AuDHDのある人の朝のルーティン：固定した目印と、柔軟な手順

頼れる目印と、朝を進めるための複数の選択肢を組み合わせます。見通しを持ちながら、少し予定から外れても手順全体が崩れないようにするためです。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 最初の目印として、水分補給と必要な服薬を済ませる
- [ ] 02 用意した2つの身支度の方法から選ぶ
- [ ] 03 少数の候補から、感覚に合う服を選んで着る
- [ ] 04 簡単な朝食を食べる、または持っていくものを選ぶ
- [ ] 05 最初の予定と出発時刻だけを確認する
- [ ] 06 鍵、ヘッドホン、水筒、補助アイテムを用意する
- [ ] 07 目に見える開始の合図で、次の時間帯に移る

つらい日のための短縮版

- [ ] 水分をとり、必要な薬を飲む
- [ ] 一番短い身支度と着替えの方法を選ぶ
- [ ] 最初の予定を確認し、それ以外は表示しない

自分のステップ

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

調整のヒント

- 基本にする固定の目印は、2つか3つに絞りましょう。
- 時間や切り替えには、目に見える合図を使いましょう。
- 朝に新しく決めることを求めず、選択肢を用意しておきましょう。
- 新鮮さがほしいときは、手順全体を作り直さず、個々のステップを替えましょう。