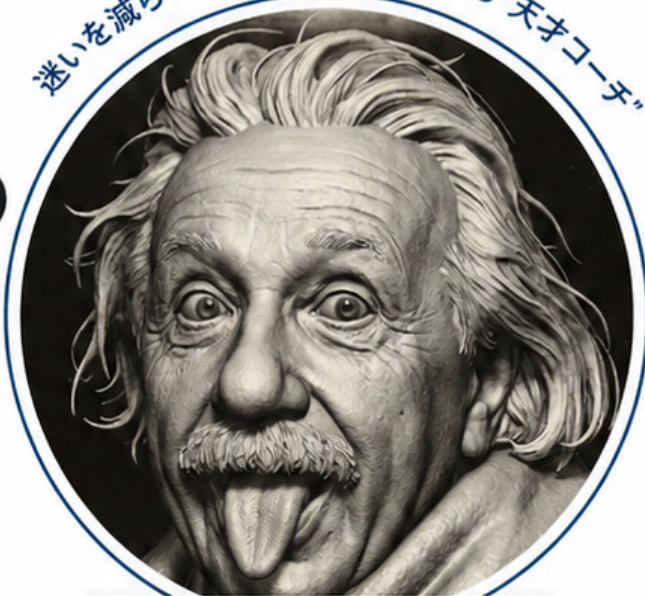




“シュタイン式” 迷わず動ける ADHD専用 ルーティン設計

迷いを減らし、行動を仕組み化する“天才コーチ”



シュタイン・コーチ

1日の流れを仕組み化して、
迷いと先延ばしを減らす実践ガイド

01



朝から夜まで
やるが決まる

時間帯ごとのやる事が
明確になり、迷いが
なくなります。

02



時間の使い方が
ひと目でわかる

見える化されたスケジュールで、
時間の感覚がつかめて
行動しやすくなります。

03



迷わない行動フローで
毎日が回り出す

状況に応じた行動フローで、
迷わず動ける習慣が
身につきます。



エビデンスベースで構成 | NIMH・CDC・NICEなどの知見をもとに作成

本ガイドは、米国国立精神衛生研究所（NIMH）、米国疾病予防管理センター（CDC）、
英国国立医療技術評価機構（NICE）など、信頼できる公的機関の知見をもとに構成されています。



ADHD特性に最適化
した実践的メソッド



今日から使える
ワーク&テンプレート付



継続しやすい
シンプル設計



自己理解と
自己肯定感を育てる



保存版 PDF資料

何度でも見返して使える、あなた専用の行動ガイド

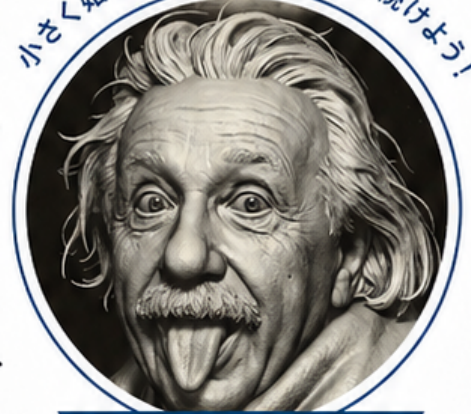


はじめに | なぜルーティンが効くのか

ADHDのある大人は、先延ばし・時間管理・計画・整理がつまづきやすく、毎日の判断や切り替えに多くのエネルギーを使ってしまいます。

ルーティンで「考える回数を減らし」「見える化し」「切り替えをラクにする」ことで、迷いや行き詰まりを減らし、日常の機能を安定させることができます。

小さく始めて、仕組みでラクに続けよう!



シュタイン・コーチ

ルーティン設計の 3 原則

01



決断を減らす

その場で考える回数を減らす。やること・順番・開始条件を先に決める。

02



見える化する

頭の中ではなく、紙・カレンダー・タイマー・チェックリストに出す。

03



切り替えを簡単にする

短い集中と休憩、移動、リセットを前提に設計する。



この資料の使い方

01

まずは朝・仕事開始・夜の3か所だけ固定する

02

完璧より再開しやすさを優先する

03

合わない項目は時間や順番を微調整する

04

1週間単位で見直す



エビデンスメモ

- NIMH: ADHDでは注意・計画・整理・先延ばしの困りごとが起こりやすい
- NICE: 大人のADHDでも日常活動の“構造化”が重要
- CDC: 生活習慣・睡眠・活動量の土台づくりも役立つ



小さく始めて
続けやすくする



見える化で
安心をつくる



調整しやすく
改善を重ねる



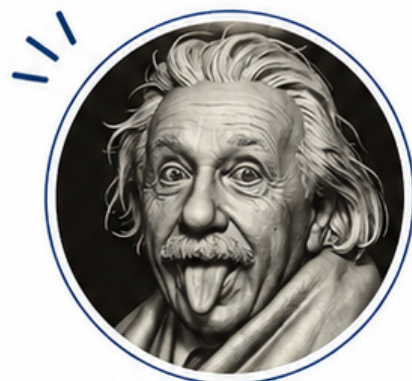
自分に合う形で
心地よく続ける



医療行為ではなく、日常の実践設計ガイドです。
服薬や治療は主治医の指示に従ってください。



朝ルーティン | “始めるまで”をゼロにする



6:30		起床 ・同じ時間に起きる ・カーテンを開ける ・水を飲む
6:40		体を起こす ・2~5分のストレッチ ・洗顔 ・軽い移動
7:00		脳を起こす ・朝食 ・必要な服薬チェック (医師指示に従う)
7:20		今日の見取り図 ・予定確認 ・今日のTop3を決める
7:35		身支度・出発準備 ・持ち物、服、充電、 財布・鍵を確認
8:00		予備時間 ・遅れを吸収する 10~20分
8:30		仕事・学習スタート準備 ・机、PC、タイマー、 最初の1タスクをセット

朝のゴールは3つ

- 1 体を起こす**
体を動かし、
スイッチを入れる
- 2 脳を起こす**
栄養と情報で、
思考のエンジンをかける
- 3 迷いを消す**
今日の見取り図で、
迷いなく進める

朝に避けたいこと

- ✕ 起きてすぐSNS
- ✕ 朝から予定を詰め込みすぎる
- ✕ Top3を決めずに仕事を始める

エビデンス



睡眠や起床リズムの乱れは
症状を悪化させやすい。
まずは起床時刻の
固定を優先。



ADHD特性に最適化
した実践的メソッド



今日から使える
ワーク&テンプレート付



継続しやすい
シンプル設計



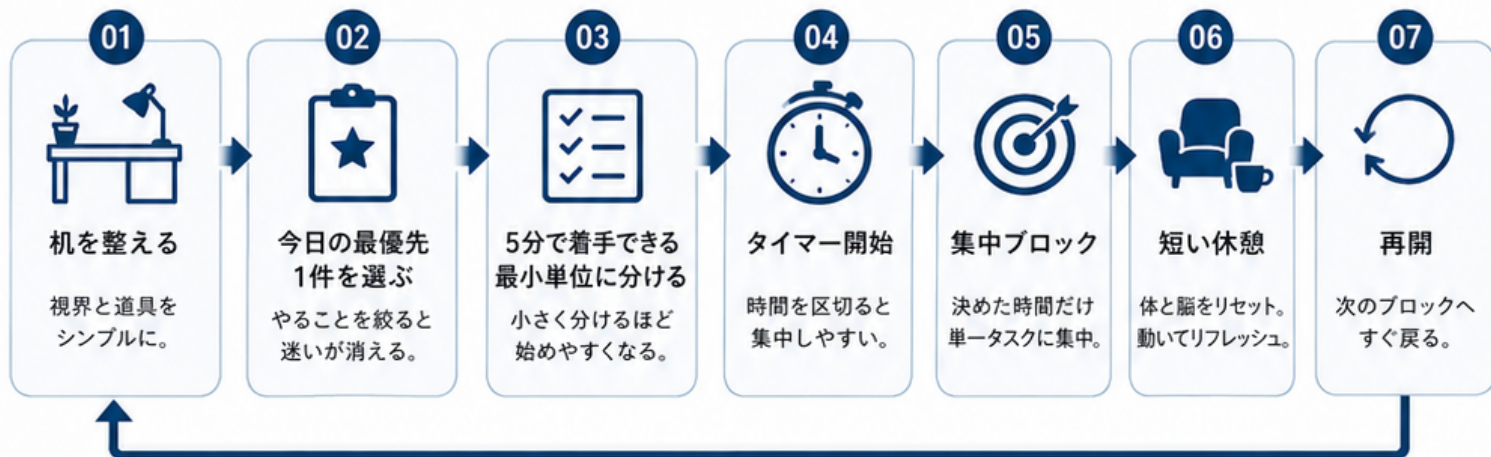
自己理解と
自己肯定感を育てる





仕事・勉強の開始フロー | 1日の軸を作る

迷いを減らし、最初の一步を確実に。



🪄 スタート儀式

- ✓ 1タスクだけ開く
- ✓ 通知を切る
- ✓ タイマーを見える場所に置く
- ✓ 終了条件を1行で書く



🎯 迷わないタスク選び

- 1 最重要1件から
- 2 15分以内で着手できる単位にする
- 3 “どこまでやれば終わりか”を先に書く



🛡️ エビデンス (根拠)

- 視覚的なリマインダー (見える化) は、注意や記憶の補助になり、行動の実行を支えます。(NICEガイド)
- 書かれた指示やチェックリストは、タスクの理解と進行のサポートに有効です。(NIMH/CDC)
- 短い集中時間と、動きを伴う休憩を組み合わせることは、日常機能の維持に役立つ可能性があります。(NICEガイド)

※推奨は個人差があるため、自分に合うやり方を見つけましょう。

🕒 午前のモデル

9:00	🪄 スタート儀式 (1~3分) 上の「スタート儀式」を実行する。
9:05	🎯 集中① (25~50分) 最優先タスクに集中して取り組む。
10:00	☕ 休憩 (5~10分・立つ・水分) 立ち上がる・軽く体を動かす・水を飲む。
10:10	🎯 集中② (25~50分) 引き続き、同じ作業に集中する。
11:10	✉️ 連絡・事務・確認 メール、返信、事務処理、確認作業など。
11:40	📁 未完了の整理 進捗を確認し、次のアクションを決める。



最初の一步を自動化する



時間を区切るから集中が続きやすい



動く休憩でリズムが整う



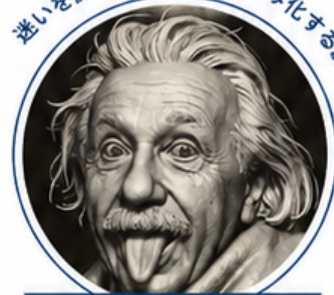
小さな完了を積み重ねて自己効力感を高める





午後の失速対策 | 崩れても戻れる設計にする

迷いを減らし、行動を仕組み化する



シュタイン・コーチ

午後の波を前提に、リセットと判断のルールを持っておく。

📈 午後に起こりやすいこと



眠気

エネルギーが落ちて集中が途切れる。



脱線

考えがあちこちに飛びやすくなる。



先延ばし

面倒に感じて後回しにしがち。



イライラ

思い通りに進まず、感情が揺れやすい。



飽き

同じ作業に飽きて手が止まりやすい。



5分リセット

- 立つ・歩く**
体を動かして、脳のスイッチを入れ直す。
- 水を飲む**
脱水を防ぎ、集中力をサポートする。
- 深呼吸 or 目線を遠くへ**
自律神経を整え、頭をリセットする。
- 次の1歩を1行で書く**
迷いを減らし、行動を再開しやすくする。
- タイマーを再開する**
短い区切りで、勢いを取り戻す。

📍 迷ったときの分岐



眠い



光・水・移動・短い休憩
体と脳をリフレッシュする。



不安



頭の中を2分で書き出す
不安を外に出して整理する。



飽きた



場所・姿勢・作業形式を変える
刺激を変えて集中を回復する。



大きすぎる



3つの小ステップに割る
小さくして、動ける形にする。



💡 昼以降のコツ



昼食は重すぎない
血糖値の波を防ぎ、
眠気を予防する。



会議の前後に予備時間
切り替えと余白をつくり、
集中を保ちやすくする。



午後は“考える仕事”と
“作業仕事”を分ける

切り替えコストを減らし、
効率を上げる。



崩れたらゼロに戻さず
再開する

再開のハードルを下げて、
前に進み続ける。



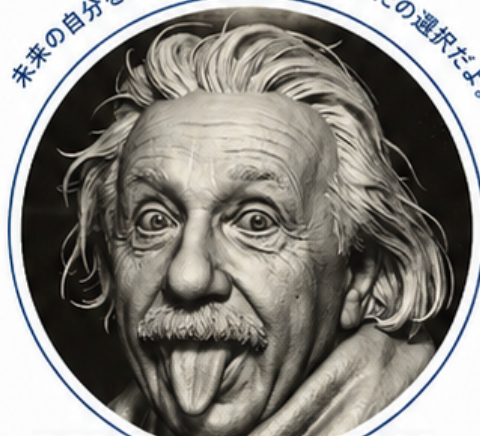


夜ルーティン |

明日の迷いを前夜に消す

夜の過ごし方は、明日の集中力と行動の軽さを決めます。
迷いを減らし、スムーズな一日をスタートしましょう。

未来の自分を助けるのは、今日のあなたの選択だよ。



シュタイン・コーチ

モデル・タイムライン (例)

- 20:00 **終了儀式** | 今日を閉じる・未完了をメモ
今日やったことを振り返り、未完了のことを書き出す。
- 20:15 **明日の準備** | 服・持ち物・1件目のタスクをセット
朝の迷いを減らすために、明日を先取りしておく。
- 21:00 **生活リズムを整える** | 入浴、軽いストレッチ、照明を落とす
体をゆるめ、自律神経を休息モードに切り替える。
- 22:00 **デジタルを弱める** | 刺激の強いSNS・動画を減らす
脳を興奮させる情報を減らし、静けさを取り戻す。
- 22:30 **脳を静かにする** | メモ、読書、呼吸、ジャーナル
頭の中を整理し、安心して眠るための時間に。
- 23:00 **就寝準備**
明かりを落とし、リラックスして眠る準備をする。
- 23:30 **就寝**
十分な睡眠が、明日の集中力と行動力をつくる。



夜の3チェック

- 明日のTop1は決まっているか
- 持ち物は玄関 or 定位置にあるか
- 起床時刻は決まっているか



夜に効く考え方

- 完璧に終わらせなくていい
- 明日の自分が楽になる形で終える
- 寝る前に不安を紙に出す



エビデンス・ノート

睡眠問題はADHDの困りごとを強めやすい。まずは就寝より“起床時刻”を安定させる。



夜の習慣が、明日の集中力をつくる



準備は未来の自分への最高のサポート



静けさは、脳のリカバリータイム



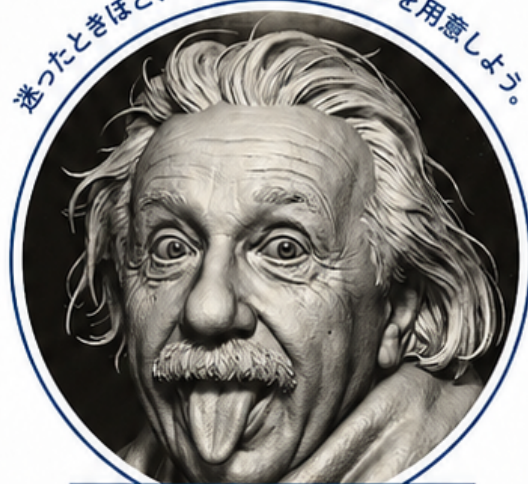
自分をいたわる夜が、自信ある朝をつくる





『困ったときの レスキューフロー』

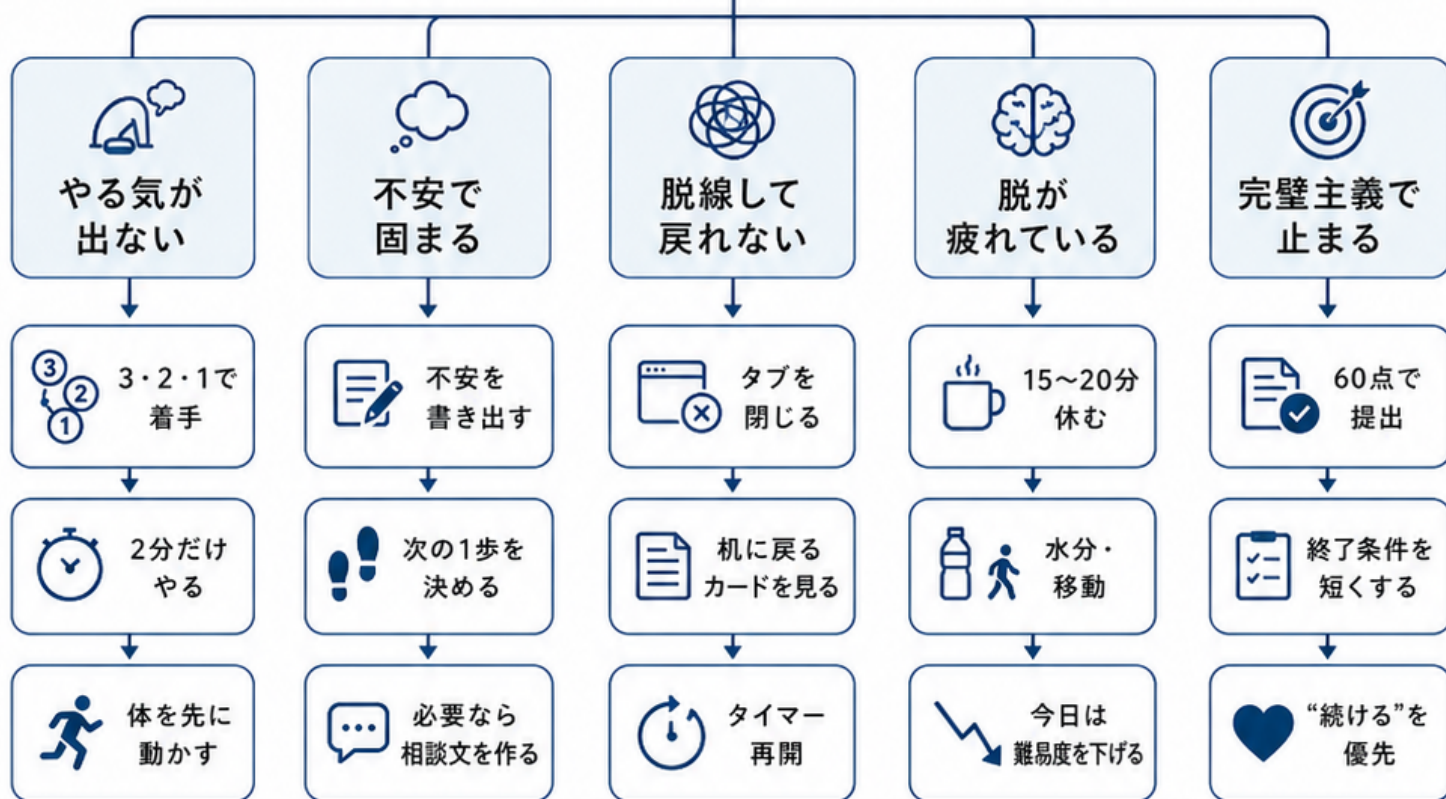
迷ったときほど、やさしく戻るルートを用意しよう。



シュタイン・コーチ

止まったときに、すぐ戻れる
行動の選択肢を持っておこう。

① いま、何で止まっている？



大前提 崩れる日はある。大切なのはゼロからやり直すことではなく、“途中から戻れる仕組み”を持つこと。



ADHD特性に最適化した実践的メソッド



今日から使えるワーク&テンプレート付



継続しやすいシンプル設計



自己理解と自己肯定感を育てる



保存版 PDF資料

何度でも見返して使える、あなた専用の行動ガイド



環境設計 | 脳ではなく環境で勝つ

→ おすすめの環境調整

01



視界に出す：
今日の1枚メモ

やることを見える化して、
忘れにくくする。

02



音を減らす：
イヤホン・静かな場所

雑音を減らすことで、
集中のスイッチが入りやすくなる。

03



通知を減らす：
アプリを閉じる

通知は注意を奪う最大の要因。
必要なものだけにする。

04



定位置を作る：
鍵・財布・充電器

迷いを減らし、探す時間と
ストレスをなくす。

05



短い集中を
前提にする：見えるタイマー

短時間で区切ること、
始めやすく、続けやすくなる。

06



書いて残す：
口頭だけで終わらせない

聞いただけでは抜けやすい。
書くことで記憶を補強する。

NICEの考え方



環境調整とは、意志の弱さを責める
のではなく、ADHDの特性による
困りごとが起こりにくいように、
物理的な環境を整えることです。

- ✓ 気が散る要素を減らし、
集中できる環境をつくる。
- ✓ 口頭の指示やお願いは、
書面でも伝えて抜け漏れを防ぐ。
- ✓ 集中は長く続かない前提で、
短い時間で区切り、
動ける休憩をはさむ。

おすすめツール



紙のチェックリスト



カレンダー



アラーム



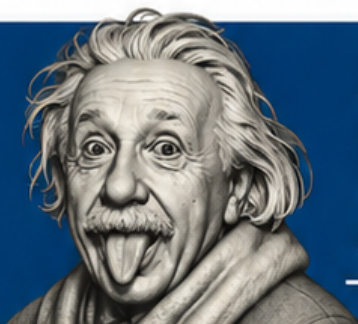
見えるタイマー



メモアプリ



ホワイトボード

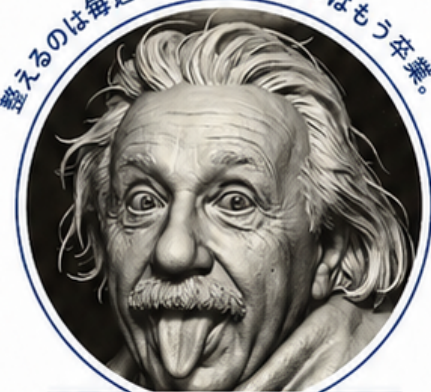


意志で頑張るより、
戻りやすい環境を作る。

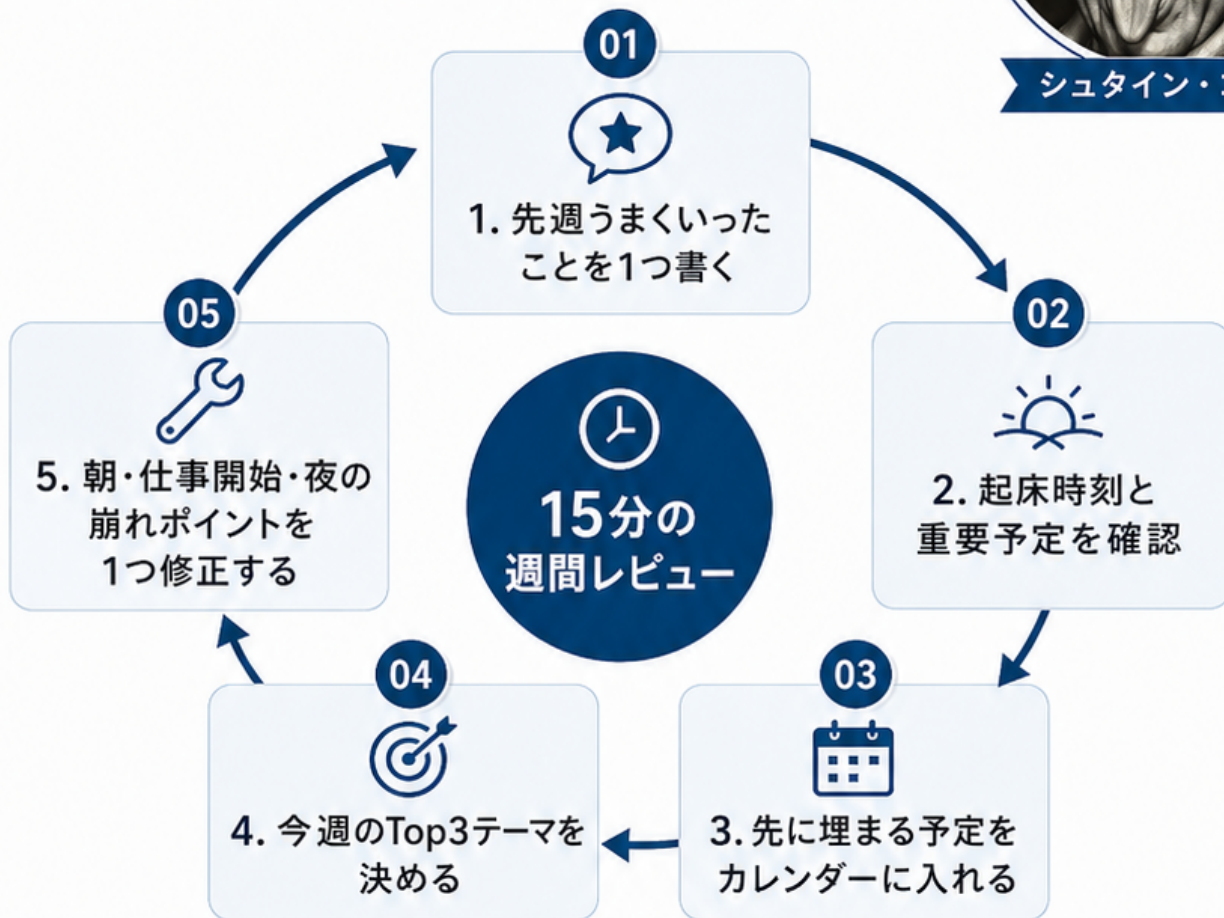


週1メンテナンス | ルーティンは “毎日”より“毎週”で整える

整えるのは毎週、自分を責めるのはもう卒業。



シュタイン・コーチ



チェック項目

- 病院・会議・締切は入れたか
- 移動時間は見積もったか
- 持ち物が必要な日は前夜に準備したか
- 休む時間を入れたか
- やらないことを決めたか



大事な視点

ADHDのルーティンは固定しすぎると壊れやすい。

土台は固定、細部は毎週調整。



“うまく続かない”ではなく、“調整ポイントが見つかった”と考える。





1日テンプレート | このまま使える実践シート

迷いを減らし、行動を仕組み化する1日テンプレート。
チェックしながら、自分のペースで進めましょう。



朝

起床時刻
.....

水
.....


光
.....

朝食
.....

Top3
.....

身支度
.....

持ち物
.....

 朝の小さな行動が、
1日を大きく変えます。



昼～仕事

最優先1件
.....


集中①
.....

休憩
.....

集中②
.....

連絡・事務
.....

5分リセット
.....

 区切りとリセットで、
集中を取り戻します。



夜

終了儀式
.....


明日の準備
.....

持ち物
.....

入浴・リラックス
.....

画面オフ
.....

就寝準備
.....

 夜の整えが、
明日の自分を支えます。

今日のTop3

①

②

③

次の1歩

今すぐできる小さな一歩は？

.....

.....

崩れた時の戻り方

どう立て直す？

.....

.....



参考にした知見（要約）

- NIMH: ADHDでは注意・計画・整理・先延ばしの困りごとが起こりやすい
- NICE: 日常活動の構造化、視覚的リマインダー、環境調整が有用
- CDC: 睡眠・活動量・生活習慣の土台づくりが重要



完璧に守るための資料ではなく、“迷いなく戻るための資料”。

