

— ข้อควรระวังในการใช้ชีวิตประจำวัน  
— (“ความมั่นใจ” ที่ดูได้จากการทำงานสะอาด) —

ทุกท่านที่ใช้ชีวิตอยู่ที่ญี่ปุ่นในตอนนี้ ไม่ทราบว่ามีการจัดระเบียบในห้องกันอย่างไร ช่วงที่ยังไม่คุ้นเคยกับงานนั้นถึงแม้จะคิดว่า “ต้องจัดห้องซะหน่อยแล้ว!” ก็ตาม แต่หลังจากเห็นดเหนื่อยกกลับมาที่ห้องพักก็คงดูไม่ไหวกันเสียแล้ว แต่ถึงกระนั้นก็ตาม เราไม่สามารถปล่อยเอาไว้โดยไม่ทำอะไรเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าที่พักรักษาเป็นหอพักหรืออพาร์ทเมนท์สำหรับพนักงานบริษัท หากเป็นห้องพักที่ต้องใช้ร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ถ้าคุณเพียงคนเดียวจะยกครานที่จะทำความสะอาดจัดแจงห้องหับ ก็จะสร้างความเดือนร้อนให้แก่ผู้ที่อยู่รอบข้างได้

สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านที่จากประเทศแม่มาอยู่อาศัยในประเทศญี่ปุ่นเป็นระยะเวลาหนึ่งเพียงคนเดียว การเรียนรู้เรื่องการทำงานสะอาด ซักเสื้อผ้า หุงหาอาหาร เป็นต้นนั้นเป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ แม้ตอนแรกจะคิดว่า “ยุ่งยากเสียจริง...” ก็ตาม หากรู้เคล็ดลับในการทำสักหน่อยคุณก็จะสามารถทำงานนั้นได้ง่ายดายขึ้น คราวนี้จึงอยากนำเสนอ “เคล็ดลับในการทำงานสะอาด” การทำงานบ้านอย่างง่ายให้หลายๆข้อมานำเสนอ ไม่ใช่แค่สำหรับผู้ที่เพิ่งมาญี่ปุ่นใหม่ๆ ที่ยังทำความสะอาดจัดระเบียบยังไม่ได้เท่านั้น ผู้ที่คิดว่าทำไมการทำงานสะอาดจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ หรือผู้ที่ชินกับการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นแล้วก็ตาม ขอให้ดูผ่านตาอีกครั้งเพื่อเป็นการทบทวนด้วย

[มาทำความสะอาดกันเถอะ! ~ขั้นเตรียม~]

วิธีทำความสะอาดมีมากมายหลายแบบ ก่อนอื่นอยากจะขอแนะนำวิธีทั่วๆไป หลักที่จะแนะนำในคราวนี้มี 3 ข้อคือ

- ① “เปิดหน้าต่างระบายอากาศในห้อง”
- ② “เก็บหนังสือพิมพ์ที่อ่านทิ้งไว้ เก็บเสื้อผ้าที่ถอดทิ้งไว้”
- ③ “แยกขยะและของที่ไม่ใช้แล้ว”

แค่เพียง 3 ข้อ เก็บของที่วางเก็บบนพื้น ถ้ายกขยะออกอากาศในห้องที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้เปิดหน้าต่าง เพียงแค่นี้ก็ทำให้รู้สึกได้ว่าบรรยากาศในห้องเปลี่ยนไปแล้ว

[มาทำความสะอาดกันเถอะ! ~ขั้นลงมือปฏิบัติ~]

เมื่อเตรียมพร้อมเรียบร้อยแล้ว ก็มาเริ่มทำความสะอาดกัน แนะนำให้ใช้ผ้าปิดปากจมูกป้องกันการสูดฝุ่นเข้าไป และสวมถุงมือเพื่อไม่ให้มือเปื้อน

จุดสำคัญดังนี้

• “กำจัดขยะ-เส้นผม ที่ตกอยู่บนเสื่อตาตามิและพื้น กำจัดฝุ่นที่จับตัวกันเป็นก้อน”

※ถ้ามีเครื่องดูดฝุ่นก็จะสะดวก

• เช็ดฝุ่นด้วยผ้าชุบน้ำที่บิดจนแห้ง

※นอกจากบนพื้น ก็ขอให้ตรวจสอบเครื่องคอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ บนโต๊ะ หน้าต่าง, ครอบๆหนังสือนิตยสาร บริเวณที่ฝุ่นจับได้ง่ายด้วย

— 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いかもかもしれません。かといって、何も知ら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。

• 「強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

※พอผ้าขี้ริ้วเปื้อนก็ซักด้วยน้ำให้สะอาดแล้วใช้ใหม่ พอเช็ดทำความสะอาด  
เรียบร้อย ก็ซักล้างด้วยสบู่ ตากให้แห้งได้แสงอาทิตย์ก็จะสะอาดไร้กลิ่น  
เหม็น

[การกำจัดขยะ]

หลังทำความสะอาดก็ตามด้วยการจัดการกับขยะ ในประเทศญี่ปุ่นมีกฎ  
วิธีการกำจัดขยะที่ถูกกำหนดเอาไว้อย่างละเอียดแตกต่างกันออกไปตามท้องถิ่น  
ขยะจากถังขยะ-เครื่องทำความสะอาด ขยะที่รวบรวมได้จากการกวาด และขยะ  
ของที่ไม่ใช่แล้วเป็นต้นนั้น มีการทิ้งตามวันที่กำหนด ในประเทศญี่ปุ่น เพื่อเป็น  
การป้องกันการสร้างมลพิษในสิ่งแวดล้อม สิ่งของที่ไม่ใช่แล้วจากแต่ครัวเรือน  
จะถูกกำจัดในฐานะขยะ แต่เพื่อให้การกำจัดขยะเป็นไปด้วยความราบรื่น นำไป  
รีไซเคิล รีไซเคิล ในแต่ละจังหวัดอำเภอตำบลหมู่บ้านจึงมีการกำหนดกฎการเก็บ  
ขยะเอาไว้ หากไม่รักษากฎก็จะทำให้คนจำนวนมากเดือนร้อน ไม่เพียงผู้ที่อาศัย  
อยู่ในที่เดียวกันเท่า ยังจะทำให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่อาศัยอยู่รอบได้  
ลำบากด้วย

การทิ้งขยะผิดเป็นบ่อเกิดของปัญหา โปรดคิดว่าคุณนอกจากตัวเองแล้วผู้อื่นก็ใช้  
ที่ทิ้งขยะด้วยเหมือนกัน การมีน้ำใจใส่ใจรักษาความสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ  
เกี่ยวกับกฎการทิ้งขยะหากมีจุดที่คลุมเครือ หรือไม่เข้าใจ ก็ขอให้ถามตรวจสอบ  
จากผู้ที่อยู่ใกล้ตัวเอาไว้

[ทำไมการทำความสะอาดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ?]

หากมองว่าเป็นแค่การทำความสะอาด แล้วละเลย ก็จะเป็นสาเหตุทำให้เกิด  
สภาพแวดล้อมที่สกปรก-ขาดสุขอนามัย เศษอาหาร เส้นผม ฟัน เศษขยะเป็นต้น  
จะสะสมอยู่ในห้องได้ สภาพที่ไร้สุขอนามัยเป็นที่อยู่อาศัยของเชื้อโรคซึ่งเป็น  
สาเหตุของโรค คนที่อยู่อาศัยในที่ดังกล่าวก็อาจจะป่วยได้ ไม่มีอะไรดีเกิดขึ้น  
หากละเลยคิดว่า “ไม่ต้องทำความสะอาดก็ได้”

อีกทั้งไม่ใช่พูดว่า “เกลียดการทำความสะอาด หรือ “ไม่ถนัดทำความสะอาด”  
ที่อยู่อาศัยจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและบรรเทาความเมื่อยล้าที่  
เกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นสถานที่ส่วนตัวที่ช่วยสร้างพลังงานที่จะใช้ในวันต่อไป  
กล่าวคือ หากเป็นหอพักหรือการอยู่อาศัยร่วมกัน ก็จะกลายเป็นสถานที่ส่วนตัว  
สำหรับคนรอบข้างด้วยเช่นกัน เพื่อการดำเนินชีวิตร่วมกัน การให้ความใส่ใจกับ  
คนรอบข้างแต่ละคน การทำงานบ้านให้เรียบร้อยเป็นพฤติกรรมสำคัญที่แสดง  
ให้เห็นถึงความมีน้ำใจต่อผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกันหรือผู้ที่ป็นเจ้าของห้อง การเรียนรู้  
ที่จะมี “หัวใจที่รู้จักใส่ใจ” ผ่านทางการจัดระเบียบทำความสะอาดสิ่งที่อยู่  
รอบๆตัวไปพร้อมกับเรียนรู้เทคโนโลยี ความชำนาญในญี่ปุ่นนั้น จะเป็น  
ประโยชน์ในการอธิบายถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในญี่ปุ่น และตอนที่นำความรู้  
ดังกล่าวไปใช้อย่างแน่นอน

แค่การทำความสะอาด ที่ไม่ได้เป็นแค่การทำความสะอาด การทำความสะอาด  
สะอาดเพียงอย่างเดียว ก็เป็นการแสดงถึงความมีน้ำใจต่อฝ่ายตรงข้าม ลองมา  
ทบทวนวิธีทำความสะอาดกันดูอีกทีดีไหม?

まりやすい場所です。注意しましょう。  
※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い  
ます。

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、帰国した後に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。

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？