スマートフォン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。

21 項目 · 2 ページ · A4 · 日本語

- [ ] SNSで頻繁に広告を投稿する人
- [ ] カメラロールの重複・不要な写真
- [ ] すべての宣伝メールの配信を解除する
- [ ] スマホのウォレットに残る期限切れのチケット
- [ ] ダウンロードフォルダの不要なファイル
- [ ] デスクトップに溜まったスクショや一時ファイル
- [ ] まったくやり取りのない連絡先
- [ ] もう必要のないアプリの有料契約
- [ ] もう必要のない保存タブやブラウザのブックマーク
- [ ] 一度も見ないアプリの通知
- [ ] 一度も使っていない外国語学習アプリ
- [ ] 一度も読まない公式アカウント

メモ / 次の小さな一歩

スマートフォン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。

21 項目 · 2 ページ · A4 · 日本語

- [ ] 一度も発言しないチャットグループ
- [ ] 使わないウィジェットやホーム画面のショートカット
- [ ] 視聴済みのオフライン動画やポッドキャスト
- [ ] 終わった旅行のダウンロード済み地図
- [ ] 重複したメモや買い終わった買い物リスト
- [ ] 多すぎる携帯の壁紙
- [ ] 大切な内容を保存したあとの古い音声メモ
- [ ] 中毒性が高く時間と労力を奪いすぎるアプリ
- [ ] 不要なチャット履歴

メモ / 次の小さな一歩