

有料級ワークブック

# 叶えたい暮らし 言語化する

リノベ前の整理ノート

〈個人編〉

リノベを真剣に考え始めた方へ。  
自分の持ち物や行動を  
整理するワーク。

100  
DL 突破

# 自分の暮らしを見つめるために

このワークは、  
ご家族で1冊ではなく、  
お一人ずつ書いていただくことをおすすめしています。

それぞれの想いや習慣を書き出すことで、  
気づかなかった違いや、共通点が見えてきます。

自分のことを知ることは、  
これからの暮らしを考えるうえで、とても大切なことです。

難しく考えず、  
思いつくまま、気軽に書いてみてください。

お名前 \_\_\_\_\_ ご年齢 ( ) 歳 個人居室必要広さ ( ) 畳ぐらい

◆自分の部屋に置く家具と物。

- ベッド&マットレス (シングル・セミダブル・ダブル) ( ) 台
- 布団 (シングル・セミダブル・ダブル) ( ) 個
- マットレスのみ (シングル・セミダブル・ダブル) ( )
- 本棚
- デスク&椅子
- その他 ( )

詳しく書いていただける場合はこちらの欄にお願い致します。  
(簡条書きで構いません)

自分の部屋は自分の好きな壁紙にしたい。

◆どんな部屋で過ごしたいですか？

- 趣味を楽しめる空間にしたい
- 自分だけの落ち着ける場所がほしい
- すっきり片付いた部屋にしたい
- おしゃれな空間にしたい
- 収納をしっかり確保したい
- その他 ( )

◆持ち物の整理。どんなものをどのぐらいもっていますか？ (わかる範囲で大丈夫です)

クローゼット



( ) cm  
( ) カ所

収納ボックス



( ) 個分

タンス



( ) cm ( ) 台

靴の量



足ぐらい

・収納状況

- 3/3 (フル使用)
- 2/3 (多少空きあり)
- 1/3 (まだまだ入る)

・収納備考 (例) リフォーム後は断捨離をできるだけする予定で洋服は半分ぐらいの量にする。  
(例) その他洋服を詰め込んでいる段ボールが〇箱程あり。

◆これからどんな暮らしにしたいですか？

・趣味・好きなもの・大切にしたいこと (趣味や、日常で大切にしている事を書いてみましょう)

# あなたの1日の過ごし方を見える化してみましょう

普段の生活を思い出しながら1日の流れを書いてみましょう。  
「どこで・なにをしているか」を意識すると、暮らしの癖がみえてきます。

## ◆リビングで過ごす時間はどのぐらいですか？

- 寝るまで
- 見たいTVがあるとき
- ごはんを食べるとき
- ケータイ・読書趣味の時間
- 仕事・宿題をする
- その他 ( )

## ◆自分の部屋にいる時間はどのぐらいですか？

- 寝るだけ
- ケータイ・読書趣味の時間を楽しむ
- 仕事・宿題をする
- 友達とゲーム・電話をする
- その他 ( )

## ----- タイムスケジュール -----

### 【例 (平日)】

### 【仕事・学校の日】

### 【休日】

6:00	6:00	6:00
7:00	7:00	7:00
8:00	8:00	8:00
9:00	9:00	9:00
10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00
23:00	23:00	23:00
24:00	24:00	24:00
25:00	25:00	25:00
26:00	26:00	26:00

起床：朝シャワー、準備、朝ごはん無し

出勤

帰宅。パジャマに着替え部屋でYoutubeを見る

お風呂 (1時間ぐらい)

ご飯 (テレビを見ながら)

リビングでTVを見る

部屋に戻り読書

就寝

休日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日