MeinSystem

無料のテンプレート・朝

ADHDと朝のルーティン：小さく始められるテンプレート

この朝のルーティンは、完璧なスタートを求めるものではありません。次のステップを見えるようにして、朝に整理することを少なくするためのものです。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 上体を起こし、足を床につけ、水分をとる
- [ ] 02 トイレに行き、歯を磨く
- [ ] 03 服薬など、決まった健康管理の用事を済ませる
- [ ] 04 簡単なものを食べるか、後で食べるために持っていく
- [ ] 05 着替える。できれば、先に用意した服で
- [ ] 06 カレンダーを開き、最初の決まった予定だけを確認する
- [ ] 07 鍵、財布、ヘッドフォン、水筒をかばんに入れる

つらい日のための短縮版

- [ ] 水分をとり、必要な薬を飲む
- [ ] 歯を磨くか、簡単に身の回りのケアをする
- [ ] 最初の予定を確認し、残りは後で決める

自分のステップ

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

調整のヒント

- 朝に本当に必要でないステップは、すべて外してください。
- 起きてから家を出るまでに、余裕の時間を入れてください。
- 前の晩に、見える同じ場所へ物を置いておきましょう。
- 余力の少ない日のために、3ステップのバージョンを残してください。