

# 【保存版】朝の支度が進まない小学生のための朝ルーティンミニガイド

発達障害・グレーゾーンの子を育てる保護者向け

## 朝がつらくなる理由

発達障害・グレーゾーンの小学生は、切り替え・見通し・感覚面の負荷が朝に集中しやすい特徴があります。やる気や甘えの問題ではなく、環境と負荷の問題です。

## やらなくていいこと

NG対応	理由
急かし続ける	不安が強まり体が固まる
一度に全部指示	情報過多で動けない
できない理由を聞く	朝は考える余裕がない

## 朝の整え方（要点）

工夫	ポイント
前日準備	服・持ち物をセット
流れ固定	毎朝同じ順番
声かけ最小限	短く具体的に
視覚化	チェック表・流れ表

## 親へのメッセージ

朝がうまくいかない日があっても大丈夫。毎日100点を取る必要はありません。昨日より、今日が少しラクになれば十分です。