

「第10回・銀座書齋入居ビル清掃活動」レポート

2019年3月2日(土)実施

2019年3月7日(木)提出

英語道弟子課程、弟子、S.M.

第10回 銀座書齋入居ビル・清掃活動

1. 事前準備

これまでの他の弟子の皆さんの清掃活動レポートを頼りに、まず清掃道具の準備から始めました。

- | | | |
|-------|---------------|-------------|
| ① タオル | 予め水で濡らして絞ったもの | 4枚 (床用) |
| | 乾いたもの | 2枚 (ドア、窓など) |
| | | 2枚 (予備等) |

(バケツに水をくむ時間が遅くなることも想定し、少し多目に持参しましたが、先生のご配慮もあり、各1枚ずつ使わず

乾いたタオルは、バケツに水を汲ませていただいた際に、

床に着いた水滴を拭いたり、バケツをお返りする時に役立ちました。)

② ほこり取り (ハタキ)

飾りや手の届かない所のほこりを、さっと取るのに持参しましたが、

改めて、銀座書齋の飾り、いかに先生によって清らかに保たれているかを知りました。

③ ハンドブラッシュ (床用)

H.K.さんのデッキブラシをお借りすることも考えましたが、毎回のことに
なると思い、ホームセンターで購入しました。

ちよとしたところは十分でしたが、片手になるので、威力はデッキブラシに劣るかに
思います。大掃除の時などは、ぜひお借りしたいと思います。

④ アルカリ電解水スプレー 2種

1つは普通のもの、1つは油汚れにも効くもの。

どちらも環境にやさしいものにしました。

⑤ アクリルたわし (トイレ用)

⑥ ゴム手袋、ゴミ袋、掃除道具の持ち運び用ビニールバック、着替え等

↳ 薄くてフィット感があつたものの、途中で破れてしまい、途中から素手になりましたが、
不思議と何も気になりませんでした。

持ち運び用の小さなバックは、階段を少しずつ移動するのに便利でした。

水の入ったバケツと一緒に、

清掃の2日前のレッスン時に、当日は、7:00～、8:05～と授業の予定があることを伺いました。バケツと箒は、先生が事前に屋上のドアの手前に用意してくださることでした。また、先生から掃除の仕方は大丈夫ですよ、という主旨のお話があったとき、「ああ、そうだ、掃除だ、何の特別のことでもない。」と思い、少し特別な感じかしていた自分がおかしく思えたのと同時に、とても気が楽になりました。

その一方で、他の皆さんが、自主的な活動をされていく中、“試験”ということと自分への言い訳に、行動できなかつた自分の心の狭さが嫌になりました。

2. 当日の清掃内容、スケジュール

先生とのお約束の時間は、8時～11時でした。

ただ、初回で、勝手がわからず、時間を要すると思い、少し早目に行って、開始させていただきました。

～7:30 : 道具の確認、セット、身支度、窓明け。

7:30～ : 授業のお邪魔にならないよう、皆さんのレポートを参考に、屋上から5Fのトイレの手前、4F～1Fの掃き掃除から開始しました。(箒とリトリ、
13:21)が活躍です。

目標タイム(目安)

- ① 掃き掃除 30分
- ② 1F～4Fの拭き掃除 1時間30分
- ③ 5F周辺と5Fのトイレ掃除 45分
- ④ 片付け 15分

⇒ 結果として、②に2時間ほど要してしまい、5Fのトイレ掃除が雑になってしまいました。

8:00～ : 4F～1Fの拭き掃除開始

8:05頃 : 思いかけず、先生から声がかかりました。

初めてだったため、8:05～の授業を8:20～に変更し、

説明時間を捻出してくださったことでした。とてもありがたい愛情

先生と一緒に屋上のドアを開け、
 1Fまでの窓の開け方をチェックいただきました。
 屋上のドアは、最初に開けようとしたが、少し重かったのと
 大きな音を立てるため、開けずにいたのですが、
 開けるととても気持ち良かったので、
 窓は1~2つ開け忘れがありました。雑な証拠だと思いました。

授業が8:20~と伺いましたので、このタイミングで
 バケツに水を汲ませていただきました。
 (事前説明の際も、先生は、授業中でも、いつでも、ノックして
 入ってかまわないと、おっしゃって下さいましたが、
 他の方のリポートを参考に、予め絞ったタオルを準備することで、
 お邪魔する位は、かつ、時間の節約にもなりました。)

8:15~: 拭き掃除再開

途中、H.K.さんが、行き帰りに声をかけて下さいました。
 きれいになっていると、
 お礼を言うべきは、私の方でしたのに、きちんと伝えられなかった。
 自分が恥かしかつたので、

1つは、急な、稽古の開始時刻の変更に応じて下さったこと。
 そしてもう1つは、これは、他のお弟子の皆さん、全員に、
 いつも、心の込もった、丁寧な清掃をありがとうございませ
 ということ、

昨年の清掃活動開始以降、ヒールが、階段が、目に見えて、
 きれいになっていくのを感じていました。

そしてそれは、実際に掃除をしてみて、よく分かりました。

なぜなら、油汚れがひどいと思っていた、階段が想像以上に
 きれい、とても掃除がし易かったからです。

もちろん、多くの方が、毎日、土足で出入りするので、汚れてはいませ
 でも、こびりついた汚れ等がほとんどないのは、皆さんのおかげだと思
 いました。

床は、スプレーをした後、濡らしたハンドブラッシュでこすり、その後、絞ったタオルで、2度拭きしました。そうすると、やはり汚れが落ち、嬉しくなりました。

窓と机等は、別のタオルで拭きました。

10:00 ~ : 5Fに戻って、銀座書斎周辺の掃除。

人の出入りもあり、思った以上に1~3Fの掃除に時間を要し、5Fは、都度、花や植物を動かしながら、拭き掃除をさせていただきました。

トイレは、最後、あまり時間がない、アクリルタワシで、蛇口と、便器の内側。

きれいなタオルで、外側を拭いた後、床を拭いて終了。

10:40 ~ : 片づけ、閉じまり、着替え。

最後は、先生のお言葉に甘えて、お部屋の中で、少しゆっくりさせていただき、

その後、ラウンジをご馳走になりました。

耳学問の時間を賦与いただきました。

3. 耳学問を通して。

耳学問で賦与いただいた内容は概ね、以下のとおりです。

■ “感謝” には、2段階のステージがある。

① ステージ1 ... 感謝の気持ちを言葉に出す。 “ありがとう” を言う

↓ (心のステージが上がる)

② ステージ2 ... 感謝の気持ちを行動で示す。 ... 自ら実行する。

本当はのっけだけではダメ、心の奥から感謝の気持ちがあるなら、行動せよにはかいられないはず。

→ 自分を振り返ると耳に痛い言葉で可が、確かに「そのとおりだ」と思いました。

そして、実際に自ら行ってみることで、相手の気持ちや大変さなどが、本当のありがたみが分かるのだと思います。

例えば、家事一つとっても、昔、母が当たり前のようにしてくれていたもの、自分が同じ立場になって、本当の意味でのありがたみを知りました。

■ 他人から言われて行動しても意味がない。自ら気づき、自らの意志で行動することが重要。

言うのではなく、自ら実行してみせる。
行動している人の姿を見て感化される。

→ 今、まさに、先生は、清掃活動を公式サイトへ載せることを通じて、(イングリッシュヒルズのサイトではなくあえて公式サイトに掲載されていると伺いました) 草の根的に、周りの人へ、世の中へメッセージを発信されているのだと思います。
"気づき"のために、

そして、それが、今、少しずつ広がりつつあるのだと思います。私もその一人です。

■ 清掃の重要性を知ることは、会社のためにもなる。

物質至上主義社会においては、お金を生む場所だけをきれいに
する会社が多い。
でも本当は、見えない所こそきれいにすべき。

→ このことは、"人"も同じだと思いました。
いくら表面を着飾っても、内面が美しくなければ、本当の意味で輝かない。逆に、内面の美しい人は、どんな格好をしていても、美しく輝いている。

清掃できれいになるのは、その場所だけでなく
その人自身もきれいになるのだと思います。

清掃を通じて、場所も、そこで働く人も美しく輝く、
輝く人が働く会社も輝く、
会社のためにもなるというのは、そういうことだと思いました。
実際、本物の経営者は、自ら実践されています。

☑ 清掃について、¹「自分が関わっている場所をきれいにする権利」があると
思えるようになるという

→ これは、私には思いも至らなかった考えです。
まだまだ到達できていません。手ごたえ心のスーズが低いです。
けれど、そう思えるようになれば、いろいろなものが
違った視点で見ることができるようになるのではないかと
思いました。

4. その他、清掃活動を通じての気づき等、

☑ 今回の清掃できれいになったのは自分自身。

清掃中は、ひたすら、目の前の階段等と向き合い、他の事は一切考えて
いませんでした。きれいになる都度、嬉しく思いました。

終わった後は、とてもすがすがしい気持ちになりました。

一瞬一瞬にあったのは、ただ「きれいになれ!!」という想いだけだのように思います。
一切の世俗的な欲や固定観念を捨てて、本質と絶対的真理を追究
する上での、基本の姿勢を学ばせていただいているのだと思います。

☑ 清掃の順番(時間帯)に関する工夫の必要性。

清掃中に、1Fのお店の方々とすれ違い、ご挨拶しました。出勤する方、
荷物をはこぶ方、、、特に9時(?)を過ぎた頃から(?) 1F~3Fの
人の出入りが多くなり、都度おけさせていたいただいたもの、後で思うと、

かなりお邪魔だったと、共用エリアの清掃において配慮が不足していたと、

自分ばかりであったと思います。
もしかしたら、自分の心のどこかで、掃除をしてあげているという
傲りがあったのかも知れません。
「謙虚と傲慢は紙一重」という言葉が思い浮かびました。

清掃は誰のためのものか？
最終的には、自分のためのように思いました。

次回以降、順番を工夫するなどして、お仕事のご迷惑にならない
ようにしようと思います。

何事も楽しみながら行う

今回の清掃にあたって、他の方のこれまでのレポートの確認や、道具の準備、
当日の清掃、すべて楽しみながら行わせていただきました。
仕事にも、家事にも、勉強にも、何事にも通じる、大切なことだと思います。
義務感や、やらされ感で行っていると、どこかで破綻する。
分かってはいるつもりですが、実際には、そうできてないことが多いように思います。
すべてのことについて、それが自然にできるようになるとき、
今の自分とは、違う自分と会えるような気がします。

最後に、貴重なお時間を割いていただいた、貴重な経験を賜りしていただいた
先生に、そして、いつもきれいにしてくださっている先生と他の弟子の皆様、
きれいに使っていたらいい受講生の皆様に、心からお礼を申し上げます。

以上