MeinSystem

無料テンプレート・自閉スペクトラム・1週間

自閉スペクトラムのある人の週間計画：見通しと、変更の余地を両立する

確実に決まっていること、負担が生じる場所、変更時に使える別の方法を見えるようにします。
空き時間も、必要な余力として残します。

週の開始日 _____

チェックするステップ

- [ ] 01 決まった予定、慣れたルーティン、移動を書き込む
- [ ] 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 大きな負担の後の休息を、決まった時間として確保する
- [ ] 04 生活の基本と、繰り返す家事を分散させる
- [ ] 05 まだ確定していない予定の、別の方法を用意する
- [ ] 06 調整できるタスクを、別のリストに集める
- [ ] 07 前のタスクを自動的に引き継がず、新しい週を始める

つらい日のための短縮版

- [ ] 決まった予定と、生活の基本だけを書き込む
- [ ] 最も負担の大きい予定の後に、休息を確保する
- [ ] 任意のタスクはすべて、週間計画の外に置く

自分のステップ

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

調整のヒント

- 確定した予定と、まだはっきりしていない必要事項を分けましょう。
- 大切な変更に備えて、第2、第3の方法を書き留めておきましょう。
- 残った隙間だけに休息を入れず、負担に合わせて計画しましょう。
- 見通しの助けになるなら、同じ色や記号を一貫して使いましょう。