

余裕を持ったスケジュールを立てられない



遅刻をしないためには、余裕を持ったスケジュールを！ というのはわかっているけど、出かける時間から逆算して計画を立てることがそもそも苦手。

自分では、いつももっと早く出かけられると思っているのに、結局、気がつくといつもバタバタで困ってる！

時間がないのに、どうして「絶対にシャワーを浴びたい！」なんて思ってしまうの？

● プランを紙に書いてみて、時間を見ながら遂行する

時間の管理が苦手なADHDタイプの人たちは、時間を逆算することも苦手なケースが多いです。また、ふっと注意が削がれて、ぼけっとしている間に30分たっていると、テレビを見はじめたら1時間くらい見入ってしまうとか、お風呂にゆっくりつかっていたら、1時間も経っていたなんてこともあります。

自分はどんなタイプなのかを自覚して、逆算するときには、ぼけっとする時間や忘れ物を取りに帰る時間なども計画に入れるといいですね。

いつも遅刻が多い人なら、まずは、自分が立てた計画に、プラス30分の余裕を持つという目安が必要です。

出かける前のプランは朝起きる時間も関係するので、前日までにちゃんと決めておきます。何時に起きて、何時に朝ご飯を食べて、洗濯物を干して、化粧をして、それぞれの時間を決めて紙に書きます。そのつと、携帯のアラームを鳴らすのもいいでしょう。