

|   |            |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|
| <b>1. 問題の明確化</b><br>困っている問題や抱えている問題を書き出してみましよう  |            |           |           |
| <b>2. 取り組む問題を定める</b><br>結果をどうしたいでしょうか<br>目標を設定しましよう   |            |           |           |
| <b>3. 解決策を考え出す</b><br>思いついたことを何でも書き出してみましよう   | <b>解決策</b> | <b>長所</b> | <b>短所</b> |
|   |            |           |           |
| <b>4. 解決策の長所と短所</b><br>・その解決策で、問題はどの程度解決しそうですか<br>・どのくらい実行可能でしょうか<br>・実行上の障害を予測しましよう          |            |           |           |
| <b>5. 解決策を決める</b><br>解決策を一つ選びましよう   |            |           |           |
| <b>6. 行動計画を立てる</b><br>何を、いつまでに、どのように、どのくらい、どうやって等、具体的な計画にしましよう<br>また、うまくいかなかった時の対処法も考えておきましよう |            |           |           |
| <b>行動計画の実行</b>  |            |           |           |
| <b>7. 解決策の評価</b><br>解決策を実行してみて、発見した点や改善した方が<br>良い点はありましたか？                                    |            |           |           |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>1. 問題の明確化</b></p> <p>困っている問題や抱えている問題を書き出してみましよう</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもにすぐイライラしてしまう</li> <li>・ 料理を作るのに時間がかかる</li> <li>・ 朝、仕事に数分だが遅刻することが多い</li> </ul> |   |   |
| <p><b>2. 取り組む問題を定める</b></p> <p>結果をどうしたいでしょうか<br/>目標を設定しましよう</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝、家事を減らして仕事に遅れないようにする</li> </ul>  |   |   |
| <p><b>3. 解決策を考え出す</b></p> <p>思いついたことを何でも書き出してみましよう</p>  | <p><b>解決策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝ごはんを前日に作っておく</li> </ul>  | <p><b>長所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝の洗い物が減る</li> </ul>         | <p><b>短所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夜の家事が増える</li> </ul>             |
| <p><b>4. 解決策の長所と短所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ その解決策で、問題はどの程度解決しそうですか</li> <li>・ どのくらい実行可能でしょうか</li> <li>・ 実行上の障害を予測しましよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴミ出しを夫にお願いする</li> <li>・ ドラム式洗濯機を買う</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5分仕事に早く行ける</li> <li>・ 洗濯物を干さなくて済む</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴミ出しのルールを伝えなければならない</li> <li>・ お金がかかる</li> </ul> |
| <p><b>5. 解決策を決める</b></p> <p>解決策を一つ選びましよう</p>  | <p>ゴミ出しを夫にお願いする</p>  |   |   |
| <p><b>6. 行動計画を立てる</b></p> <p>何を、いつまでに、どのように、どのくらい、どうやって等、具体的な計画にしましよう<br/>また、うまくいかなかった時の対処法も考えておきましよう</p>   | <p>今日の夜、夫に朝はゴミをまとめて、ゴミ出しをお願いしたいことを伝える。その時、ゴミ出しのルールも一緒に伝えて、明日からやってもらう。</p>  |   |   |
| <p><b>行動計画の実行</b></p>   |  |   |   |
| <p><b>7. 解決策の評価</b></p> <p>解決策を実行してみて、発見した点や改善した方が<br/>良い点はありましたか？</p>  | <p>家事が回らず困っていることを伝えたことで、家事分担について話げできた。今後も家事を分担したいと思った。</p>   |   |   |