

断捨離リスト

親のもの

- 1年以上着ていない服
- サイズが合わない服
- 着るとテンションが下がる服
- なんとなく残している服
- 使っていないバッグ・アクセサリ
- 使っていないコスメ・美容家電
- 読まなくなった本・雑誌
- もらったけど使っていないもの
- 予備で使っていないもの

キッチン

- 使っていない調理器具
- 同じ用途で複数あるもの
- 賞味期限切れの食品
- 使っていない食器
- ストックしすぎている食品

子どものもの

- サイズアウトした服
- お下がりが増えすぎた服
- 出産祝いでもらったが
使っていないもの
- 新生児期しか使わなかったグッズ
- おもちゃ（遊んでいないもの）
- 同じ用途で複数あるもの

リビング・収納

- 床に置きっぱなしのもの
- 使っていない収納グッズ
- 紙類（書類・チラシ）
- なんとなく取っている箱

復職後に使う？ 1ヶ月以内に使う？ なくても困らない？
YESが少なければ手放すサイン