MeinSystem

無料テンプレート・1週間

ADHDのある人の週間計画：予定を埋めずに見通しをつける

この週間計画は、できるだけ多くのタスクを詰め込むためのものではありません。負担を見えるようにし、決まった予定だけでも十分な日を守ります。

週の開始日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 1週間の決まった予定と移動をすべて集める
- [ ] 02 負担の大きい日をわかるように印をつける
- [ ] 03 買い物、食事、服薬、休息を計画に入れる
- [ ] 04 1週間全体で大切なタスクを1つ選ぶ
- [ ] 05 調整しやすい小さなタスクを、別のリストにまとめる
- [ ] 06 少なくとも1つは、実際に使える余白の時間を空けておく
- [ ] 07 週の終わりに、今も必要なことだけを引き継ぐ

つらい日のための短縮版

- [ ] 決まった予定と生活に必要なことを書き込む
- [ ] 負担の少ない時間帯を確保する
- [ ] 任意のタスクを、1つの保留リストにまとめる

自分のステップ

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

調整のヒント

- 空き時間だけでなく、使えそうなエネルギーも考えましょう。
- 理想の大掃除の日にまとめようとせず、家事を分散させましょう。
- 人との交流や感覚的な刺激で特に疲れる予定の後には、余白を設けましょう。
- 前の週からの持ち越しを責めずに、新しい週を始めましょう。