

朝の支度

朝の家で実際に起きていることを、そのまま並べた紙です。



朝は、家の中でいちばん時間に追われる場面です。

同じ手順のはずなのに、日によってかかる時間が倍ちがう、ということがよく起きます。

朝は、お父さんが見ている時間が短い場面でもあります。

だからこそ、ここに何が並ぶのかを見てもらえたら十分です。

この場面で起きやすいこと

あてはまるものにだけ印を。全部につける紙ではありません。右は、あてはまるほうを丸で囲んでください。

- | | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| ☐ 起こしてから布団を出るまでに30分以上かかる | 毎日・週数回・時々 | ☐ 「時間だよ」と言っても、急ぐ様子がない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 何度起こしても、また寝てしまう | 毎日・週数回・時々 | ☐ あと何分か伝えても、伝わっていないように見える | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 起きた直後は、機嫌がとても悪い | 毎日・週数回・時々 | ☐ 持ち物を毎朝さがしている | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 着替えの途中で、別のことを始める | 毎日・週数回・時々 | ☐ 出かける直前に、トイレや忘れ物で止まる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 服のタグや素材で「これはいや」となる | 毎日・週数回・時々 | ☐ 玄関で靴をはくのに時間がかかる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 前の日と同じ服でないと落ち着かない | 毎日・週数回・時々 | ☐ 家を出るまでに、必ず一度はもめる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 朝ごはんを食べない、食べる量がとても少ない | 毎日・週数回・時々 | ☐ 送り出したあと、大人のほうがぐったりしている | 毎日・週数回・時々 |

今日からできること（2つだけ）

1

明日の服と持ち物を、前の日の夜に並べておく

朝に決めることを1つ減らします。朝の「決める」は、夜の「決める」より何倍も難しくなります。

2

残り時間ではなく、次の一つを伝える

「あと5分」より「つぎは くつした」のほうが動けることがあります。残り時間は、まだ見えない——そういう時期が長く続きます。

やってみて変わらなかったときも、それは失敗ではありません。
「これは効かなかった」という情報が、次に何を試すかを決めてくれます。
この紙は検査でも診断でもありません。ご相談のときに「どこから話すか」を決めるための材料です。

このシリーズは、1枚ずつ増えていきます。

いま起きていること —— 朝の支度／食事／お風呂から寝るまで／おでかけ・買い物／園・学校／ときどき起きること

この先の見通し —— 療育手帳／特別支援学級・特別支援学校／進路と仕事／頼れる先の地図／大人になってからの暮らしとお金