

ひとつ、へらす。

引き出しひとつの記録

引き出しを開けるたび、少しだけ気が重くなる場所があります。
全部を片づける気力はない。でも、この一段だけなら。

このノートは、引き出しひとつ、棚ひと区画だけを対象にした記録です。
中身をひとつずつ「のこす・おくる・保留」に分けて、その理由を一言ずつ書いていきます。
終わったときに残るのは、空いた引き出しではなく、「ここに何が残っているか、自分が知っている」という状態です。

使いかた

- ① この記録で扱う場所をひとつだけ決めます (p.2)
- ② 開ける前に、覚えている範囲で中身を書き出します (p.3)
- ③ 実際に全部出して、記憶との違いを見ます (p.4~5)
- ④ 出てきたものを、ひとつずつ振り分けます (p.6~7)
- ⑤ 戻したら、残ったものを書き留めます (p.8)

これは何ではないか

- 家全体の片づけや、暮らし方の見直しは扱いません。引き出しひとつ、棚ひと区画だけです。
- 「捨てるべき／残すべき」を判断する道具ではありません。残す・送る・保留を決めるのはご自身です。
- 買取・寄付・処分先の紹介や、金額の査定は含みません。
- 減った個数や割合を数えたり、達成度を表示したりはしません。

ひとつずつ（1）

出てきたものを、ひとつずつ振り分けます。「のこす」「おくる」「保留」のどれかに丸をつけ、理由を一言書いてください。

理由が思い浮かばなければ、書かなくてもかまいません。

品目	決めた区分	理由（自由記入・空欄可）
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	
	のこす おくる 保留	

保存の仕方・ご利用にあたって

このワークブックは、印刷して手で書き込む形式です。入力フォームはありません。
記録した紙は、対象の引き出しやその近くに入れておくと、次に開けるときにすぐ見返せます。

個人利用ライセンス

本ワークブックおよび同梱のPCツールは、ご購入者ご本人の個人利用に限りご利用いただけます。
第三者への再配布・再販売、ワークショップ等での参加者への配布はできません。

お問い合わせ

ダウンロードや内容に問題があった場合は、再度ご購入いただく前に下記までご連絡ください。
perch.life.creative@gmail.com

あらためて — これは何ではないか

- 家全体の片づけや、暮らし方の見直しは扱いません。
- 「捨てるべき／残すべき」を判断する道具ではありません。
- 買取・寄付・処分先の紹介や、金額の査定は含みません。
- 減った個数や割合を数えたり、達成度を表示したりはしません。