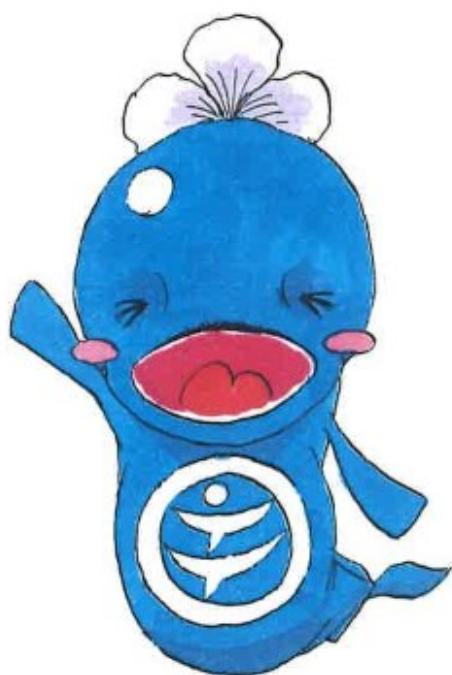


せいそう

清掃マニュアル

ぎじゅつへん へん
～技術編・コミュニケーション編～



とみやとくべつしえんがっこう
富屋特別支援学校



目次

ぎじゅつへん

1 技術編

ほんこう せいそう

本校の清掃 2～37ページ

しょうがくぶむ

ちゅうがくぶむ

小学部向け 2～11ページ／中学部向け 12～15ページ

こうとうぶ かんきょうはんむ

高等部・環境班向け 16～37ページ

へん きほん

2 コミュニケーション編（基本）

(1)あいさつ 38ページ

いらい ほうこく しつもん

(2)依頼・報告・質問 40ページ

へん おうよう

3 コミュニケーション編（応用）

(1)あなたは、見られている 41ページ

しごと な

(2)仕事への慣れ 42ページ

しっぱい

(3)もしも失敗してしまったら 42ページ

えがお こえ おお

(4)笑顔と声の大きさ 43ページ

きも

(5)気持ちのコントロール 44ページ

とき

(6)こんな時、どうする？ 45ページ

しごと

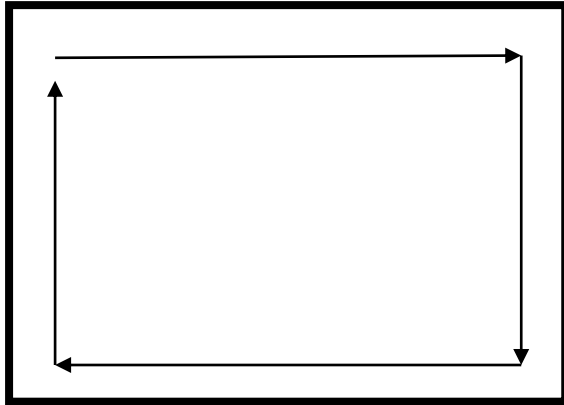
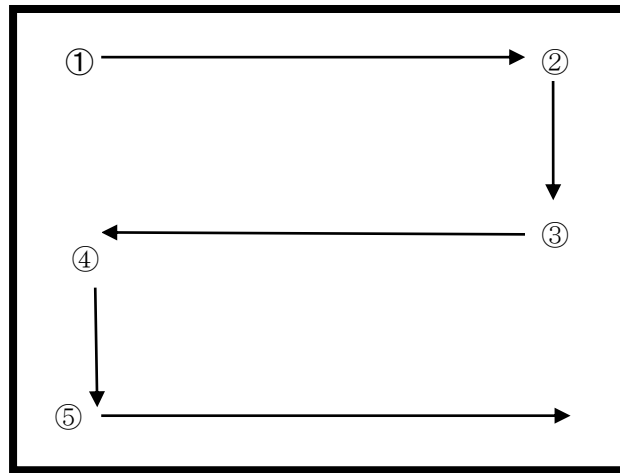
おぼ

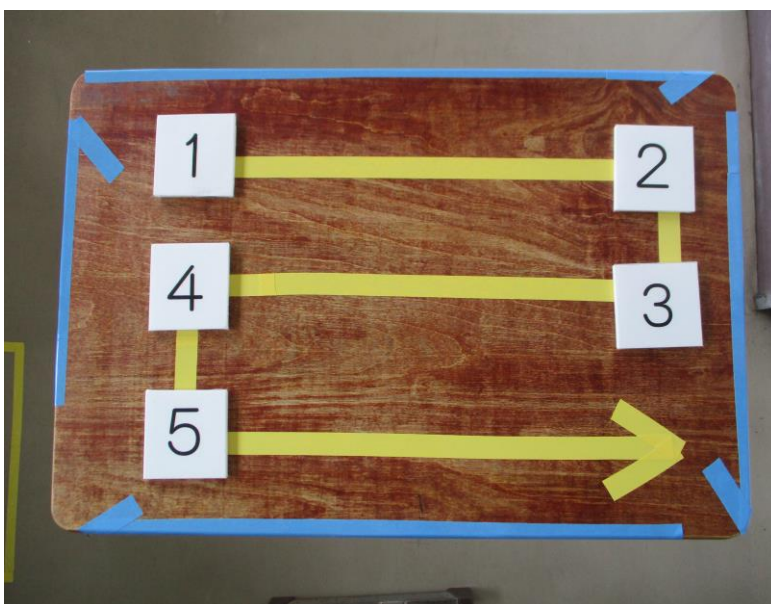
(7)仕事をするうえで、覚えてほしいこと 46ページ



しょうがくぶ むけ

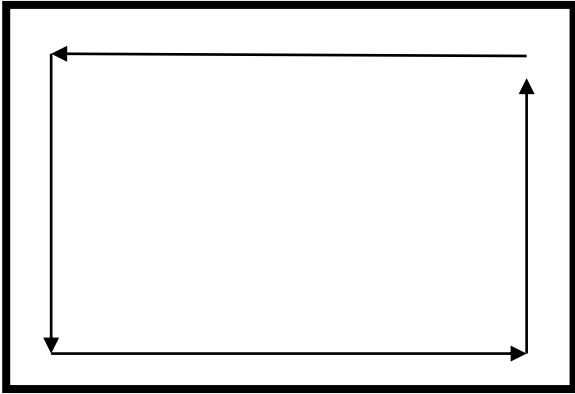
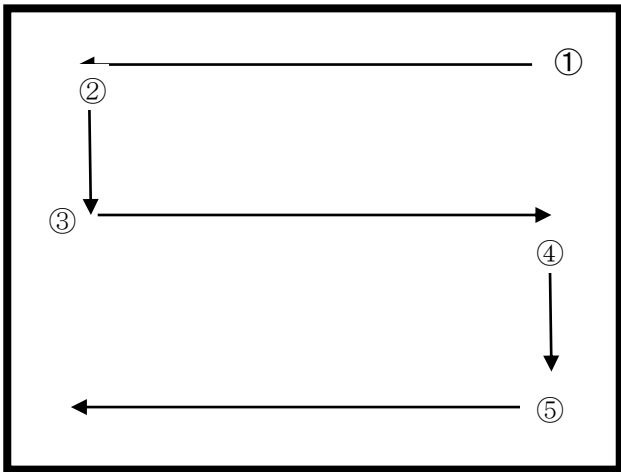
<つくえのふきかた みぎきき>

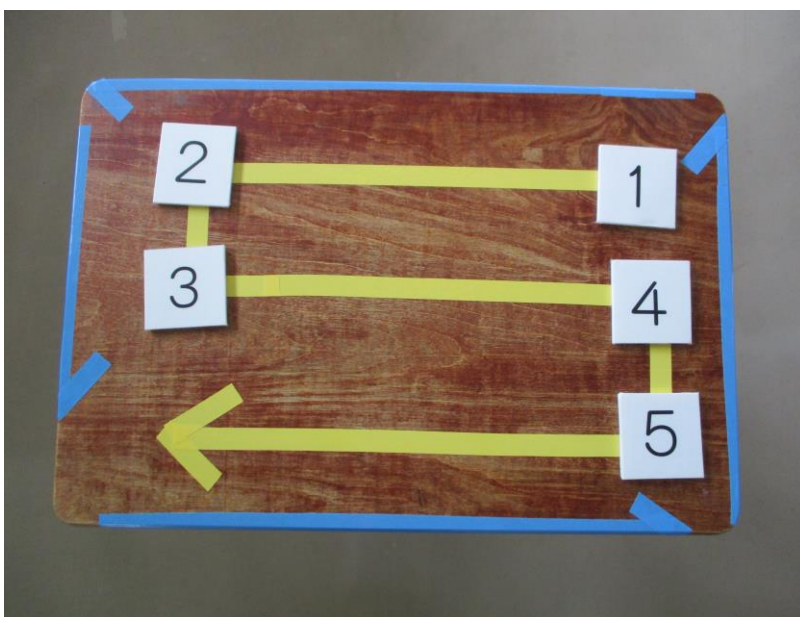
1		ぞうきんをみぎてでもつ。 ひだりうえから つくえのまわりを ぐるっと1しゅうふく。
2		ぞうきんをみぎてでもつ。 まっすぐよこにふく ① ② ③ (みぎ→した→ひだり→ ④ ⑤ した→みぎ)



* 机の横に色シールを貼って
目印にしたり、チョークで線を書
いておいて消しながら進んだり
すると分かりやすいかもしれませ
ん。

<つくえのふきかた ひだりききき>

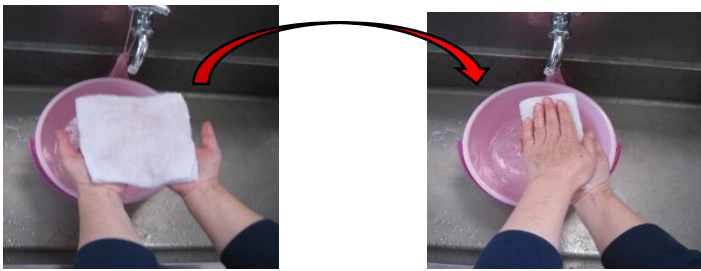
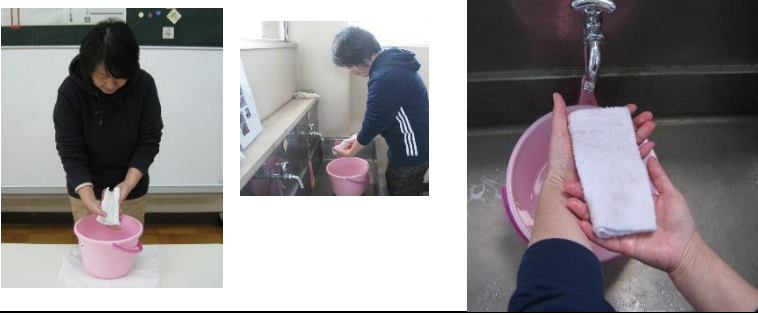
1		ぞうきんをひだりてでもつ。 みぎうえから つくえのまわりを ぐるっと1しゅうふく。
2		ぞうきんをひだりてでもつ。 まっすぐよこにふく ① ② ③ (ひだり→した→みぎ→ ④ ⑤ した→ひだり)



* 机の横に色シールを貼って
目印にしたり、チョークで線を書
いておいて消しながら進んだり
すると分かりやすいかもしれま
せん。

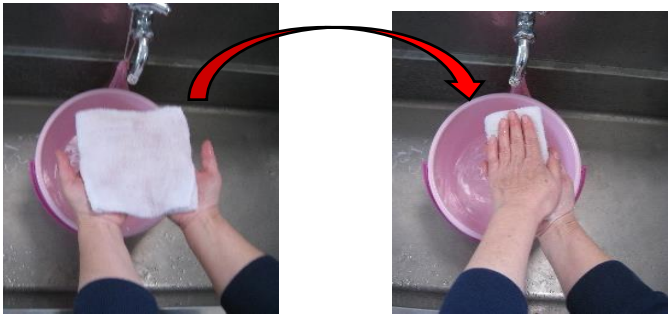
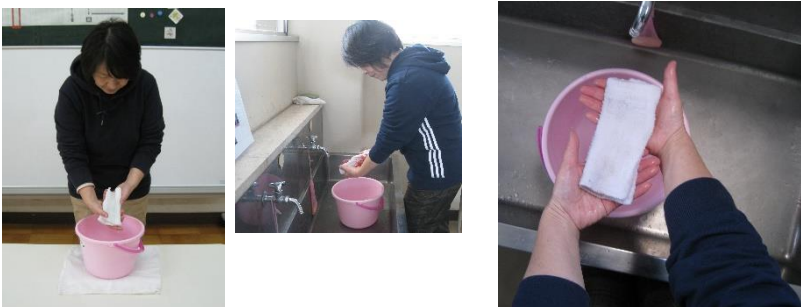
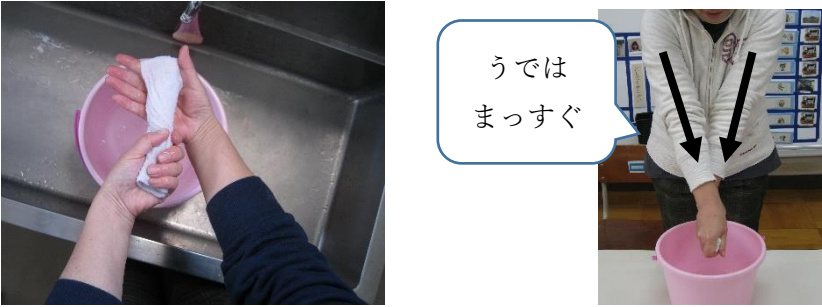
ぞうきんのしぼりかた

(左手が上 Ver.)

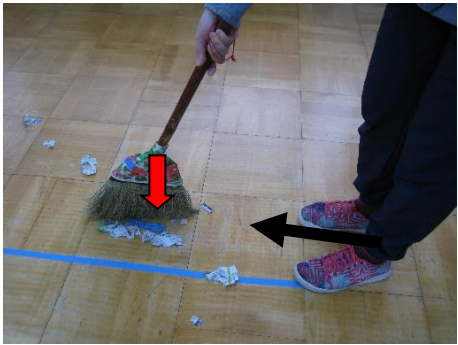
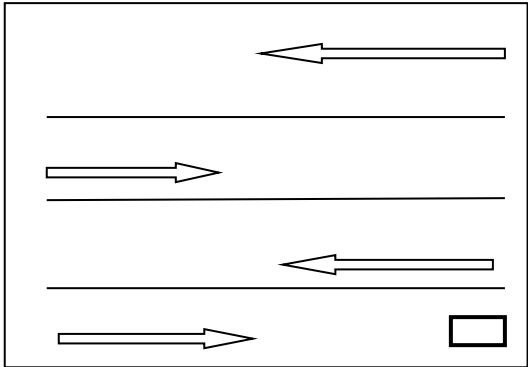
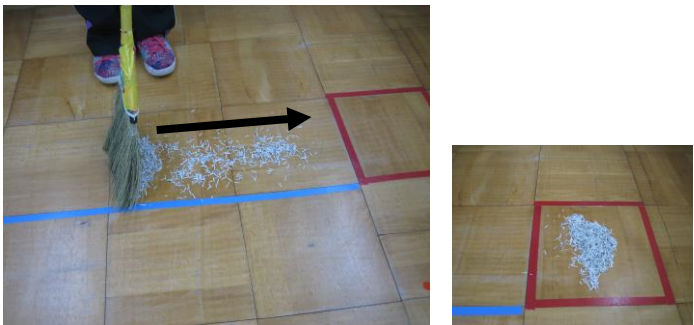
1		ぞうきんを はんぶんにおる。
2		ばけつのうえで ぞうきんのうえと したをもつ。
3		てくびを てのこうがみえる までうちがわに ひねる。
4		もちかえて もういちど しぼる。
5		てをふく。

ぞうきんのしぼりかた

(右手が上 Ver.)

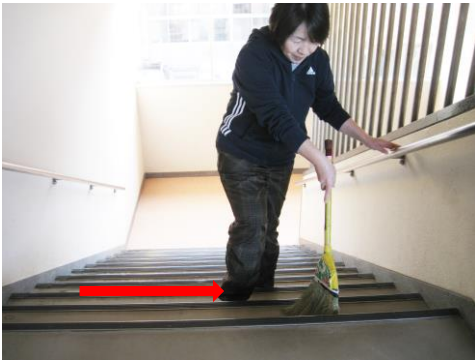
1		ぞうきんを はんぶんにおる。
2		ばけつのうえで ぞうきんのうえと したをもつ。
3		てくびを てのこうがみえる までうちがわに ひねる。
4		もちかえて もういちど しぼる。
5		てをふく。

ほうき

1		ほうきの もちかたを かくにんする。
2		てーぷまで はく。 まえにすすみながら はく。
3	きょうしつ 	きょうしつのなかを じゅんばんに てーぷまで はく。
4		しかくに ごみを あつめる。

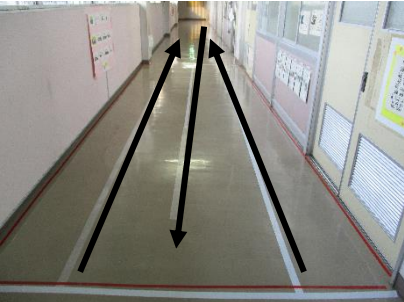
5		ちりとりで とる。 ぜんぶ はいるまで くりかえす。
6		ちりとりを もちあげ る。
7	   むきがあっている。  はみだしている。	ごみばこに すてる。 * ちりとりと ごみばこのむきを あわせる。

かいだんそうじ

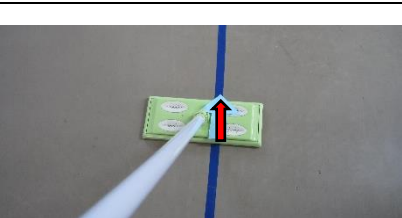
1		ほうきの もちかたを かくにんする。
2		てすりをもち あしは、ちがうだんにおき、 あぶなくないようにする。
3		はしまで はく。
4		したに はきおろす。

5		つぎのだんを はく。
6		いちばんしたまで はけたら、ごみをあつめて ちりとりで とる。
7		ちりとりを もちあげる。
8		ごみばこに すてる。

モップがけ

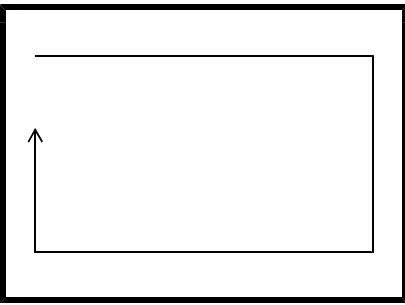
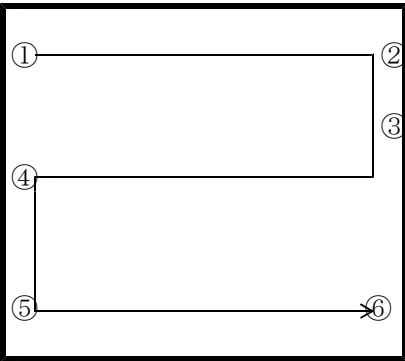
1		モップをむねの ところでもつ。	きき手で、えの先をお おうようにもち、反対 でえを持ちます
2		やじるしのほうに すすむ。	向きに気をつけられる よう矢印をつけておき ます。
3		あかいて一ふを めじるしにもつぷ をかける。	廊下の隅にふきのこ しが出ないように赤い テープの上をモップ 掛けします
4		しろいテープの うえをかける。	モップの先の向かう 方向に気を付けなが らモップを掛けます。 ごみの処理は教員が 行います。

フローリングワイパー

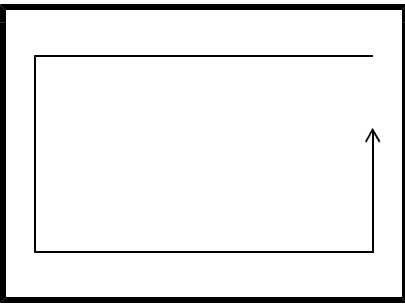
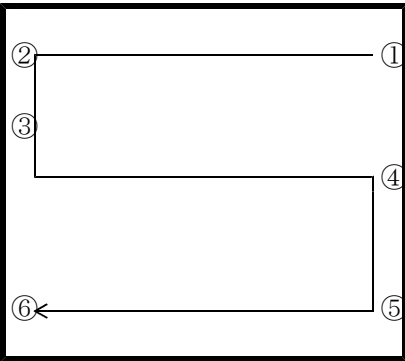
1		フローリングワイパーをおなかのところで持つ。	きき手で、えの先をおおうようにもち、反対でえを持ちます
2		やじるしのほうにすすむ。	進む方向がわかるようワイパーに矢印を貼っておきます。
3		あかいてーぷをめじるしにすすむ。	廊下の隅にふきのこしが出ないように赤いテープの上を掛けます。
4		しろいテープのうえをかける。	ワイパーの向きに気を付けながら掛けます。シートの交換は、教員が行う。

ちゅうがくぶ 中学部 向け

くつくえのふき方 右利き

①	そうきんを右手で持つ つくえ 机のまわりを1 周、 ぐるっとふく	
②	そうきんを右手で持つ まっすぐ横にふく ① ひだり ② みぎ ③ すこ ④ した ひだり (左 → 右 → 少し下 → 左 → 少し下 → 右)	

^{かた}くつくえのふき方 ^{ひだりき}左利き

①	^{ひだりて}ぞうきんを^も左手で持つ ^{つくえ}机のまわりを1^{しゅう}周、 ぐるっとふく	
②	^{ひだりて}ぞうきんを^も左手で持つ まっすぐ^{よこ}横にふく ①^{みぎ} (右 → ②^{ひだり} 左 → ③^{すこ} ④^{した} ⑤^{みぎ} 右 → ⑥^{すこ} ⑦^{した} ⑧^{ひだり} 左)	

＜そうきんの絞^{しぼ}り方^{かた}＞

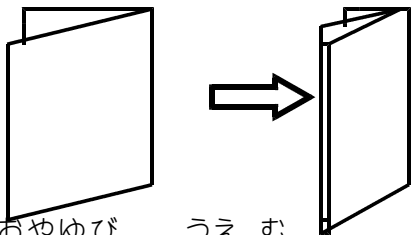
バケツの水は3分の1
バケツの下^{した}にはタオルを
しく



水^{みず}の中^{なか}で、両手^{りょうて}で^{あら}ごしごし洗
う（水^{みず}がバケツの外^{そと}に飛^とば
ないように^{ちゅうい}注^い意^い）



半^{はん}分^{ぶん}→半^{はん}分^{ぶん}で細^ほ長^そく折^おる



親^{おや}指^{ゆび}が上^う向^えきで持^もつ



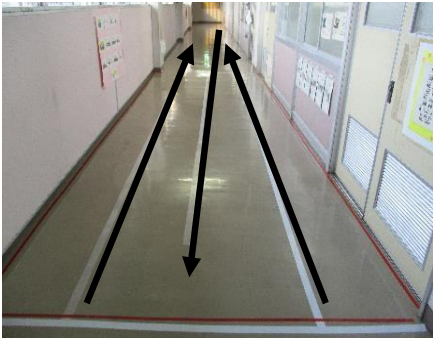
ひじをのばしながら^{そうきん}雑^{そう}巾^{きん}を
しぼる＜何^{なん}度^どか繰^くり返^{かえ}す＞
（手^て首^{くび}がねじれないように
^{ちゅうい}注^い意^い）



手^ての水^{みず}を拭^ふき取^とる



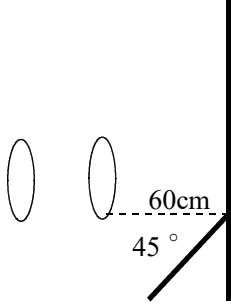
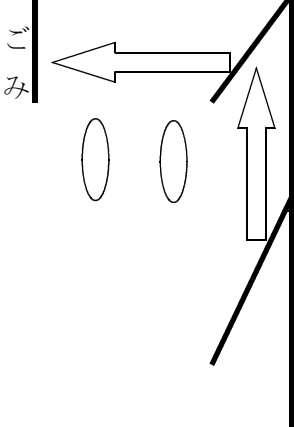
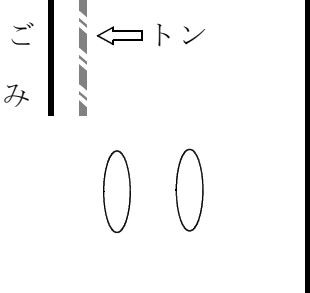
か かたてじゅんひょう <モップの掛け方手順表>

	モップをもちます	きき^て手で、えの^{さき}先をおお うようにもち、^{はんたい}反対でえ を持ちます
	ろうかの^{すみ}隅を、わく どりするようにモッ プをかけます	ろうか^{すみ}廊下の隅にふきのこしが て出ないように^{あか}赤いテープ の^{うえ}上をモップ^が掛けします
	しろ^{せん}白線の^{あいだ}間のモッ プをかけます	モップの^{さき}先の^む向かう^{ほうこう}方向 に^き気を付けながらモップ を^か掛けます。
	ほうきとちりとりで ゴミを^と取ります。	
	ゴミ箱^{ばこ}にゴミを^す捨て ます。	

しぼ　かた
＜ぞうきんの絞り方＞

(準備) バケツの水は3分 の1 バケツの下には 養生タオル		
①両手でゴシゴシ もみ洗い		・片膝をついた姿勢で ・水がバケツからはねないようにしずかに
②16折りで持つ		・親指が上に向くように
③内側にしぼる (竹刀しぼり)		・何度か持ちかえてしぼる ・手首がねじれないように ・雑巾が曲がらないように ・水がバケツからはねないように
④手の水気を 拭き取る		

＜自在ぼうきの使い方＞

①利き手が下で 持つ		・両手の間隔は 30～40cm くらい
②柄の先端は 親指で押さえる		
③右に壁、右斜 め後ろから (左利きは左に壁)		・立ち位置は、 ほうき1.5個ぶ んくらい。 (約60cm)
＜し字掃き＞ ④壁際にまっす ぐ横にまっすぐ おさえばき		・右かかとの 位置で45度 ・そのまま まっすぐ右足の 少し左まで ・横にまっす ぐ左足の少し 左
⑤ごみの手前で トン 一歩前に進む ③～⑤の繰り返し		・ごみが一列 になるように

ろ う か せ い そ う て じ ゅ ん ひ よ う
 < 廊下清掃 手順表 >

①ドア、かべのさん などをはく ・小ぼうき 	 	・掲示物ははかない ・壁は掃かない。
②レールのごみを はき出す ・小ぼうき 		
③ドア、壁をふく ・かべ・かがみぞうきん ・養生タオル・バケツ  	 	・掲示物はふかない ・木目に沿ってふく
④自在ぼうきではく ・自在ぼうき 		・おさえばき
⑤ごみを集めて、 文化ちりとりで取る ・文化ちりとり 	 	・円をかくように
⑥廊下を拭く ・ゆかぞうきん・養生タオル・バケツ  		
⑦手すりをふく ・てすりぞうきん・養生タオル・バケツ  	 	・手すり用のバケツでもみだす

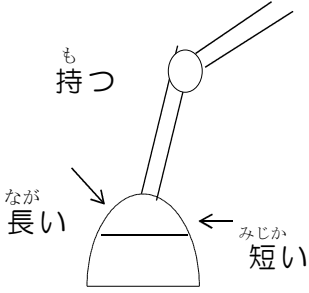
<廊下清掃で必要な用具>

- 小ぼうき：人数分
- 自在ぼうき：人数分
- 文化ちりとり：1つ
- 床用雑巾：人数分
- 手すり用雑巾：人数分
- かべ用雑巾：人数分
- バケツ：3つ
（床用雑巾用1つ、手すり用雑巾1つ、
かべ用雑巾1つ）
- 養生タオル：3枚
- 看板：1つ

<マットがある場合>

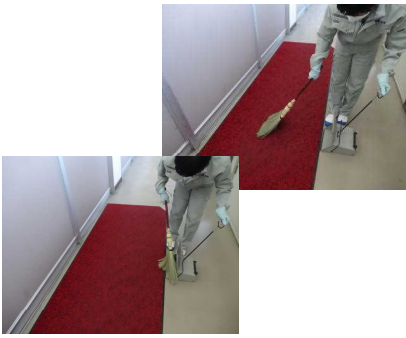
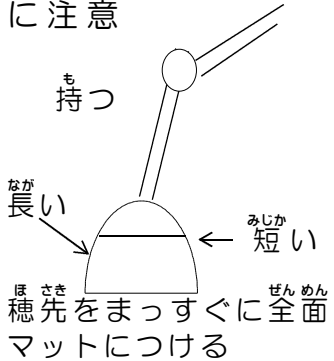
- 短いほうき：1本
- コロコロ：1本

^{しょうこうぐち}＜昇降口：^{せいそう}たたき清掃^{てじゅんひょう}手順表＞

①^{そとよう}外用サンダルに は^か履き替える ・外サンダル 		・^{うわばき}上履きを^ぬ脱いだら、直接^{ちやくせつ}サンダル
②^{ものいどう}物を移動する		・^{おお}大きい物を^{はこ}運ぶときは^{かけ}友達に声を掛ける
③^はほうきで掃く →^とごみを取る ・^{ざしきほうき}ざしきほうき ・^{ちりとり}ちりとり  	 	・^{めじ}タイルの目地に^そ沿って^{はく}はく ・^{すきま}すきまは、^{ほうき}ほうきの向き^をを変えて掃く ・^ちほうきの持^ち方に注意  ^{ほさき}穂先をまっすぐに^{ぜんめん}全面^め床につける
④^{ものもとばしょ}物を元の場所に ^{もど}戻す		・^{おお}大きい物を^{はこ}運ぶときは^{かけ}友達に声を掛ける

しょうこうぐち せいそう てじゅんひょう

＜昇降口：マット清掃 手順表＞

① 表をほうきで掃く （掃除機やパワーローターを使えばつかう。）		・掃き残しがないように掃く。
② 半分に折る		・マット面が内側になるようにする。
③ 裏をほうきで掃く （ざしきほうき） ※文化ちりとりに直接ゴミが入るように掃く。 ※渡り廊下で行う場合、緑のマットの穴にゴミが入らないようにはく。		・ほうきの持ち方に注意  穂先をまっすぐに全面マットにつける
④ 雑巾で拭く （ひっくり返して反対も③～④）		・濡れぞうきん （床雑巾）
⑥ コロコロをかける		・コロコロのシートを、点線できれいに切る ※片付けるときは、汚れた部分がついたままにする

しょうこうぐち くつばこせいそう てじゅんひょう ＜昇降口：靴箱清掃 手順表＞

① 天板の靴を おろして掃く ・小ぼうき 		・靴の順番を間違えない ・ちりとりで取りながら掃く
② 天板を拭く → 靴を戻す ・ぞうきん ・養生タオル ・バケツ  		・手が届く範囲を拭く ・靴の順番を間違えない
③ 靴を下ろす → 靴箱の中を掃く → 靴を戻す ・小ぼうき 	 ↓ 	・右上→下へ1箱ずつ ・靴を床におく（上下段を間違えない） ・上の段を5回、 ・下の段を5回 ・ちりとりで取りながら ・すみずみまではく
④ 靴をもつ → 靴箱を拭く → 靴を戻す ・ゆかぞうきん ・養生タオル ・バケツ  	     	・右上→下へ1箱ずつ ・靴を持ちながら拭く ・上→右→奥→左→下

< 昇 降 口 清 掃 で 必 要 な 用 具 >

- 小 ぼ う き セ ッ ト : 人 数 分
- 床 用 雑 巾 : 人 数 分
- 壁 用 雑 巾 : 1 枚
- 手 す り 用 雑 巾 : 1 枚
- バ ケ ツ : バ ケ ツ : 3 個
- 養 生 タ オ ル : 3 枚
- 白 い バ ケ ツ : 1 個
- 外 用 サ ン ダ ル : 2 足
- 座 敷 ぼ う き : 1 本
- 短 い ぼ う き : 1 本
- 自 在 ぼ う き : 3 本
- 文 化 ち り と り : 2 個
- こ ろ こ ろ : 1 個
- 看 板 : 1 個

(ちりとりは昇降口や近くの教室の物を使う。)

しょうこうぐち ゆかせいそう てじゅんひょう
 < 昇降口：床清掃 手順表 >

① マットをたたんで うご動かす わた ろう か はこ 渡り廊下に運ぶ つう こう 通行のじゅまにな ら ば い場 な所 にお く 	 	・ マット めん面を うちがわ内側 おに折る ・ はんぶん半分 → はんぶん半分で お折る ・ おお大きい もの物を はこ運ぶ ときは、ともだち友達に こえ声 を か掛ける
② じざい自在ほうきで は掃く → とごみを取る (ぶんか文化ちりとり)	  	・ はんい範囲 (マットの さかいめ境界) を き決めて、 お押さえばき ※ くつ ばこ靴箱の まえ前の床は、 くつ ばこ靴箱 せい そう清掃が お終わっ てから、さい ころ最後に行う。
③ そうきん雑巾で ふ拭く (ゆか よう床用ぞうきん)		・ ぬ濡れぞうきん ・ うし後ろに ささがりな がら ふ拭く ・ うで腕を よこ横にまっす うごぐ動かす
④ マットを もと戻す		・ おお大きい もの物を はこ運ぶ ときは、ともだち友達に こえ声 を か掛ける

しよくいんしつせいそう

<職員室清掃>

準備物①（室内）掃除機2台（印刷室、職業教育用）自在ぼうき（人数－4）ぞうきん（人数分）
 手すり用ぞうきん（2～3枚）バケツ（床用・手すり用）養生タオル
 準備物②（流しセット）スポンジ・たわし・歯ブラシ・ぞうきん（2枚）・ゴム手袋・クレンザー
 （一式をかごに入れる）

	てじゅん 手 順	さぎょうほうほう 作業方法	ちゅういてん 注意点
かくにん 確 認 じこう 事項	しよくいんう あ しよくいんしつせいそう おこなむねつた にもつ い す うえ お ・職 員打ち合わせで、職 員 室清 掃を行う旨伝え、荷物を椅子の上に置いてもらうように依頼する。 きじよう しよるい しやしん み ・机 上の書 類や写 真などを見ないこと。 い す うご せ ざめん さわ ・椅子を動かすときは、背もたれや座面には触らない。 でんわ な そうじき と ・電話が鳴ったときは、掃除機は止める。		
じゅんぴ 準 備	だいひようしや いりぐち あいさつ ・代 表 者は、入 口で挨拶する。 ばこ きちようひん せいそうまえ ろうか だ ・ごみ箱や貴 重 品かごは清 掃前に廊下に出す。		かんきよう はん 「環 境サービス班です。 しよくいんしつせいそう おこな 職 員室清 掃を行います。」
	なが たんとう そうじきたんとういがい じざい ろうか ・流し担 当と掃除機担 当以外は自在ぼうきで廊下清 掃を行う。		
ゆか 床	そうじき ・掃除機をかける	つうろおく でいりぐち む ・通路奥から出入り口に向か ってかけ始める。 うご つくえ した ・いすを動かして 机 の下も かける。	かべ きじよう ・コンセントは壁、机 上な ど周 辺からとる。 いどう ・コードが届かなくなったら、 移動する。 きよういん しぶつ ふ ・教 員の私物には触れない ようにし、必ず担 当教 師に こえ 声 をかけるようにする。 うご さい せ ・いすを動かす際は、背もた れや座面には触れないように し、キャスター周 辺をもつ。
	ゆかよう ・床 用 ぞうきんで ふく。	そうじき お ・掃除機をかけ終わったところから拭き始 める。 うご つくえ した ・いすを動かして 机 の下も ふく 拭く。	うご さい せ ・いすを動かす際は、背もた れや座面には触れず、キャス ター周 辺を持つ。 きじよう しよるい しやしん ・机 上の書 類や写 真など を見ないように注 意する。 いた め そつ ふ ・板の目に沿って拭くように する。 ばこ だん かく ・ごみ箱や段ボールなどは各 じ うご 自で動かす。

ながし 流し	せいそう ながしせいそう じゅん ・トイレ清 掃の「流し清 掃」に準じる。 しょう なが せいそう ・3か所の流しを清 掃する。		ながしだいしゅうへん しょくいんしつ ・流し台周 辺は職 員 室 だい しょう の台ふきんを使用する。
しゅうへ 周 辺 の せいそう 清掃	たな うえ ふ ・棚の上を拭く ・ホワイトボードの した ふ 下を拭く。 しょくいんしつしゅうへん ・職 員 室周 辺 ろうした て の廊下、手すりを せいそう 清 掃する。	たな うえ もの うご ・棚の上の物を動かしなが せいそう ら清 掃する。 ろうか せいそう てじゅん ・廊下清 掃の手 順に じゅん 準ずる。	
あいさ つ	だいひようしや しゅうりよう あいさつ おこなう ・代 表 者は終 了の挨拶を行 う。		かんきよう はん 「環 境サービス班です。 しょくいんしつせいそう しゅうりよう 職 員室清 掃が終 了し しつれい ました。失 礼しました。」

<トイレ^{せい そう}清掃^{ひつ よう}に必要な用具^{よう ぐ}>

- | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------|
| • 水切りスポンジ ^{みず き} | 1 ～ 2 本 ^{ほん} | • 足ふきマット ^{あし} | 1 枚 ^{まい} |
| • 長靴 ^{なが ぐつ} | 1 足 ^{そく} | • バケツ | 1 個 ^こ |
| • 床用雑巾 ^{ゆかよう ぞうきん} | 1 枚 ^{まい} | • 壁鏡用雑巾 ^{か べかがみよう ぞうきん} | 2 枚 ^{まい} |
| • 手すり用雑巾 ^{て よう ぞうきん} | 1 枚 ^{まい} | | |
| • かご | 1 つ | • トイレブラシ | 2 個 ^こ |
| • サンポール | 1 本 ^{ほん} | • トイレマジックリン | 1 個 ^こ |
| • クレンザー（ジフ） | 1 個 ^こ | • スポンジ | 1 個 ^こ |
| • 歯ブラシ ^は | 1 本 ^{ほん} | • 除菌シート ^{じょきん} | 1 個 ^こ |
| • たわし | 1 個 ^こ | | |
| • 看板 ^{かんばん} | 1 個 ^こ | | |

ぜん いん ぶん たん < 全員で分担してやること >

せいそうまえ 清掃前

- ① かんばん た
看板を立てる

- ② お まど あ
ボタンを押して窓を開ける

- ③ ばこ ろう か だ お ぶつ い なが まえ
ごみ箱などを廊下に出す (汚物入れは流しの前に)

- ④ お ぶつ い
汚物入れのごみをまとめる

- ⑤ あた ふくろ
新しい袋をつける

- ⑥ ごみをまとめる

- ⑦ ろう か だ
マットをたたんで廊下に出す

- ⑧ ぬ
カーテンが濡れないようにしぼる

- ⑨ みず い みず き
バケツに水をいっぱい入れて水切りスポンジをひたす

- ⑩ あし し
足ふきマットを敷く

ぜんいん ぶんたん べん き ゆか なが せいそう おこな
 全員で分担して「便器」「床」「流し」「マット」の清掃を行う

せいそうご 清掃後

- ① ほ じゅう
トイレトペーパーの補充

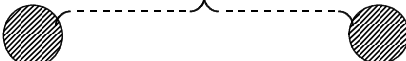
- ② ばこ お ぶつ い もと ば しょ もど
ごみ箱、汚物入れを元の場所に戻す

- ③ カーテンをほどく

- ④ もど
マットを戻す

- ⑤ せいそうよう ぐ かた づ
清掃用具を片付ける

ゆかせいそう てじゅんひょう ＜トイレ床清掃 手順表＞

①ほうきではく		・奥の端から出口に向かってはく
②水を流す		・奥から、端から ・低い位置から ・コンセントを抜く
③洗剤をまく	 50 cm	・50 cm間隔でまく ・個室は、2か所にまく
④デッキブラシでこする		・力を入れてゴシゴシと ・和式便器、小便器の周りは念入りにこする
⑤水を流す		・奥から、端から ・低い位置から
⑥水を切る		・ゴムの水切り→スポンジ水切り ・絞って水が出なかったらOK ・壁際に残るので注意
⑦ー1 壁、扉を拭く ・壁鏡用雑巾 ⑦ー2 ドアの取っ手、手すりを拭く ・手すり用雑巾	 	・水がはねている壁、扉の下をふく ・手すり用雑巾で拭く ・雑巾は汚水槽の水道でもみだす

なが せいそう てじゅんひょう <流し清掃 手順表>

○^{せつ}石けんのネットをはずして、じゃまにならないところに^お置く

①^{みず}水を^{なが}流す



・^{じゃぐち}蛇口を^{さゆう}左右に^{うご}動かして

②^{はいすいこう}排水溝を^{あら}洗う



・^{あら}たわしで洗う
・^{みず}水を^{なが}流しながら^{よご}汚れを^おこすり落とす。
・^{こま}細かい部分は^{ぶぶん}歯^はブラシで洗う

^{すいりょう}水量に^{ちゅうい}注意。^だ出し^す過ぎない。

③^{なが}クレンザーで^{なが}流しを^こする

・^{めんぜんたい}ステンレス面^{あら}全体を洗う。
(^{たなふん}棚部分も)



・クレンザー（ジフ）は、^{めん}スポンジのやわらかい面につける
・^{さゆう}スポンジで^{さゆう}左右に^こする
・^{うへ}上から^{した}下

④^{みず}水を^{なが}流す



・^{めん}たての面はスポンジに^{みず}水を含ませて^{ふく}絞りながら

・^{じゃぐち}蛇口を^{さゆう}左右に^{うご}動かして

⑤鏡を拭く

- かべかがみぞうきん2まい



- 養生タオル バケツ



- 緩く絞ったぞうきん
→から拭きぞうきん

- わく取りをしてから、
中央をふく

- 水滴が残るとそれが汚れとなっ
て残ってしまうので完全に拭き上
げる。
- 見る角度変えて何度も確認する
ように促す。

⑥流し周辺と流し を拭く

- 手すり用ぞうきん
- 床用ぞうきん



- 上から下
- 絞るときは、バケツ
で絞る
- 棚は手すり用ぞうき
ん

- クレンザーの白残りが無いよう
確認する。

⑦戸棚を拭く

- かべかがみ用ぞうきん



- ぞうきんを固く絞っ
てふく

⑧床を拭く

- 床用ぞうきん



- ぞうきんを固く絞っ
てふく

- 床の上に置いてある物は移動し
てから拭く。

○石けんのネットをもとにもどす

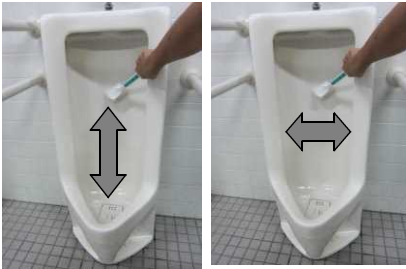
- 石けんを置いておいた場所を拭く。

＜ポータブルトイレ 手順表＞

① ポータブルトイレを、動かす。		邪魔にならない ところにおく 床をデッキブラ シでこする ときには、移動 させる。
② 洗剤をかける（ト イレマジックリン） ブラシでこする 水まきの途中で水を かけて流す		中性洗剤を使う
③－１ 除菌シートでふく		便座をふく
③－２ 除菌シートでふく		ふた裏を拭く
③－３ 除菌シートでふく		ふた上を拭く

③ー4 除菌シートでふく		めん か べんざ 面を変えて便座 うらをふく
③ー5 除菌シートでふく		めん か ほんたい 面を変えて本体 を拭く
④ポータブルを和式 便器にのせる		みず き お 水切りが終わっ たらセットす る。その場合、 和式の便器は除 菌シートでは拭 かない。

しょうべんき せいそう てじゅんひょう
 < 小便器清掃 手順表 >

① 洗剤をまく		・ 便器上部の ふちに「ぴゅっ」
② ブラシでこする		・ 丁寧に静かに こする
③ 水を流す		・ 水を流しながら ブラシを洗う
④ 便器を拭く ・ 除菌シート		・ 1面であつた 便器。面を変え て次の便器を拭く ・ 和式は水切り の後に拭く
⑤ ボタン、レバー、 水道管を拭く ・ 除菌シート		・ 最後に、新しい除 菌シートで、全部 の便器と個室のボ タン、レバー、水道 管などを拭く。(1 か所ずつ面を変え ながら)

ようしき べんき せいそう てじゅんひょう
 < 洋式便器清掃 手順表 >

① 洗剤をかける (暖房便座のコンセントがぬけているかを確認する。)		・便器のへりに1周。
② ブラシでこする ・ 封水の奥もブラシが届くところまでこする。 ・ ブラシケースに入れて移動する。		・ 便器のへりや、水のたまっている部分も、丁寧に静かにこする。 ・ 便座裏がすごく汚れていたらブラシでこする
③ 水を流す		・ 流した水でブラシをゆすぐ。
④ 便座を拭く ・ 除菌シート (半分)		・ 除菌シートを半分に切って、便座を拭く。
⑤ ふたの裏を拭く ・ 除菌シート		・ ふたのうらを拭く。

⑥ふたの上を拭く ・除菌シート		・ふたの上を拭く。
⑦便座裏を拭く ・除菌シート		・除菌シートの面を変えて便座裏を拭く。
⑧便器を拭く ・除菌シート		・除菌シートの面を変えて便器を拭く ・便器のふちも拭く
⑨便器の下を拭く ・除菌シート		・除菌シートの面を変えて便器の下を拭く ・和式は水切りの後に拭く
⑩レバー、水道管を拭く ・除菌シート (残りの半分)		・最後に、新しい除菌シートで、全部の個室のレバー、水道管などを拭く。(1か所ずつ面を変えながら)

わしき べんき せいそう てじゅんひょう
 < 和式便器清掃 手順表 >

① 洗剤をまく		・ ふちにぐるっ と1周
② ブラシでこする		・ 封水（水がたまっ ているところ）の中 も静かにこする
③ 水を流す		・ 一緒にブラシ もゆすぐ
④ レバーを拭く ・ 除菌シート（半分）		
* 水切りが終わってから最後に		
⑤ 和式の便器を拭く ・ 除菌シート（半分）		・ 除菌シートで 便器をふく

2 コミュニケーション編（基本）

(1) あいさつ

① 出勤

しゅっきん

しゅっきん

じぶん

い

出勤したら、自分からあいさつを言いましょう。



「おはようございます！」

きょう

ねが

「今日もよろしくお願いします！」

げんき

しょくば

ふんいき

あか

元気なあいさつで、職場の雰囲気が明るくなるミラ！



② 退勤

たいきん

たいきん

とき

じぶん

い

退勤する時には、自分からあいさつを言いましょう。

つか さま

「お疲れ様でした！」

あした

ねが

「明日もよろしくお願いします！」



つか

えがお

げんき

こころ

疲れていても「笑顔」で「元気よく」を心がけるミラ！



きやく こえ
③ お客さんへのあいさつ・声かけ

じぶん しごと て と
自分の仕事をしていても、できるだけ手を止めて
あいさつをしましょう。

「おはようございます」

「こんにちは」

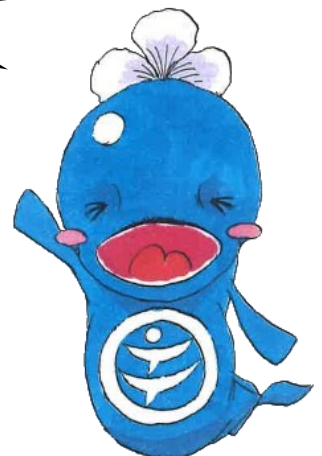
もう わけ
「申し訳ありません」

「ありがとうございます」

しつれい しつれい
「失礼します（失礼しました）」



かお あ えがお つた
あいさつは、顔を上げて笑顔で伝えるミラ！

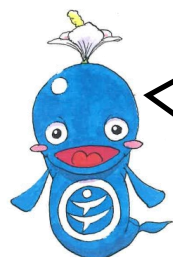


いらい ほうこく しつもん
(2) 依頼・報告・質問

しょくば だれ たい ことば
職場でのやりとりでは、誰に対してもていねいな言葉を
こころ
心がけましょう。

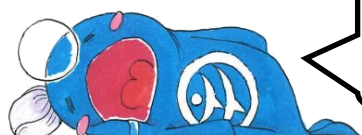
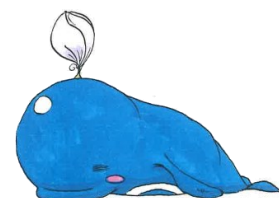


いらい なに
【依頼】をするときには、「いつ」「何を」
せいり い
「どうしてほしいか」、整理してから言うミラ！



ほうこく なに
【報告】をするときには、「何が」「どうなったか」
せいり い
整理してから言うミラ！

しつもん き
【質問】をするときには、「聞きたいこと」を
ばんさいしょ
一番最初に言うミラ！



ちょう ようい はな せいり
【メモ帳】を用意して、話すことを整理したり、
いらい きろく
依頼されたりしたことを記録するミラ！

3 コミュニケーション編（応用）

(1) あなたは、見られている？

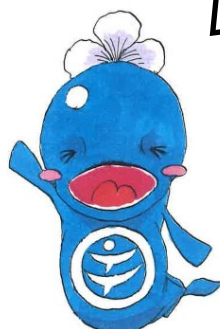
どうりょう きやく み ばしょ
同僚やお客さんが見える場所にいたくても、あなた
き しごと み
が気づかないところから、あなたの仕事を見えています。



まわ ひと しか なに い
周りの人は、ほめたり、叱ったり、何も言わなくても、
こうどう み ひょうか
あなたの行動を見て、評価しています。



だれ み おも しごと
いつも誰かに見られていると思って、仕事をするミラ！

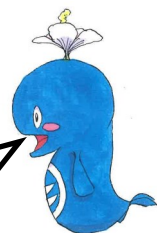


(2) 仕事への慣れ

しごと な きょう つか
仕事に慣れてくると、「今日は疲れているから」
いそが だれ き
「忙しいから」「誰も気がつかないだろうから」・・・
じぶん き て ぬ
『これぐらいでいいや』と『自分で』決めて手を抜いて
きけん
しまう危険があります。



な じぶん き も ひ
慣れてきた時こそ、自分の気持ちを引きしめるミラ！



(3) もしも失敗してしまったら？

こうどう
すぐに行動しましょう。

なお
「すぐにやり直す」

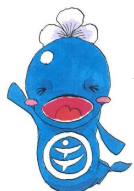
あやま
「すぐに謝る」

ほうこく
「すぐに報告する」



しごと しっぱい だれ かなら
『仕事に失敗は誰にでも必ず』あります。

おな しっぱい く かえ たいせつ
「同じ失敗を繰り返さない」こと、それが大切です。



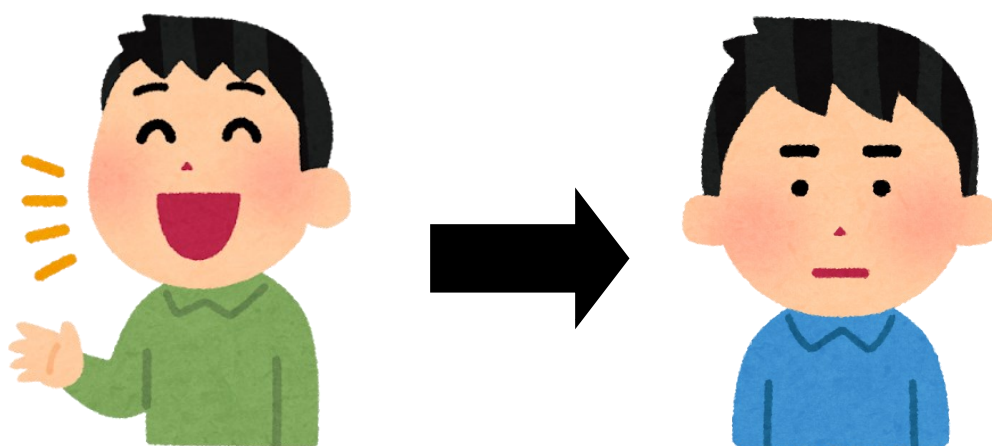
しっぱい とく ちゅうい
失敗したことは、特に注意（メモ）して、
つぎ おな しっぱい き っ
次に同じ失敗をしないよう気を付けるミラ！

(4) ^{えがお}笑顔と^{こえ}声の大きさ

^{しごと}仕事のやり取りでは、^と
^{えがお}笑顔で^{かいわ}会話ができること、^{はっき}はっきり
^{こえ}とした^{おお}声の^{はな}大きさを^{たいせつ}で話せることは、とても大切です。



ですが、あなたが普段している「^{ふだん}笑顔」や「^{えがお}声の^{こえ}大き^{おお}さ」・・・実は、^{じつ}緊張したり、^{きんちょう}疲れしたりして、^{つか}自分で^{じぶん}思っ^{おも}ているよりもできていないことがあります。



^{えがお}「いつもより」も^{こえ}笑顔で！^{おお}声を大きく！^{いしき}を意識するミラ！



(5) ^{きもち}気持ちのコントロール

^{しごと}

仕事ができていると、

^{いや}「嫌だな」 ^{つか}「めんどうだな」 「疲れたな」

^{きもち} ^{かお} ^で ^{ひと} ^{はたら}
そんな気持ちが顔に出ている人が働いていたら、

^{おも}
どう思いますか？



^{いや} ^{きもち}

^{しごと}

嫌な気持ちのまま、仕事をする・・・

^{しっぱい}

・失敗しやすくなる

^{つか}

・疲れやすくなる

^{しごと}

^{きら}

・仕事のことが嫌いになる

^{びょうき}

・病気になる



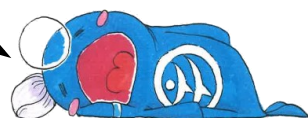
^{きもち}

^き

^か

^{たいせつ}

「気持ちを切り替える」ことが大切ミラ！



^{きもち}

^き

^か

^{ほうほう}

気持ちを切り替える方法とは

^め

^と

^{おお}

^{しんこきゅう}

^{きゅうけい}

目を閉じて大きく深呼吸する、いったん休憩する、

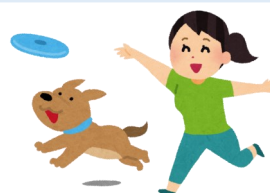
^た

^ね

^{おも}

^{あそ}

おいしいものを食べる、寝る、思いっきり遊ぶ、など



(6) ^{とき}こんな時、どうする？

^{はたら}働いている^{とき}の^{きやく}お客さんとのやりとりで、こんな
^{こま}困ったことが起こります。あなたならどうしますか？

^{ともだち}友達や^{せんせい}先生と^{そうだん}相談しながら^{かんが}考えるミラ！



^{しごとちゆう}仕事中、こんなことを聞かれました・・・

- ①「^おスマホ落としたんだけど、^{いっしょ}一緒に探して^{さが}くれない？」
- ②「これ、^{いえ}家のごみ（^{たいりょう}大量）^{いっしょ}なんだけど一緒に^す捨ててくれない？」
- ③「ママがいない・・・さがして」
- ④「^{れんらくさきおし}キミ、かわいいね。よかったら連絡先教えて？」



^{しごとちゆう}仕事中、^{おこ}怒った^{ふんいき}雰囲気のお客さんから、こんなことを
^い言われました・・・

- ①「ちょっと！モップの^{みず}水がはねたんだけど！
クリーニング代^{だいはいら}払ってよ！」
- ②「とにかく^{どげざ}けしからん！^{あやま}土下座して謝れ！」



^{しごと}
(7) 仕事をするうえで、覚えておいてほしいこと ^{おぼ}

^{えら} ^{しごと} ^{だれ} ^{たいせつ} ^{しごと}
あなたが選ぶ仕事は、誰かのためになる大切な仕事です。

^{はたら} ^{じしん} ^{だれ}
あなたが働くことで、あなた自身も、まわりの誰かも
^{しあわ}
幸せになります。

^{えら} ^{しごと} ^{かち} ^{おぼ}
あなたが選ぶ仕事は、それだけの価値があることを、覚えておきましょう。



