自閉スペクトラムのある人の朝のルーティン：見通しを持って1日を始める

この朝のルーティンは、眠りから日中への切り替えに見通しをつけるためのものです。順番、刺激、必要な準備を、自分に実際に合う形で書き留められます。

日付・曜日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 光、カーテン、音を、心地よいペースで調整する
- [ ] 02 水分補給、トイレ、必要な服薬を済ませる
- [ ] 03 用意した服を着る、または感覚的に安心できる別の服を選ぶ
- [ ] 04 慣れた朝食を食べる、または簡単な代わりの食べ物を持っていく
- [ ] 05 1日の計画を開き、最初の切り替えを確認する
- [ ] 06 ヘッドホン、サングラスなど、必要な補助アイテムを用意する
- [ ] 07 出発前に、移動や予定の別の方法を軽く確認する

つらい日のための短縮版

- [ ] 水分をとり、健康上必要なことを済ませる
- [ ] 感覚的に無理なく着られる服を着る
- [ ] 最初の予定と、次の切り替えだけを確認する

自分のステップ

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

調整のヒント

- その見通しやすさが助けになるなら、順番を同じにしておきましょう。
- 感覚を助けるアイテムは、緊急時だけでなく、普段のステップに組み込みましょう。
- よく起きる変更には、具体的な代わりの方法をあらかじめ書いておきましょう。
- 人との交流や成果を目指す追加の行動は、基本のルーティンから外しましょう。