

えかお
愛顔の

とくべつしえんがっこうぎのうけんてい
えひめ特別支援学校技能検定

テキスト

せい そう

清掃

つくえ ふ

—机拭き—



愛媛県イメージアップキャラクター

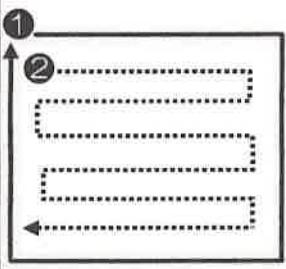
みきゃん

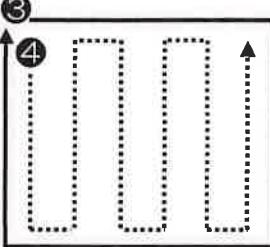
えひめけんきょういくいんかい
愛媛県教育委員会

平成 28 年度 (3訂版)

つくえ ふ
【机拭き】 手順表

せいげんじかん ふん
制限時間5分

さぎょうこうつい 作業工程	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん・イラスト等
1 身だしなみ	<p>① 清掃にふさわしい服装をする。</p> <p>② 清潔に気を付ける。</p>	
2 道具準備	<p>① 審査員「〇番△さん」返事をして、スタート位置に立つ。 審査員「準備を始めてください。」準備を始める。</p> <p>② 道具を確認し、足りないものがあれば報告する。</p> <p>□作業表示板 □黄色タオル(ぬれ拭き)1枚 □白色タオル(から拭き)1枚 □バケツ □養生シート □かご</p> <p>③ 2枚のタオルをハツ折にたたむ。</p> <p>④ タオルと養生シートをかごの中にセットする。</p> <p>⑤ 「準備ができました。」と報告する。</p>	 
3 作業開始  にゅうしつあいさつ 入室挨拶	<p>① 審査員「では、作業を始めてください。」 右手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。</p> <p>② 作業表示板を立てる。</p> <p>③ 入口で「失礼します。」と一礼し、室内に入る。</p> <p>④ 机の側に養生シートを敷く。</p> <p>⑤ バケツを養生シートの真ん中に置く。</p>	 
4 タオルの 準備	<p>① 黄色タオルをぬらす。 ※ゆすぐときは四つ折の状態に広げる。</p> <p>② 黄色タオルをしっかりと絞る。 ※ハツ折⇒16折で絞る⇒ハツ折に広げる。</p>	
5 ぬれ拭き	<p>① 右手にぬれタオル(黄色)、左手にから拭きタオル(白色)を持つ。 (利き手により、逆でも可。)</p> <p>①ぬれタオルでふちを拭く。 ②中央を拭く。(横拭き)</p>	 

		<p>※タオルの面を変える。</p> <p>③ぬれタオルでふちを拭く。 ④中央を拭く。(縦拭き)</p>		
6	から拭き	<p>① 右手にから拭きタオル(白色)、左手にぬれタオル(黄色)を持つ。(利き手により、逆でも可。)</p> <p>② ①から拭きタオルでふちを拭く。 ②中央を拭く。(横拭き)</p> <p>※タオルの面を変える。</p> <p>③ ③から拭きタオルでふちを拭く。 ④中央を拭く。(縦拭き)</p> <p>④ 最後に、左手を置いていた左下角の部分をから拭きタオルで拭き取る。</p>	 	※ぬれ拭きと同じ
7	点検	<p>① 指さしと同時に「拭き残しなし。」と言葉に出し、拭き残しがないこと、水分が残っていないことを確認する。</p>		
8	たいしつあいさつ 退室挨拶 かたづけ 片付け	<p>① 2枚のタオルと養生シートをかごに戻す。</p> <p>② かごとバケツを持ち、出口で室内に向かい、「失礼しました。」と一礼し、退室する。</p> <p>③ かごとバケツを資機材置場に戻す。</p> <p>④ 作業表示板を資機材置き場に戻す。</p>	 	
9	さぎょうしゅうりょう 作業終了	<p>① スタート位置に立ち、右手を挙げ「終わりました。」と報告する。</p> <p>② 審査員に「ありがとうございました。」と挨拶する。</p>		

※作業図の番号は拭く方向の順番を表す。拭く回数は変えて構わない。

つくえ ふ
かいせつ

【机拭き】解説

1	<p>※ 【清掃の基本】解説 ①身だしなみを参照</p>
2 道具準備	<p>※ 【清掃の基本】解説 ②道具準備を参照</p> <p>■タオルのたたみ方 (ハツ折)</p> <p>※タオルのサイズにより、折った大きさは多少変わります。薄手のタオルで、ハツ折にした大きさが、手のひらより少し大きいくらいが使いやすいとされています。あまり小さく折ると、何度も拭く動作を繰り返さなくてはならなくなり、作業効率が悪くなります。</p> <p>■タオルの端がそろうようにたたみます。きちんとたためていないと、拭くときにタオルが余分に重なったりして机の上がきれいに拭けません。</p> <p>■効率よく作業するために、必要な道具をかごにセットします。</p> <p>■本検定では、机の上のぬれ拭きは黄色タオル、から拭きは白色タオルを使用することとします。</p>
3 作業開始・入室	<p>※ 【清掃の基本】解説 ③作業開始、④入退室挨拶を参照</p> <p>■バケツに入れる水の量は、バケツの3分の1程度にします。たくさん水を入れると、運んでいる間にこぼしたり、タオルを洗うときに周りに水がこぼれたりするからです。</p> <p>床に水がついたり、水滴が飛び散ったりするのを防ぐため、養生シートをバケツの下に敷きます。養生シートは、バケツの周りに十分なスペースがとれるような大きさに広げて敷きます。</p> <p>机を拭くタオルは床に直接置きません。床のほこりや汚れがつくと不衛生です。</p>

タオルの絞り方

■タオルをぬらしたり絞ったりするときは、バケツの周りに水を散らないよう気をつけます。



安定した姿勢で作業をするため、タオルを絞るときは、片膝を床につけます。両膝をついた姿勢は不安定で、次の動作に移るときに時間が掛かります。

すねは、べたっと床につけないようにしましょう。



タオルをゆすぐときは四つ折に広げ、もみ洗いします。

もみ洗いが終わったらハツ折をさらに半分に折って（16折り）絞ります。

※ 洗ってあるタオルを最初に使う時には、もみ洗いの必要はありません。



タオルは、水滴がで出なくなるまで、縦絞り（バットと同じ握り方）で絞ります。縦に絞る方が、力が入りやすく、しっかりと絞ることができます。

腕を伸ばしながら内側に絞ると、さらにしっかりと絞ることができます。十分に絞っていないタオルで机を拭くと、机の上に置いた書類などをぬらしてしまうことがあります。

ハツ折に広げ、最後に、手に付いている水滴を拭きます。移動するときに、床の上に水滴を落とさないようにするためです。

5
ぬれ拭き

タオルの持ち方

■ハツ折りにしたタオルを縦長に持ちます。

拭いている途中で
タオルの形が崩れない
ように、タオルのばらけ
ている方を親指で挟む
ように持ちます。



小指側も軽く挟んで
おくとタオルが丸まるの
ふせを防ぐことができます。

手をタオルの中心に置き、
指を伸ばしてタオルを持ちま
す。タオルが浮かないように
するためです。

ふち



- 左奥の角から時計回りにふちを拭きます。
(利き手が左の場合は、逆でも可)
- 自分から遠いところから一周します。
- ふちを拭き残さないようにタオルが少し机からはみ出すくらいのイメージで拭くようにします。

中央



- 途中で手を離さずに、ふちを拭いた流れで中央部分を拭きます。
- 横拭きの時は、タオルの輪になった部分が右側にくるように、縦拭きの時は、上側にくるような向きで拭きます。
- 拭き残しがないよう確実に拭くために、拭き跡が少し重なるようにまっすぐに拭きます。
- 汚れたタオルで続けて拭いてもきれいになりません。タオルが汚れた
ら、途中できれいな面に変えて拭きます。検定では、横拭きの後、
縦拭きをする前に、面を変えるようにします。

6 から拭き	<p>■ 5のぬれ拭きと同じ。</p> <p>■ 少しでも水分が残っていると、その後、机の上に置いた書類などがぬれてしまうので、から拭きをします。</p>  <div data-bbox="1044 354 1394 601" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>最後に、手を置いていた角の部分をから拭きタオルで拭きと取ります。</p> </div>
7 点検	<p>てんげん 点検</p>  <div data-bbox="679 675 1383 1012" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>机の全面を拭き上げたら、きれいに汚れがあちたかどうか点検をします。一見きれいなようでも、(写真のように)角度を変えてみると、汚れが浮き上がって見えることがあります。また、拭き残した部分も角度を変えて見ると分かるので、必ず点検を行いましょう。</p> </div>
8 退室 ・ 片付け	<p>ほんけんてい ■ 本検定では、使ったタオルはかごの中にセットした状態で、資機材置き場に戻します。</p> <p>どうぐ　てい　い ※道具の手入れについて まめちしき　さんしょう ⇒「豆知識2」を参照</p> 
9 終了	<p>じここと　じかんない　お　たいせつ　こうりつ　かくじつ　せいそう　お　どりよく ■ 仕事は、時間内に終えることが大切です。効率よく確実に清掃を終える努力をしましょう。</p>

まめちしき
豆知識①

せいそうさぎょう　さまざま　ばしょ　ふ　つくえ　しょくたく　ふ
清掃作業では、様々な場所をタオルで拭きますが、机や食卓を拭くタオル
とトイレや床を拭くタオルが同じでは、不衛生です。そこでタオルは使用場所
ごとに色分けして使用します。本検定では、拭く場所は同じですが、分かり
やすいように2種類の色のタオルを使用しています。

まめちしき
豆知識②

つか　よこ　み　かなら　あら　め
使ったタオルは、はっきり汚れは見えなくても、必ず洗います。目には
み　ざっきん　あら　め
見えない雑菌やほこりがついているからです。洗ったタオルは、しわのないよう
かたち　どとの　ほ　かわ　きん　はっせい　ふえいせい
形を整えて干して乾かします。そのままにしておくと、菌が発生して不衛生
です。

つくれる
【机拭き】

ひょうかひょう
評価表

せいげんじかん
制限時間5分

がつ 月 にち
日

	項目			ひょうか 評価	ひこう 備考
1	①	□身だしなみを整えている。 ※身だしなみ評価表を参照			
2 道具準備 どうぐじゅんび	①	□道具を確認し、足りないものがあれば、報告する。			※タオルはハツ折を基本とする。手の大きさに合わせてつか使いやすい大きさのタオル(ハツ折にして使用するもの)を持参しても可。
	②	□タオルを、正しい方法でハツ折にたたむ。			
	③	□かごに2枚のタオルと養生シートをセットする。			
3 作業開始 さぎょうかいじ	①	□適切な声の大きさや態度で作業開始を伝える。			
	②	□作業表示板を適切な位置に置く。			
	③	□養生シートを敷き、真ん中にバケツを置く。			
4 タオルの準備 とうるのじゅんび	①	□片膝をついて作業する。(床に両膝をつけない)			
	②	□周りに水を散らさないよう注意する。			
	③	□縦絞りで、しっかり絞る。			
5 ぬれ拭き・6から拭き ぬれぬり	持ち方 かた	□タオルをハツ折にして使用する。 □手をタオルの中心に置き、指で挟むように持つ。			
	拭き方 かた	□机のいちを一周した後、(手を離さず)一連の流れで拭く。 □拭き跡が重なるように拭き、拭き残しがない。			
		□ぬれ拭きの横拭きから縦拭きに移る時、タオルの面を変える。			
7 点検 てんけん	拭き方 かた	□ぬれ拭きで横拭き、縦拭きをする。			
		□ぬれ拭きが終わった後、白色タオルに変えて、から拭きする。			
		□から拭きの横拭きから縦拭きに移る時、タオルの面を変える。			
		□から拭きで横拭き、縦拭きをする。			
		□無理のない姿勢や正しい構えで作業を進める。			
	①	□拭き残しはないか、水滴が残っていないか、確認する。			
8 片付け へんつけ	①	□使った道具を資機材置き場に戻す。			
9 作業全体 さぎょうぜいたい	①	□適切な声の大きさ及び態度で挨拶や報告をする。		※発語がない場合は手を挙げて合図する。	
	②	□きびきびとした行動で、スムーズに作業を進める。			
かかった時間 じかん		分 ふん	秒 びょう	○の数 かず	

コメント

きゆう
級

○の数 かず	1,2	3,4	5,6	7,8	9,10	11,12	13,14	15	16	17
きゆう 級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

・できていない評価項目に□を入れます。評価欄の枠内の全ての課題がクリアできれば○ができます。

ば せってい つくえふ 《場の設定》 机拭き

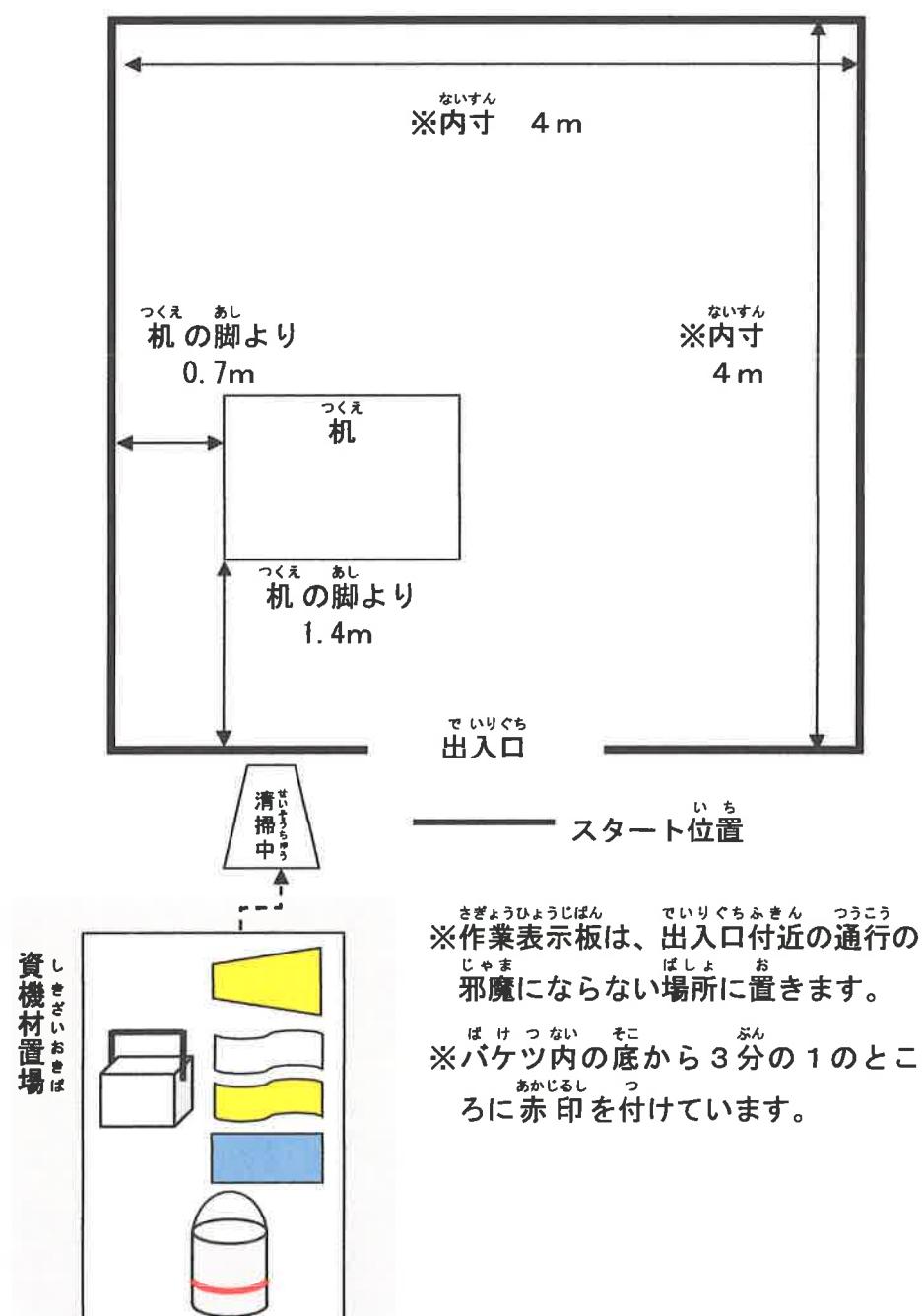
1 机の大きさ

縦 60~70cm × 横 90~100cm × 高さ 70~80cm の事務用 机 を基準とします。

2 資機材について

タオルは、黄色をぬれ拭き用、白色をから拭き用とします。
養生シートは、約60cm四方のものを使用します。

はいちず かいじょう つごう へんこう
配置図（会場の都合で変更することがあります。）





愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん