AuDHDのある人の1日の計画：固定の目印と、変化する余力をつなぐ

安定した目印と、調整できる量のタスクを分ける1日の計画です。エネルギー、注意、感覚的な負担に対応できる余力が変わっても、1日の見通しを保てるようにします。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 エネルギー、刺激の多さ、動き始めやすさを軽く確認する
- [ ] 02 決まった予定、移動、切り替えを書き込む
- [ ] 03 食事、水分補給、服薬、休憩を確保する
- [ ] 04 必要なタスクを、具体的な最初のステップにする
- [ ] 05 調整できる選択肢を、多くても2つ用意する
- [ ] 06 負担の大きいことの前後に、余白を残す
- [ ] 07 次に行う、目に見えるステップだけを選ぶ

つらい日のための短縮版

- [ ] 決まった予定と、生活の基本だけを表示する
- [ ] 必要な行動を1つ選ぶ、または意識して予定を断る
- [ ] 残りのタスクを、今日の計画から外す

自分のステップ

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

調整のヒント

- 固定の目印と、任意のタスクを明確に分けましょう。
- すぐ選べるよう、調整できるタスクの候補は少数にしましょう。
- 移動やタスクの切り替えにも、実際に必要な時間を確保しましょう。
- うまくいかなかった理想の1日を取り戻そうとせず、今からの計画を立てましょう。