MeinSystem

無料テンプレート・AuDHD・夜

AuDHDのある人の夜のルーティン：過集中と未完了のことから離れる

活動から休息へ移るための橋渡しになるルーティンです。未完了の考えを書き留め、刺激を減らし、短い版でも一通りの手順として使えます。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 今の活動を終えるための、10分前の見える合図を設定する
- [ ] 02 次に再開する具体的な場所を書き留める
- [ ] 03 画面、照明、音を段階的に落ち着かせる
- [ ] 04 まだ気になっている考えを、明日のための1つのリストにまとめる
- [ ] 05 アラーム、最初の予定、必要な物を確認する
- [ ] 06 歯みがき、服薬、簡単な身の回りのケアを済ませる
- [ ] 07 慣れた静かな活動で締めくくる

つらい日のための短縮版

- [ ] 活動を終え、再開する場所を書き留める
- [ ] 健康上必要なことを済ませる
- [ ] 刺激を減らし、そのまま休息の時間に移る

自分のステップ

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

調整のヒント

- 急に鳴るアラーム1つではなく、穏やかな切り替えの合図を複数使いましょう。
- 欠かせない夜のルーティンに、片づけを入れないようにしましょう。
- 明日どこから再開するか、具体的に書きましょう。
- 夜遅くまで過集中になった日の版も用意しましょう。