

— 日常生活的注意点

(从打扫中懂得的“体贴”) —

现在在日本生活的诸位，对于整理房间会想怎样的办法呢。在还没有习惯工作时，即使下定决心“必须整理房间！”，但一身疲惫地回到房间后，也许又会懒得动弹。话虽如此，但实际上什么都不做是不可能的。特别是住在员工宿舍或公寓，和同事同住一个房间时，因为一个人打扫或整理房间偷懒，也可能会给周围的人添麻烦。

对于离开祖国单身来到日本，在日本生活一定期间的诸位技能实习生来说，学会打扫・洗衣服・做饭等家务是必不可少的。即使刚开始会觉得“真麻烦”，稍稍掌握了一点窍门后，就会觉得做起来轻松了。这次来介绍几个在家务中也是很简单的“打扫的诀窍”。不仅是刚来日本还不善于整理的人，对于有“为什么打扫很重要？”疑问的人，以及已经适应日本生活的人，也请抱着再复习一遍的目的浏览一遍。

【打扫吧！～准备篇～】

打扫的方法各种各样，首先来介绍一般的方法。这次介绍的重点有以下三点。

- ① 「打开窗户让房间通风」
- ② 「整理看完没有收起来的报纸，脱下来没有叠好的衣服」
- ③ 「区分不要的东西和垃圾」

虽然只有三点，但仅仅整理散乱在地板上的东西，让平时没有开窗机会的房间换一换空气，就会发现屋里的氛围会完全改变。

【打扫吧！～实践篇～】

准备完成后，就马上开始打扫吧。推荐戴上口罩防止从口、鼻吸入灰尘，戴上手套保护手部皮肤。

此处的重点为以下两点。

- ・「去除掉落在榻榻米以及地板上的垃圾、毛发、床下的尘絮等」

※有吸尘器的话会很方便。

- ・「用挤干的抹布擦去灰尘」

※不仅仅是地板上，电脑及电视机上、桌子上，窗户、窗框周围也是容易积灰的地方。请注意。

※脏了的抹布每次要用水洗干净后再使用。擦完灰尘后的

— 日常生活の留意点

(掃除からわかる“思いやり”) —

今、日本で暮らしている皆さんは、部屋の整理整頓についてどんな工夫をされているでしょうか。仕事に慣れない内は、いざ「整理整頓しなきゃ！」と思いついても、疲れて部屋に帰ってきた後では、腰が重くなってしまうかもしれません。かといって、何もしない訳にはいかないのも事実です。特に、住居が社員寮やアパートだったり、部屋が同僚との相部屋だったりすると、1人が掃除や整理整頓を怠ることで周りに迷惑をかけることにもなりかねませんね。

母国を離れて単身来日され、一定期間日本で暮らす技能実習生の皆さんにとって、掃除・洗濯・炊事等の家事を覚えることは、欠かせないものです。最初のうちは「面倒くさいなあ……」と思っても、ちょっとしたコツをつかむことで、やりやすくなることもあります。今回は、家事の中でも簡単な「掃除のコツ」を幾つかご紹介したいと思います。まだ日本に来たばかりで整理整頓がなかなか上手にできないという方はもちろん、どうして掃除が大事なんだろう？ と思っている方も、既に日本の暮らしに慣れた方も、もう一度復習のつもりで目を通してみてください。

【掃除をしよう！～準備編～】

掃除のし方にはいろいろあると思いますが、まずは一般的な方法をご紹介します。今回ご紹介するポイントは

- ① 「窓を開けて部屋に風を通す」
- ② 「出っ放しの新聞、脱ぎ放しの服を片付ける」
- ③ 「不用になった物やゴミを区分けする」

この3つです。

たった3つだけのことですが、床に散らばったものを片付けて、日頃窓を開ける機会がない部屋の空気を入れ替えるだけでも、ずいぶん部屋の雰囲気が変わった気分がしますよ。

【掃除をしよう！～実践編～】

準備が整ったら、早速掃除を始めましょう。口、鼻から埃を吸い込まないようにマスクや、手肌を労るため手袋の着用がおすすめです。

ここでのポイントは

- ・「畳や床に落ちたゴミ・髪の毛、ベッドの下の綿埃等を取り除く」

※掃除機があると便利です。

- ・「堅く絞った雑巾で埃を拭き取る」

※床の上はもちろん、パソコンやテレビの上、テーブルの上や窓、サッシの周りも埃がたまりやすい場所です。注意し

抹布要用肥皂洗后在阳光下晒干，这样没有臭味又很干净。

【关于垃圾的处理】

打扫后，垃圾的处理是免不了的事。在日本，垃圾的处理方法根据居住地区的不同有各自详细的规定。垃圾箱・吸尘器内的垃圾，用扫帚扫在一起的垃圾，不要的垃圾等，要在规定的日子回收垃圾。在日本，为了防止环境污染，各个家庭拿出来的不要的东西虽然作为垃圾进行处理，但为了顺利处理垃圾，进行垃圾再利用・再资源化，几乎所有的市区町村都制定了回收规定。不遵守规定的话，会给许多人带来麻烦，不仅仅是居住在一起的居民，和周围邻居也很难建立良好的关系。

扔错垃圾是产生麻烦的根本。扔垃圾的地方自己以外的人也在用，从这一点上考虑，注意清洁使用是十分重要的。关于扔垃圾的规定有不明确及不明白的地方，要趁早向身边的人询问必须确认清楚。

【为什么打扫十分重要？】

仅仅为打扫而偷懒，食物的碎屑・毛发・灰尘等积在房间里，是产生不洁・不卫生的环境的根源。不卫生的环境是病原菌的温床，在这种地方生活的人很有可能得病。认为“不打扫也没有关系”而掉以轻心，是没有任何好处的。

另外，也不要说“因为不喜欢打扫”或“因为不善于打扫”这样的话。居住的房子是消除日常的紧张和疲劳，为明天再生能量的私人地方。也就是说，如果是宿舍或和别人合住的话，这对周围的人来说也同样是私人地方。为了更好地共同生活，每个人都要关心周围，通过好好地做家务，用行动来表示对同屋和房东的体贴是十分重要的。在学习日本的技术・技能的同时，通过日常生活的整理等来学会“体贴的心”，在回国后说明在日本学到的东西并发挥时也一定会起到作用。

打扫虽然是小事，但也不可小觑。一个扫除，就能表达对方体贴。那么，何不重新认识打扫的方法呢？

ましよう。
※汚れの着いた雑巾は都度、水で洗ってきれいにして使っていきます。拭き掃除が終わった後の雑巾は石鹸で洗い、日光を当てて乾かしておくといやな臭いもせず清潔です。

【ゴミの処理について】

掃除の後は、ゴミの処理がつきものです。日本ではゴミの処理方法も住んでいる地域によって細かく定められたルールがあります。ゴミ箱・掃除機内のゴミ、掃き集めたゴミ、不要になったゴミ等は、決められた日にゴミ回収に出します。日本では環境汚染を防止するため、各家庭から出る不用物はゴミとして処分されますが、ゴミ処理の円滑化、再利用・再資源化のために、ほとんどの市区町村で回収のルールが定められています。ルールを守らないと多くの人が迷惑を受け、同じ住まいの住民だけでなく、近隣住民とも良い関係を築くことが難しくなってしまうのです。

間違ったゴミ出しはトラブルの元です。ゴミ捨て場は自分以外の人も使うことを考えて、綺麗に使うことを心がける思いやりが大切です。ゴミ出しのルールについて曖昧な点やわからないことがあれば、早い内に身近な人に聞くなど必ず確認しておきましょう。

【どうして掃除が大切なのですか？】

たかが掃除といって怠っていると、食べ物のくず・髪の毛、埃・塵等が部屋に積もり、不潔・不衛生な環境の元になります。不衛生な環境は病原菌の住処となり、そこで生活する人は病気にもなりかねません。“掃除などしなくても大丈夫”と油断していると、良いことは何もありません。

また、“掃除が嫌だから”とか“掃除が苦手だから”という話でもないのです。住まいはあなたの日常の緊張や疲れを癒したり、明日へのエネルギーを再生するプライベートな場所です。つまり、寮や相部屋生活であれば、それは周囲の人にとっても同じプライベートな場所であるということです。共同生活を送るためには、1人ひとりが周りに気を配り、家事をちゃんとやることで同居人や部屋の持ち主に対する思いやりを行動で示していくことが大切です。日本の技術・技能を学ぶと同時に、身の回りの整理整頓などを通じて“気配りの心”を身につけることは、帰国した後日本に学んだことを説明したり、発揮される時にもきっと役立つはずですよ。

たかが掃除、されど掃除です。掃除1つにも、相手を思いやる気持ちが表れます。もう一度掃除のし方を、見直してみませんか？