitter <http://twitter.com/nakayamkazhiro>

してしまわないこと。後で事情が変わるかもしれません。

③ 選択肢を選ぶ基準を決める

リストの選択肢を評価するために、それぞれのベネフィットとリスクを挙げてみます。運動なら、可能な時間や場所、好みの運動やスポーツの種類、身体・精神面での負担感、経済的なコスト、現在の健康状態などがあります。

④ 選んだ結果を想像する

次に実際にある選択肢を選んだ場合を想定して、それが思った通りの結果になりそうかどうかを考えます。結果に対する主観的な価値や望ましさはどうか、期待通りの結果が起こる主観的な確率はどうかなどです。例えば、「毎朝10分散歩をする」という選択肢なら、それが必ずうまくいくに違いないと思えるかどうかです。

⑤ 情報の提供方法による

心理的効果を理解する

③、④を考える時に必要な情報を正しく理解できているかのチェックです。例えば、数字に関する認知では、0.05と5%、20分の1では、同じ数値でもイメージが違います。手術による「生存率が99%」という情報と、「死亡率が1%」という情報では、患者の手

術への意欲に違いがあることが知られています。同じ情報でも、その提供方法によって心理的に違いが生じるので、いろいろと見方を変えてみる必要があります。

⑥ 意思決定の支援を得る

しかし、そうは言っても多くの情報を正確に見極めるのは、やはり難しいことです。専門家の支援を受けることも選択肢に入れておきましょう。

⑦ 意思決定における

葛藤やジレンマを解決する

どうしても決められない時には、葛藤やジレンマが生じている可能性があります。その理由として、表に示した要因があると考えられます。このうち、自分一人で解決できることはどれほどあるでしょうか。

表 葛藤・ジレンマを生む7つの要因

A	選択肢についての知識・情報の不足
B	ある選択肢に過大・過小な期待をかけている
C	価値観がはっきりしない
D	周囲の人の価値や意見がよく分からない
E	ある1つの選択肢に対する周囲のプレッシャーがある
F	自分の選択を聞いてくれたり認めてくれる人がいない
G	これらの障害を乗り越えるスキルや支援がない

コミュニケーションや周囲の支援も重要

表のCにあるように自分の価値観がはっきりしない場合、選択肢に対する評価基準が定まらず、ベネフィットとリスクを明確にすることが難しくなります。これまでに経験のあることなら問題は少ないのですが、そうでない場合は想像に頼らざるを得ません。

いくら自問自答しても難しいため、誰かに相談したり、他人はどうしているのかを知る必要があるでしょう。自分の家族、友人、周囲や同じ環境の人がどのような経験を持ち、それらをどう考えているのかが参考になります。

また、D、Fでは、コミュニケーションや周囲の支援が重要なことが分かります。難しい意思決定ほどサポートが必要で、支援が得られないと意思決定そのものが嫌になる可能性も高くなります。周囲になかなか支援者が得られない場合には、専門的な知識や技術を持った人が必要になるでしょう。詳しくは、『健康を決める力』(<http://www.healthliteracy.jp/>)の「健康のために情報に基づく意思決定を」をご覧ください。

次号テーマ(予定) / 「ライフスタイルをどう変えるか?」