MeinSystem

無料のテンプレート・夜

ADHDと夜のルーティン：1日を静かに終える

夜には、計画する力がすでに残っていないこともあります。このテンプレートは、今日を終えることと明日を始めることを楽にするものだけをまとめています。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 明かりと音量を抑える
- [ ] 02 残っている考えやタスクを、明日のために書く
- [ ] 03 水筒に水を入れ、必要な薬を用意する
- [ ] 04 明日の服と大事な物を、見える場所に置く
- [ ] 05 歯を磨き、短く身の回りのケアをする
- [ ] 06 目覚ましと、明日の最初の予定を確認する
- [ ] 07 画面の利用を終えるか、刺激の少ないモードにする

つらい日のための短縮版

- [ ] 必要な服薬と歯磨きを済ませる
- [ ] 目覚ましを設定し、鍵を決まった場所に置く
- [ ] 明かりを抑え、ベッドへ移る

自分のステップ

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

調整のヒント

- 理想の睡眠ルーティンではなく、頼りになる終わりの合図から始めてください。
- 急がない片づけは、意識して夜のルーティンから外してください。
- 時刻が変わっても、同じ順番を使いましょう。
- 朝に必要な物を置く、決まった場所を作りましょう。