

掃除ルーティン完全表

週1（毎週）

- メインの掃除ルール。迷ったらまずこのセクションだけ回せばOK。
- 他の頻度（2週間／月1／3ヶ月〜）は「時間と気力があるときのプラスα」として考える。

寝室・ベッド周り

♪ 寝室・ベッド周り（週1／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ シーツ・枕カバーを洗濯して交換する（※ベッドパッドや毛布は月1〜を参照）
- ☐ ベッドまわりの床（ベッド下の手が届く範囲）を掃除機 → モップで拭き掃除
- ☐ ベッドサイドテーブル、ヘッドボード上のホコリをサッと拭き取る
- 使用道具メモ：洗濯洗剤、洗濯ネット、掃除機、フロアモップ（ウェットシート可）、マイクロファイバークロス

キッチン

♪ キッチン（週1／所要時間の目安：20～25分）

- ☐ キッチン排水口・シンクのぬめり除去（酸素系漂白剤や中性洗剤で）
- ☐ コンロまわり（ガスコンロ）の表面・つまみを中性洗剤で拭き掃除
- ☐ 調理台・シンク周りの水はね・油はねを拭き取り
- ☐ 電子レンジ・トースター・電気ケトルの外側・取っ手・スイッチ部を拭き掃除
- ☐ キッチン床を掃除機 → モップ（リビングの床掃除と一緒に行うイメージ）
- 使用道具メモ：食器用中性洗剤、酸素系漂白剤、スポンジ、マイクロファイバークロス、キッチン用アルコールスプレー、ゴム手袋、フロアモップ

浴室・洗面所

♪ 浴室・洗面所（週1／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ 浴室排水口のフタ・ヘアキャッチャーのゴミを捨てて軽く洗う
- ☐ 浴室排水口を簡易分解洗浄し、ぬめりを落とす
- ☐ 浴室、洗面台の鏡・蛇口の水垢をクエン酸スプレーでラップで湿布
- 使用道具メモ：風呂用中性洗剤、スポンジ、浴室用ブラシ、クエン酸スプレー、マイクロファイバークロス、ゴム手袋

トイレ

♪ トイレ（週1／所要時間の目安：10～15分）

- ☐ 便器内をトイレ用洗剤＋ブラシでこする
- ☐ 便座・フタ・レバー・便器外側・床まわり（便器の左右）をトイレ用お掃除シートで拭き掃除
- ☐ トイレレットペーパー・消臭スプレーなどの残量チェック
- ☐ トイレマット・スリッパがあれば軽くはたいてホコリを落とす（洗濯は2週間に1回を参照）
- 使用道具メモ：トイレ用洗剤、トイレブラシ、使い捨てトイレクリーナーシート、ゴム手袋

リビング・ワークスペース

♪ リビング・ワークスペース（週1／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ 部屋全体（リビング・キッチン・廊下含む）の床を掃除機がけ
- ☐ 床全体をフロアモップ（ウェットシートまたは固く絞った雑巾）で拭き掃除
- ☐ テレビ台・棚・PCデスク・モニター周りのホコリ取り
- ☐ リモコン・キーボード・マウス・スマホ周りをアルコールシートで拭き取り
- 使用道具メモ：掃除機、フロアモップ、ハンディモップ、マイクロファイバークロス、アルコール除菌シート

玄関・廊下

♪ 玄関・廊下（週1／所要時間の目安：10～15分）

- ☐ 玄関たたきをホウキで掃き、必要に応じて水拭き
- ☐ 廊下の床を掃除機 → モップ（リビングの床掃除と同時に）
 - 使用道具メモ：ほうき・ちりとり、フロアモップ、マイクロファイバークロス

その他（エアコン・照明・スイッチ類など）

♪ その他・共通（週1／所要時間の目安：5～10分）

- ☐ 室内のドアノブ／電気スイッチプレートをアルコールシートで拭き取り
- ☐ よく触るリモコン・スマホケースをアルコールシートで拭き取り（※リビングの項目とまとめてOK）
 - 使用道具メモ：アルコール除菌シート、マイクロファイバークロス

2週間に1回

- 週1ルーティンが回ってきたら、余裕のある週に「+α」で行うイメージ。
- 「汚れが気になってきた／時間があるとき」に優先してチェック。

キッチン

① キッチン（2週間に1回／所要時間の目安：20～25分）

- ☐ コンロの受け皿・汁受けプレートを外し、中性洗剤か重曹でつけ置き洗い
- ☐ 電子レンジ庫内のこびりつきを、重曹水をチンして蒸気でふやかしてから拭き取り（オープンも）
- ☐ 冷蔵庫内の「明らかに不要・賞味期限切れ」の食材を処分（※本格的な整理は月1～3ヶ月に1回を参照）
 - 使用道具メモ：食器用中性洗剤、重曹、スポンジ、マイクロファイバークロス、ゴム手袋

浴室・洗面所

① 浴室・洗面所（2週間に1回／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ 浴室の壁・床全体をブラシでこすり、カビ予備軍を減らす
- ☐ 洗面台下収納の中身をざっと見直し、不要な箱やゴミを捨てる
 - 使用道具メモ：風呂用洗剤、ブラシ、スポンジ、マイクロファイバークロス

トイレ

① トイレ（2週間に1回／所要時間の目安：10～15分）

- ☐ 便器横～壁の下部を中性洗剤をつけたクロスで拭き掃除（跳ね汚れ対策）
 - 使用道具メモ：マイクロファイバークロス、中性洗剤

玄関・廊下

① 玄関・廊下（2週間に1回／所要時間の目安：10～15分）

- ☐ 靴箱の扉を開けて換気し、手前側の棚板をさっと拭く
- ☐ よく履く靴の表面の汚れを、濡れ雑巾かシューケアシートで拭き取る
 - 使用道具メモ：マイクロファイバークロス、シューケアシート（または濡れ雑巾）

その他（エアコン・照明・ゴミ関連）

① その他・共通（2週間に1回／所要時間の目安：10～15分）

- ☐ 掃除機のダストボックス・紙パック・フィルターを掃除（取扱説明書に従う）
- ☐ ゴミ箱の内側をアルコールシートで拭き、ニオイ対策（※丸洗いは月1を参照）
 - 使用道具メモ：アルコール除菌シート、ブラシ（掃除機フィルター用）

- ・月末の「最終土曜日」にまとめて実行する想定。
- ・週1の掃除が「日常メンテ」、月1は「リセット&におい対策」 くらいのイメージ。

寝室・ベッド周り

≡ 寝室・ベッド周り（月1／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ ベッドパッドや毛布など「シーツ以外」の寝具を洗濯（洗えるものだけ）
- ☐ マットレスを壁に立てかけるなどして、風を通す（できる範囲で）
 - ・使用道具メモ：洗濯洗剤、大きめ洗濯ネット、布団ばさみ

キッチン

≡ キッチン（月1／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ 冷蔵庫の棚・ドアポケットを外せる範囲で外し、洗剤で洗ってからよく乾かす
- ☐ 冷蔵庫内の在庫を見直し、賞味期限が近いもの／不要なものを整理
- ☐ 冷蔵庫パッキン部分をアルコールシートで拭き、カビ予防
- ☐ レンジフード外側やコンロ周りの壁・タイルの油汚れを拭き掃除
- ☐ 電気ケトル内をクエン酸で湯沸かしし、カルキを落とす
 - ・使用道具メモ：食器用中性洗剤、クエン酸、マイクロファイバークロス、キッチン用アルコール、ゴム手袋

浴室・洗面所

≡ 浴室・洗面所（月1／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ 洗濯槽クリーナー（過炭酸ナトリウム／専用洗剤）で「槽洗浄コース」を運転
- ☐ 洗濯機のゴムパッキン周り・フタの内側を拭き掃除（カビ予防）
- ☐ 洗面台の排水口を、重曹＋クエン酸（または市販洗剤）でしっかり掃除
 - ・使用道具メモ：洗濯槽クリーナー、重曹、クエン酸、スポンジ、マイクロファイバークロス

トイレ

≡ トイレ（月1／所要時間の目安：10～15分）

- ☐ トイレタンク上の手洗い部分・フタ周辺を中性洗剤でしっかり拭き掃除
 - ・使用道具メモ：中性洗剤、マイクロファイバークロス、ハンディモップ

玄関・廊下

≡ 玄関・廊下（月1／所要時間の目安：10～15分）

- ☐ ゴミ箱を丸洗いして、しっかり乾燥させる（室内用・キッチン用とも）
- ☐ 玄関ドアの内側を中性洗剤で拭き、手あかを落とす
 - ・使用道具メモ：中性洗剤、スポンジ、ブラシ、ゴミ袋、マイクロファイバークロス

3ヶ月に1回

- ・カビ・油・ホコリを「根こそぎリセット」するタイミング。
- ・基本は3ヶ月に1回だが、汚れが少なければ半年に1回でもOK。

寝室・ベッド周り

△ 寝室・ベッド周り（3ヶ月に1回／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ マットレスの向きを90～180度変える（上下・表裏のローテーション）
- ☐ 掛け布団・枕を天日干しして、湿気とニオイをリセット（干せない場合は風通しの良い場所で）
 - ・使用道具メモ：布団ばさみ、物干しざお、布団たたき（任意）

キッチン

△ キッチン（3ヶ月に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ レンジフードのフィルターを外し、ぬるま湯＋中性洗剤 or 重曹でつけ置き洗い
- ☐ 冷蔵庫の上・側面・背面のホコリを掃除機＋クロスで拭き取る
- ☐ キッチン収納（引き出し・棚）の中身を一度ざっと出し、底面を拭き掃除 → 不要な調味料・食材を処分
 - ・ 使用道具メモ：食器用中性洗剤、重曹、お湯をためる洗い桶、スポンジ、掃除機、マイクロファイバークロス、ゴム手袋

浴室・洗面所

△ 浴室・洗面所（3ヶ月に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ 浴室のゴムパッキン・タイル目地にカビ取り剤を塗り、時間をおいてから洗い流す
- ☐ 浴室ドアのレール・パッキン部分の黒ずみをブラシでこする
- ☐ 洗濯機の糸くずフィルター・排水フィルターを念入りに掃除
 - ・ 使用道具メモ：カビ取り剤、ゴム手袋、マスク、ブラシ、マイクロファイバークロス

リビング・ワークスペース

△ リビング・ワークスペース（3ヶ月に1回／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ カーテン全体をはたき・ハンディモップでホコリ払い（洗濯は半年～年1を参照）
- ☐ 照明器具（シーリングライトなど）の表面のホコリをハンディモップで取る
 - ・ 使用道具メモ：ハンディモップ、マイクロファイバークロス、脚立（必要なら）

玄関・廊下・ベランダ周り

△ 玄関・廊下・ベランダ（3ヶ月に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ ベランダの床をほうきで掃き、泥や砂を掃除
- ☐ 玄関～ベランダにかけて、サッシレールのホコリ・ゴミをブラシ＋掃除機で吸い取る
 - ・ 使用道具メモ：ほうき・ちりとり、ブラシ、掃除機（ノズル）、マイクロファイバークロス

その他（エアコン・窓・網戸）

△ その他（3ヶ月に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ エアコンの前面カバーを外し、フィルターを掃除機＋水洗いして乾燥
- ☐ 窓ガラスの内側をガラスクリーナーで拭き掃除
- ☐ 網戸の表・裏を、軽く水拭き or 網戸用スポンジで掃除
 - ・ 使用道具メモ：掃除機、エアコン用ブラシ、ガラスクリーナー、マイクロファイバークロス、網戸用スポンジ

半年に1回

- ・ 模様替え・断捨離も絡めた「中規模リセット」。
- ・ 引っ越し前のような感覚で、収納の中身を見直すタイミング。

寝室・ベッド周り

🔄 寝室・ベッド周り（半年に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ クローゼット内の衣類を見直し、「着ていない服」を仕分け（処分・売却候補）
- ☐ オフシーズンの寝具（毛布・厚手布団など）をクリーニング or コインランドリーで丸洗い
 - ・ 使用道具メモ：収納用圧縮袋、ゴミ袋、クリーニング用バッグ

キッチン

🔄 キッチン（半年に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ 使用頻度の低い調理器具・食器を見直し、不要なものは処分
- ☐ 調味料棚全体を拭き掃除し、賞味期限切れの調味料を整理
 - ・ 使用道具メモ：マイクロファイバークロス、中性洗剤、ゴミ袋

浴室・洗面所

🔗 浴室・洗面所（半年に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ シャワーヘッド・ホース・カランなどをクエン酸水につけ置きして、頑固な水垢を除去
- ☐ 洗濯機の防水パン・排水トラップを外せるところまで外し、汚れを掃除（可能な範囲で）
 - ・使用道具メモ：クエン酸、洗面器やバケツ、ブラシ、マイクロファイバークロス、ゴム手袋

トイレ

🔗 トイレ（半年に1回／所要時間の目安：15～20分）

- ☐ トイレの床全面・壁の下部を中性洗剤＋水拭き → から拭きでリセット
- ☐ タンク内に使用可能な洗浄剤があれば、取扱説明書に従って使用（不可の機種もあるので注意）
 - ・使用道具メモ：中性洗剤、マイクロファイバークロス、バケツ、ゴム手袋

リビング・ワークスペース

🔗 リビング・ワークスペース（半年に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ 収納棚・引き出しを一度中身を出して、底面・側面を拭き掃除
- ☐ 本・書類・ガジェット類の「もう使わないもの」を仕分けして処分 or 売却候補に
 - ・使用道具メモ：掃除機、マイクロファイバークロス、ゴミ袋、仕分け用ダンボール

玄関・廊下・ベランダ

🔗 玄関・廊下・ベランダ（半年に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ 靴箱の中身を全出しして、棚板を中性洗剤で拭き掃除 → 完全乾燥後に戻す
- ☐ 履いていない靴のクリーニング・処分・メルカリ出品などを検討
- ☐ ベランダ床・排水口をブラシでこすり洗い（管理規約の範囲で）
 - ・使用道具メモ：中性洗剤、ブラシ、バケツ、マイクロファイバークロス、ゴミ袋

その他（照明・家電・エアコンなど）

🔗 その他（半年に1回／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ 照明器具のカバーを外し、水洗い or 拭き掃除してホコリと虫の死骸を除去
- ☐ エアコンの吹き出し口・ルーバー周辺を、専用ブラシや綿棒のできる範囲で掃除（※本格内部洗浄は年1を参照）
 - ・使用道具メモ：マイクロファイバークロス、ドライバー（必要なら）、エアコン用ブラシ、綿棒

年1

- ・年末の大掃除シーズンなど、2～3時間かけて一気にやるイメージ。
- ・「業者に頼むか、自分でやるか」を含めて見直すタイミング。

寝室・ベッド周り

🕒 寝室・ベッド周り（年1／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ 布団・マットレスの状態を確認し、ヘタリがひどければ買い替えを検討
- ☐ カーテン（レース・厚地両方）を洗濯し、レール・フックも拭き掃除
 - ・使用道具メモ：洗濯洗剤、大型洗濯ネット、マイクロファイバークロス

キッチン

🕒 キッチン（年1／所要時間の目安：30～45分）

- ☐ レンジフード内部（ファン・内部パネルなど）を可能な範囲で分解洗浄 or クリーニング業者に依頼
- ☐ 冷蔵庫をほぼ空にして、棚・引き出しを丸洗いし、背面まで移動して床の汚れを掃除
- ☐ オーブンレンジ・トースターの庫内を重曹・クエン酸で徹底清掃

- 使用道具メモ：重曹、クエン酸、食器用中性洗剤、スポンジ、ブラシ、ゴム手袋、マイクロファイバークロス

浴室・洗面所

㊦ 浴室・洗面所（年1／所要時間の目安：30～45分）

- ☐ 浴室全体（天井・壁・床・ドア・換気扇カバー）をカビ取り剤＋中性洗剤で徹底的に掃除
- ☐ 洗濯機の分解クリーニングが必要なら、業者クリーニングを検討
 - 使用道具メモ：カビ取り剤、中性洗剤、ブラシ、スポンジ、脚立、ゴム手袋、マスク

トイレ

㊦ トイレ（年1／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ トイレ全体（タンク内含む）を大掃除し、黄ばみ・黒ずみ・水垢を徹底除去
- ☐ 必要に応じて業者クリーニングを検討
 - 使用道具メモ：トイレ用強力洗剤、カビ取り剤、中性洗剤、ブラシ、マイクロファイバークロス、ゴム手袋、マスク

リビング・ワークスペース

㊦ リビング・ワークスペース（年1／所要時間の目安：30～45分）

- ☐ 大型家具・家電（テレビ台、棚、冷蔵庫、洗濯機など）を動かし、裏側・下のホコリを掃除
- ☐ 壁の黒ずみ・手あかが気になる箇所を、メラミンスポンジなどでやさしくこすってリセット（塗装を痛めない範囲で）
- ☐ 1年を通して増えた書類・ガジェット類の「総仕分け」（重要書類とゴミを分ける）
 - 使用道具メモ：掃除機、マイクロファイバークロス、メラミンスポンジ、ハンディモップ、ゴミ袋、ダンボール

玄関・廊下・ベランダ

㊦ 玄関・廊下・ベランダ（年1／所要時間の目安：20～30分）

- ☐ 玄関ドアの外側・ポストをまとめて洗浄（管理規約の範囲で）
- ☐ ベランダ全体を水洗い
 - 使用道具メモ：中性洗剤、ブラシ、バケツ、ホース、高圧洗浄機（あれば）、マイクロファイバークロス

その他（エアコン・粗大ゴミ・全体見直し）

㊦ その他（年1／所要時間の目安：30～45分）

- ☐ エアコン内部クリーニングを業者に依頼（フィルター掃除だけでは落ちない部分）
- ☐ 1年分の不要品を洗い出し、粗大ゴミ回収やリサイクルショップ・フリマアプリで処分
 - 使用道具メモ：ゴミ袋、粗大ゴミ用シール、軍手、電池、メモ帳（処分リスト用）

※運用のコツメモ

- まずは「## 週1（毎週）」だけを確実に回すのを最優先。
- 余裕がある週に「2週間に1回」「月1」から1～2ブロックだけ追加していくイメージでOK。
- 「3ヶ月／半年／年1」は、カレンダーやObsidianのリマインダーと連携して、イベントとして登録しておくとしやすい。