っていました。しかし、どんどん尿石を取っていき、きれいになっていくのを見ていると、「もっときれいにしたい！」という新たな気持ちが芽生えました。そして僕だけでなく、みんなもありえないほどきれいになっているのを見て、同じ気持ちなんだなと感じさせられました。このトイレボランティア活動をしている人たちは、このことを何十年もやっていると聞いて、心の優しい人たちで素晴らしい会だなと思いました。三つ目は、「仲間とのチームワークや絆が大切」ということです。自分一人だけでは何も始まらなかったし、まず何をしたら良いのかもさっぱりわかりませんでした。しかし、指導してくださる方、仲間がいることで、やり方、手順などを聞き、やってわからないことがあれば聞いたりと仲間の大切さを実感しました。活動する前と後では笑顔の数も増え、交流することで新しい関係性ができてとても楽しかったです。僕はこのボランティアをしてとても良かったと思いました。次回このような企画があれば積極的に参加していきたいです。

みっともないことをしない

日本を美しくする会
相談役　鍵山秀三郎

岐阜県の山奥に家族で疎開しまして、農業生活を通して両親からたくさんのことを学んだんですね。例えば夏には方々に草が生えます。私の両親はまだそんなに伸びていないのに田畑の周りの草を刈るんです。「伸びてからでいいんじゃないか」と言いますと、私の両親は「みっともないから刈っておくんだ。」今、日本の国には「みっともない」という言葉はなくなってしまいました。「みっともない」という言葉の中にはたくさんの言葉が含まれている、たくさんのことを括った言葉なんですね。昔はその括られた言葉が誰にでも通用したんです。ところが今は、どれとどれと何がみっともないんですかと分析しないといけない。分析された項目だけを聞いて、「それがみっともなければ他はいいんですね」ということになるんですね。表現されたもの以外はやってもいいということになってしまうんです。私はかつて東京都に頼まれて迷惑防止条例を作る委員の一人になりました。そこで最初に話題になったのは、ＪＲの通勤電車、関東の通勤電車は尋常じゃない混み方で、そういう中でカップラーメンを食べたりピザを食べたりする人がいるんですね。「これは禁止してほしい」と話題がＪＲから出たんです。そうしたらある大学の、誰が聞いても知らない人はいない大学の先生が「おにぎりはどうですか？」と仰ったんです。「おにぎりも困ります」と言ったら、「パンはどうでしょう」と仰ったんですね。その方式でいきますと、食品全部を条例に盛り込まないといけないですね。それに盛り込まれていない食品が出たときは、それならいいんだということになってしまう。そうではなしに、「人に迷惑をかけることはみっともないことである。」「みっともないことをしない」という習慣、かつて日本人にあったもの、それを復活していきたい。これが私の願いでございます。

【編集後記】私たちは一日に三万五千回の決断をしているそうです。そんなに多いはずがないと疑われるでしょうが、「何を食べよう」「どんな服を着よう」「何時発の電車に乗ろう」「この人にどんな言葉をかけよう」…と朝起きてから寝るまでの間、小さな選択・決断をしていて「決断疲れ」が起き、『衝動的な決断』や『決断の先送り』に繋がると言われています。この決断の先送りは『小事→小変→中変→大変』と言い換えることができます。トイレ掃除を例にするとよくわかります。最初は目につかないほどの汚れであっても掃除しないままでいると、その汚れが目立ち、悪臭を放ち、おぞましい状態になります。「大変」という状況は本来の姿形から大きく変わってしまったということです。大変な状況になってから取りかかると心身が疲労困憊します。ゴミが落ちていたらスッとしゃがんでサッと取る。気がついたらサッと動く。選択・決断に迷う前にサッと動けば、決断の回数が減り、ストレスが軽減されていきます。人が喜ぶこと、他者への配慮を選択の判断基準にしてサッと動けば、一日の選択の大部分で決断をする必要がなくなるでしょう。他者への配慮が習慣となれば、良い人生となります。他者への配慮は他者への気づきです。その気づきを最大限に引き出してくれるのがトイレ掃除です。トイレ掃除は気づきの宝庫です。中国明時代の袁了凡（えんりょうぼん）は善を積み重ねることで運命を変え、人生を好転させたことは有名です。掃除に学び気づく力を養うことが人生を好転させます。私はそのことが本当であると身をもって言えます。

高野修滋

便教会新聞

第167号
令和4年1月

便教会は、教師の教師による教師のためのトイレ掃除に学ぶ会です。「方法論や技術や手法ではない、ただ身を低くして実践あるのみ」の教育方針で、自らの人格を高めることを目的としています。

便教会新聞発行責任者　高野修滋
〒四四五－〇八〇二
愛知県西尾市米津町天竺桂二七
T/F　〇五六三－五六－四三二七
携帯　090 - 4215 - 1727

『掃除の力』

愛西市立佐屋中学校
二年　横井　優羽

みなさんは自分の学校のトイレが好きですか？私は正直、自分の学校のトイレが嫌いでした。床や窓のサッシ、換気扇にはホコリやハエなどの虫がたくさん。マスクをしていてもわかるトイレ特有の嫌な臭い。壁や便器は黄ばんでいたり、錆びていたりして、あまり使いたいと思えるものではないからです。最初は「掃除をしたくらいでこの汚れが落ちてきれいになるわけがない」と思っていました。ですが、普段自分たちが使っているものだし、少しでもより良くできるならという思いで参加を決意しました。掃除当日、担当場所は偶然、私たち二年生が使用している女子トイレとなり、よりきれいにしたいという想いが強くなりました。掃除場所で一つひとつ道具の名前や使い方を説明していただきました。よく見かけるような形をしたブラシから使い方も分からない道具まですごくたくさんの種類がありました。その後、実際にお手本を見せていただきました。すると、一切躊躇することなくひざを床につけ、素手で便器の奥の方まで手を入れて掃除を始めたので、すごく驚きました。正直、気持ち悪いなと思いましたが、それだけきちんとした気持ちでしなければならないと思い、覚悟を決めて掃除を始めました。最初に水でぬらした柔らかいスポンジで便器全体を軽くこすりました。スポンジの水のしぼり方にもポイントがあり驚きました。次に洗剤とナイロン製のたわしを使って便器の内側の黄ばみなどの汚れを落としていきました。少しこするだけで本当にきれいになっていくので気づいたら黙々とこすっていました。このときのポイントは広い範囲を一気にこするのではなく、せまい範囲を少しずつこすっていくことだと教えていただきました。便器がきれいになったら、鉄でできた水道管の汚れを先ほどの洗剤とタオルを使って落としていきました。すると、自分の顔がうつるほどピカピカになり、すごくやりがいを感じました。その後、床や壁を水でぬらしタオルで拭いていきました。ぱっと見きれいな壁も床と同じくらい汚れていて、タオルやバケツの水がすぐに真っ黒になってしまったので驚きました。また、トイレの臭いは壁についたほこりを吸収することによって発生するそうなので汚れが見える場所だけでなく、見えない場所でも怠らず掃除をすることが大切だと思いました。最後に使った道具を洗い掃除が終了しました。掃除が終わったあとはトイレの空気だけでなく、一緒に掃除をしていた皆さんの表情が代わり明るくなっていることが分かりました。掃除は汚れだけでなく自分の心もきれいにすることができると思い、掃除の力はすごいなぁと思いました。また、私は毎日家のトイレ掃除をしていますが、いろいろな道具を使ったり、長い時間をかけ集中して掃除をしたことがなかったのですごく大変でした。私は今回の活動で多くのことを学ぶことができました。例えば、裏で私たちのことを支えてくださる方たちの大変さや定期的に掃除をすることの大切さ、掃除の力のすごさなどです。私たちが毎日当たり前のように使っているものも裏で多くの方たちが一生懸命に努力してくださっているお陰で使うことができているんだと改めて感じることができました。これからは感謝の気持ちを忘れず、大切に使っていきたいです。また、私は掃除がすごく苦手でよく後回しにしてしまう癖があります。ですが、今回トイレ掃除をしてみて長年掃除をしていなかった場所はもちろんすごく汚れがたまっていました。そのため、他の場所のようにきれいな状態にすることがとても難しかったです。なので、定期的に掃除をすることが大切だなと感じました。今回とても軽い気持ちで参加したのですが、掃除をすることの大変さや大切さなど、思っていた以上に本当にたくさんのことを学ぶことができました。また、先ほども言った

とおり掃除が苦手な私ですが、今日の活動を通じて掃除の楽しさを感じることができました。掃除をしていくとがんばった分だけ結果が汚れとなって目に見ることができます。なので達成感があり、次々と汚れを見つけて掃除をし、きれいになっていくことがとても楽しかったです。これも掃除の力の一つかなと思っています。そして、自分の学校のトイレが少しだけ好きになりました。本当に参加して良かったなと心から思っています。今後このような活動があれば是非、また参加したいです。今回学んだこの気持ちを忘れず、今後の生活などに活かしていきたいです。

『トイレ掃除からの学び』

愛西市立佐屋中学校
二年　齋藤　理琴

「トイレ掃除」と聞いて、率先して「やりたい」と言う人はあまりいないと思います。理由は単純で「臭い」「汚い」などの嫌なイメージがあるからです。私も最初、すごく抵抗がありました。しかも担当するトイレが男子トイレだと知り、嫌な気持ちが倍増しました。汚れ、臭いがひどく、これからどうなるのか想像もできませんでした。掃除道具には、日常で使う歯ブラシやタオル、スポンジや掃除用ブラシなどとてもたくさんの道具があり、びっくりしました。リーダーのお手本にならい、同じように地道にコツコツと便器を磨いていましたが、だんだん慣れてきて積極的に作業をするようになりました。洗剤のついたスポンジで便器全体をゴシゴシと磨き、それでも落ちない汚れをナイロンたわしなどで真っ白になるまで磨きます。奥の方も白くなるようにしっかりと磨きます。便器の奥の方に手を入れるなんて普段では絶対にやらないので、すごく抵抗があり嫌だったけど知らぬ間に抵抗なくやっている自分がいました。光っている金属の部分をタオルを使って掃除しました。特殊な道具を使うと思っていたら、私たちが家庭で使っているタオルだったので水道管の汚れが取れるか心配だったけど、すごくピカピカになってびっくりしました。タオルで磨いても取れなかった汚れは歯ブラシなどで優しくこすって取りました。なぜ歯ブラシなのかというと、光っている水道管は金属なので金属のような堅いものでこすってしまうと傷ができてしまうからだそうです。掃除をする際の注意点をたくさん教えて頂けるので勉強になりました。便器の次は壁や床の掃除もしました。一見きれいな壁をタオルで拭くとすぐに真っ黒になったので少し大変でしたが、気がつけば二時間なんてあっという間に過ぎてしまい、自分の担当していた便器をもっときれいにしたいと思うようになっていました。同じ班の方々も「最初は嫌だったけど、少しずつ汚れが取れていくのがうれしくなって、気がつけば熱中していた」と仰っていました。すごく汚れていたトイレが私たちの努力で真っ白になるくらいきれいになっているのを見て、すごく心がスッキリしました。「掃除をする」ということは、掃除をした自分がスッキリするだけでなく、そのトイレを使った人も心がスッキリすることを言うのではないかと思うのです。これからも相手に気持ちよく使ってもらうために一所懸命に掃除をしたいです。新型コロナウィルスが流行して、いろいろ不安でしたが、掃除に学ぶ会の方々は優しく、楽しく接してくださったのでとても楽しみながら学ぶことができました。また、掃除に学ぶ会の皆さんのおかげで、新しい経験ができ、新しい発見をすることができました。多くの人にトイレ掃除の素晴らしさを知ってもらいたいと思いました。

『貴重な経験ができた会』

愛西市立佐屋中学校
二年　石黒　心華

私はトイレ掃除をすることはあまり好きではなく、どれだけ掃除が大事なのかわかりませんでした。しかし、掃除に学ぶ会に参加してトイレ掃除をすることがとても大事なことだと感じました。私の掃除場所は、私が女子にも関わらず男子トイレでした。皆さんはどう思いますか。女子なのに男子トイレを掃除しなくてはいけない、男子なのに女子トイレを掃除しなくてはいけない。この状況になったときどういう気持ちになりますか。私は正直、やりたくないという気持ちが大きく、やる気になれませんでした。しかし、リーダーの仰る言葉やトイレ掃除のやり方などを丁寧に教えてくださっていると、なんだかやる気になってきました。この活動を通して学んだことが三つあります。一つ目は経験がなくても、トイレは自分の強い思いがあればきれいになることを学びました。私は男子トイレを掃除したことがなく、きれいにできるのか不安でした。しかし、リーダーは丁寧にやり方を教えてくださり、どんどんやる気が出てきて、きれいにしたいという思いが強くなり必死で掃除をしました。掃除をしていると九時半から始まった掃除がもう十時半と驚くほど早く時間がたっていました。私はこのとき、リーダーの丁寧な説明でこんなに自分の気持ちが変わるんだなと思いました。二つ目は人に親切にすることを学びました。リーダーから、「洗剤を使うときはできるだけ洗剤が出てくるところを汚さないように気をつけましょう。」と教わりました。私はそんなの気にしなくていいんじゃないかと思いましたが、リーダーが「周りを汚さず、次の人が気持ちよく使いやすいようにすることが親切そのものです。」と仰ったとき、自分は今まで親切な行動が取れることをやってこなかったと感じさせられました。私は今まで学校のトイレ掃除でも、洗剤が出るところは蓋もできないほどに洗剤でベタベタにしていて、友達は使いづらくて嫌だっただろうと思いました。これからは誰もが使いやすいように細かいことも気にしながら「親切」を忘れずに掃除しようと思いました。三つ目はいつも私たちが手をつけていない汚いところを「嫌だな」と言わずに掃除を教えてくれるリーダーの姿を見て学びました。この活動は普段の掃除より少し細かくやると思っていましたが、全然違いました。小便器の目皿を取って掃除しました。目皿を取ると一気にきつい臭いがしました。また、便器の中をのぞくと今まで見たことがない汚れがあり、「臭い、嫌だ、掃除したくない」と感じました。ですが、リーダーは何も言わずに私たちに丁寧に教えてくださる姿を見て、自分の目の前にある便器を新品にしようと思いました。私はこの掃除に学ぶ会を通して、自分だけでなくみんなが気持ちよく使えるために「きれいにする」強い気持ちを持ち、人に親切にすることを学びました。リーダーから「掃除『を』学ぶ会ではなく、何故、掃除『に』学ぶ会なのかわかりますか」と聞かれたとき答えることができませんでした。掃除『を』学ぶはただ掃除のやり方を学ぶ、掃除『に』学ぶ会は掃除のやり方を学ぶだけでなく、掃除から人に対する親切な気持ちなどを学ぶという意味がありました。掃除をする前は本当にそうかなと思っていましたが、すべてをやり終えるとトイレ掃除から学んだことがたくさんありました。まさにこれが掃除**に**学ぶ会なんだと実感しました。私の感想を多くの人に読んで頂いてトイレ掃除の大切さをわかってもらい、このような機会に参加したいと思う人が増えてくるとうれしいです。

『ボランティアへの初挑戦』

愛西市立佐屋中学校
三年　伊藤　旭日

「トイレ掃除参加募集」の校長先生からの校内放送を聞いて、校内環境整備活動に積極的に参加してみようと思い、人生で初の自分から行うボランティア活動に参加することになりました。十一月二十日土曜日の午前、六つのグループに分かれて活動しました。僕が担当したのは小便器の尿こし、つまりの原因となる尿石などを取り除く班でした。固まった尿石などをブラシできれいにこすったり、洗剤を使ってピッカピッカにしました。汚れた尿こしを目の当たりにすると、「汚い、触りたくない。」とネガティブな気持ちになりました。ですが、自分からやると決めたことはやり遂げるという強い意志があり、抵抗はあったがやりました。そして一時間、二時間ずっと尿石をきれいに取り除いた後には、真っ白なきれいな輝きがありました。きれいになったとき、「きれいになったね、がんばったじゃん、お疲れさま。」などとても温かい言葉をかけてくださり、うれしい気持ちになりました。とても疲れて心が折れそうになったときも何度かありましたが、あきらめずにできて良かったと思いました。僕はこの校内環境トイレボランティア活動を通して心に刻んでおこうと思ったことがたくさんありました。その中で三つ大事にしようと思ったことがあります。一つ目は、「どんな事にも積極的に行動する」ことです。実際、僕は以前、「このような活動をして何が良くて何が楽しいんだろうか」と思ったりしていました。しかし、今回初めてやってみてわかったことは、自分のためにやるのではなくて、みんなのためにするということです。「一人はみんなのために、みんなは一人のために」という名言を聞き、素晴らしい考えでまさにこのことだなと思いました。二つ目は、「新品の時よりもピカピカに」ということです。とても汚かったものが、まるで別のもののようにきれいになるなんて思ってもいませんでした。最初は「適当に尿石だけを取って終わり」と思