

## 日常生活で取組める自立と社会参加に向けた指導の実際 ～清掃の当番活動を活用した指導～

### 【はじめに】

清掃作業は、家庭や学校だけでなく、私たちの生活において不可欠な活動です。

したがって、清掃技能を正しく身に付けておくことは、将来、社会人になった時にも、あらゆる場面で役に立ちます。

また、多くの職場では、業務を遂行する上での手順などの決まりがあります。このため、手順を覚え、手順に沿って作業する力を身に付けておくことも、あらゆる職場において役に立つと言えます。

ここに示した清掃技能の手順は、公益社団法人東京ビルメンテナンス協会の御協力を得て、東京都教育委員会が定型化したものです。各学校におかれましては、本リーフレットを清掃の当番活動等に活用していただき、児童・生徒の将来の自立と社会参加に向けた指導の充実にお役立てください。

※ 本リーフレットでは、「テーブル拭き」をP2～3で、「自在ぼうきを使った清掃」をP4～7で紹介しています。

## 清掃の目的

清掃の目的は、汚れているところをきれいにするのですが、清掃を専門的にされている方々の中では、次のように定められています。

- 清掃の目的
- 1 環境衛生を向上させる。
  - 2 建物を長持ちさせる。
  - 3 建物の見た目の美しさを増す。

また、実際に清掃を進めていく上での基本的なポイントとして、次の5点が挙げられています。

### 清掃の基本的なポイント

- 1 **上から下**へ  
(例) 天井からゴミを落としてから床清掃をする。 など
- 2 **奥から手前**へ  
(例) 教室の奥から出入り口の方へゴミを掃き、集める。 など
- 3 **狭いところから広い**ところへ  
(例) トイレでは個室からゴミを掃き出してから広い床面を掃く。 など
- 4 **隅から中央**へ  
(例) テーブルを拭くときは、まず縁を拭いてから真ん中を拭く。 など
- 5 **きれい**なところから**汚い**ところへ  
(例) 便器を清掃する前に洗面台清掃やペーパーの補充をする。 など

平成 29 年 3 月  
東京都教育委員会

## テーブル拭き

### (1) テーブル拭きでの約束

約束①：拭いた後は触らない。

約束②：同じ所を何回も拭かない。

### (2) 用意するもの



タオルは清掃の基本です。様々な場所をタオルできれいに拭きますが、トイレで使用した  
ルで食卓を拭いたら、せっかくきれいにしたはずなのに、かえって不潔になってしまいます  
ここでタオルは使用場所ごとに色分けして使用します。

### (3) 作業の流れ

#### 手順①：資機材準備



タオルの色に注  
意します。

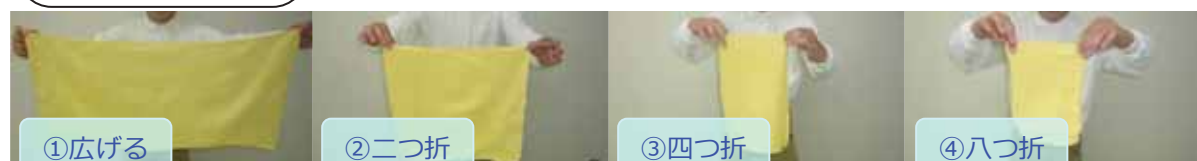
机とバケツの位置で  
す。👣の側に立っ  
て拭きます。



資機材置き場から、まず白タオルを  
作業するテーブルの左側に敷きます。  
黄色タオルは床に着けてはいけな  
いので、白タオルと一緒に持たない  
ように注意しましょう。次に黄色  
タオルを正確にたたみます。畳ん  
だら白タオルの上に置くなどして  
、床に着けないようにしましょう  
。最後にバケツを取り、水を3分  
の1入れ、床に敷いた白タオルの  
真ん中に置きましょう。

#### 手順②：タオルを正しく畳んで、正しく絞る

##### タオルの畳み方



タオルは通常八つ折の状態で使用します。タオルの折り畳み方にもルールがあり、い  
つも長い方を折るようにしていきます。タオルをもみ洗いするときは四つ折の状態に広  
げて洗い、八つ折から16折にして絞った後、八つ折の状態に畳み直して使います。

## タオルの絞り方



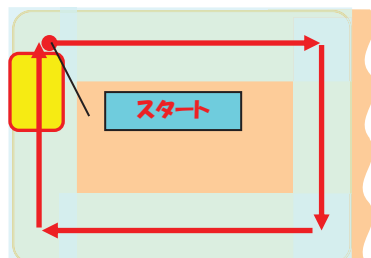
床で作業を行うときには**転倒防止のため片膝を床に着いた姿勢**をとります。この時膝を着いた方の足は**つま先を立て、すねを床にべたっと着けない**ようにしましょう。タオルを絞るときはタオルを**16折**の大きさにし、親指と親指がくっついてしまうような絞り方ではなく、**バットと同じ握り方でタオルを下に向けて水が流れ落ちやすい**ようにし、腕を伸ばしながら**外側から内側へ**絞ります。タオルをしっかりと絞ったら、**立ち上がる前に手に付いた水滴をタオルで拭きとり**、床に水を垂らさないように注意しましょう。

## タオルの持ち方

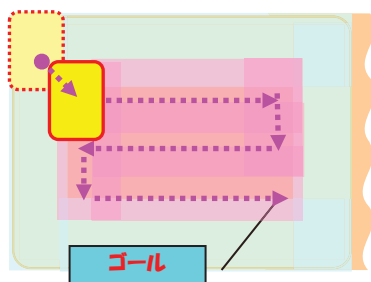


八つ折にしたタオルを**縦長**にします。**タオルのばらけている方が親指側**にくるようにし、親指でばらけている方を軽く挟みます。このとき**手がタオルの中心**にくるようにし、**指もしっかり伸ばしてタオルが浮かない**ようにします。(小指側も軽く挟んでおくと作業中にタオルが丸まったりしません。)

## 手順③：テーブルを拭く



まず**タオルを持った手から遠い角**から拭き始め、長テーブルの半分を1周するように拭いていきます。このとき、**縁を拭き残さない**ように、タオルがテーブルから少しはみ出すくらいのイメージで拭くようにします。テーブルを押さえるときはテーブル面の下から手を添えて押さえます。



1周してスタートの位置まで戻ってきたら、**拭いた後が少し重なる**ようにして、タオルを**右斜め下**に下げます。その位置からタオルを**まっすぐに右→下→左**と動かし、**隙間なく**拭いていきます。テーブルの縦幅が長い場合はこの動作を更に続けます。

長テーブルの左半分が終わったら、右半分の、左半分と同じように拭いていきます。

左半分のゴールの位置でタオルを写真のように**縦にひっくり返し**、そのまま右半分のスタートの位置に持っていきます。

左半分から右半分へ移動するときに、真ん中の部分に拭き残しが出ないようにテーブルから目を離さないようにしましょう。

## 自在ぼうきを使った清掃

### (1) 自在ぼうきの約束

約束①：掃いた後しか歩かない(ゴミの上を歩かない)。

約束②：ほうきは最初から最後まで同じ面で掃く。

### (2) 用意するもの



ほうきは用途に応じて何種類かを使い分けなくてはなりません。本検定のように室内を清掃するためには、自在ぼうきを使用します。自在ぼうきにも3種類あり、幅の狭いものは階段用、赤いシールが付いているものはトイレ用として使い分けます。ここでは青のシールが付いているものをフロア用自在ぼうきとして床の除塵(ごみを取る)を行います。

### (3) 作業の流れ

手順①：資機材準備



各ほうきの用途を覚えておきましょう。



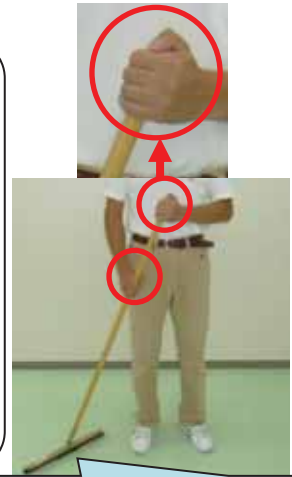
まず作業表示板をコートの出入口付近に立ててから、フロア用の自在ぼうきと文化ちりとりを選びます。文化ちりとりは出入口の脇のところに、出入口にかからないように裏返して置き、自在ぼうきだけを持ってスタートラインに立ちます。



山口 奈々《鈴鳴り帽子 (かぶってみてね)》

## 手順②：自在ぼうきを正しく持って構える

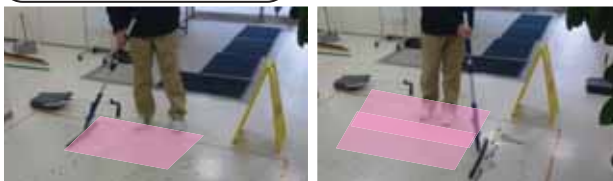
自在ぼうきは左右どちらでも扱えるようにならないといけません  
が、基本として**左手が上、右手が下**の形を練習しましょう。初めに、**ハンドルをあごの下の高さで調節**します。次に**ほうきの向き(シールの位置など)を確認**します。掃き続けていく面は常に同じでなければいけ  
ないので、どちらの面で掃き始めたかを忘れないようにしましょう。掃くときは、**左手の親指でハンドルの先端を押さえ**ます。これは作業中に他の人や窓などにハンドルが当たってケガをさせたり壊してしまったりしないようにするためなので、必ず押さえます。



## 手順③：床を掃いてゴミを集める

シールが貼られていないほうきはねじの位置などで掃き始めの向きの目印にしましょう。

### 出入口



自在ぼうきの約束は「**掃いた後しか歩かない**」です。いきなりコート内に入らずに、**コートの外から自分が歩く場所を右から左へ3～4列ほど掃きながら**からコートに入ります。

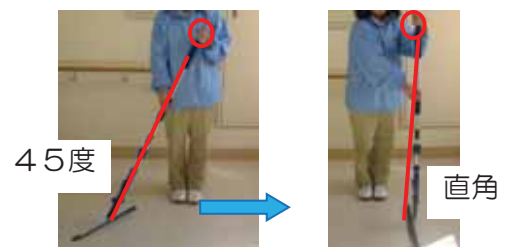
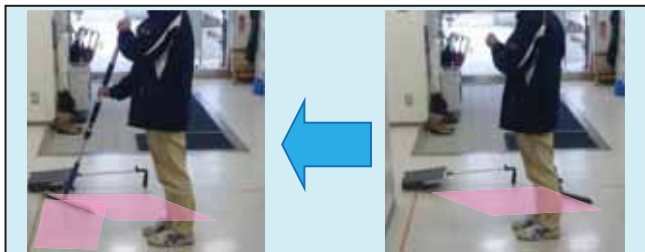
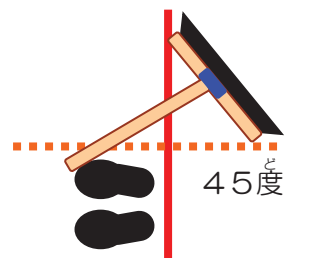
### おさえばき

自在ぼうきは、ほこりを巻き上げないように、**毛先が軽くなる程度**の力で床に押し付けながら丁寧に操作します。これを「**おさえばき**」と言います。おさえばきで左足の外側まで掃いたら**トントンと床に毛先をたたきつけ、ゴミを落とします**。トントンは自在ぼうきを**1回操作するたび**に行います。



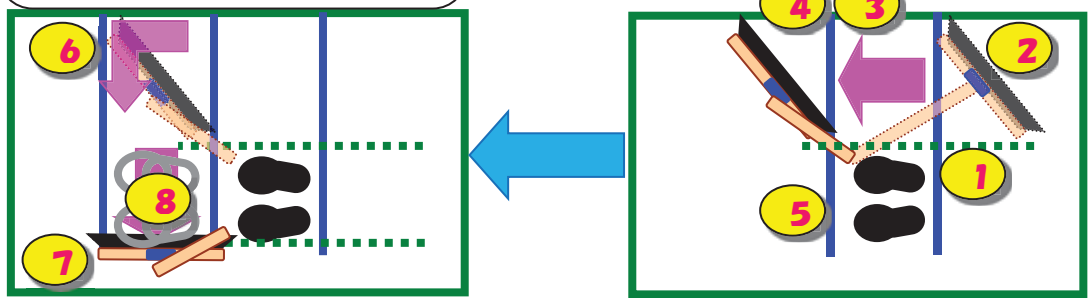
### 壁際

自在ぼうきは**自分の右側**に、図のように**斜め45度**にして、**かかとのラインより後ろ**にかまえます。足はそろえて真っすぐに立ちます。ほうきの掃く面が変わらないように確認します。



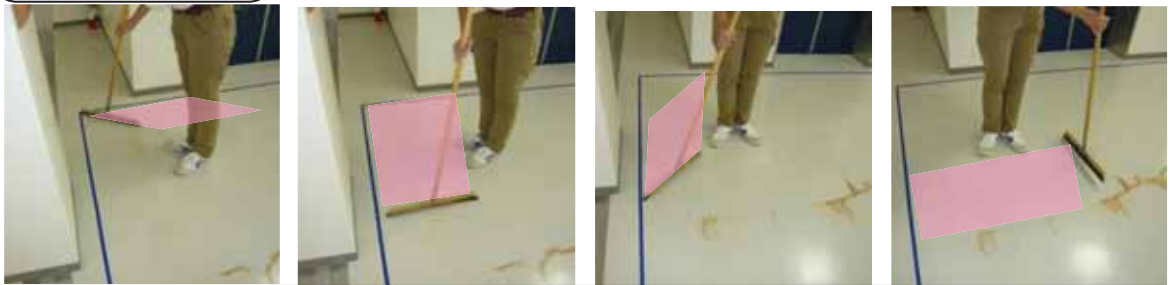
コート内に入り、**右回り**で除塵を進めていきます。自在ぼうきの角度を**45度**で保つたまま、**つま先より前**まで押し出します。このとき**毛先が壁(ライン)から離れない**ように注意しましょう。次につま先より前に出した自在ぼうきを、**真横に動か**します。掃いた跡が**直角**になるように注意します。手首はできるだけ動かさず、右腕を動かして操作します。つま先の前を掃くときには、左手を前に出さないようにし、自在ぼうきの横木が毛先より先に進むように動かします(押し掃きにならないようにします)。**おさえばき**で進みますが、掃いているときは歩かないようにします。

壁際の掃き方のポイント



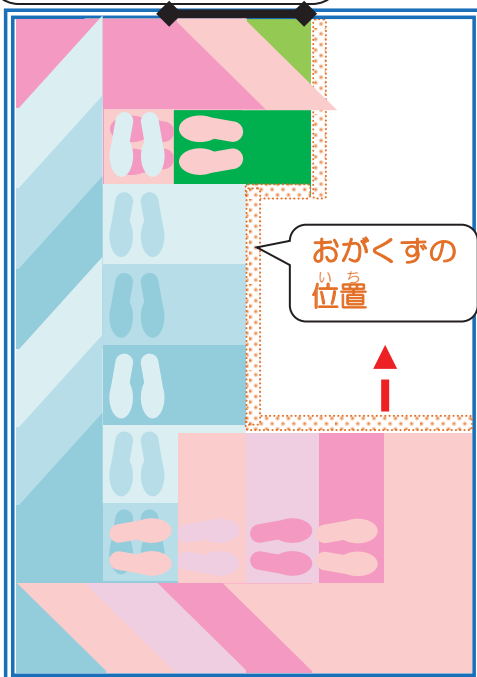
- ① かかとより後ろから
- ② 斜め45度
- ③ 45度のまま
- ④ 壁からはなれない
- ⑤ つま先より前
- ⑥ 直角になるように
- ⑦ 左足の左側でトントン
- ⑧ 一歩前に進む

隅

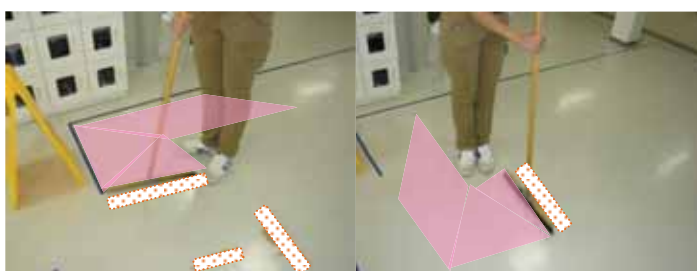


角まで隙間なく掃き進んだら、向きを変えて同じように掃いていきましょう。

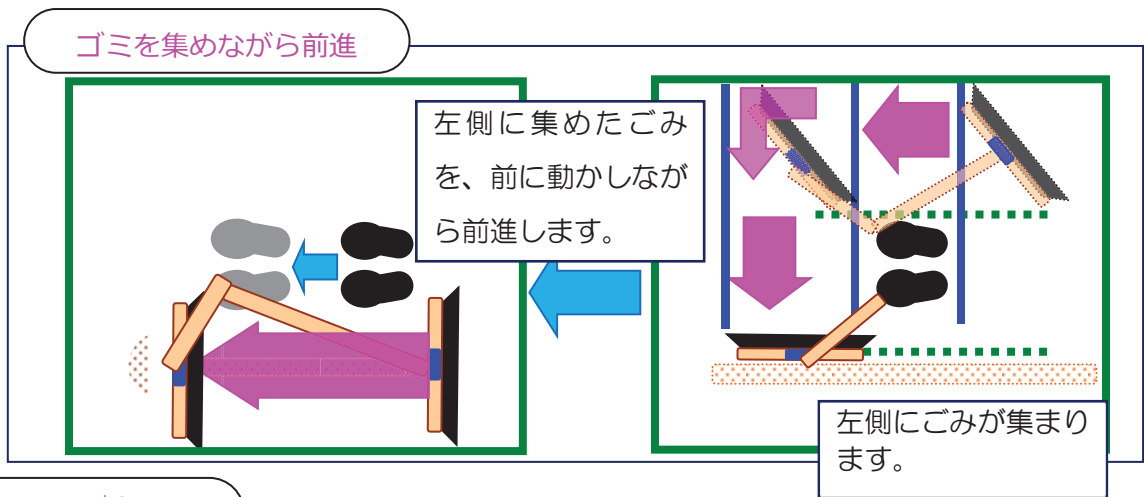
ゴミを集めながら前進



左の図のように掃き進んできたなら、出入口の方へ向かって、今までと同じように2~3回掃きます。ほうきを自分の体の右側(右手が下、左手が上)から左側に持ち替え(右手が上、左手が下)、後方のゴミを前方へと掃き出します。その際も掃き始めと同じ面で掃くように気を付けましょう。



出入口のところまで除塵したら、ゴミを小さくまとめます。このときも自在ほうきの向きや持ち方に注意し、トントンも忘れずに行います。



ゴミを集める



掃き始めから最後まで常に同じ面で掃くように、ほうきの向きにはいつも注意が必要です。ほうきの向きを変えるときはゴミを移動させる方向によって手の持ち替えをします。持ち替えをしたときに、**上の手は必ずほうきのハンドルの先端を親指で押さえます。**

手順④：ゴミを文化ちりとりで取る



真ん中にゴミを集めたら、文化ちりとりを用意します。自在ほうきは持ち方を変え、右手でハンドルの真ん中辺りを持ち、**ハンドルの先端は脇に抱え**、左手に文化ちりとりを持ちます。ちりとりの後方に立ち、**ほうきの毛先の前半分をちりとりの中に入れるように**ゴミを取ります。毛先全体をちりとりにぶつけるとゴミが両脇からこぼれてしまいます。

手順⑤：点検

ゴミを取り終わったら、もう一度ゴミが残っていないか確認しましょう。壁際や、ちりとりを使ったところはゴミが残りやすいので特に注意深く**点検**し、取り残しがあったら速やかに取り除きましょう。

手順⑥：報告

全ての工程が終了したら、**資機材を元の場所に戻します。**スタートラインに立って姿勢を正し、はっきりした声で報告をしましょう。

本リーフレットは、「平成 27 年度改訂版 都立知的障害特別支援学校清掃技能検定テキスト」（平成 28 年 3 月 東京都教育委員会）を抜粋して作成しました。

このテキストでは、「テーブル拭き」、「自在ぼうきを使った清掃」の他、6 つの清掃技能を紹介しています。詳細は、下記 URL に掲載しているテキストを御覧ください。

[http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/shidou/tokubetsushien/27career\\_seisotext.html](http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/shidou/tokubetsushien/27career_seisotext.html)

なお、東京都教育委員会は、テキストで扱っている清掃技能に関する公立中学校知的障害特別支援学級担当教員向け指導者講習会を、夏季休業中に開催します。開催の詳細については、各区市町村教育委員会を通じ、知的障害特別支援学級を設置する中学校に案内いたしますので御活用ください。



白坂 光湯里《明日》

特別支援教育普及促進資料

日常生活における自立と社会参加に向けた指導の実際（清掃編）

東京都教育委員会印刷登録 平成 28 年度第 号

発行日 平成 29 年 3 月 31 日

発行 東京都教育庁指導部特別支援教育指導課

所在地 東京都新宿区西新宿 2 - 8 - 1 都庁第一本庁舎 3 8 階北側

電話 03 - 5320 - 6847

※本冊子に掲載されている画像は、

第 2 回東京都立特別支援学校アートプロジェクト展（平成 29 年 2 月 20 日～3 月 6 日）に展示された作品です。