

## <問題解決のための4つのステップ>

### 1. どうしたのか？

起きている問題は？（困っていること、悩んでいることは何ですか？）

その問題はどのように起きていますか？

（何が起きているのか状況を整理してみましょう。いつ・どんな時・どこで・どんな状況になったのか？私はどうしたのか？）



### 2. なぜそうなる（する）のか？

（気づいたこと、思い当たることは？）



### 3. どうしたらいいのか？

（対処法は？私にできることは？）



### 4. それでもうまくいかないときは？