MeinSystem

無料テンプレート・家事

ADHDのある人の掃除計画：大掃除ではなく、小さな範囲から

「家を掃除する」は1つの行動ではありません。このテンプレートでは、それを小さな範囲に分け、それぞれを別々に片づけられるようにします。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 1つの部屋のゴミと空の包装を集める
- [ ] 02 食器を流しに運ぶ、または食洗機を動かす
- [ ] 03 洗濯物を1か所に集める
- [ ] 04 片づけたい面を1つ選び、そこだけを空ける
- [ ] 05 洗面台またはキッチンの流しを軽く掃除する
- [ ] 06 範囲を決めて床に掃除機をかける、または掃く
- [ ] 07 掃除道具を戻し、ここで終えると決める

つらい日のための短縮版

- [ ] ゴミを集める
- [ ] 食器と洗濯物を、それぞれの置き場所に運ぶ
- [ ] 一番よく使う部屋で、通れる道を確保する

自分のステップ

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

調整のヒント

- 家全体ではなく、範囲を区切って取り組みましょう。
- 見えるタイマーは、頑張りを測るためではなく、作業の区切りに使いましょう。
- 必要な道具は、その作業を始める場所に置いておきましょう。
- どの状態になったら十分かを、始める前に決めておきましょう。