

<1週目>チェックリスト「不要な物を全部捨てよう」

日にち	場所や物	やること	担当	済
例) 1日目	衣類	着る服と捨てる服に仕分ける。	本人	○
1日目	衣類	・着る服と捨てる服に仕分ける。		
2日目	本棚	・読む本と捨てる本に仕分ける。		
3日目	食料品	・賞味期限切れや食べないものは捨てる。		
	鍋・キッチンツール	・使用していない鍋やキッチン用品は捨てる。		
	お皿・カトラリー	・家族の人数にあったお皿の数を残して捨てる。		
4日目	小物類（文房具）	・使わない文具は捨てる。		
	化粧品類	・使ってない化粧品は捨てる。		
	電子機器・小物	・充電コード、使ってないゲーム機など仕分ける。		
5日目	書類	・取扱説明書や保険の証書・手紙など仕分け。		
	洗剤類	・買ったけど、使ってない洗剤は捨てる。		
6日目	新聞・雑誌類	・読んでいない雑誌類は捨てる。		
7日目	思い出の品	不要な思い出の品は捨てる。 写真で残すのも◎		

<2週目>チェックリスト「必要な物の優先順位を決めよう」

日にち	場所や物	やること	担当	済
例) 1日目	衣類	着る服と捨てる服に仕分ける。	本人	
8日目	衣類	<ul style="list-style-type: none"> ・衣類小物と洋服に分ける。 ・洋服を優先順位で仕分けていく。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「毎日着る」 ・ 「よく着る」 ・ 「たまに着る（コート類や冠婚葬祭用）」 		
9日目	本棚	本の大きさを揃えて、右上がりに並べると綺麗。		
10日目	食料品	<p>1、食品を種類別に分ける。</p> <p>「乾物」「粉物」「調味料」「お菓子類」「飲料」など</p> <p>2、ストックか使用中かで分ける。</p> <p>3、使用中の食品を使う頻度で分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「毎日使う（調味料の塩など）」 ・ 「たまに使う（調味料の白ワインなど）」 		
	鍋・キッチンツール	<p>鍋・キッチンツールを使用頻度で仕分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「よく使う（フライパンなど）」 ・ 「たまに使う（かき氷器など）」 		
	皿・カトラリー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族がよく使う食器（お茶碗など） ・ たまに使う食器（大皿など）に分ける。 		
11日目	小物類（文房具）	・種類別に分ける「ペン」「ハサミ」「のり」		
	化粧品類	・よく使う物と、たまに使うものに分ける。		
	電子機器・小物	・充電する場所の近くにまとめておくのがおすすめ。		
12日目	書類	・「大切に保管」「期限まで保管」「新しい書類」に分ける。		
	洗剤類	・使用中の洗剤とストック品で分ける。		
13日目	新聞・雑誌類	リビングの見えるところにおいて、不要（読まなく）なったらすぐ捨てれるようにする。		
14日目	思い出の品	・「ママ」「パパ」「息子」「娘」など人別に仕分ける。		

< 3週目 > チェックリスト 「収納用品を揃えて、しまおう」

日にち	場所や物	やること	担当	済
例) 1日目	衣類	着る服と捨てる服に仕分ける。	本人	
15日目	衣類	<ul style="list-style-type: none"> ・衣類小物は仕切りをつけて引き出しにしまおう。 「靴下」「肌着」「パンツ」「ブラ」など。 ・コートやワンピース、ワイシャツなど、かけられる服はハンガーに吊るす。 ・洋服ダンスの引き出しは毎日着るものが手前にくるようにしまおう。 		
16日目	食料品	<p>「乾物・粉物」「調味料」「お菓子類」「飲料」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用中のもの、開封済みのものはキッチンへしまおう ・未開封のストックはストック用品置き場へしまおう 		
17日目	鍋 キッチンツール	使用頻度の高いものは、手に取りやすい場所にしまおう。		
	お皿・カラトリー	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日使うものは前側におく（お茶碗） ・たまに使うものは後ろ側（大皿） 		
18日目	小物類（文房具）	引き出し収納などを使って、物別で区切る。		
	化粧品類	手に取りやすいように立ててしまおう。		
19日目	書類	<ul style="list-style-type: none"> ・ファイルボックスなどに立てて収納する。 ・使用中なのは、使う場所に設置。 		
	洗剤類	詰め替えなどの替置きはストック棚にしまおう。		
20日目	思い出の品	ふた付きの箱に人別で収納して棚に入れる。		
21日目	買い出し	収納する場所のサイズを計測して、必要なアイテムを100円ショップなどで揃えて、使いやすいように設置する。		

< 4 週目 > 水回りや照明器具、窓の掃除をしよう！

日にち	掃除箇所	やること	担当	済
例) 1日目	キッチンの掃除	・冷蔵庫	パパ	
2 2日目	キッチン	・冷蔵庫を拭き掃除する。		
		・換気扇をつけ置き洗いする。		
		・電子レンジを拭き掃除する。		
		・ガスコンロをつけ置き洗いする。		
2 3日目	お風呂	・浴室（カビキラーと防カビ剤を使用）		
	トイレ	・トイレ全体を磨く。		
	洗面所	・シンクと鏡を磨く。		
	玄関	・靴箱の中を出して拭き掃除する。		
		・玄関周りも掃き掃除と拭き掃除する。		
	リビング	・照明器具の清掃する。		
		・カーテンを洗う。		
		・エアコンのホコリを綺麗にする。		
		・窓ガラスをふく。		
		・網戸を拭く。		
	ベランダ	・掃き掃除をする。		