自閉スペクトラムのある人の1日の計画：切り替えと変更を見えるように

予定だけでなく、切り替え、休息、用意した別の方法も見えるようにします。変更があっても、1日全体の見通しを失わずに済むようにするためです。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 今のエネルギーと、感覚的な負担に対応できる余力を軽く確認する
- [ ] 02 決まった予定と、変えられない必要事項を書き込む
- [ ] 03 準備、移動、切り替えを、それぞれのステップとして加える
- [ ] 04 食事、水分補給、服薬、ひとりで落ち着ける時間を確保する
- [ ] 05 一番難しい切り替えの、別の方法を書いておく
- [ ] 06 余力がある場合の、調整できるタスクを多くても1つ選ぶ
- [ ] 07 次に行う具体的なステップだけに印をつける

つらい日のための短縮版

- [ ] 決まった必要事項と、生活の基本だけを表示する
- [ ] 安心してひとりで落ち着ける時間を確保する
- [ ] 調整できるタスクは、意識してその日から外す

自分のステップ

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

調整のヒント

- 切り替えも、予定と同じように見える形で計画しましょう。
- 感覚的な刺激や人との交流で負担のある時間の後には、余白を残しましょう。
- 変更は警告マークだけでなく、具体的に書きましょう。
- 文章、絵、色など、自分に合う手がかりを使いましょう。