自閉スペクトラムのある人の掃除計画：明確な順番と、見える終わり

掃除には、さまざまな音、におい、手触り、未決定のことが重なります。このチェックリストでは、小さな範囲について、明確な順番と決めた終わりを計画できます。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 小さな範囲と、目に見える終点を決める
- [ ] 02 手袋、ヘッドホン、換気、自分に合う洗剤を用意する
- [ ] 03 その範囲のゴミを集める
- [ ] 04 物を、決めておいた置き場所ごとに分ける
- [ ] 05 1つの面だけを掃除する
- [ ] 06 範囲を決めて床に掃除機をかける、掃く、またはこのステップを省く
- [ ] 07 補助アイテムを戻し、作業を終えたと確認する

つらい日のための短縮版

- [ ] 小さな範囲のゴミを取り除く
- [ ] 安心して通れる道を空けておく
- [ ] 感覚的な負担がさらに増える前に終える

自分のステップ

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

調整のヒント

- 負担のある洗剤は、自分に合う別のものに替えましょう。
- 物をどこに置くか、具体的に書きましょう。
- 大きな音や強いにおいがあるステップは、別々に計画しましょう。
- 家全体ではなく、選んだ範囲を基準に、十分な状態を決めましょう。