

— Những điểm cần lưu ý trong sinh hoạt ~ Làm vệ sinh ~ —

Câu chuyện của Nhật Bản cách đây không lâu. Khi đó, con gái ở vào tuổi lấy chồng thường bị hỏi “Cô có thích làm việc nhà không?” Việc nhà là những việc không thể thiếu trong sinh hoạt gia đình như: làm vệ sinh, giặt giũ, nấu nướng. Phụ nữ sau khi lập gia đình thôi việc, lui về sống trong gia đình làm nội trợ được xem là đương nhiên. Những cô gái nấu ăn giỏi, thích dọn dẹp, giặt giũ được xem là những mẫu nàng dâu ngoan.

Ngày nay, phụ nữ được học cao, ra ngoài xã hội làm việc như nam giới, nhiều trường hợp phải sống xa gia đình. Do đó, dù có ra ngoài làm việc, phụ nữ vẫn phải làm việc nhà. Ăn uống thì có thể ra ngoài được nhưng việc vệ sinh, giặt giũ không thể giao cho người khác. Nam giới cũng vậy, khi đi làm, nếu sống xa gia đình, việc làm vệ sinh, giặt giũ phải do mình tự làm lấy.

Các bạn tu nghiệp sinh, thực tập sinh xa quê hương đến Nhật làm việc một mình trong một thời gian nhất định, thường sống chung với bạn bè trong cư xá, hay apato. Vì thế, những việc nhà như vệ sinh, giặt giũ, nấu nướng cũng là những việc

— 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しますので、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

không thể thiếu đối với các bạn.

Làm vệ sinh là một việc trong những công việc nhà. Có nhiều loại vệ sinh. Sau đây là cách làm vệ sinh phòng tại Nhật Bản.

Trước hết, mở cửa sổ phòng để thông gió. Sắp xếp đồ đạc cho gọn ghẽ, sách báo đọc xong thu dọn lại, quần áo thay ra xếp hoặc treo lên móc, phân loại vật không dùng và rác để vứt bỏ. Sau đó dùng máy hút bụi hút những vật vương vãi trên sàn nhà, trên chiếu như thức ăn, tóc hay bụi bặm đọng dưới gầm giường. Dùng khăn nhúng nước vắt khô lau bụi trên TV hay các kệ. Dùng khăn lau sàn nhà.

Khi đang lau nếu thấy khăn bị bẩn, giặt qua bằng nước cho sạch. Sau khi lau dọn xong, giặt khăn lau bằng xà phòng và phơi ngoài nắng để tránh bị hôi. Khăn lau là dụng cụ để làm sạch phòng, vì thế phải giữ thật sạch. Khi rửa mặt hay rửa tay, ta dùng khăn tay để lau khô, khi từ ngoài về ta dùng khăn lau để chùi chân để đừng mang bụi bẩn vào phòng.

Nếu lười làm vệ sinh, thức ăn vương vãi, tóc, bụi, rác tích tụ sẽ gây mất vệ sinh, làm ổ cho vi trùng sinh sôi, là mầm gây bệnh cho người sống trong nhà. Vì thế không nên nghĩ rằng “không làm vệ sinh cũng không chết ai”.

Ngoài ra, cũng không lấy lý do “ghét làm vệ sinh”, hay “dọn dẹp dở” để không làm vệ sinh. Nhà ở là không gian riêng tư, nơi để thư giãn, làm giảm những căng thẳng và mệt mỏi hàng ngày, tái tạo lại sức lao động cho ngày hôm sau. Đồng thời, nếu sống ghép hộ với người khác, hay sống chung trong cư xá, thì nhà còn là không gian riêng tư của người khác nữa. Vì thế, phải suy nghĩ cách làm việc nhà (ở đây là làm vệ sinh) trên quan điểm sinh hoạt cộng đồng. Các bạn đến Nhật để học công nghệ tiên tiến và tập quán lao động tốt của Nhật Bản, nên càng phải biết sắp xếp, thu dọn những cái quanh mình, biết giữ vệ sinh, cũng như có tinh thần hợp tác, chia sẻ với người khác.

Về cách xử lý rác, rác trong thùng rác, rác trong máy hút bụi, rác quét nhà, hay rác từ những đồ không dùng đều được thu gom vào những ngày quy định. Ở Nhật Bản để ngăn chặn không cho môi trường bị bẩn, những đồ thải ra từ gia đình đều được xem là rác và được xử lý. Để cho việc xử lý rác cũng như tái sử dụng tài nguyên rác được tiến hành suôn sẻ, hầu như địa phương nào cũng có những quy định về việc thu gom rác mà cư dân phải tuân theo. Nếu không tuân theo những quy định này thì sẽ làm phiền nhiều người, và khó tạo được quan hệ tốt với hàng xóm, vì thế các bạn cần phải chú ý.

Phòng ở, nhà bếp, nhà tắm, toa lét, hành lang, genkan, chung quanh nhà sau khi làm vệ sinh xong sẽ đẹp mắt, tạo sự dễ chịu, làm giảm stress, giúp chúng ta cảm thấy yêu đời hơn. Việc làm vệ sinh nếu trở thành thói quen sẽ rất tốt. Hàng ngày chúng ta hãy cho mình được sống trong môi trường vệ sinh, sạch sẽ.

ttt, 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鹼で洗い、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。部屋をきれいに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取りますが、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すみます。

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。