

みんなのお家にあった  
ToDoリストを作ろう！

# 夫婦の役割分担表

～引っ越しは準備はチーム戦！家族で乗り切ろう～

引っ越しは、スケジュール・タスク・役割分担を明確にすることで、  
焦ることなく、着実に進められます。

「引っ越しの失敗を極限まで減らす」には、夫婦の協力が欠かせません。

そこで、引っ越しまでにやることを週ごとにまとめ、  
**夫婦で役割を分担しながら管理できる表を作成しました。**

ご家庭の状況に合わせて編集してお使いください。  
スケジュール管理やタスク整理は夫婦会議の際に便利です。  
ぜひ、ご活用ください。

詳しい内容は「[ten・ten・life](#)」をご参照ください。

メールでの問い合わせもお待ちしております。

※メールでの問い合わせは、すぐにご連絡できない場合もございます。  
予め、ご了承ください。

＼ 転勤族の引っ越しガイド ＼

困ったらこちらをClick



## 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。

引っ越しまでの残り日数

運営者が感じたポイントを明記

**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

ToDoが終わったら完了日を書きましょう

① 基本的な手続きタスクを割り振っています。

② TODOリストから必要なタスクをコピーしてご活用ください。ご家庭に合わせてチェックリストを作成できます。

二人で行うタスクはこちらに。空欄はメモとして情報共有欄として活用しよう。

できなかったこと、翌週に持ち越すこと

MEMO

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

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

# Moving First Steps

引っ越しが決まったら  
すぐにやるTODO

転職の内示が出たら、まずは深呼吸。落ち着いて思考の整理を。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。それでも、次の転職を見据えて、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。

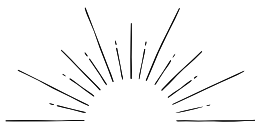
mama

最初の3日間がカギ！



- ☐ 自分会議をする /
- ☐ 賃貸借契約書を確認 /
- ☐ 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 /

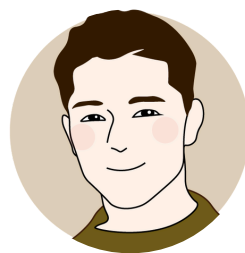


転職内示後  
すぐに

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 /
- ☐ 子どもに引っ越しすることを伝える /
- ☐ 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 /
- ☐ 新居物件を探す /

MEMO

# 引っ越しが決まったら すぐにやるTODO

細かいタスクまで書き出していますが、すべてを完璧にこなす必要はありません。家庭の状況や体調に合わせて、負荷のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
このリストを使えば、混乱しがちな最初の3日間を、落ち着いて確実に進められます。

## まず落ち着く

- ☐ 1人で「自分会議」の時間をとる
- ☐ 不安・希望・前回の引っ越しとの違いを書く
- ☐ 「自分がどう在りたいか」を自問自答する

## 夫婦で方向をそろえる

- ☐ スケジュール表を共有／全体像確認
- ☐ 「夫婦の分担表」で役割を決める
- ☐ 夫：赴任手当・住宅手当・有休を確認

## 退去と契約を整理する

- ☐ 賃貸契約書：解約予告期間を確認
- ☐ 新居の入居日が決まり次第、退去連絡を行う
- ☐ 敷金・原状回復の条件をチェック

## 新居を探す

- ☐ 候補地をGoogleマップで調べる
- ☐ 大手サイトで情報収集
- ☐ 新居の不動産仲介業者の情報収集
- ☐ 夫の会社のスタッフへ物件問い合わせ
- ☐ 家族で「譲れない条件」作成
- ☐ ストリートビューで通学路を確認
- ☐ 断熱・駐車場・水回りは必ずチェック
- ☐ 休日、有休を使用して内見  
合わせて学校、園訪問、地域環境の下見

## 子ども・園・会社への連絡

- ☐ 園・学校に転勤報告
- ☐ 子どもに引っ越しを伝える
- ☐ 勤務先へ転勤の連絡、今後の働き方を相談
- ☐ 退職の場合は退職日を交渉

## 引っ越し業者とライフライン準備

- ☐ 【引越し侍】で3社の見積もりを比較
- ☐ 共働き、子連れ家庭は荷造りは業者に依頼する

## 最終チェック（忘れがちな3点）

- ☐ 火災保険の内容を確認（偶発的破損は対象）
- ☐ 車関連（駐車場・保険・売却／リース）を確認
- ☐ 重要連絡先をメモ
- ☐ タスク未完了の用紙を印刷・張る

## その他（必要なタスクをカスタマイズ）

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※筆者が必須だと思うものには赤字にしています。

MEMO

# After Your Moving Date Is Set

入居日が決まったら  
すぐにやるTODO

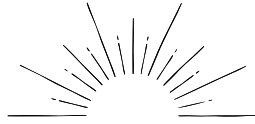
新居が決まり、入居日が決定すると引越し日、退去日も自然につながります。入居日が

mama

決まったらすぐに！



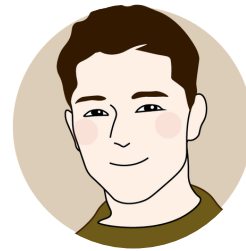
- ☐ 管理会社（大家さん）に退去連絡
- ☐ ガス・電気・水道の解約
- ☐ 新居のライフライン申し込み・  
開通予約
- ☐ ネット回線解約
- ☐ ネット回線契約  
(マネーフォワード光／ビッグロブ光)



入居日が  
決まったら  
すぐにやること

papa

固定費見直しのチャンス！



- ☐ 火災保険を解約、新居用一括見積
- ☐ 車を使う／売るを決定、手続き開始  
(MOTA・自動車保険一括)

やることリスト

MEMO

MEMO

# 入居日が決まったら すぐにやること

細かいタスクまで書き出していますが、**すべてを完璧にこなす必要はありません**。家庭の状況や体調に合わせて、  
負荷のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
リストを使って、混乱しがちなタスクを整理しましょう。

## 退去連絡

- ☐ **新居の入居日が確定→管理会社へ退去連絡**
- ☐ 入居日と退去日のズレを避ける
- ☐ 必要なら退去立会いの日程を調整

## ライフラインの停止

- ☐ ガス：2週間前に解約予約（立会いあり）
- ☐ 電気・水道：1週間前でもOK
- ☐ ネット：2～3週間前に解約or移転手続き

## 子どもの関係／妻の会社への連絡

- ☐ **子どもの園、学校に引っ越し日を報告**
- ☐ **妻の会社へ引っ越し日を報告**
- ☐ 退職の場合は、退職日の決定

## 退去と契約を整理する

- ☐ **賃貸契約書：退去連絡期限を確認**
- ☐ **退去連絡は新居の入居日が決まってから**
- ☐ **敷金・原状回復の条件確認**
- ☐ ガス：指定ガス会社へ開通連絡（2週間前）
- ☐ 水道：市町村のHPから新規契約申請（2週間前）
- ☐ 電気：【enepi】で一括見積もりで料金比較
- ☐ ネット：  
- マネーフォワード光 → Premium契約で家計連携◎  
- ビッグロブ光 → 3年プランで移転工事無料
- ☐ **壁や床など現状をスマホで撮影して保存**

## 車関連 ※車を所持している家庭のみ

- ☐ 車を使う or 売るを決定
- ☐ 使う→ 陸送会社または引越し業者へ依頼
- ☐ 売る→ 一括査定【MOTA車買取】で依頼
- ☐ 自動車保険の住所変更または見直し
- ☐ 新居で駐車場を確保

## まるっと代行サービス※手続きが面倒な方のみ

- ☐ 電気・水道・ガス・ネットをおまかせ
- ☐ 手続きが苦手・時間がない共働きママに◎

## 火災保険

- ☐ 現在の火災保険を解約（退去日確定後に連絡）
- ☐ 未経過分の返金有無を確認
- ☐ 新居用に一括見積もり
- ☐ 契約日は「入居日」で設定

## その他（必要なタスクをカスタマイズ）

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※筆者が必須だと思うものには赤字にしています。

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！



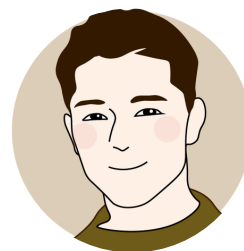
- ☐ 医療機関に転院連絡、必要なら紹介状を依頼
- ☐ 粗大ごみ・リサイクル回収のスケジュール確認と予約
- ☐ お世話になった人リストを作成
- ☐ 引っ越しの連絡・アポ取り・御礼の品を購入
- ☐ 不用品の仕分け
- ☐ 不用品回収を依頼

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！



- ☐ 引っ越し業者を検討・決定
- ☐ 水回り・壁・床・ベランダの汚れ確認
- ☐ 「どこを・いつ・誰が」掃除するかリスト作成
- ☐ 転園・転校の書類を依頼（園・学校・教育委員会）
- ☐ 自治体に転入・転出の時期を相談

MEMO

# 残り3週間のTODO

細かいタスクまで書き出していますが、すべてを完璧にこなす必要はありません。家庭の状況や体調に合わせて、負荷のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
リストを使って、混乱しがちなタスクを整理しましょう。

## スケジュールと契約関係

- ☐ **引っ越し業者を3社〜4社比較する**
- ☐ 退去立ち会い日を仮決定

## 転園・転校・行政手続き

- ☐ **転園・転校の手続き開始**  
(在園証明書・転校証明書を依頼)
- ☐ **自治体への引っ越しの手続きを確認**  
(新・旧両方自治体の手続きを確認する)
- ☐ 健康関係書類をまとめておく

## 不用品の仕分け(捨てる／譲る／売る)

- ☐ **不用品をを3分類(捨てる・譲る・売る)**
- ☐ 子ども服・おもちゃをまとめる
- ☐ 家具・家電で不要なものにカラーテープを貼る
- ☐ 粗大ごみの処分方法を自治体に確認
- ☐ 不用品回収業者を比較・予約

## 処分・回収スケジュール

- ☐ 粗大ごみ回収を自治体に予約  
(1〜2週間前が目安)
- ☐ 粗大ごみシール(処理券)を購入
- ☐ 回収日をカレンダー・スマホ・  
夫婦の役割分担表に記入
- ☐ ゴミ収集日をチェックして、  
毎回出す習慣をつける

## 転居連絡・挨拶準備

- ☐ **挨拶をしたい人・お世話になった人リスト作成**
- ☐ 転居ハガキ・LINE・メールでの連絡文面を準備
- ☐ 粗品の予算・内容を決定

## 火災保険

- ☐ **現在の火災保険を解約**(退去日確定後に連絡)
- ☐ 未経過分の返金有無を確認
- ☐ 新居用に一括見積もり
- ☐ 契約日は「入居日」で設定

## 掃除計画スタート

- ☐ 水回り(キッチン・浴室・トイレ)
- ☐ 壁・床・ベランダの汚れを確認・写真撮影
- ☐ 照明カバー・換気扇・押入れなどを軽く掃除
- ☐ **子どもの落書き・シール跡は念入りに**

## その他(必要なタスクをカスタマイズ)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※筆者が必須だと思うものには赤字にしています。

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。  
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。引越の手続きについて、現在の自治体（転出元）と新しい自治体（転入先）の両方で確認しましょう。  
各自治体の公式サイトで確認できる他、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

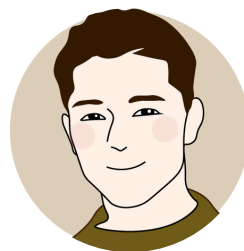
- ☐ ホテル・移動手段を調べて予約 /
- ☐ 子どものお友達へ渡すお手紙づくりを手伝う /
- ☐ 不用品をスケジュールに合わせて処分 /
- ☐ 不用品譲る（アポ取り・寄付・フリマ出品） /
- ☐ 冷蔵庫・冷凍庫・調味料を整理 /
- ☐ 新居のレイアウト・家具配置・新居に必要な家電・家具をリスト化 /
- ☐ 荷造りスタート /

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

- ☐ 役所の手続きをまとめて行う /
  - ☐ 転出届
  - ☐ 児童手当／子どもの医療費助成
  - ☐ マイナンバー住所変更
  - ☐ 健康保険関連の手続き
  - ☐ 印鑑登録の廃止
- ☐ 園・学校園を決定する /
- ☐ 郵便局転送手続き（ネットで可） /
- ☐ 掃除の進捗をチェック /
- ☐ 可燃ごみを処分 /

MEMO

# 残り 2 週間のTODO

細かいタスクまで書き出していますが、すべてを完璧にこなす必要はありません。家庭の状況や体調に合わせて、負荷のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
このリストを使えば、混乱しがちな最初の3日間を、落ち着いて確実に進められます。

## 公的手続き（役所でまとめて行う）

- ☐ 転出届を提出
- ☐ 児童手当・子どもの医療費助成の住所変更
- ☐ マイナンバー住所変更
- ☐ 健康保険関連の手続き
- ☐ 印鑑登録の廃止

## 移動・宿泊の予約※長距離転勤の人のみ

- ☐ ホテル・移動手段を予約
- ☐ 家族でスケジュールを共有
- ☐ iPadのペアリング確認
- ☐ 子どもがはぐれないようにハーネスを購入
- ☐ タクシーアプリをインストール
- ☐ 当日のレストランを予約

## 子ども関連

- ☐ 子どものお友達へ渡すお手紙・メッセージを一緒に作る
- ☐ 転園・転校先を正式に決定

## 新居の準備・インフラ手続き

- ☐ 新居のレイアウト・家具配置を決める
- ☐ 必要な家具・家電をリスト化し、在庫・配送日を確認購入、新居へ配送予約
- ☐ まだの人は電気・ガス・水道の開通予約
- ☐ まだの人はインターネット回線の開通予約
- ☐ 郵便局の転送手続き（ネットでも可）

## 荷造り・不用品整理

- ☐ 荷造りをスタート（業者任せの場合は打ち合わせ）
- ☐ 使わない季節物・書籍・衣類から順に段ボールへ
- ☐ 家事代行を検討
- ☐ 引越し業者に荷物量・追加分を連絡
- ☐ 荷造りを依頼していない人は必要に応じて依頼

## 掃除・片付け確認

- ☐ 掃除の進捗をチェック
- ☐ 随時不用品を処分・残り処分品把握
- ☐ 新居の清掃状況を確認

## スケジュール

- ☐ ToDoリストを完了・未完了を整理
- ☐ 家族と進捗を共有

## その他（必要なタスクをカスタマイズ）

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※筆者が必須だと思うものには赤字にしています。

MEMO

# Moving. 1 weeks before

子どもを連れて移動する際の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。また、お世話になった人へ感謝の気持ちを伝える時間も大切に。手続きばかりを追いかけてがちですが、節目をきちんとすることで新生活を気持ちよく始められます。

mama

当日を具体的にシミュレーション



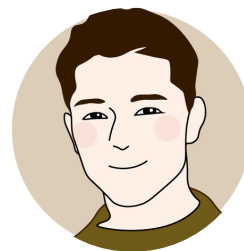
- ☐ 保存食の買い出し
- ☐ 新居ですぐ使う日用品BOX用意
- ☐ 旧居でギリギリまで使うBOXを用意
- ☐ 移動中の子どものお菓子等を購入
- ☐ 子ども用リュックを用意  
(着替え・お菓子・水筒など)
- ☐ 常備薬の在庫確認
- ☐ 手続き漏れがないか最終確認
- ☐ お世話になって人へ挨拶

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）
- ☐ 掃除の最終仕上げ
- ☐ 心配な箇所は早めに相談
- ☐ 当日の動きをシミュレーションをする
  - 子どもの動き、移動経路、ホテル内
  - 家具運び出しの際の入経路（旧居／住居）

MEMO

# 残り 1 週間のTODO

細かいタスクまで書き出していますが、すべてを完璧にこなす必要はありません。家庭の状況や体調に合わせて、負荷のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
このリストを使えば、混乱しがちな最初の3日間を、落ち着いて確実に進められます。

## 業者の最終確認・連絡関係

- ☐ 作業日・時間を確認
- ☐ トラック駐車位置を確認
- ☐ エレベーター使用の可否を確認
- ☐ 荷造り・解体・組み立て範囲を確認
- ☐ 家電取り外し・設置の有無を確認
- ☐ 当日、子どもの立ち入り可否を確認
- ☐ 段ボール回収日を確認

## 生活準備・身の回りの整理※長距離通勤の人のみ

- ☐ 保存食を用意
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸を準備
- ☐ お茶・お菓子を用意

## 子ども関連

- ☐ 子どものお友達へ渡すお手紙・メッセージを一緒に作る

## 用途別ボックス・リュックの準備

- ☐ 当日まで使うボックスを用意
- ☐ 入居後すぐ使うボックスを用意
- ☐ 引っ越し当日の子ども用リュックを準備
- ☐ 引っ越し当日の自分用リュックを準備

## 新居の鍵・立ち会い確認

- ☐ 新居の鍵の受け渡し日・時間を再確認
- ☐ 入居立ち会いが必要な場合は、引越し到着前に設定

## 荷造り・搬入準備※自分で荷造りをする人

- ☐ 不用品を最終整理
- ☐ 荷物を部屋別に仕分け
- ☐ 段ボールに部屋名を記入
- ☐ 備品をもとに戻す  
(排水口の蓋や歯ブラシスタンド等)
- ☐ 新居での搬入場所を決めておく

## 車の引き渡し・売却 ※車がある人のみ

- ※車はギリギリまで手放さないこと  
→買い出し、不用品処分が終わってから手放す
- ☐ 車を引き渡す
- ☐ 損傷・凹みを確認し写真を撮る
- ☐ 立ち会い書類を保管

## 掃除の仕上げ・退去前確認

- ☐ 掃除・補修を完了
- ☐ 写真で記録を残す
- ☐ 壁紙・破損箇所を事前報告
- ☐ 原状回復ガイドラインを確認
- ☐ 清掃後の状態を記録保存

## その他（必要なタスクをカスタマイズ）

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※筆者が必須だと思うものには赤字にしています。

MEMO

# Moving.

## Only 2-3 day left

引越し2日前は、最終確認。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、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



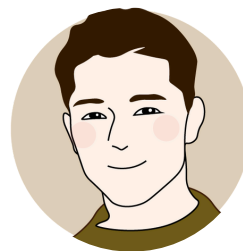
- ☐ 最後の洗濯・水抜き・掃除
- ☐ 貴重品バッグを準備  
(通帳・印鑑・保険証・母子手帳など)
- ☐ 現金・小銭の準備
- ☐ 持参品の準備  
(着替え・スマホ充電器・タオルなど)
- ☐ 有給取得・退職  
(できれば引越し3日前)
- ☐ 荷物搬入配置場所の確認・共有
- ☐ 荷造りを依頼した場合は業者立会い
- ☐ 予約一覧を作成し、スマホ待ち受けにする

引越しまで  
残り2~3日

やることリスト

papa

感謝の気持ちを伝えよう



- ☐ インフラ開通の最終確認
- ☐ 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)
- ☐ チェックリストで完了確認
- ☐ 部屋の掃除  
(トイレ・お風呂・キッチンなど)

☐ お世話になった人へ最後の挨拶

MEMO

# 残り 2 ～ 3 日のTODO

細かいタスクまで書き出していますが、すべてを完璧にこなす必要はありません。家庭の状況や体調に合わせて、負荷のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
このリストを使えば、混乱しがちな最初の3日間を、落ち着いて確実に進められます。

## 業荷造り・業者対応

- ☐ 引越し業者による荷造り立会

## 冷蔵庫の配送準備

- ☐ 電源を抜く
- ☐ 冷凍庫の霜取り・パーツ取り外し
- ☐ 中を洗って拭き取り
- ☐ 扉を開けて乾燥させる

## 洗濯機の配送準備

- ☐ 最後の洗濯を済ませる
- ☐ 洗濯槽クリーナーで簡易清掃
- ☐ 給水ホースを外し、水抜き・掃除
- ☐ 「洗濯予定衣類」と箱に記入して梱包
- ☐ 匂い防止に重曹をふりかけておく

## 子ども関連の最終準備

- ☐ 子どもの最終登園・登校日
- ☐ 先生・お友達へお礼・挨拶
- ☐ 記念写真・エピソード記録

## 搬出・搬入経路の確認

- ☐ 現住居：駐車場・トラック位置・エレベーター使用許可を確認
- ☐ 新居：搬入経路・駐車位置を確認
- ☐ 雨天時の対策を業者に確認

## 当日の準備

- ☐ リュック+ポシェットなど、  
→両手が空くタイプを用意
- ☐ 予約一覧を作成し、スマホ待ち受けにする

## 最終のゴミ出し／掃除の最終確認

- ☐ 共用部分の掃除（玄関／エントランス／ベランダ）
- ☐ 当日もゴミが出るので、今あるごみを処分

## 挨拶・連絡関係

- ☐ 挨拶がまだの方へ必ず訪問・連絡
- ☐ 新居用挨拶用の手土産をネット注文
- ☐ 転居ハガキを発送・ネット注文

## 引越し業者への最終連絡

- ☐ 気になる点・変更点を早めに相談
- ☐ 可能であれば当日の到着時間・スタッフ人数を確認

## その他（必要なタスクをカスタマイズ）

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※筆者が必須だと思うものには赤字にしています。

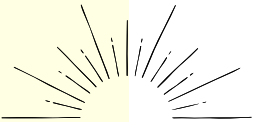
MEMO

# 退去日の動き

飛行機、新幹線、チェックインなどの予定をカスタマイズ  
できます。ご自身に予定に合わせて、当日の動きを把握で  
きるようにお使いください。

## 確 約

## 予 定



引っ越し当日  
スケジュール

6:00 起床～準備

6 : 0 0

12:00 お昼（カップラーメン）

1 2 : 0 0

16:00 電車に乗車

17:00 新幹線乗車

1 8 : 0 0

19:03 東京着

19:30 夕食

21:00 ホテルチェックイン

2 1 : 0 0

8:00~14:00 引越し業者関連

14 : 0 0 最終チェック、清掃  
元の状態の写真を撮る

14 : 3 0 退去立会・カギ返却

15 : 0 0 最後の挨拶

## Schedule

16:00 電車に乗車（〇〇行）

17:00 新幹線乗車（〇:〇発〇〇行き：席 6 A,6B,6C,6D, 6 E）

19:30 夕食：京屋みやび（住所： TEL： )

19:03 ホテル：変なホテル東京（住所： TEL： )

# 入居日の動き

飛行機、新幹線、チェックインなどの予定をカスタマイズできます。ご自身に予定に合わせて、当日の動きを把握できるようにお使いください。

## 確約

## 予定

### 引っ越し当日 スケジュール

6:00 起床～準備

6:00

8:00 チェックアウト・タクシー予約

8:10 タクシー乗車

8:40 新幹線乗車（〇〇発〇〇行）

10:30 新幹線下車

11:00 お昼（外食）

12:00

12:00 お迎え

12:00 新居到着

12:30 新居のカギ受け取り

18:00

21:00

13:00~18:00

引越し業者搬入

ガス立ち会い

明るいうちに  
現況写真撮影

18:00~

部屋の掃除

必要な寝具・日用品のみ取り出す。

早めに就寝

## Schedule

8:00 チェックアウト・タクシー予約

8:10 タクシー乗車

8:40 新幹線乗車（〇〇発〇〇行）

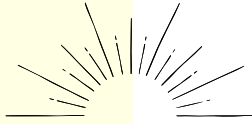
10:30 新幹線下車



# 退去日の動き

飛行機、新幹線、チェックインなどの予定をカスタマイズ  
できます。ご自身に予定に合わせて、当日の動きを把握で  
きるようにお使いください。

確 約



予 定

退去  
スケジュール

6 : 0 0

1 2 : 0 0

1 8 : 0 0

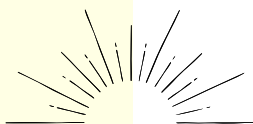
2 1 : 0 0

Schedule

# 入居日の動き

飛行機、新幹線、チェックインなどの予定をカスタマイズ  
できます。ご自身に予定に合わせて、当日の動きを把握で  
きるようにお使いください。

確 約



予 定

入居  
スケジュール

6 : 0 0

1 2 : 0 0

1 8 : 0 0

2 1 : 0 0

Schedule

# 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

☐ 最後の荷造りまとめ

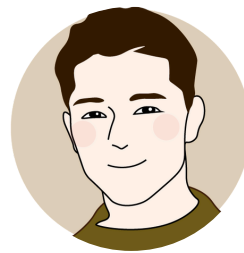
☐ 食事の手配

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

☐ 部屋の掃除最終確認

☐ 搬入経路の最終確認

☐ 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

# 前日のTODO

細かいタスクまで書き出していますが、**すべてを完璧にこなす必要はありません**。家庭の状況や体調に合わせて、負荷のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
このリストを使えば、混乱しがちな最初の3日間を、落ち着いて確実に進められます。

## 最終清掃確認・記録を残す

- ☐ 各部屋の掃除を完了する
- ☐ 掃除機・雑巾・ゴミ袋を残しておく
- ☐ 最後に軽く水拭き・乾拭き
- ☐ 荷物を部屋の角に寄せて、現況写真を残す

## 搬出ルートの最終確認

- ☐ 冷蔵庫・洗濯機の搬出導線を確認
- ☐ 廊下や玄関に障害物がないか確認
- ☐ 駐車スペース・エレベーター使用可否を再確認

## 当日の荷物の最終点検

### 自分の荷物

- ☐ 貴重品バッグを確認
- ☐ 現金を準備（1万円程度）
- ☐ スイカや交通系ICカードをチャージ

### 子どもの荷物

- ☐ 好きなぬいぐるみ・おもちゃ
- ☐ 着替え（最低限）
- ☐ シールブック・折り紙・自由帳
- ☐ 鉛筆・クレヨン（転がらないタイプ）
- ☐ お菓子（飴・スナック・ゼリー）
- ☐ お茶
- ☐ ゴミ袋

## 早めの就寝

- ☐ 翌朝に必要なものをまとめる
- ☐ スマホ・モバイルバッテリーを充電
- ☐ 明日の流れを家族で共有
- ☐ できるだけ早く寝る

## 当日の動きをシミュレーション

### お金・移動関係

- ☐ 公共交通機関のチケットを取り出しやすく整理
- ☐ 交通・宿泊スケジュールをまとめる

### 子どもの過ごし方

- ☐ 引越し業者が来ることを説明
- ☐ 作業の邪魔にならない部屋で遊ぶように伝える

### 掃除道具の分別

- ☐ 掃除機：最後の部屋まで残す
- ☐ 雑巾：最後に水拭き・乾拭き
- ☐ ゴミ袋：最後にまとめて可燃ごみへ

### 当日のスケジュール確認

- ☐ 引越し業者の来訪時間を確認
- ☐ 入居日・引越し日の再確認
- ☐ カギの受け取り場所・時間を確認
- ☐ ガス立会い時間を確認
- ☐ 緊急連絡先をすぐ取り出せるようにする

## その他（必要なタスクをカスタマイズ）

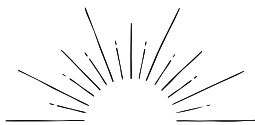
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

※筆者が必須だと思うものには赤字にしています。

MEMO

# Moving.

カスタマイズ用のテンプレートです。  
ご自由にお使いください。印刷すれば、手書きで書き込む  
ことも可能です。



mama

.....

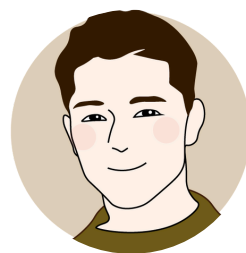
.....

.....

.....

.....

.....



papa

.....

.....

.....

.....

.....

.....

やるリスト

MEMO

# 早めに始めたい 修繕・掃除 チェックリスト

細かいタスクまで書き出していますが、すべてを完璧にこなす必要はありません。  
家庭の状況や体調に合わせて、  
負担のない範囲で選択・カスタマイズしてください。  
このリストを使えば、混乱しがちな最初の3日間を、  
落ち着いて確実に進められます。

	チェック項目	確認内容	対応	完了日
壁・床・天井まわり	クロス汚れ・落書き	子どもの落書き／擦り傷 ／汚れがないか	中性洗剤で軽く拭く	
	画びょう・フックの跡	大きな穴や釘跡がないか	小さい穴なら補修剤で埋める	
	壁紙の剥がれ	はがれ・めくれ	のりタイプの補修剤で軽く補修	
	床のへこみ・キズ	家具跡・玩具傷・擦れ	クレヨン補修／色付き補修ペンで対応	
	天井・照明周りのほこり	ほこりやくモの巣	ハンディモップで取り除く	
水回り	キッチン	油汚れ・焦げ・排水口のぬめり	重曹・クエン酸で掃除	
	換気扇・フィルター	ベタつきや詰まり	セスキ炭酸ソーダでつけ置き	
	シンク・蛇口	水垢・サビ	クエン酸＋スポンジ磨き	
	お風呂	カビ・ピンク汚れ・目地・排水溝	カビキラーで除菌＋写真撮影	
	トイレ	水垢・便座裏の汚れ	クエン酸＋ブラシ掃除	
	洗面所	鏡の水垢・排水の匂い	クエン酸シートで拭き取り	
	洗濯機	パンの汚れ／排水のつまり	汚れの拭き取り／つまり除去	