

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

1. 問題の明確化 困っている問題や抱えている問題を書き出してみましょう	・ 子どもにすぐイライラしてしまう ・ 料理を作るのに時間がかかる ・ 朝、仕事に数分だが遅刻することが多い		
2. 取り組む問題を決める 結果をどうしたいでしょうか 目標を設定しましょう	・ 朝、家事を減らして仕事に遅れないようにする		
3. 解決策を考え出す 思いついたことを何でも書き出してみましょう	解決策	長所	短所
4. 解決策の長所と短所 ・ その解決策で、問題はどの程度解決しそうでしょうか ・ どのくらい実行可能でしょうか ・ 実行上の障害を予測しましょう	・ 朝ごはんを前日に作っておく ・ ゴミ出しを夫にお願いする ・ ドラム式洗濯機を買う	・ 朝の洗い物が減る ・ 5分仕事に早く行ける ・ 洗濯物を干さなくて済む	・ 夜の家事が増える ・ ゴミ出しのルールを伝えなければならない ・ お金がかかる
	5. 解決策を決める 解決策の一つ選びましょう		
6. 行動計画を立てる 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ょう また、うまくいかなかった時の対処法も考えておきましょう	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。		
行動計画の実行			
7. 解決策の評価 解決策を実行してみて、発見した点や改善した方が 良い点はありましたか？	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。		