

自分でやるときのチェックリスト

配布元： 便利LABO／ **作成日：** 2026年9月7日 **このチェックリストを配っている記事：**「部屋が片付かないときの順番 | 名古屋で今日の1時間に何をするか決める」／「家具を一人で動かす | 名古屋で用意する道具と、やめる線の決め方」 （2本で同じチェックリストを使っています）

2部構成です。 前半は片付けの順番、後半は家具移動の準備です。すべてに印を付けるためではなく、**今どの段階にいるかを確認するために使います。**

この1枚が扱う範囲

- 自分の部屋を、自分で進める範囲だけ
- 家具の移動は、段差や階段を伴わない同じフロアの中だけ

扱わない範囲

- 実家や高齢の親の片付け、住まい全体の大掃除の段取り
- 階段を使う家具の移動（→「ベッドを階段で下ろす手順 | 名古屋で失敗しない依頼のコツ」へ）
- 家具が出入口を通るかどうかの判断（→「家具移動で『通らない』と起きる3つの損失」へ）

第1部 片付けの順番

段階1 範囲と終了時刻を決める

- ☐ 今日触る範囲を1つ選んだ（例：机の横の床、ベッドの足元）
- ☐ 選んだ範囲の外へ広げないと決めた
- ☐ 終了時刻を書いた → 終了時刻：_____
- ☐ 作業を閉じる時間を、終了時刻の手前に取った
- ☐ 袋、かご、保留箱、床を拭く布を用意した
- ☐ 収納用品を買いに行かないと決めた

記入 開始範囲：_____／開始時刻：_____

段階2 床の小さな範囲を空ける

- ☐ 家具や床材の区切りを目印に、範囲を囲んだ
- ☐ 範囲の物を1つずつ、下の4つへ仮分けした
- ☐ 床のほこりと小さなごみを取った（**範囲の外へ広げない**）
- ☐ 書類や郵便物は読み込まず、期限が見えるものだけ別にした
- ☐ 個人情報のある紙を、手放す候補と同じ袋へ入れていない
- ☐ 空けた床へ物を並べ直していない

仮分け	判断すること	今日の置き方
この部屋で使う	使う場面が決まっている	一時置き場へ集める
別の定位置へ戻す	戻す場所が決まっている	1つのかごへまとめる
手放す候補	今は使っていない	袋へ入れ、後で方法を確認
保留	今日は決められない	期限を書いた1箱だけ

- ☐ 別の場所を片付け始めていない（見つけた物は戻すかごへ入れ、最後に1度だけ運ぶ）
- ☐ 家族や同居人の物は処分せず、確認待ちとして別にした

段階3 増え続けている物を1つ止める

- ☐ 止める種類を**1つだけ**選んだ → 選んだもの：_____
- ☐ 「この部屋へ入ったらここへ置く」という置き場所を決めた
- ☐ 箱がいっぱいになったときの見直し日を予定へ入れた

種類ごとの見るところ

- 郵便物：部屋に入った直後に置く場所を1つにする。細かい分類は次回でよい
- 衣類：洗う／もう一度着る／収納へ戻す、それぞれの受け皿を決める。収納を全部出さない
- 空き容器・包装：中身が残っていないか、分別の確認が要るかを見て1箇所へ。**その日のうちに移す**
- 宅配の箱：中身・緩衝材・伝票・箱を分ける場所を決める。「いつか使うかも」で重ねない

- 紙袋：保管する入れ物を1つ決め、あふれたら古いものを見直す
- 読みかけの本・趣味の道具：手放さなくてよい。使う場所と戻す場所を近づける
- ☐ 続けにくいときは、置き場所が遠い・容器が小さい・ふたが面倒などの理由を見直した

段階4 収納用品は残る量が見えてから

- ☐ 今日は新しい収納用品を買わないと決めた
- ☐ 家にある紙袋・空き箱・かごで仮分けした
- ☐ 買う候補が浮かんたら、商品名ではなく「何を、どこに、どの頻度で戻すために必要か」を書いた
- ☐ 収納場所の外寸だけでなく、扉や引き出しを開けられるか、通路やコンセントをふさがないかを見た
- ☐ 「空いている場所へ入るか」ではなく「使ったあとに戻せるか」で選ぶと決めた
- ☐ 今ある収納は、今日扱った物を戻す1区画だけを見た（**中身を床へ広げない**）

段階5 次回の開始点を残して終える

- ☐ 終了時刻が近づいたら、新しい箱や引き出しを開けなかった
- ☐ 仮分けした物を今日の置き場所へ戻した
- ☐ 手放す候補と保留に日付を書いた
- ☐ 別の部屋へ戻す物を1つのかごで運び、空のかごを持ち帰った
- ☐ 袋や箱が通路をふさいでいないか確認した
- ☐ 保留箱を、目に入るが動線を妨げない場所へ置き、見直し日をラベルの正面へ書いた
- ☐ ごみ・資源として分けた物を、**自分の部屋の中で**仮置きした（出し方が未確認の物を廊下や玄関へ運ばない）
- ☐ 次回の開始点を**1つだけ**書いた → 次は：_____

今日の記録 終了時刻：_____/止めた流入：_____/空いた場所：_____/次の1項目：_____

1時間で部屋全体が終わらなくても、失敗ではありません。 床の一範囲が空き、増える物の置き場が1つ決まり、次回の開始点が残っていれば前へ進んでいきます。

第2部 家具移動の準備（同じフロアの中だけ）

始める前に

- ☐ この移動に階段が**1段も**含まれないことを確認した（含まれるなら「ベッドを階段で下ろす手順」の記事へ）
- ☐ 家具が出入口を通るかどうかを、この1枚で判断しないと決めた（判断が要るなら「家具移動で『通らない』と起きる3つの損失」の記事へ）
- ☐ 共用廊下や別住戸に関わる場合、建物のルールを確認した

段階1 床と経路を確認する

- ☐ 現在位置から移動先まで実際に歩いた
- ☐ 経路の電源コード、ラグの端、小物、扉止めを**先に**別の場所へ移した
- ☐ ペットや子どもが入らないよう、作業する時間と範囲を分けた
- ☐ 床材を確認した（フローリング／畳／カーペット） → 床材：_____
- ☐ 家具の周囲と経路を掃除した（砂や硬いごみが傷につながるため）
- ☐ すでにある床の傷やへこみを写真に残した
- ☐ 移動先で、扉や引き出しが開くか、コンセントや通気口をふさがないか、動線が狭くならないかを見た
- ☐ 家具の取っ手、脚、飾りなど張り出した部分も見た
- ☐ 壁への固定や転倒防止器具がある家具は、取扱説明や専門の窓口へ確認した

段階2 中身を空にする

- ☐ 引き出しと棚板を出した（取り外せる場合は取扱説明に従う）
- ☐ 外した棚板・引き出し・飾り・コードを、**通路ではない**安全な場所へまとめた
- ☐ 戻すときのために、位置を番号やメモで残した
- ☐ 取り外せない扉は、表面を傷めない方法で開かないようにした
- ☐ 背面のコードは電源を切ってから手順に従って外した

段階3 道具は3つ

--	--	--

道具	役割	使う前の確認
滑り材	床との摩擦を減らす	対象床材、接地点、汚れ
毛布	底面や接触箇所を覆う	厚み、破れ、巻き込み
当て木	道具を入れる隙間を保つ	安定、床の保護、手の位置

- ☐ 滑り材が、この床材とこの家具に使える製品が取扱説明で確認した
- ☐ 接地点すべてに偏りなく置くことを目で確認した
- ☐ 毛布を厚く折りすぎでない。薄い布や破れた布は使っていない
- ☐ 当て木の下に床の保護材を置いた。**手や指を家具の下へ入れない**
- ☐ 転がる物や壊れやすい物を当て木の代わりにしていない
- ☐ 滑り材を複数重ねて高さを作っていない
- ☐ 裾が巻き込まれる服装、滑る靴下を避け、明るさを確保した

段階4 押し続けず、少しずつ滑らせる

- ☐ 落とすと家具の下へ入る物（鍵、スマートフォン）をポケットから出した
- ☐ 片側をわずかに浮かせ、手を入れずに道具を入れた
- ☐ **まず数センチだけ**動かし、床の跡、滑り材のずれ、家具の傾きを見た
- ☐ 短く動かしては止まり、傾き・道具・床・進行方向を確認している
- ☐ 向きを変えるとき、その場でひねらず小さく前後させて調整した
- ☐ 壁や扉へ近づく前に止まった
- ☐ 敷物の端では勢いで越えず、手前で止まった
- ☐ 休むときは傾けたままにせず、安定した状態へ戻した
- ☐ 一動作ごとに横と背面を歩いて確認している

次のどれかが出たら、力を加えずに止めます

- ☐ 強い抵抗が続く ☐ 家具が傾く ☐ 滑り材が外れる ☐ 床に変化が見える ☐ 異音や引っ掛かりがある

止めたら、道具を外して家具を安定させ、経路と道具を見直します。**試す回数を増やしません。**

段階5 置いたあとの確認

- ☐ 道具を1つずつ外した（反対側の安定を確認しながら）
- ☐ ぐらつき、扉と引き出しの動き、壁との間隔、コンセントと通気口を見た
- ☐ 移動前と同じ角度から床と家具を見た（新しい傷、滑り材のずれ、コードの接続）
- ☐ 中身を一度に戻さず、安定を確認しながら戻した
- ☐ 転倒防止器具を元どおりにした。固定が終わるまで通常使用へ戻していない
- ☐ 元へ戻す予定があるなら、戻す経路も確認した

完了記録 完了時刻： _____／確認した項目： _____

相談へ切り替えるときに記録すること

分からない項目は空欄にせず「未確認」と書き、写真と一緒に伝えます。

項目	記入
現在位置	
移動先	
床材	
家具の種類・型番	
中身を空にできるか	
出入口・曲がり角の有無	
階段を含まないこと	含まない／含む
どこで抵抗が出たか	
床材と家具の接地点	

写真：家具の全体／出入口／曲がり角／移動先。床と周囲の余白が入るように撮ります。移動先は物を置く前の状態を撮り、コンセント、巾木、扉の開く方向が分かるようにします。

分ける先

- 出入口を通るかどうかの判断 → 家具移動で「通らない」と起きる3つの損失 <https://benri365.com/nagoya-kagu-ido-door-toranai/>
- 階段を伴う移動 → ベッドを階段で下ろす手順 <https://benri365.com/nagoya-bed-stairs/>

2部のつなぎ方

第1部の前半は、家具の周囲を片付ける順番にも使えます。**床の小さな範囲を空け、増え続ける物を仮置きへ戻してから、第2部の準備へ進みます。**物が残る床で家具だけを動かそうとせず、作業場所を先に整えてください。