

การเอาใจใส่ในการใช้ชีวิตประจำวัน (การทำความสะดวก)

ผู้หญิงก่อนแต่งงานมักจะถูกถามว่า "คุณชอบงานบ้านไหม" เป็นคำถามที่คนญี่ปุ่นสมัยก่อนมักจะพูดกัน งานบ้านคืองานทั่วไปในชีวิตประจำวันที่จะขาดไม่ได้ อาทิเช่น การทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า หุงหาอาหาร เป็นต้น โดยทั่วไปดูเหมือนว่าเป็นงานของผู้หญิง ซึ่งเมื่อแต่งงานแล้วจะต้องลาออกจากงานมาทำหน้าที่เป็นแม่หย้าแม่เรือน จนเป็นที่นิยมนกว่ากันว่าสตรีภรรยาที่ดีจะต้องทำอาหารได้เก่ง ทำความสะดวกและซักรีดได้อย่างสะอาดสะอ้านเรียบร้อย

ในปัจจุบัน ผู้หญิงที่จบการศึกษาสูง หรือก้าวสู่สังคม จะทำงานอย่างทุ่มเทเคียงบ่าเคียงไหล่กับผู้ชาย และใช้ชีวิตอยู่คนเดียวแยกจากครอบครัวมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น แน่แน่นอนว่า ผู้หญิงเหล่านี้ต้องทำงานบ้านพร้อมไปกับการทำงานนอกบ้าน ยกตัวอย่างเช่น ถึงแม้ว่าจะทานอาหารมาเรียบร้อยแล้วจากนอกบ้าน แต่ก็ไม่สามารถปิดความรับผิดชอบเรื่องการทำความสะอาดบ้านและการซักผ้าได้ ผู้ชายส่วนใหญ่เมื่อทำงานแล้วและแยกจากครอบครัวมาใช้ชีวิตอยู่ตามลำพัง ก็ต้องทำความสะอาดบ้านหรือซักผ้าด้วยตัวเองเช่นกัน

ผู้ฝึกงาน ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน การที่ท่านต้องห่างจากบ้านเกิดมาอยู่ลำพังในญี่ปุ่นในระยะเวลาหนึ่งนั้น คิดว่าทุกท่านคงอาศัยอยู่ตามหอพักพนักงานหรืออพาร์ทเมนต์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะพักอาศัยอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้องคนอื่น ดังนั้น การทำความสะอาด ซักผ้า และการทำอาหารต่างๆ จึงเป็นเรื่องที่จะขาดเสียไม่ได้

การทำความสะอาดบ้านก็ถือเป็นงานบ้านอย่างหนึ่ง มีวิธีการทำความสะอาดอยู่มากมายหลายวิธี ณ ที่นี้จะขอแนะนำวิธีการทำความสะอาดห้องโดยทั่วไปของญี่ปุ่น

ก่อนอื่น เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทก่อน เก็บหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารที่อ่านจบแล้วแต่ยังวางทิ้งไว้ให้เข้าที่ เก็บเสื้อผ้าที่ถอดทิ้งไว้พับหรือแขวนใส่ไม้แขวนเสื้อให้เรียบร้อย แยกของที่ไมใช้และขยะไว้ต่างหาก จัดห้องให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จากนั้นใช้เครื่องดูดฝุ่นดูดหยากใยที่มีอยู่ตามใต้เตียง เส้นผม เศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามเสื่อทาทามิหรือพื้น เช็ดฝุ่นที่อยู่บนโทรทัศน์และบนชั้นออกให้หมดด้วยผ้าจีร์วที่บิดน้ำหมาดๆ รวมถึงการเช็ดพื้นด้วยผ้าจีร์วให้สะอาด

ให้ใช้ผ้าจีร์วที่ซักด้วยน้ำจนสะอาดทุกครั้ง ผ้าจีร์วที่ใช้ทำความสะอาด เมื่อใช้แล้วให้ซักด้วยสบู่ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง จะทำให้ปราศจากกลิ่นอับที่ไม่พึงปรารถนา อุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดอย่าง

— 日常生活での留意点 (掃除) —

日本のひと昔前の話です。結婚前の女性は「あなたは家事が好きですか」とよく聞かれたそうです。家事とは家庭生活に欠かせない仕事全般をさしていますが、掃除・洗濯・炊事を代表格として言うことが多いようです。女性は結婚すると仕事を辞めて家庭に入り、家事をするのが当たり前のことのように思われていたようで、料理が上手で、掃除や洗濯もきちんとやるきれい好きな人は、いいお嫁さんとして歓迎されたそうです。

現代では、女性は高学歴や社会進出で、男性と肩を並べて仕事に励み、親元を離れて一人暮らしをすることが多くなっています。従って当然、働きながら家事もすることになります。たとえ食事は外食で済ませたとしても、掃除や洗濯は人任せというわけにはいきません。大抵の男性も就職すると親元を離れて独立して暮らすので、やはり、掃除や洗濯は自分でやることになります。

研修生・技能実習生の皆さんは、母国を離れて単身来日され、一定期間日本で暮らすのですが、住居は社員寮やアパート、部屋は仲間達との相部屋の場合が多いと思います。皆さんにとっても、掃除・洗濯・炊事等の家事は欠かせないものになります。

さて、家事のうち掃除についてですが、掃除のやり方にはいろいろあると思いますが、部屋の掃除について、日本での一般的なやり方を紹介します。

まず、窓を開けて部屋に風を通します。読み終えてそのままにしている新聞や雑誌を片付けたり、脱ぎっぱなしの服は畳んだりハンガーに掛けたり、不用になった物やゴミを区分けするなどして、部屋をきちんと整理整頓します。次に畳や床に落ちた食べ物のくず・髪の毛、ベッドの下の綿埃等を掃除機を使って吸い取ります。テレビや棚の上等の埃は堅く絞った雑巾で拭き取ります。床も雑巾がけをします。

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

ผ้าเช็ดตัวนั้น ต้องสะอาดอยู่เสมอ เราใช้ผ้าขนหนูเช็ดหน้าและมือภายหลังจากการล้างหน้าและมือแล้ว อีกทั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้คราบสกปรกที่ติดมากับเท้าเข้าไปในห้อง เราใช้ผ้าเช็ดเท้า(โตะคิน)เช็ดเท้าที่เข้านก่อนเข้าบ้าน

หากเพิกเฉยไม่ทำความสะอาด พวกเศษอาหาร เส้นผม ฝุ่นละออง เศษผงต่างๆจะเกิดการหมักหมม สกปรก ไม่ถูกสุขลักษณะ เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค ทำให้ผู้ที่อาศัยอยู่เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย การที่พูดว่า “ถึงไม่ทำความสะอาดก็ไม่ตาย” นั้นเป็นคำอ้างของคนขี้เกียจ

อย่าพูดว่า “ไม่ชอบการทำทำความสะอาด” หรือ “ไม่ถนัดกับการทำความสะอาด” เนื่องจากที่พักเป็นสถานส่วนตัวที่ใช้พักอยู่อาศัยในชีวิตประจำวัน เป็นที่ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยและตรึงเครียด เป็นสถานที่ที่สร้างพลังให้เกิดแรงต่อสู้ต่อไปในวันรุ่งขึ้น ขณะเดียวกัน ในกรณีที่เป็นหอพัก สถานที่ดังกล่าว นอกจากจะเป็นสถานที่อยู่อาศัยของตัวเองแล้ว ยังเป็นสถานที่พักของผู้ที่อยู่ร่วมอาศัยอีกด้วยเช่นกัน ดังนั้น จึงควรคำนึงถึงวิธีการจัดการงานบ้าน(ในที่นี้หมายถึงการทำทำความสะอาดบ้าน) และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ทุกท่านที่มาประเทศญี่ปุ่นเพื่อเรียนรู้เทคโนโลยีที่ล้ำหน้า และความคุ้นเคยต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ดีเยี่ยมของญี่ปุ่น จึงควรเป็นบุคคลที่รู้จักการเอาใจใส่ต่อการจัดเก็บของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย รวมถึงการคำนึงถึงสุขอนามัย และมีจิตใจที่ให้ความร่วมมือต่อผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

สำหรับวิธีการจัดการเกี่ยวกับเรื่องของขยะนั้น ไม่ว่าจะเป็นถึงขยะ ขยะในเครื่องดูดฝุ่น ขยะที่กวาดมารวมกัน สิ่งของที่ไม่ใช้แล้ว ฯลฯ ให้รวบรวมเพื่อทิ้งในวันทิ้งขยะนั้น ๆ ในประเทศญี่ปุ่นมีการป้องกันไม่ให้เกิดมลภาวะต่อสภาพแวดล้อม ของไม่ใช้ที่ออกมาจากบ้านเรือนนั้น จะถูกกำจัดเป็นขยะ ส่วนของที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ใหม่ เช่น รีไซเคิล ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเทศบาลเมืองอำเภอ ตำบล ของหมู่บ้านนั้นๆ จะเป็นผู้กำหนด กฎเกณฑ์การจัดเก็บเป็นส่วนใหญ่ และประชาชนก็จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ได้วางไว้ การไม่รักษากฎเกณฑ์จะสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้คนส่วนรวม และจะทำให้ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้ง่ายจึงควรระมัดระวังเป็นอย่างดี

หลังจากทำความสะอาดห้อง ห้องครัว ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ โถงทางเดิน ห้องโถง และรอบๆ บ้านแล้ว จะทำให้จิตใจแจ่มใสสดชื่น คลายความตรึงเครียด ยิ่งไปกว่านั้น ยังสามารถสร้างความสนิทสนมใกล้ชิดกันได้ง่ายดาย เมื่อทำความสะอาดให้ติดเป็นนิสัยแล้วก็จะเกิดความเคยชิน เรามาทำให้สถานที่พักอาศัย อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาดสะอาดกันเถิด

くといやな臭いもせず清潔です。部屋をきれいに掃除する掃除道具である雑巾が、まず、きれいではなくてはいけません。洗った顔や手はタオルで拭きますが、帰宅した時等に汚れてしまった足を拭くのも雑巾の役目で、汚れを部屋に持ち込まなくて済みます。

掃除を怠ると、食べ物のくず・髪の毛、埃、塵等が積もり、不潔・不衛生になり、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。“掃除をしなくても死にはしない”などと言って怠けるのは言語道断です。

また、“掃除が嫌いだから”とか“掃除が苦手だから”と言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。同時に、寮や相部屋生活であれば、自分以外の人のプライベートの場所でもあります。共同生活上の観点からも家事のあり方(ここでは掃除)を考えなければなりません。日本の進んだ技術や良い労働慣行を学びに来日している皆さんであればなおさら、身の回りの整理整頓のできる人、衛生観念を身につけた人、協調の精神を持った人でなければなりません。

ところで、ゴミの処理方法についてですが、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し、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おり、市民はそれに従っています。ルールを守らないと多くの人々が迷惑を受け、近隣住民との良い関係を築くことが難しくなりますので注意が必要です。

掃除をした後の部屋・台所・風呂場・トイレ・廊下・玄関・家の外回り等は、見た目もきれいで、心も清々しく気持ちよく、ストレスの解消にもなります。さらに、人にやさしく接するゆとりまでできます。掃除をすることが習慣になればしめたものです。日々、清潔な住環境の中で暮らしましょう。