

生前整理チェックリスト（部屋別＋8週間プラン）

はじめての終活ガイド（shukatsu-guide.jp） | 執筆・監修：終活カウンセラー1級 | 2026年7月版（v1.0）

進め方のルール：①順番は「書類→日用品→大物→思い出の品」。感情が入りにくいものから。②1回15分～2時間、疲れる前にやめる。③迷ったら「迷う箱」へ入れて半年後に見直す。④家族のモノは勝手に捨てない。

部屋別チェックリスト（6エリア）

1. 書類・貴重品まわり

- ☐ 期限切れの保証書・取扱説明書を処分した
- ☐ 使っていないポイントカード・会員証を処分した
- ☐ 重要書類（権利証・保険証券・年金関係・通帳）を1か所にまとめた
- ☐ 保管場所をエンディングノートに書いた 個人情報つき書類はシュレッダーへ

2. 玄関・廊下

- ☐ 1年以上履いていない靴を手放した
- ☐ 壊れた傘・使っていない傘を手放し、傘立て周りを整理した
- ☐ 廊下・階段の「床置きモノ」をなくした 転倒防止にも効果大

3. キッチン

- ☐ 賞味期限切れの食品・調味料を処分した
- ☐ 欠けた食器・使っていない調理器具を手放した
- ☐ 「来客用」の食器を今の暮らしに合う量まで減らした
- ☐ スtock品（袋・容器・保存食）の量を決めた

4. リビング

- ☐ 読み終えた本・雑誌・新聞類を整理した
- ☐ 使っていない健康器具・趣味の道具の扱いを決めた
- ☐ 薬・サプリの期限を確認し、残すものを1か所にまとめた
- ☐ 電池・コード類・古い機器の「なんとなく置き場」を解消した

5. 寝室・クローゼット

- ☐ 1年以上着ていない服を「手放す」「迷う箱」に分けた
- ☐ 冠婚葬祭用の一式は残すと決め、すぐ出せる場所に置いた
- ☐ 布団・シーツ類を今の家族構成に合う枚数にした
- ☐ バッグ・小物は「使っているものだけ」を定位置に戻した

6. 押入れ・物置・ベランダ

- ☐ 中身の分からない箱をすべて開けて確認した
- ☐ 使っていない大物（家具・家電・レジャー用品）の処分方法を調べた
- ☐ 季節用品（扇風機・ヒーター・飾り）を使うものだけに絞った
- ☐ 思い出の品は最後に回すと決め、1か所に集めた

8週間モデルプラン

週	やること	目安	済
1週目	書類・貴重品まわり（重要書類を1か所に）	30分×2回	☐
2週目	玄関・廊下	30分×1回	☐
3週目	キッチン（食品→食器の順）	1時間×2回	☐
4週目	リビング	1時間×2回	☐
5週目	寝室・クローゼット（服は迷う箱を活用）	1時間×2回	☐
6週目	押入れ・物置（まず中身の確認だけ）	1時間×2回	☐
7週目	大物の処分手配（自治体・買取の手段を調べて予約）	調べもの中心	☐
8週目	思い出の品（残す量を決めて選ぶ）＋結果をエンディングノートへ	2時間×2回	☐

業者に頼むときは：家庭の不用品の収集・運搬には市区町村の許可（一般廃棄物処理業）が必要。複数社から見積もりを取り、作業内容と金額を書面で確認。「無料回収」をうたう巡回業者に注意（困ったら消費者ホットライン188へ）。何を残すかの判断は本人と家族で。粗大ごみの出し方・料金はお住まいの自治体サイトで確認を。