

発達障害を持つ人の中には、やることが決められている方が力を発揮できる人がいます。スポーツ選手がシビれる状況でもいつものパフォーマンスを発揮できるようにルーチンを取り入れることがあります、それと似たようなものです。ルーチンワークを固めることで不確定要素を減らし、安定した日々を送ることができるわけです。

変化に弱い

そのようなタイプの人にとって生活の変化は鬼門です。たとえば、新学期や新学年など、何かが始まる時というのは、まだ決まったルーチンができていないので、不安定になりやすいのです。ただ、「最初是不慣れ」というのは誰にもある程度あることでしょう。

ところが、夏休みや春休みにも弱いとなると、意外に聞こえる人もいるでしょう。「やっと羽を伸ばせるのに楽しみじゃないの?」と。しかし、生活リズムの「変化」という意味では、長期休みも同じです。急にやるべきことがなくなって、どうしていいかわからなくなったりします。こういう人にとって、何をやってもいいというのは、自由というよりも難しい課題と感じられます。だから、やることが決められている方がいいのです。



ルーチンを維持する

でも、長期休みには決められていること(授業など)を強制的に奪われてしまいます。生活リズムを維持していた重要な要素を取り除かれ、不安定になりやすくなります。昼夜逆転になったり、曜日感覚がなくなったり、いつの間にか何もせず何日も過ぎていたり、といったことが起きてきます。

そんな傾向がある場合は、それまでの生活のルーチンをできる限り持ち越し、維持することが、多少なりとも変化を乗り越えるのを助けてくれるかもしれません。就寝・起床・食事・洗顔・歯磨き・入浴など、時間や手順を変えないといったことです。

相談室に通う時間を変えないという方法をご提案することもあります。この場合、困っていることを相談するというよりも、相談室に来ること自体を一つのルーチンとして使ってもらおうということになります。

