

— Pointers on Daily Living—
Thoughtfulness Seen
in Cleaning Your Room —

How are you keeping your rooms clean and tidy during your stay in Japan? Until you get used to your work, you may not feel up to cleaning your room after coming home tired. Yet, you cannot simply abandon all chores. Particularly if you live in a company dormitory or apartment or share a room with a colleague, anyone who neglects to do his/her share of cleaning and tidying could inconvenience everyone else.

To all of you who have come to Japan alone and will be staying in Japan for a significant period of time, it is important that you learn how to clean your room, do the laundry, fix meals, and perform other such housekeeping tasks. In the beginning, you may think such chores are a bother, but you will find that they are quite simple by grasping some tips. Among various housekeeping tasks, we introduce a number of simple cleaning tips below. They should be useful to those of you who have just come to Japan and are not yet good at tidying your room, and should also provide an opportunity for a quick review for those of you who wonder why cleaning is important or who have already gotten used to living in Japan.

[Let's do some cleaning! <Preparation>]

There are many ways to clean a room, but let's start with three typical tasks.

- ① Open the windows and let air into the room.
- ② Pick up newspapers and clothes that are lying around and put them away.
- ③ Sort rubbish and things that you no longer need.

Just three simple tasks, but picking things off the floor and airing out a room that is usually closed will change the feeling of your room.

[Let's do some cleaning! <Implementation>]

After the above preparatory tasks, proceed to cleaning your room. We recommend you wear a mask so you do not inhale dust through your mouth and nose, and to wear gloves to protect your hands.

Here, the keys to cleaning are as follows:

- Clear the tatami mats and floor of all rubbish, loose hair, dust balls under the bed, etc.
※It would be convenient to use a vacuum cleaner.
- Wipe away dust with a well wrung-out rag.
※Note that dust tends to accumulate not only on the floor, but also on the PC, TV, table tops, and around windows and window sashes.
※Always use a clean rag by rinsing it with clean water as soon as it becomes dirty. After wiping down all surfaces, wash the rag with soap and hang it out

— 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のでしょうか。仕事に慣れない内は、いざ「整理整頓しなきゃ！」と思い立っても、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てしまう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「出しっ放しの新聞、脱ぎっ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。注意しま

in the sun to dry, so it is fresh and free of any musty smell the next time you use it.

[Rubbish disposal]

Rubbish disposal usually accompanies cleaning. Each residential area in Japan has its own detailed rules for disposing of rubbish. Rubbish in waste baskets and vacuum cleaners, rubbish that has been swept, unwanted or disused items, etc. should be taken outside for collection on the designated day of the week. In Japan, household waste is disposed of as rubbish to prevent environmental pollution, and most municipalities prescribe collection rules to facilitate the smooth disposal of rubbish and to promote reutilization and recycling. Anyone who fails to obey the rules will inconvenience a large number of people, and will find it difficult to build good relationships with residents in the same building, not to mention the same neighborhood.

Improper rubbish disposal is a source of trouble. It is important for everyone to make the effort to keep the garbage collection area clean in consideration of others. If there is anything about the garbage disposal rules that is unclear and you do not understand, ask people around you as early as possible so you have an accurate understanding.

[Why is cleaning important?]

If you neglect doing any cleaning, thinking it is a trivial matter, food crumbs, hair, dirt and dust will accumulate in your room and create a dirty and unsanitary environment. Such an environment will harbor bacteria and may cause people living in it to become sick. No good will come of thinking it is alright not to clean your room.

This is not a matter of whether you dislike cleaning or are not good at it. Your place of residence should be a private place where you can recover from daily tension and fatigue and replenish the energy you need for tomorrow. By the same token, if you live in a dormitory or share a room with a colleague, your place of residence is also a private place for the other inhabitants. In order to live together with other people, it is important for each person to demonstrate their consideration to their roommates or to the owner of their room by being mindful of others and fulfilling housekeeping duties. At the same time as acquiring Japan's technologies and skills, also acquiring the spirit of thoughtfulness by keeping your surroundings tidy and organized should be helpful when you return to your country and explain and exhibit what you have learned in Japan.

Cleaning is not merely cleaning; each cleaning task is an expression of thoughtfulness for others. Take this occasion to review how you go about cleaning your room.

しょう。

※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、各家庭から出る不要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して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？】

たかが掃除とって怠っていると、食べ物のかず・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、“掃除が嫌いだから”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、帰国した後日本で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、相手をおもひやりと気持ちよく扱ってあげたいですね。もう一度掃除のし方を、見直してみませんか？