

藏岡式収納品チェックリスト

番号	モノ	量	場所	現況
1	毎日使わない調理器具	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
2	ストックしている食料品	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
3	不燃ゴミ	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
4	缶・ビン・ペットボトルゴミ	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
5	可燃ゴミ（生ゴミ）	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
6	テーブルクロス、ランチョンマット	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
7	食事用のお皿類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
8	コップ、コーヒーカップ類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
9	お箸、カトラリー	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
10	コーヒー、紅茶など	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
11	おしぼり	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
12	布巾などキッチンで使う布類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
13	食器洗い洗剤、スポンジ類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
14	花瓶	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
15	パジャマ、寝巻き	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
16	下着類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
17	タオル・バスタオル	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
18	洗剤のストック	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
19	トイレットペーパーのストック	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
20	ティッシュのストック	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
21	掃除機	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
22	季節外の寝具	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
23	季節によって使い分ける暖房機・扇風機	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
24	電池類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
25	電球類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
26	趣味のスポーツ用品	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
27	趣味のグッズ	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
28	CD、DVD	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
29	パソコン・ルーター等周辺機器	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
30	固定電話	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
31	ビデオカメラ・カメラ	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
32	アイロン・アイロン台	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
33	加湿器	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
34	空気清浄機	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
35	薬箱	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
36	裁縫箱	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
37	工具入れ	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
38	子ども関係の書類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ

藏岡式収納品チェックリスト

39	家関係の書類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
40	家具・家電の説明書・保証書	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
41	契約書など大切な書類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
42	文具、筆記用具、はさみ	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
43	爪切り・耳かき・体温計	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
44	領収書	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
45	病院の診察券	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
46	古新聞、古雑誌	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
47	アルバム	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
48	来客用のコート	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
49	家族のコート	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
50	手袋	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
51	季節によって使い分ける靴類	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
52	毎日使うカバン	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
53	家の鍵	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
54	財布	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
55	車の鍵	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
56	腕時計	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
57	生理用品	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
58	洗濯干し用品	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
59	化粧品	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
60	メイク用品	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
61	本	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
62	五月人形などお祝い装飾品	多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
63		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
64		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
65		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
66		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
67		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
68		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
69		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ
70		多・適・少		イ・ロ・ハ・ニ

* 1 量の欄は「多い」「適量」「少ない」の3つから現在の状況の一つを選んでください。

* 2 現況は「イ、頻繁に出っぱなし」「ロ、よく行方不明になっている」「ハ、収納場所が遠く不便」「ニ、納まっている」の中から現在の状況の一つを選んでください。