

片づけ・誰に頼む？ かんたんチェックシート

あなたに合うのは「土台づくり」か「日々の維持」か。5つの頼り先のヒント。

家の状態と希望に合わせて、上から順にチェックしていくと、いまのあなたに合う頼り先が見えてきます。診断ではなく、最初の一步を選ぶための地図です。

1. かんたんフロー（Yes / No で進む）

Q1. 家の状態は「片づけはひと通り済んでいて、日々の維持が大変」？

使ったものが戻らない／気づくと散らかる、など"維持"でつまづいているなら Yes。土台から作り直したいなら No。

Yes → Q2（維持ルート）へ / No → Q3（土台ルート）へ

Q2. ADHDなど発達特性で家事が極端に難しい／医師の診断書か精神障害者保健福祉手帳がある（取得を検討中も含む）？

Yes → ①福祉の家事支援 / No → ②民間の家事代行

Q3. 「自分や家族はどんな暮らしがしたいか」から、一緒に整えてくれる相手を探している？

Yes → ③ライフオーガナイザー / No → Q4（作業ルート）へ

Q4. プロにいちばん期待するのは？

整理・収納の作業を任せたい → ④作業型 / 大量の不要品を処分したい → ⑤廃棄処分代行型

→ 結果は下の5枚カードから、いまのあなたに合いそうな頼り先を確認してください。

① 福祉の家事支援

所得に応じて費用を抑えられる制度。市区町村の障害福祉課か相談支援事業所へ相談。

② 民間の家事代行

自己負担だが手続きが手軽。複数社の料金・対応エリア・初回お試しを比較。

③ ライフオーガナイザー

価値観の明確化＝土台から伴走するプロ。日本ライフオーガナイザー協会のLO検索ページから探せます。

④ 整理収納の作業型

現場の整理・収納を任せたい人向け。依頼前のチェックは関連記事へ。

⑤ 廃棄処分代行型

不要品の大量処分向け。料金体系・回収品目・追加料金を書面で確認。

2. いまのあなたを整理するチェックリスト（記入用）

A. 家の状態

- 片づけはひと通り済んでいて、日々の維持が大変
- そもそも土台（価値観・整理・収納）から作り直したい
- モノが多すぎて、どこから手をつけたらいいかわからない

B. 家事の難しさ・支援の必要性

- ADHDなど発達特性で、家事を続けるのが極端に難しい
- 医師の診断書、または精神障害者保健福祉手帳がある（取得を検討中も含む）
- 体調・育児・介護など、一時的に家事が回らない状態

C. プロに期待すること

- 「どんな暮らしがしたいか」から一緒に考えてほしい
- 整理・収納の作業をその場で進めてほしい
- 大量の不要品を処分したい

D. 費用の感覚

- 所得に応じた仕組みで、費用は抑えたい
- 多少自己負担しても、手軽さ・スピードを優先したい

→ チェックが集まったところが、いまのあなたの「頼り先のヒント」。A～Dの組み合わせで、上の①～⑤のうちどれが近いかを選びます。迷ったら、まずは相談から。③～⑤の選び方のポイントは「片づけのプロに依頼する前に | 選び方の全チェックポイント」も参考に。

※このシートは一般的な情報提供を目的としたもので、医学的な判断や、特定のサービス利用を保証するものではありません。発達特性に関する医学的な確認は医療機関へ、福祉制度の対象・費用・手続きはお住まいの自治体や相談支援事業所へご確認ください。制度の内容は地域や時期によって異なる場合があります。

HABITUSMILE / kokorakulife.org | 関連記事「片づけには順番がある | 頼れる家事支援とプロの伴走」「片づけのプロに依頼する前に | 選び方の全チェックポイント」