

週間掃除スケジュール表の使い方

そうじスケジュール表は2種類です。

1. 週末にまとめて掃除する人用
2. 毎日すこしずつそうじする人用

私は1の週末にまとめて掃除するスケジュールを使っています。平日すこしずつそうじをしたい人は、**曜日別そうじスケジュール**を使ってください。

曜日別スケジュールは、曜日のイメージと掃除する場所を関連付ける方法を参考にしています。

月曜日：週の始まり、月曜日の「げ」と関連付けて玄関のそうじ

火曜日：「火」なので火のまわり。台所の特にコンロ

水曜日：「水」なので水回り。トイレ、お風呂、シンク、シャワールーム

木曜日：「木」なので木でできたものから家具。本棚、タンス、テーブル、ソファなど。

金曜日：「金」なのでお金に関係すること。家計簿をつけたり、書類の整理など。

土曜日：「土」なので庭やデッキなどアウトドアのそうじやお手入れ

2ページ、4ページ、5ページのスケジュールは文字入力できます。

PDFの使い方

1. 文字を入力したいカラムをクリックします
2. カラム内に文字を入力します
3. 文字を入力したら、必要なページをプリントアウトします
4. 入力したファイルは保存できます
5. 保存したファイルも後から編集できます

掃除スケジュール

毎日することリスト

午前中（出勤前）

午後（帰宅後）

週末にすることリスト

洗濯スケジュール

--

ごみ捨てスケジュール

普通ごみ：

資源ごみ：

その他スケジュール

--

集中そうじスケジュール

気がついた時にさっとする

--

断捨離

--

共働き夫婦の掃除スケジュール（例）

毎日することリスト

出勤前

食器洗い機の中のものを棚にもどす
シンクにある食器を食器洗い機に入れる
生ゴミをそのゴミ箱に捨てる
ベッドメイキング
床のものを片付ける（夫）

出勤中

掃除機掛け（お掃除ロボット）
 エントリースペース
 リビングルーム
 キッチン・ダイニング
 マスターベッドルーム
 マスターバスルーム

帰宅後

夕食の片付け
電気コンロを拭く
シンクをさっと洗う
お風呂、シャワールームの掃除（ついで）

週末にすることリスト

掃除機掛け（お掃除ロボット）
マスターバスルームの掃除
1階のトイレ掃除
2階のバスルーム掃除
キッチンの水回りの掃除
テーブルの片付けと掃除
シーツの洗濯、交換
ダンボールなどの片付け

洗濯スケジュール

月曜日、水曜日、金曜日に1回
土日に1回または2回

ごみ捨てスケジュール（夫）

普通ごみ：毎週火曜日
資源ごみ：隔週（火曜日）

芝刈りスケジュール（夫）

春から秋にかけて2週間に1回から3週間に1回

集中そうじスケジュール

玄関の	隔週
電子レンジ	隔週
電気コンロ	毎月1回
床モップかけ	毎月1回
ベースメント	毎月1回

気がついた時にさっとする

シャワールームのそうじ（ついで）
ダンボールやDMなどの紙
出しっぱなしの使った道具の片付け
汚したらその場できれいにする

断捨離（半年に1回）

クローゼット
パントリー
子どものおもちゃ
書類
下駄箱、カバン

曜日別そうじスケジュール

月曜日

玄関まわり

火曜日

コンロまわり

水曜日

水まわり（トイレ・お風呂）

木曜日

家具のお手入れ

金曜日

お金の整理・家計簿

土曜日

お庭の手入れ

洗濯スケジュール

毎日のやることリスト

日曜日

ごみ捨てスケジュール

普通ごみ：

資源ごみ：