寝室片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

36 項目 · 3 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 1年つけていない安物のアクセサリー
- [ ] 2年以上ストックしている生理用品
- [ ] 2年間かけていないサングラス
- [ ] 2年間洗っていないラグ・マット
- [ ] かなり古くてへたった枕
- [ ] この1年サイズの合わなかった服
- [ ] ドライクリーニングが必要で着るのを避けている服
- [ ] ナイトテーブルの中で3か月使っていないもの
- [ ] ベッドの下にしまったまま一度も使っていないもの
- [ ] もう使いたくない古いシーツ
- [ ] もう持ち歩かず埃をかぶっているバッグ
- [ ] 安っぽくて古いコート

メモ / 次の小さな一歩

寝室片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

36 項目 · 3 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 衣料品店やクリーニング店でもらった安物のハンガー
- [ ] 黄ばんだ白い服
- [ ] 何か月・何年もタグが付いたままの服
- [ ] 何年も使い続けている古い重い掛け布団
- [ ] 過去の自分（昔の仕事・生活スタイル）の服
- [ ] 記念Tシャツ・古い制服・子ども時代の服
- [ ] 襟が伸びたりシミのあるTシャツ・シャツ
- [ ] 穴が空いた、または片方だけになった靴下
- [ ] 嫌いだったり一度も使わない香水
- [ ] 古くさいデザインのハンガー
- [ ] 罪悪感から手放せずにいるもの（高い買い物の失敗）
- [ ] 使っていない収納ボックス・ケース・袋

メモ / 次の小さな一歩

寝室片付けチェックリスト

引き出し一つ、棚一段から始めましょう。一つずつ見直し、役に立つ物を残して、自分のペースで手放していきます。

36 項目 · 3 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 色あせたり黄ばんだ枕カバー・クッションカバー
- [ ] 人からもらったサイズの合わない服
- [ ] 睡眠の質を下げるベッドや枕
- [ ] 切れ味が悪く使いにくい爪切り・ハサミ・眉用シェーバー
- [ ] 全然暖かくないブランケット
- [ ] 着心地の悪いルームウェアやパジャマ
- [ ] 直す気のない、ファスナーが壊れた掛け布団カバー
- [ ] 毎日の手入れが負担になっている飾り用クッションやひざ掛け
- [ ] 毛玉がひどくて直せないセーター
- [ ] 余分なクッションやぬいぐるみ
- [ ] 旅行で買ったのに一度も着ていない記念の服
- [ ] 埃がたまりやすいクリスタルビーズのカーテン

メモ / 次の小さな一歩