MeinSystem

無料テンプレート・AuDHD・家事

AuDHDのある人の掃除計画：固定的な家事の仕組みに縛られない、明確なステップ

始めるために必要な構造と、動き始めやすさの変化に合わせる自由を備えた掃除計画です。小さな範囲ごとに、別々に終えてかまいません。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 ゴミ袋、かご、自分に合う補助アイテムを、見える場所に用意する
- [ ] 02 3つの小さな範囲から、1つ選ぶ
- [ ] 03 ゴミと空の包装だけを集める
- [ ] 04 食器または洗濯物を、決めた場所に運ぶ
- [ ] 05 1つの面を空け、軽く掃除する
- [ ] 06 余裕があれば、限られた範囲の床を掃除する
- [ ] 07 タイマーを止め、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

- [ ] 一番大切な範囲のゴミを取り除く
- [ ] 食器と洗濯物を集めるだけにする
- [ ] 通れる道を確保して、終える

自分のステップ

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

調整のヒント

- 同じくらいの負担で始められる、少数の範囲を選択肢にしましょう。
- 音、におい、触れることを、それぞれ調整しましょう。
- 補助アイテムは、作業を始める場所に置きましょう。
- タイマーは、成果の目標ではなく、終わりの目印に使いましょう。