

無料・登録不要

家事を減らす棚卸し表

家事を増やさず、頻度を下げる・分ける・やめる候補を見つける表です。

目安時間	15分
使い方	安全に影響する作業は残す / 自分しかできないかを確認する / やめる欄を必ず1つ作る
記入日	
名前・識別メモ	

1. 毎日の家事

頻度を下げられるか確認

項目	今の状態	見直し案	メモ
食事			
洗濯			
片付け			
見守り			

2. 週・月の家事

まとめる・分ける候補

項目	今の状態	見直し案	メモ
掃除			
買い物			
書類整理			
家の維持			

3. 頼る・やめる

人や地域へ移せる作業

項目	今の状態	見直し案	メモ
家族に頼る			
地域に相談			
外部へ頼る			
やめる			

今日の次の一歩

全部ではなく、いちばん負担の少ないものを1つ書きます。

このシートは一般的な整理用です。医療・法律・投資・債務の個別判断には使わず、必要な場合は公的・専門窓口へ相談してください。