

## CD 状態の人や家族のための時間管理のヒント

CD 状態の人は、時間の感覚が乏しい、約束の時間に遅れる、仕事・学校に遅れることがよくあります。これは、モノを置いた場所を見つけれない、注意散漫、所要時間を現実的に考えられないことが原因となっています。下記に、こうした問題や時間節約に役立つヒントをいくつか紹介します。

### 予定を立て、スケジュールを調整する際の時間管理のヒント

1. 前日の夜に朝の予定を立てる。次の日に着る服を並べる、持ち物を揃える、子供の服、かばん、くつ、学校の持ち物をまとめる。翌朝必要なものをすべて考え、持ち物の準備をす。朝バタバタしないよう、学齢期の子供にも毎晩同じように準備させる。
2. 家のドアや入口付近で鍵を掛けたり保管するのに安全な場所を設ける。キーホルダーは通販や、オーガナイズグッズの店にも各種取り揃えてある。このエリアは、投函する郵便物など外に持って出るものの一時置き場にする。素敵なかごを使うのも良いアイデア。
3. 優先順位の高いものは週の早いうちに予定し、予定変更が必要な場合でも十分間に合うようにしておく。
4. エネルギーレベルが最高潮の「ゴールデン・タイム」に一番大変なタスクを予定する。
5. それぞれの用事に対して、現実的な時間配分で計画を立てる。必要だと思う時間より少なくとも 15 分多めに見積もる。こうすることで予定を詰めすぎたり、プレッシャーを感じたりせずに作業を続けられる習慣を身につける。
6. 家族の伝言板や、何度も必要になるものの買い物リストを作る。
7. 一度にすべてをやる必要はないと心にとめる。自分で時間を決めて、それを守りながら少しずつこなす。
8. どうでもよいことをやると、大切なことが先延ばしになることに気をつける。やるべきことの優先度を決め、優先順位の高いものから先に取り組む。