MeinSystem

無料テンプレート・AuDHD・1週間

AuDHDのある人の週間計画：安定した目印と、柔軟なタスク

空き時間をすべて先に埋めず、固定の目印と休息を確保します。実際に使える余力がわかるまで、調整できるタスクは動かせるままにしておきます。

週の開始日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 決まった予定、移動、繰り返す目印を集める
- [ ] 02 人との交流や感覚的な刺激の負担が大きい日に印をつける
- [ ] 03 その負担の前後に、生活の基本と休息を確保する
- [ ] 04 その週に必要なタスクを1つ、具体的に書く
- [ ] 05 調整できるタスクを3つ、共通の候補にまとめる
- [ ] 06 少なくとも1つは、予定を入れない余白の時間を残す
- [ ] 07 週末に持ち越しを見直し、自動的には引き継がない

つらい日のための短縮版

- [ ] 固定の目印と、生活の基本だけを書き込む
- [ ] 一番大切な休息の時間を確保する
- [ ] 任意のタスクはすべて、候補のままにしておく

自分のステップ

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

調整のヒント

- エネルギーを、いつも同じように使える時間として扱わないようにしましょう。
- 負担の大きい切り替えの後には、意識して予定を減らしましょう。
- 固定の部分と調整できる部分を、見た目でも分けましょう。
- 調整できるタスクの候補は、減らしてもかまいません。