

— Những điều cần lưu ý trong sinh hoạt hàng ngày (Tò sự quan tâm người khác qua việc vệ sinh nhà ở) —

Sống ở Nhật, chắc các bạn có những cách riêng để dọn dẹp, vệ sinh căn phòng của mình. Đôi khi công việc thực tập chưa quen, dù muốn dọn dẹp nhưng khi về nhà, mệt quá bạn chẳng muốn làm gì. Tuy nói thế nhưng việc dọn dẹp, vệ sinh nhà cửa là không thể không làm, nhất là khi bạn ở trong ký túc xá, hay chia phòng với những người bạn khác trong công ty. Khi sống chung, nếu một người lười biếng không vệ sinh sẽ làm phiền những người chung quanh rất nhiều.

Đối với các thực tập sinh phải sống xa nhà, đến Nhật làm việc một mình thì những việc nhà như dọn dẹp, giặt giũ, nấu nướng đều là những việc phải làm. Ban đầu bạn cảm thấy chúng rất phiền toái, nhưng khi đã biết cách làm rồi, bạn thấy chúng cũng dễ làm thôi. Hôm nay chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một vài mẹo vặt về vệ sinh nhà ở. Đối với những bạn mới đến Nhật, chưa quen việc vệ sinh nhà ở thì chắc chắn là nên đọc rồi, nhưng với những bạn đã quen nếp sống ở Nhật, hay những bạn không hiểu vì sao người Nhật lại thấy việc vệ sinh nhà ở là quan trọng thì cũng cùng đọc để ôn lại nhé.

[Cùng nhau làm vệ sinh! ~ Bước chuẩn bị ~]

Vệ sinh nhà ở có nhiều cách, chúng tôi xin giới thiệu cách thông thường nhất. Với cách này, ở bước chuẩn bị, bạn cần làm 3 việc sau:

- ① Mở cửa sổ cho gió vào phòng.
- ② Thu dọn những vật để bừa bãi trong phòng như báo hay quần áo bẩn.
- ③ Phân loại rác và những vật không cần dùng.

Chỉ với 3 việc này thôi, căn phòng của bạn cũng gọn gàng và thông thoáng hơn nhiều, nhất là với những căn phòng bình thường ít có dịp mở cửa sổ.

[Cùng nhau làm vệ sinh! ~ Bước thực hiện ~]

Sau khi chuẩn bị xong, bạn bắt tay vào làm vệ sinh ngay. Nếu cần, bạn nên đeo khẩu trang để bụi không vào mũi, miệng, và đeo găng tay để không bị bẩn.

Ở bước này, bạn cần làm những việc sau:

- Quét rác trên sàn, và tóc, bụi đóng dưới gầm giường.
※ Nếu có máy hút bụi thì rất tiện.
- Dùng khăn nhúng nước vắt khô lau bụi.
※ Bụi không những bám trên sàn nhà, mà còn bám cả trên máy vi tính, TV, và chung quanh khung cửa sổ.
Bạn nhớ lau chùi cả những nơi này nhé.
※ Khi đang lau nếu thấy khăn bị bẩn, giặt qua bằng

— 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いかもかもしれません。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~】

掃除の仕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。注意しましょう。

nước cho sạch. Sau khi lau dọn xong, giặt khăn lau bằng xà phòng và phơi ngoài nắng để tránh bị hôi.

[Bỏ rác]

Làm vệ sinh xong, việc tiếp theo là bỏ rác. Ở Nhật Bản, những quy định về bỏ rác thay đổi tùy theo khu vực bạn sinh sống. Rác trong thùng rác, rác trong máy hút bụi, rác gom được khi quét dọn, hay rác do đồ đạc không dùng nữa, v.v... đều được thu gom vào những ngày quy định. Ở Nhật Bản, để không làm ô nhiễm môi trường, những vật thải ra từ các hộ gia đình được xem là rác và được xử lý. Để cho việc xử lý rác và tái sinh rác được thực hiện thuận lợi, hầu hết các địa phương như thành phố, quận, huyện đều có các quy định về thu gom rác. Nếu cư dân không tuân thủ các quy định này sẽ gây phiền phức cho rất nhiều người, và không những gây mất thiện cảm với người cùng khu phố mà còn không thể tạo quan hệ tốt với những người ở những phố bên cạnh.

Việc bỏ rác sai quy định là nguyên nhân gây ra nhiều phiền toái. Bãi bỏ rác không chỉ có mình sử dụng mà còn có nhiều người khác cùng sử dụng nữa nên cần giữ cho sạch sẽ. Nếu có những điều chưa hiểu rõ về quy định bỏ rác, bạn nhớ hỏi những người chung quanh nhé.

[Vi sao dọn dẹp, vệ sinh nhà ở lại quan trọng?]

Dọn dẹp, vệ sinh nhà ở là chuyện nhỏ nhưng nếu chúng ta lười không làm thì các loại rác như thức ăn, tóc, bụi, rác rến sẽ tích lũy trong phòng làm cho môi trường sống mất vệ sinh. Môi trường mất vệ sinh là ổ của những loại vi khuẩn gây bệnh, khiến người sống trong đó dễ mắc bệnh. Vì thế bạn không nên nghĩ rằng “Không dọn dẹp cũng không sao”, hoặc “Tôi ghét dọn dẹp”, hay “Tôi rất dở dọn dẹp” để lấy cớ không làm thì thật là không hay ho gì cả. Nhà ở là nơi nghỉ ngơi sau những căng thẳng, mệt mỏi trong ngày, là nơi riêng tư để tái tạo sức lao động cho ngày hôm sau. Nếu bạn sống trong ký túc xá, hay chia phòng với người khác thì căn phòng của bạn cũng là nơi riêng tư của người khác. Để có thể sống chung với nhau, từng người một phải biết nghĩ, biết quan tâm đến người khác, và bày tỏ sự quan tâm đó không những với người bạn cùng phòng, mà còn với người sở hữu căn phòng bằng hành động vệ sinh, dọn dẹp phòng ở cho sạch sẽ.

Cũng như việc học kỹ thuật, kỹ năng của Nhật Bản, việc rèn luyện cho mình tấm lòng biết nghĩ đến người khác qua việc vệ sinh và sắp xếp gọn gàng đồ vật ở chung quanh, chắc chắn sẽ giúp ích bạn khi phát huy, hay nói về những việc đã học được ở Nhật Bản, sau khi bạn về nước.

Vệ sinh nhà ở là chuyện nhỏ, nhưng không làm không được. Chỉ một chuyện vệ sinh không thôi cũng cho thấy bạn là người biết nghĩ, biết quan tâm đến người khác. Một lần nữa mong bạn xem lại việc này.

※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？】

たかが掃除といって怠っていると、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？