

役割分担表のつかい方

ご家庭ごとに編集してお使いください。役割分担ができれば、印刷して冷蔵庫や洗面所、玄関など、日常的に目に入る場所に貼っておくのがおすすめです。

リストの空欄には、打ち合わせ内容や確認事項をメモして活用しましょう。忙しい夫婦の情報共有の場となり、きっと役に立つことでしょう。

やることが多いと「どこまで終わったのか?」「打ち合わせ済みか?」が分からなくなりがちです。
 分担表を見える場所に置けば、進捗を一目で確認でき、抜け漏れのリスクを防げます。

※最後に空白のテンプレートがあります。印刷すれば手書きで役割分担表を作成できます。

**Moving.
Only 1 day left.**

まずは何よりも、新居探しを優先しましょう。
並行してスケジュールやタスクを確認し、役割分担
のために家族会議を開くと安心です。
焦らなくても大丈夫。全体を把握しておけば、引っ
越しをスムーズに進められます。

引っ越しまで
残り1日

mama

papa

タスクリスト

MEMO

Copyright © 2025 ten • ten • life. All rights reserved.

引越までの残り時間の目安

運営者が感じたポイントを明記

ToDoが終わったら
完了日を書きましょう

あらかじめ、基本的な手
続きタスクを割り振ってい
ます。

メモには打ち合わせ内容
や気になったこと、夫婦
で共有したいことを書く

できなかったこと、
翌週に持ち越すこと

Moving. Within 3 days after.

転勤の内示が出たら、まずは深呼吸。自分の現状を見つめ、「私はどうしたいか」を考える時間を持ちましょう。これまででは迷わず「帯同する」と決めてきたかもしれません。今回もそう選ぶかもしれませんが、それでも、次の転勤を見据えて、一度は自分に問いかけてみるのが大切です。夫婦で話し合うのは、その後でも十分間に合います。

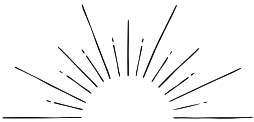
mama

最初の3日間がカギ！



- ☐ 自分会議をする /
- ☐ 契約書を確認（退去通知の期限） /
- ☐ 部屋の破損・汚れを確認 /
- ☐ 火災保険の確認 /
- ☐ 会社に転居報告 /

- ☐ 夫婦会議で方向性確認 /
- ☐ 役割分担表を作り印刷 /
- ☐ 新居の条件を洗い出す /



転勤内示後
すぐに

やることリスト

papa

夫婦の方向性を確認しよう



- ☐ 赴任開始日を確認 /
- ☐ 子どもの園・学校に連絡 /
- ☐ 子どもに引越を伝える /
- ☐ 引越業者へ一括見積もり依頼 /

- ☐ タスク確認・スケジュールに落とし込む /
- ☐ チェックリストを貼る /
- ☐ 物件を探す /

MEMO

Moving. 3 weeks before.

まずは何よりも、新居探しを優先しましょう。

並行してスケジュールやタスクを確認し、役割分担のために家族会議を開きましょう。やるべきことが明確になり、安心できます。焦らなくても大丈夫。全体を把握しておけば、引っ越しをスムーズに進められます。

mama

子どもの手続き担当！



- ☐ 園・学校へ転園・転校の連絡
- ☐ 在学証明書・転校証明書を発行依頼
- ☐ 医療機関に転院連絡、必要なら紹介状を依頼
- ☐ 学童保育や転園・転校先の情報収集
- ☐ お世話になった人リストを作成
- ☐ リストに沿って、引っ越しの連絡・アポ取り・御礼の品を購入
- ☐ 不用品の仕分け
- ☐ 不用品をまとめる

引っ越しまで
残り3週間

やることリスト

papa

ライフラインの手続き担当！



- ☐ 水道・電気・ガス・固定インターネット・プロバイダー・携帯回線の手続き
- ☐ 郵便局・銀行・証券口座・クレジットカード・保険（生命・自動車・火災）の住所変更
- ☐ 赴任手当や住宅手当を確認
- ☐ 車を売却or陸送の見積もりを取る
- ☐ 内見予約、学校・園の訪問予約
- ☐ 新天地の地域を下見
- ☐ 新居を決定（光回線の工事可否を確認）
- ☐ 郵便局転居届を準備

MEMO

MEMO

Moving. 2 weeks before.

引越しに伴う転出届は、2週間前から提出できます。
提出の前に、必要な手続きを整理しておくスムーズです。
役所でまとめて手続きを済ませると効率的なので、事前の準備がカギになります。必要な手続きは、現在の自治体（転出元）と新しい自治体（転入先）の両方で異なる場合があります。各自治体のホームページで確認できるほか、窓口や電話で直接問い合わせると、相談しながら進められて安心です。

mama

長距離移動はホテルも検討



mama

- ☐ ホテル・移動手段を調べて予約 /
- ☐ 子どもの友達へ渡す手紙の書き方をレクチャーする /
- ☐ ごみ捨てスケジュールを確認 /
- ☐ 譲る物のアポ取り・寄付・フリマ準備 /
- ☐ 荷冷蔵庫・冷凍庫・調味料を整理 /
- ☐ 可燃ごみを処分（衣類・燃えるゴミ） /
- ☐ 保険証関連の手続き（国保→転出入、社保→勤務先） /

引越しまで
残り2週間

やるリスト

papa

役場の手続きは整理&まとめて



papa

- ☐ 転出届を提出（2週間前から可） /
- ☐ 印鑑登録を廃止 /
- ☐ 児童手当・医療費助成の手続き /
- ☐ 園・学校を調べ、選択する /
- ☐ 引越し業者と打ち合わせ /
- ☐ 引越し業者を決める /
- ☐ 新居のインフラ開通予約 /
- ☐ 郵便局転居届（ネットでも可） /

MEMO

Moving. 1 weeks before.

子どもとの移動手段はシミュレーションできていますか？
当日の流れを想像しながら準備を進めましょう。新居では、家具のレイアウトや荷物をどの部屋に運ぶかも整理・打ち合わせを。そして最後の1週間は、会いたい人に会い、感謝の気持ちを伝える時間も大切に。やることばかりを追いかけてがちですが、心を整えることで気持ちよく新生活を始められます。

mama

当日を具体的にシミュレーション



- ☐ 保存食の買い出し
- ☐ 新居ですぐ使う日用品ボックス準備
- ☐ 移動中の子どものお菓子等を購入
- ☐ 子ども用リュックを用意
(着替え・お菓子・水筒など)
- ☐ 常備薬の在庫確認

引っ越しまで
残り1週間

やることリスト

papa

手続きにヌケモレがないか確認



- ☐ 引越し業者と最終打ち合わせ
- ☐ ライフライン・インフラの最終確認
- ☐ 車の引き渡し手続き
- ☐ 在学証明書・転校証明書を受領
- ☐ 不用品処分(不燃ごみ・粗大ごみ)

MEMO

Moving.

Only 2 day left.

引越し2日前は、最終確認の時間です。ライフラインの手続き、掃除、ゴミ捨て、当日持っていく荷物、貴重品、子どものバッグ、挨拶・・・など、ヌケモレがないか点検しましょう。

まだ2日あります。役割分担表やチェックリストを見直して、足りない部分を調整すれば大丈夫。当日にあわてずに動けるよう、ここでしっかり整えておきましょう。

mama

家電の水抜きを忘れずに



- ☐ 最後の洗濯・水抜き
- ☐ 貴重品バッグを準備
(通帳・印鑑・保険証・母子手帳など)
- ☐ 持参品の準備
(着替え・スマホ充電器・タオルなど)
- ☐ 冷蔵庫のコンセントを抜き掃除
- ☐ 有給取得・退職手続き (必要な場合)
- ☐ 部屋の掃除
(トイレ・お風呂・キッチンなど)
- ☐ 荷物搬入配置場所の確認・共有

引越しまで
残り2日

やることリスト

papa

感謝の気持ちを伝えよう



- ☐ 冷蔵庫のコンセントを抜き掃除
- ☐ 可燃ごみ処分
- ☐ 子ども最終登校／登園日・
先生方へ最終挨拶
- ☐ エントランスの掃除
(ポスト／ベランダなど)
- ☐ お世話になった人へ最後の挨拶
- ☐ チェックリストで完了確認
- ☐ 家具レイアウトの確認・共有

MEMO

Moving. Only 1 day left.

いよいよ明日は引っ越し当日です。仕事も家事も育児も、そして引越準備まで、本当にお疲れさまでした。ここまでスケジュールに沿って進めこれあたあなたなら、きっと心にゆとりを持って引越し当日を迎えられるはずです。最終確認を済ませたら、早めに休んで明日に備えましょう。

mama

早めに就寝して体力温存！

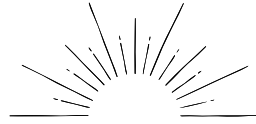


☐ 子供のリュックの再確認

☐ 必需品・貴重品確認

☐ 最後の荷造り

☐ 食事の手配



引っ越しまで
残り1日

やることリスト

papa

最終チェックを徹底しよう



☐ 搬出ルートの最終確認

☐ 搬入場所の確認

☐ 部屋の掃除

☐ 最後のゴミ出し

☐ 早めに就寝する

☐ 部屋の掃除

☐ 搬入場所の確認

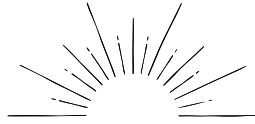
☐ 引越し当日の子供の動きをシミュレーションする

☐ 引越し当日使用する公共交通機関の予約時間を確認する

☐ 明日に備えて早めに就寝する

MEMO

Moving.



引っ越しまで
残り2週間



mama

.....

.....

.....

.....

.....

.....



papa

.....

.....

.....

.....

.....

.....

やることリスト

MEMO