

平日の過ごし方



開始時間設定 6:00:00

初回の打ち合わせ時にご家族の生活リズムがわかる資料があると、
家づくりの専門家がプランを考える際に生活動線や家事動線を考慮した間取りを考えやすくなります。

例：ご家族で就寝・起床の時間が異なる

例：休日は家族で一緒にご飯を作る

例：夜に映画や音楽を聞いたりするので子ども部屋や寝室の配置に考慮が必要

平日と休日の生活リズムが一目でわかるように、「一日の過ごし方」シートをぜひご活用ください！

家族名					
6:00 AM					
6:30 AM					
7:00 AM					
7:30 AM					
8:00 AM					
8:30 AM					
9:00 AM					
9:30 AM					
10:00 AM					
10:30 AM					
11:00 AM					
11:30 AM					
12:00 PM					
12:30 PM					
1:00 PM					
1:30 PM					
2:00 PM					
2:30 PM					
3:00 PM					
3:30 PM					
4:00 PM					
4:30 PM					

5:00 PM				
5:30 PM				
6:00 PM				
6:30 PM				
7:00 PM				
7:30 PM				
8:00 PM				
8:30 PM				
9:00 PM				
9:30 PM				
10:00 PM				
10:30 PM				
11:00 PM				
11:30 PM				
12:00 AM				
12:30 AM				
1:00 AM				
1:30 AM				
2:00 AM				
2:30 AM				
3:00 AM				
3:30 AM				
4:00 AM				
4:30 AM				
5:00 AM				
5:30 AM				

<補足>

休日の過ごし方



開始時間設定 8:00:00

初回の打ち合わせ時にご家族の生活リズムがわかる資料があると、
家づくりの専門家がプランを考える際に生活動線や家事動線を考慮した間取りを考えやすくなります。

例：ご家族で就寝・起床の時間が異なる

例：休日は家族で一緒にご飯を作る

例：夜に映画や音楽を聞いたりするので子ども部屋や寝室の配置に考慮が必要

平日と休日の生活リズムが一目でわかるように、「一日の過ごし方」シートをぜひご活用ください！

家族名				
8:00 AM				
8:30 AM				
9:00 AM				
9:30 AM				
10:00 AM				
10:30 AM				
11:00 AM				
11:30 AM				
12:00 PM				
12:30 PM				
1:00 PM				
1:30 PM				
2:00 PM				
2:30 PM				
3:00 PM				
3:30 PM				
4:00 PM				
4:30 PM				
5:00 PM				
5:30 PM				
6:00 PM				
6:30 PM				

7:00 PM				
7:30 PM				
8:00 PM				
8:30 PM				
9:00 PM				
9:30 PM				
10:00 PM				
10:30 PM				
11:00 PM				
11:30 PM				
12:00 AM				
12:30 AM				
1:00 AM				
1:30 AM				
2:00 AM				
2:30 AM				
3:00 AM				
3:30 AM				
4:00 AM				
4:30 AM				
5:00 AM				
5:30 AM				
6:00 AM				
6:30 AM				
7:00 AM				
7:30 AM				

<補足>

ライフスタイルQ&A



一日の過ごし方の共有と別に家族のだんらんや来客時のもてなし方などもまとめておくと、よりリアルな提案が期待できます。一日の過ごし方とセットでメモしてみてください！

Q1.家族構成（ご職業や学年など）は？

Q2.家族のだんらんの場所は？

Q3.食事は家族で一緒に摂ることは？

Q4.食事時の過ごし方は？

Q5.来客は多い？

Q6.どんな来客が多いか？（Q5で多いと答えた方）

Q7.来客時に通す場所、利用する場所は？（複数回答可）

Q8.家族の趣味は？（複数回答可）

平日の過ごし方（記入例）



開始時間設定 6:00:00

初回の打ち合わせ時にご家族の生活リズムがわかる資料があると、
家づくりの専門家がプランを考える際に生活動線や家事動線を考慮した間取りを考えやすくなります。

例：ご家族で就寝・起床の時間が異なる

例：休日は家族で一緒にご飯を作る

例：夜に映画や音楽を聞いたりするので子ども部屋や寝室の配置に考慮が必要

平日と休日の生活リズムが一目でわかるように、「一日の過ごし方」シートをぜひご活用ください！

家族名	太郎（夫）	花子（妻）	一郎（長男）	一美（長女）	
6:00 AM	起床	起床			
6:30 AM	身支度	朝食準備	起床	起床	
7:00 AM	朝食	朝食	朝食	朝食	
7:30 AM	子供の身支度	洗濯・掃除			
8:00 AM	出発（通勤）	身支度	出発（登校）	出発（登校）	
8:30 AM					
9:00 AM	仕事開始	出発（通勤）			
9:30 AM					
10:00 AM		仕事開始			
10:30 AM					
11:00 AM					
11:30 AM					
12:00 PM					
12:30 PM					
1:00 PM					
1:30 PM					
2:00 PM					
2:30 PM					
3:00 PM					
3:30 PM					
4:00 PM			下校	下校	
4:30 PM					

5:00 PM		仕事終了		塾	
5:30 PM		買い物	ゲーム	塾	
6:00 PM				塾	
6:30 PM		夕飯準備	宿題	塾	
7:00 PM	仕事終了			塾	
7:30 PM		夕食	夕食	夕食	
8:00 PM	帰宅	お風呂	お風呂		
8:30 PM	夕食		TV	お風呂	
9:00 PM	洗い物		ゲーム	漫画・読書	
9:30 PM	お風呂				
10:00 PM	ネット配信視聴	ドラマ視聴	就寝	就寝	
10:30 PM	音楽鑑賞	ドラマ視聴			
11:00 PM					
11:30 PM		就寝			
12:00 AM	就寝				
12:30 AM					
1:00 AM					
1:30 AM					
2:00 AM					
2:30 AM					
3:00 AM					
3:30 AM					
4:00 AM					
4:30 AM					
5:00 AM					
5:30 AM					

<補足>

休日の過ごし方（記入例）



開始時間設定 8:00:00

初回の打ち合わせ時にご家族の生活リズムがわかる資料があると、
家づくりの専門家がプランを考える際に生活動線や家事動線を考慮した間取りを考えやすくなります。

例：ご家族で就寝・起床の時間が異なる

例：休日は家族で一緒にご飯を作る

例：夜に映画や音楽を聞いたりするので子ども部屋や寝室の配置に考慮が必要

平日と休日の生活リズムが一目でわかるように、「一日の過ごし方」シートをぜひご活用ください！

家族名	太郎（夫）	花子（妻）	一郎（長男）	一美（長女）	
8:00 AM	起床	起床	起床	起床	
8:30 AM	朝食準備	朝食準備			
9:00 AM			TV	TV	
9:30 AM	朝食	朝食	朝食	朝食	
10:00 AM					
10:30 AM	洗濯・掃除	お菓子づくり （趣味）	TV	TV	
11:00 AM	キャンプ道具メンテ （趣味）		ゲーム	漫画・読書	
11:30 AM					
12:00 PM					
12:30 PM	ショッピングモール	ショッピングモール	ショッピングモール	ショッピングモール	
1:00 PM	昼食	昼食	昼食	昼食	
1:30 PM					
2:00 PM					
2:30 PM					
3:00 PM					
3:30 PM	買い物	買い物	買い物	買い物	
4:00 PM					
4:30 PM					
5:00 PM	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅	
5:30 PM					
6:00 PM	夕飯準備	夕飯準備	宿題	宿題	
6:30 PM					

7:00 PM	夕食	夕食	夕食	夕食	
7:30 PM	団らん	団らん	団らん	団らん	
8:00 PM		お風呂	お風呂		
8:30 PM	映画鑑賞	映画鑑賞	ゲーム	お風呂	
9:00 PM				TV・漫画	
9:30 PM					
10:00 PM			就寝	就寝	
10:30 PM	お風呂				
11:00 PM	ネット配信視聴	音楽鑑賞			
11:30 PM					
12:00 AM	就寝	就寝			
12:30 AM					
1:00 AM					
1:30 AM					
2:00 AM					
2:30 AM					
3:00 AM					
3:30 AM					
4:00 AM					
4:30 AM					
5:00 AM					
5:30 AM					
6:00 AM					
6:30 AM					
7:00 AM					
7:30 AM					

<補足>

ライフスタイルQ&A（記入例）



一日の過ごし方の共有と別に家族のだんらんや来客時のもてなし方などもまとめておくと、よりリアルな提案が期待できます。一日の過ごし方とセットでメモしてみてください！

Q1.家族構成（ご職業や学年など）は？

夫：会社員 妻：主婦（パートタイマー） 長男：小学2年 長女：小学4年

Q2.家族のだんらんの場所は？

リビング

Q3.食事は家族で一緒に摂ることは？

朝：する 昼：しない 夜：する

Q4.食事時の過ごし方は？

テレビを見ながら

Q5.来客は多い？

わりと多い

Q6.どんな来客が多いか？（Q5で多いと答えた方）

子どもの友達

Q7.来客時に通す場所、利用する場所は？（複数回答可）

子供部屋・リビング・客間・トイレ・洗面所

Q8.家族の趣味は？（複数回答可）

夫：キャンプ・映画鑑賞 妻：お菓子づくり・映画鑑賞

長男：ゲーム 長女：読書・TV