

# 1

## 予定の管理



### プラス 大事な視点

#### 本人にとっての分かりやすさが大事です

日時や予定が分からないことは、不安や自信のなさにもつながります。本人と分かりやすい、慣れている予定管理の方法と一緒に考えてみましょう。

#### いろんな視点で工夫してみよう

本人の分かりやすい方法を周りにも伝えることで、周りの人たちがよりよいアイデアを出してくれるかもしれません。



### 困ること

#### 約束を間違える

● 記憶・注意

#### 約束や日時を何回も確認する

● 見当識、注意、記憶・不安

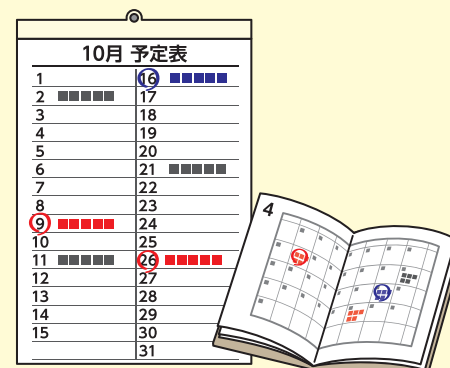
#### 約束を忘れる

● 記憶・注意

● 関係する主な機能や要因



### こんな工夫ができます！



#### スケジュールを可視化

- ・予定が入った時に記録する
- ・シンプルな手帳やホワイトボードを使う



#### 今日の日付と予定を照合する

- ・今日の日付を確認するためのデジタル時計や日めくりカレンダーと、今日の予定を書き出す
- ・ホワイトボードを組み合わせる



#### 思い出すきっかけをつくる・リマインド

- ・スマホのアラーム機能を使う
- ・相手に連絡してもらう
- ・メールやショートメッセージに残してもらう