MeinSystem

無料のツール・1日の計画

ADHDのある成人の1日の計画：完璧にするより、見えるように

1日の計画は、細かく詰めた時間割ではありません。決まった予定、必要なステップ、柔軟なタスクを分け、すべてを同時に頭の中へ置いておかずにすむようにします。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 エネルギーと刺激の量を、短く確認する
- [ ] 02 カレンダーの決まった予定を書き入れる
- [ ] 03 今日必要なタスクを1つ選ぶ
- [ ] 04 食事、水分、薬、休憩を、見えるように計画する
- [ ] 05 余力があるときのために、柔軟なタスクを1つ書く
- [ ] 06 負担の大きい2つのブロックの間に、余裕を残す
- [ ] 07 次の具体的なステップに印をつける

つらい日のための短縮版

- [ ] 決まった予定と、健康のために必要なタスクだけを見る
- [ ] 食事、水分、休憩を確保する
- [ ] それ以外は、はっきり後に回す

自分のステップ

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

調整のヒント

- 1日に計画する大きな任意のタスクは、最大1つにしてください。
- タスクは大きな成果ではなく、具体的に見える行動として書きます。
- 切り替えや移動も、それぞれ時間のブロックとして見積もってください。
- 計画に余白を残しましょう。余白は使える余力であり、失敗ではありません。