自閉スペクトラムのある人の夜のルーティン：刺激を減らし、切り替えに備える

夜は、新たなタスクリストではなく、休息へのわかりやすい切り替えにしてかまいません。このテンプレートでは、感覚的な刺激を落ち着かせることと、明日の簡単な確認を組み合わせます。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 照明、音量、画面の明るさを下げる
- [ ] 02 楽な服に着替え、気になる刺激を取り除く
- [ ] 03 明日必要な、まだ決まっていないことを書き留める
- [ ] 04 最初の予定、出発時刻、変更の可能性を確認する
- [ ] 05 必要な物を、決まった見える場所に置く
- [ ] 06 歯みがき、服薬、必要な身の回りのケアを済ませる
- [ ] 07 慣れた終わりの合図で、休息の時間に移る

つらい日のための短縮版

- [ ] 刺激を減らし、健康上必要なことを済ませる
- [ ] アラームと最初の予定を確認する
- [ ] そのまま、慣れた休息の時間に移る

自分のステップ

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

調整のヒント

- どの刺激から減らす必要があるか、決めておきましょう。
- 遅い時間に予定や来客がある日の版も用意しましょう。
- 翌日全体を計画するのではなく、短く確認しましょう。
- 時刻が予定どおりでなくても使える、終わりの合図を選びましょう。