

# スター・ペアレンティング

## 立ち止って集中する

自分を落ち着かせる  
自分の価値を考慮  
子どもを考慮  
状況を把握する

## アイデアを考える

たくさん出す  
多種多様  
新しいアイデアを常に  
探す

## 効果的に活用する

アイデアの評価  
計画を立てる  
計画の補強  
実行!

## 再検討と修正

何が悪かったかを検討  
弱かった箇所を修正  
頑張った自分にご褒美  
をあげる

