

名もなき家事リスト（チェック一覧）

読むだけ用PDF。編集はxlsxテンプレをご利用ください。

家事

キッチン

毎日（または料理する日）

- ・献立を考える
- ・買い物リストを作る
- ・買い物に行く
- ・買ったものを冷蔵庫や棚へ片づける
- ・下ごしらえ（皮をむく、切る、解凍など）
- ・調理（煮る、焼くなど）
- ・配膳
- ・箸などのカトラリー準備
- ・食器を洗う
- ・調理器具（炊飯器・フライパン等）を洗う
- ・料理中の飛び散り（油など）を拭く
- ・洗った食器を片づける
- ・三角コーナー・排水溝の中身を捨てる
- ・三角コーナー・排水溝のネットを装着する
- ・ペットボトル：ラベル剥がし
- ・ペットボトル：フタ取り
- ・ペットボトル：洗う
- ・ペットボトル：乾かす
- ・ペットボトル：捨てる
- ・麦茶を作る
- ・布巾・スポンジの交換（または漂白 乾燥 戻す）

週1～

- ・ゴミをまとめる
- ・ゴミ箱に新しい袋を設置する
- ・シンク・三角コーナー・排水溝をキッチンハイターで掃除
- ・台所全体の拭き掃除
- ・レンジの掃除
- ・牛乳パックを洗って乾かす

月1・不定期

- ・乾かした牛乳パックを開いてまとめる
- ・洗剤の補充
- ・ハンドソープの補充
- ・消耗品（ラップ等）の補充
- ・調味料の補充
- ・浄水ボトル（トレビーノ）カートリッジ交換

ベランダ（集合住宅）

毎日（または洗濯する日）

- ・洗濯物を干す
- ・洗濯物を取り込む
- ・ベランダ用サンダルを揃える

週1～

- ・物干し周りを整える（ピンチ・ハンガーを戻す / 洗濯バサミの回収）

月1・不定期

- ・ベランダ掃除（砂・ほこり／排水口まわりを含む）
- ・（植物がある場合）水やり・落ち葉処理など

リビング＆ダイニング

毎日

- ・散らかった本・おもちゃを片づける
- ・家具を元に戻す
- ・ソファのカバーを整える
- ・テーブル・イスを拭く
- ・テーブル下の食べこぼし拾い
- ・（家全体）掃除機をかける
- ・掃除機のゴミを捨てる
- ・リモコン等の“回収” 定位置に戻す
- ・空きティッシュ箱を捨てる
- ・新しいティッシュを持ってくる

週1～

- ・ゴミをまとめる（リビングのゴミ箱・紙類など）
- ・フローリングをクイックルワイパーで水拭きする

月1・不定期

- ・掃除機のフィルター清掃
- ・拭き掃除（窓ガラス、テレビ、照明、戸棚など）
- ・空調：加湿器の給水・手入れ（季節）
- ・段ボール・紙類をまとめて出す
- ・非常食のチェック＆補充（年1回）

寝室

毎日（就寝・起床がある日）

- ・敷き布団の上げ下ろし
- ・毛布・掛け布団・枕を整える

週1～ / 月1～（家庭次第）

- ・シーツ交換

月1・不定期

- ・毛布などを洗う・干す

洗面所（洗面台・洗濯・脱衣所）

毎日（または洗濯する日）

- ・ハンドタオルを取り換える（台所用も含める）
- ・洗濯物をまとめる
- ・衣類をネットに入れるなど分類する
- ・洗濯機を回す
- ・洗濯物を取り出して干す
- ・乾燥機のタオルをたたんで片づける
- ・乾燥機の水コリを取る

週1～

- ・洗面台の掃除
- ・排水溝の掃除
- ・ハンドソープ容器の底の汚れを取る
- ・うがい用コップをしっかりと洗う

月1・不定期

- ・洗剤の補充

- ・ハンドソープの補充
- ・洗濯槽洗浄（洗濯槽クリーナー）（使用頻度次第）

浴室

毎日（または入浴した日）

- ・浴槽の掃除
- ・排水溝の髪の毛を取る（表面だけサッと）

週1～

- ・床面の掃除（ぬめり取り）

月1・不定期

- ・鏡の掃除
- ・壁面の掃除
- ・カビ除去
- ・排水溝の掃除（奥まで）
- ・お風呂のフタの掃除
- ・シャンプー・リンス等の補充
- ・ボトル底の汚れ掃除
- ・換気扇（フィルター含む）の掃除
- ・イス・洗面器の掃除（水垢・ぬめり）

玄関

毎日

- ・ちらかった靴を揃える
- ・玄関マットを整える

週1～

- ・玄関の掃き掃除
- ・傘立ての整理

月1・不定期

- ・郵便物を回収する
- ・郵便物を仕分ける（要対応／保管／処分）
- ・不要チラシを捨てる
- ・宅配対応（受け取り 室内へ運ぶ 開封 段ボール等を片づける）
- ・靴を洗う

育児家事

育児（リビング）

日常

- ・食事を食べさせる（準備～片づけ・食べこぼし対応まで）
- ・オムツ替え（補充・ゴミ処理まで）
- ・子どもの服を用意する
- ・着替えを手伝う
- ・保育園準備（連絡帳、水筒にお茶、着替え・持ち物セット）
- ・遊びの準備
- ・片づけ（おもちゃを出す 戻す）

育児（寝室）

日常

- ・子どもの寝かしつけ
- ・子どもを起こす
- ・子どものパジャマの準備＆着替え
- ・おねしょ処理（寝具交換 洗濯 乾燥 復旧）

育児（洗面所＆浴室）

日常

- ・歯磨きを手伝う（準備・後片づけまで）
- ・手洗いを手伝う（踏み台、タオル、水はね拭き取りまで）
- ・お風呂で子どもを洗う
- ・上がって体を拭く
- ・保湿クリームを塗る

育児（玄関）

日常

- ・保育園・幼稚園の送り迎え
- ・靴を履かせる
- ・ジャンパーを着せる
- ・ベビーカーを開く・たたむ
- ・子どもを乗せる（ベルト確認）
- ・砂・泥の処理（玄関で落とす / 拭く / 汚れ物を分ける）