

お掃除で鍛えた筋肉で 苦難に対応

広島県

先川 さきがわ

孝徳 たかのり



2000年4月、かつての上司竹内光弘様から「トイレ掃除で広島島の暴走族を撲滅したい」との決意を聞いて、広島掃除に学ぶ会に参加しました。アリスガーデンの黒ずんだ便器は取り替えるほかないと思っていた私の先入観は、根底から覆されました。

ただ、昼夜働き通しで疲れてきた私の本音は、「少しでも寝たい」でした。ところが、疲労困憊していても、トイレ掃除に参加するとスッキリするのです。そのうちいつの間にか、入浴感覚でお掃除に参加するようになっていました。自分の手で汚れた便器を輝く作品にすると、誰でも感動すると思えました。

ただ退会する人もいました。その方は掃除さえやっていたら悪いことは起きないと、まるで掃除を「お守り」のようにとらえていたようで、「掃除をしてきたのに何でこんな目にあうのか」というのを、耳にしました。

私は考えました。お掃除をやるやらないに関係なく、苦難は襲ってくる。ではやるメリットは

何か。それはお掃除で鍛えた筋肉の量に応じて苦難に対応できるのではないかと。

もう一つの気づきは、磨き上げた便器が汚されているのを見たときの私です。「心穏やかに」をめざしているはずなのに、怒りモードになるのです。これだとやらないうほうがいいと思えました。

そこで目標を変えました。お掃除はきれいにする筋肉作りであると考えるようになってからは、一瞬ムツとしても、沸点に達することはなくなりました。

この20年間、お掃除を通じて多くの方とご縁をいただいで続けてこれたことに心から感謝します。体の動く限り続けていく決意です。

(739)1414 広島県広島市安佐北区白木町秋山613

私の願い

京都府

加藤

陽一



二十数年前、あるセミナーでトイレ掃除を知りました。一人で3か月トイレ掃除をしてその素晴らしさを知り、それから毎日会社のトイレを掃除し、旅先ではホテルのトイレを掃除しました。

自分で決めた目標にしたがい、古びた便器がきれいになるにつ

れ、いつしか便器たちにあいさつをするようになりました。「おはよう、小ちゃん、大ちゃん」と。

そのうち、便器が私を待つてくれ、「きれいにしてくれてありがとう」と返事してくれるように感じました。掃除が心を清らかにしてくれると思えました。何か問題があったとき、苦しいとき、便器を磨いているとどんなことも解決できるように思えました。

「継続は力」といいます。ある友人は「継続は徳」といいました。見えないところで他人のためにしている姿は尊く、いつしか「徳」を積んでいるのだ、という彼の言葉にうなずきました。

昔PTAをしていたころ、私たち大人十数人で学校のトイレを掃除していました。私は、生徒、

先生、保護者、そして地域の方々にトイレ掃除ができたらどんなに素晴らしいだろうなと思っていました。

その後、門川大作京都市長が教育長をされていたときに、その願いを実現してもらいました。そして、木屋町の街頭掃除をする、学生中心の京都新洗組も出来ました。

掃除をすることは、気持ちのいいものです。理屈ではないです。掃除をしている仲間に争いはないです。掃除をする人には、思いやりがあると信じます。そして、いつしか私たちの歩いた後にはゴミはなくなり、きれいな花が咲くことと信じています。

(604) 8104 京都府京都市中京区姉小路通高倉

東入木之下町296

少しは 優しくなれたかなあー

千葉真 利^{とし} 哲雄^{てつお}



中学校はアルバイト禁止でしたが、黙って新聞配達に精を出しました。夜中の3時に起床、配達所に行ってチラシを折り込み、いざ出発。250軒ほどの配達を6時半ごろまでに終了させて帰宅し、簡単な朝食を済ませての登校の繰り返し。

4年ほど続け、責任感と根性
はついたものの、授業中は居眠りばかりで赤点のオンパレード。今でもたまに「あの角から確か3軒目だったな」と夢に出きます。

あれから50年が経ちました。あゝ、懐かしいなあ！ 今ではIT会社の役員になりましたが。

さて30年前、「私は語り部ではないので、やってきたことをお話しします」。鍵山相談役の最初の言葉でした。掃除との出会いです。早朝に起きることも、続ける実践もアルバイトで鍛えられていたので、苦にはならなかった。掃除との違いと言えば、生活のためのやらなければならぬ宿命だったのです。

箒と塵取りを手に、掃除をし

ながら交わす挨拶はさわやかです。「あの、京成電車はどこでしようか」「喫煙所はありますか」「交番は」「公衆トイレは」。どこの国の方かも分かりませんが、できる限り優しくお応えするようにしています。

コロナ禍で外飲みしている方にも「ゴミはありませんか？ 引き取ります」「あ、すみません、足もとの吸い殻を掃いても良いですか？」。毎日のように面白いドラマがあります。きっと、さわやかに掃除をしているから、声を掛けやすいのかもしれない。船橋駅周辺が笑顔の方であふれ、少しずつで良いから、地域、国、世界が掃除で結ばれると良いなあ！を願いつつ、一生続けてまいります。

掃除道が与えてくれたもの

北海道

石田 いしだ
智裕 ともひろ



「あのときがなかったら、今の自分はない」という出会いが、人それぞれにあると思います。私にとって、その出会いの一つが「掃除道」鍵山秀三郎様」です。

私は家庭環境には問題ありませんでしたが、幼少期に近所のお兄さんに性暴力を受け、小学校、

中学校時代に警察沙汰になって荒んだ生活を送り、高校も二つ中退して自信を失い、引きこもりになりました。しかし、両親はじめ多くの人の支えと励ましにより紆余曲折を経て、大学進学にたどり着きました。

入学はしたものの、いつも肝心なところで逃げた過去のことやいろいろなことが心をめぐり、自信も自己肯定感もない、鬱々とした日々を過ごしていました。

そんな2008年ころに出会った鍵山様の書籍の「掃除道」「凡事徹底」という考え方と生き方に衝撃を受けました。そして「こんな風になりたい!」と、人生で初めて夢や希望、志が生まれました。しかし「心・頭」だけではなく、「身体」つまり行動を変えな

ければ人生は変わりません。

その後、鍵山様とご一緒する機会もいただき、掃除を通して得た気づきと学びが、私の命を甦えらせてくれました。「甦る」とは「いったん失せたものが再び命と力を取り戻すこと」であり、更生という字を一つにすると「甦る」という字になります。

私は、掃除道に生まれ変わらさせていただきました。掃除の後の「美しさ」は、他者や物、環境などすべてのものに命と力を与え、生まれ変わらせる力があります。実践のない文化は途絶えます。

これからも鍵山掃除道を実践し、掃除の文化を創り続けていきたいと思えます。皆様のお支えに、心より感謝申し上げます。

私はなぜ掃除道を歩むのか

栃木県

小笠原 おがさわら

正人 まさひと



2017年春、仙台で昇格試験に臨んでいたころのことです。厳しい指導を受けるなか、仕事に行き詰まり、自分はダメだと責めるようになり、試験に合格したものの、気持ちが優れない日が続きました。

たまたま手にした本に、「日本

を美しくする会」の活動が載っていました。もしかしたら変われるのではないかと、多賀城掃除に学ぶ会の小畑貞雄さんに思い切って電話をしました。そして、仙台市のゴミ拾いに参加しました。

ゴミ拾いの最中は、顔は下を向いているのに、気持ちは上を向いて視野を広げているような、今までにない感覚がありました。

その年の夏、多賀城市民プールでのトイレ掃除デビューは衝撃的でした。鼻をつく悪臭、便器の汚れにおのきましましたが、なんとか素手で便器に触れました。

小畑さんの「形のない心は直接磨くことができないので、形のあ
るトイレを磨くことによって心を磨くのです」という話が、腹に落

ちました。

「自分の心、汚いなあ。しっかりと磨いてやるか!」と思って、磨けば磨くほどきれいになるトイレに、自分の心を重ねて心地良くなっていきました。

それからいろいろな心磨きの機会に参加し、掃除仲間との縁に恵まれました。やがて、以前自信をなくしていたことが、些細なことだっただと思えるようになり、ものごとくに囚われない自然体で仕事に臨むことができるようになりました。

その後仙台を離れましたが、転勤先の宇都宮でも掃除が続いています。掃除は貴重な出会いの場であったとともに、私が変わるきっかけとなった道です。まだ道半ばですが、これからも自然体で私の掃除道を歩んでいきます。

人間力を高める掃除道の学び

埼玉県

荒井

康治

「日本を美しくする会」の大会に参加し「掃除から学ぶ」という趣旨に賛同した関係者が集い、1997年5月「埼玉掃除に学ぶ会」が発足した。大会に参加して、トイレ掃除に汗を流す中、爽快感と達成感で満たされた心に感動し、普通のことを普通にやる「鍵山掃除道」の難しさなど奥の深い心の学びに驚きを覚えた。

「きづき」とは何か？ その思いを追いながらもさまざまな出会いがあり、大会開催での学校との協議でしばし難航する場面もあり、さまざまな経験が学びとなり、自分自

身も友人や会員との交流益々活発になり、企業や人間関係・社会に対する心持ちや行動に柔らかな変化が見えるのが不思議だ。会社経営にも社員・お客様を巻き込んだ掃除を通じて心を合わせる成果が見えてきた今日がある。道端の吸い殻や空き缶を拾える勇気もいただき、「すなお」をめざす自分がいる。

地域の協力を得て、清掃活動団体を立ち上げ18年間活動を続けているが、「玄関先からの掃除」をテーマとして自らが学び掃除を実践し美しい街造りと心の「すきみ」を和らげる想いを広める運動を続けていく。

前夜の雪で今日は中止との提案も？ 雪は降りやんでるし檜も降ってないなどと冗談を言い合いながら清掃活動を始めたが、空き

缶などしか拾えずに手足が凍え、トングは冷たくなるし軍手はびしょ濡れで手先がかじかんで、流石に参加者さんから痛いーよ！とボヤキも出て来た、そりゃー辛いですもんね。

掃除をしている県道の先にある酒屋さんが、いつもご苦労様、綺麗にしてもらってありがとうございます！温かい缶コーヒーやお茶などを出していたいただきました。冷え切っていた手足や体が温まり、参加者の皆さんに笑顔があふれ、からだの中にポォーッと温かい想いが溢れた瞬間でした。先輩が言った、掃除仲間が良いな、終生の友だよと、我らも後に続こう！

仕事も健康も順調だ、家族に笑顔がある、地域に輪ができる。

中国でトイレ掃除を 体験して

奈良原

志村^{しむら}

隆夫^{たかお}



鍵山秀三郎先生に初めてお会いしたのは、1996年11月、広島の前田栄輔様のお誘いで、第一回中国掃除に学ぶ会に参加したときでした。

上海の公園のトイレ掃除は、う

ず高く積もった大便をシャベルで取り除くことから始まりました。水洗トイレで使用後に水を流さず、その上に便をした状態で、ピラミッドのように見えました。鍵山先生はじめ皆さんは平然と素手で便の山に取り組んで居られるので、勇をふるって始めました。白い便器が見えてきて、ホッと一息安堵しました。

翌年は、北京の大学で学生と一緒にのトイレ掃除でした。これも凄まじい汚れようで尿石の分厚いこと、サンドメッシュでは歯が立たず、スクレーパーで削り取る作業から始まりました。中国の体験のおかげで、どんな掃除も抵抗なく素手のできるようになりました。

社員さんのために一人で始めたトイレ掃除は、十年経って社員さ

んが交替でしてくれるようになりました。私は会社の周辺を掃除しています。お蔭様でご近所の方々に親しくしていただいています。社内のお雰囲気も和やかで、思いやりのある行動も増えました。

雑貨業創業58年、いろんな試練、苦境がありました。大阪市内に30軒以上あった同業者は、弊社を含む5社しか残っていません。鍵山先生との出会いがなく、掃除を続けていなければ、弊社は存在していません。先生には心から感謝しております。

コロナ禍で業界も大不況ですが、これ乗り越えて社員さんの生活を図り、地域社会、国家に少しでもお役に立てる会社になりたいと願っております。

(630)0213 奈良県生駒市東生駒1-70-7

鍵山相談役に学んだことは 私のお宝です

東京都

大西^{おにし}

礼二^{れいじ}



私は、「然」という自然食レストラン経営や自然栽培の食材の販売事業をしています。鍵山相談役とのご縁は、2009年4月社内勉強会で「てんびんの詩」を上映した際、お礼状を出したこと

が始まりです。

相談役は、池尻の事務所です。張気味の私に優しく語りかけ、新宿の街頭清掃にお誘いいただきました。私は新宿清掃に参加したらそれでお約束を果たしたと思っていたのですが、その後丁寧なお葉書を頂戴し、「次は渋谷に参加しなさい」と。相談役の見通し力に脱帽しました(笑)

それ以来、お掃除の際は相談役にはり付き、そのお姿から多くの学びをいただきました。

相談役は、食についてお詳しくかったです。私に各地の生産者さんを紹介くださり、お陰様で全国の本物の方々のご縁ができ、弊社の事業に大きなサポートをいただきました。出産施設の食事提供事業受託には大変喜ばれ、

「誠実さは良いお仕事に出逢える」とのお言葉に涙しました。

私が相談役とお掃除から学んだことは、美意識を磨くことです。汚れた場から逃げずに、それに向き合えば向き合うほど見えない世界への感謝が深まり、生きる覚悟が定まります。

相談役のお掃除姿は、妥協がなく美しく、効率的で無駄がなく、所作はリズムカルで俊敏です。お掃除は、移り気で乱れよどむ心を復元してくれます。そして、お掃除を大切に思う仲間との輪は、最高の宝物です。

私のような凡夫にも人生の深みを与える下座行を教えてください。さつた相談役に感謝し、次世代のために精進してまいります。