

# 第3回銀座書斎入居ビル清掃活動リポート

2018年12月1日(土)実施

2018年12月12日(水)提出

英語道弟子課程弟子 K.H.

# 銀座書斎入居ビル 清掃活動レポート

## 第3回目

2018年12月1日(土) 9:15 銀座書斎入室

9:45 清掃スタート

## 日程について

本来、第2土曜日に決まっていたが、私の都合がつかず相談させて頂き、生井先生のご考慮により、第1土曜日に変更して頂きました。ありがとうございました。

## 持ち物及び、使用したもの

- ① タオル 4枚
- ② ゴミ袋 2枚
- ③ 超電水(電解アルカリ洗淨水)
- ④ ハンドブラシ 大・小
- ⑤ ゴム手袋
- ⑥ 着替え

## お借したモノ

- ① ほうき
- ② ちり紙
- ③ バケツ

## 当日服装

- ① マスク
- ② スカーフ(頭にまく、妥当なものがない、家にあるもので対応)
- ③ 半そでTシャツ(カイロをつけて(温度調整のため))
- ④ 長そで着丈長めのカットソー
- ⑤ 長ズボン
- ⑥ スニーカー

## 持ち物と服装について

T.A.さんとH.K.さんのレポートを印刷、精読、生井先生からのアドバイスを頂き決めました。

### 事前準備

生サ先生に電話で確認したところ、体にかなり負担がかかるので準備運動をしっかりと行って下さいとアドバイスを頂きました。

自宅では、スクワット、ストレッチを急入りに、銀座書齋に到着後軽く体全体を伸ばし、体をこわさない様に気をつけました。

### スケジュール

9:15 銀座書齋入室

- ・ 清掃用具 (バケツ2コ, ほうき, ちり紙) お借りする。
- ・ 換気する場所, 窓の開け方, 注意事項を教えて頂く。
- ・ 生サ先生が実際, 屋上から1階まで, 窓を開けて下さり, 今後, どのように1フロアの窓を開けるべきか教えて下さりました。

9:45 清掃開始

- ・ 屋上に, すべての清掃用具を持って, 置き場所とする。
- ・ 階段に飾られている植物, 絵画, お手紙, スリッパマットなどを, 屋上から5階までの階段に移す。

生サ先生が大事になされているものに埃がかからないように気をつけました。

10:00 掃きそうじ

屋上から1階玄関と外の入口までお借りしたほうきとちり紙を使用して, 目で見えるほこりをとる。

11:00 拭きそうじ

- ① スリッパをはきかえるマットを屋上へ持っていき超電水 (電解アルカリ洗浄水) をかけブラシでこすり, 汚れを浮かして, タオルでふきとりました。屋上で, 清掃が終わるまでマットを乾かしました。

② タオルがきれいなうちに、超電水をかけ、タオルで拭きました。

- 1 屋上のドア、フェンス
- 2 トイレのドア、トイレの中
- 3 銀座書斎のドア、置きもの、飾りれているもの
- 4 くつばりとかつばり置き
- 5 スツィップ、スツィップたて
- 6 靴置き
- 7 ポスト、ポスト横の電気
- 8 玄関入口ドア

③ 床に超電水をかけブラッシング、タオルで拭いていく。  
1階から、2階と3階の間まで

12:00 休憩

生井先生がカップし杯のお水を用意して下さり美味しいいただきました。

バケツのお水交換

12:15 拭きそうじ

- ① 屋上からブラッシング、タオルで床を拭く。
- ② マットやスツィップ、飾りれてたものをもとの場所に  
もどす。
- ③ トイレそうじ  
(ブラシや洗剤はお借りしました)

13:00 終了

生井先生からストップがかかり、終わりとになりました。

清掃活動を通して気付いたこと、感じたこと

銀座書斎入居ビルを清掃させて頂き、1番に感じたことは、いつも清掃されている場所を、清掃させて頂いたということです。

清掃をしながら、生井先生を感じる部分が多々ありました。

植物を移動しようとする時、お水をいっぱいあげている植物と土にお水をなじませている植物があり、植物により、お水の量を調整されていることを感じ、私も、屋上に移動する植物と階段に移動する植物とで、わけて移動しました。

掃きそじは、私がおもっている以上に、埃が少なかったと思いました。

ビルに入室する人は、多いと思います。人の出入りが多くあるのにゴミがあまり落ちていないのは、生井先生が日々清掃して下さっているからではないか？と感じました。

また、私は、清掃活動がもし、1回目だったり、どのような服装でどのように清掃するべきか、わかりなかつたと思います。

生井先生が、前例がない状況で、T.A.さんから清掃活動のレポートを作成されたことは、すごいことなんだと、教えて下さりました。

今回は、T.A.さんのレポートの通りにお手本として同じように清掃しました。

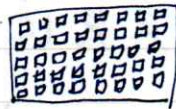
H.K.さんのレポートに、なかなかとれない汚れがあり、ハントブラシがあると、便利だと書かれていたことが、心に残り、気になっていた部分を、早く、きれいにしたいという思いがあり、今回、ハントブラシと超電水を持参しましたが、1番、清掃に役立てることができました。

T.A.さんとH.K.さんのレポートから、どう清掃するべきか明確になったと思いました。

私はどんかんなので、今まで気付かなかったのですが、銀座書斎の入居ビルの床は、2mm幅のブロックのデコボコで作られており、ブロックとブロックの間の汚れは、表面を拭いただけではとれないと、実際、床の拭きそじをはじめてから気付きました。

(横から見ると)

(上から見ると)



この部分は  
ブラシでこすりないと  
汚れがとれません。

超電水を直接床にふきかけ、ブラシで汚れを浮かし、タオルで拭いていくと、すぐ真黒になりました。

H.K.さんが気になされていた汚れは、ブラシですらでも簡単に汚れはとれず、しばらくこすり続けていると、薄くなりましたが、タオルで拭きると茶色だったので、土もまがっていたのではないかと感じました。

マットも、見た目はきれいでしたが、ブラッシング後拭くと、真黒でした。

ブラッシングをしていると、汚れがどんどんとれてきれいになっていくので、嬉しくなり、夢中になってしまいました。

清掃を始める前に、生井先生より、清掃が「清掃だ」と思うのが普通、清掃は清掃ではないというご指導を頂きました。

少しずつですが、実際清掃することで、言葉の意味を理解したいと思いました。

今回、清掃を通して、気付くことがあり、自分を振り返ったり、清掃の2ツをつかむと夢中になってのめりこんだりました。

脳や体に、かなりの刺激があったと思います。  
清掃を通して、より善く生きるにつなげていく道があると感じました。

掃きそじの時は、かなり腰にきました。今まで、慣れない体勢を続けていなかたからだと思います。

しかし、事前に準備体操をするように助言を頂いていたので翌日は、体に痛みやだるさ、筋肉痛などはなく、清掃したことで心も身体もたくを学び、より元気になった様に感じました。

勉強も同じで、事前準備をしっかりと行えば、たくを吸収する体勢が整い、実のある学びにつながっていくのだと思います。

生井先生と同じように、また他の先輩のち々と同じように経験する機会の中で、共有したり、たくの事を教えて頂き、温かみを感じました。

どのような事でも、愛情をこめて、心をこめて丁寧に自分がやるべきことを行うことが重要で、大切だと思います。

これからも、清掃活動を通して、たくの事を学ばせて頂き自分を成長させていきたいと思いました。

また、いつでもたく、皆さんが喜んでくれることを、実現できるようにしていきたいです。

この度は、貴重な機会を賜与して頂きまして、ありがとうございました。