

スピード・ クリーニング

SPEED CLEANING

Jeff Campbell & The Clean Team

Translated by Toshimi Kayaki Antram

すばや
い
おそうじ



ジェフ・キャンベル &
ザ・クリーン・チーム

アントラム^{かや き}栢木利美=訳

スピード・クリーニング すばやいおそうじ

2007年11月29日 初版発行

著者	ジェフ・キャンベル&ザ・クリーン・チーム
訳者	アントラム ^{かやきとしみ} 栢木利美
発行者	新田光敏
発行所	ソフトバンク クリエイティブ株式会社 〒107-0052 東京都港区赤坂4-13-13 電話03-5549-1201 (営業部)
印刷・製本	中央精版印刷株式会社
装丁・本文デザイン	鈴木成一デザイン室
イラスト	大森巳加
フォーマットデザイン	モリサキデザイン

落丁本、乱丁本は小社営業部にてお取り替えいたします。

定価は、カバーに記載されております。

本書に関するご質問は、小社ソフトバンク文庫編集部まで書面にてお願いいたします。

江苏工业学院图书馆
藏书章
ミ
ン
グ
ド

[カバーおよび本文イラスト]

大森巳加

[ブックデザイン]

鈴木成一デザイン室

SPEED CLEANING by Jeff Campbell and The Cleaning Team

Copyright © 1985, 1987, 1991 by Jeff Campbell

Japanese translation published by arrangement with
Jeff Campbell and The Cleaning Team c/o Sarah Lazin Books through
The English Agency (Japan), Ltd.

スピード・クリーニング

目次

この本について
最初にひとこと

11



そうじ上手の遺伝子がある——

12

そうじ時間は短くできる——

13

そうじが好きになる——

13

うれしい反応がもらえる——

14

そうじが楽になる——

15

そうじをする意欲がわく——

15

私たちのことを少し——

16



第1章
クリーン・チームの
ルール

19

1 ムダな動きをしない——

19

2 厳選した道具だけを使う——

20



3	そうじは常に上から下にする	20
4	汚れていなければ、そうじをしない	20
5	きれいになっていないのに拭きとらない	21
6	きれいになったら、手を止める	21
7	汚れがうまくとれないときには、より強力な洗剤、道具にすばやく切り替える	21

第2章 そうじに必要な 道具と「もの」

25

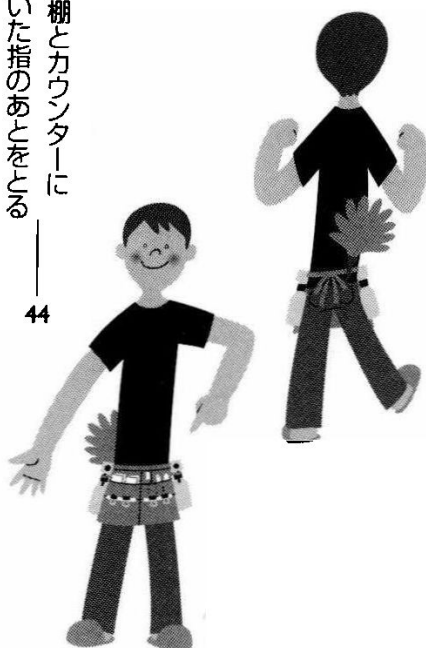
8	道具はすぐに使える状態に	22
9	慣れれば動きがなめらかになる	22
10	作業に集中する	22
11	時間をはかりながらやる	23
12	両手を使う	23
13	チームとして作業し効率をあげる	23

第3章 キッチンのそうじ

39

スタート地点	39
身支度をする	41
準備する	42

戸棚とカウンターに ついた指のあとをとる	44
カウンターで気をつけること	46



額ぶちのガラス、窓ガラスと鏡——48

クモの巣とドア——49

キッチンの棚——50

冷蔵庫の外側——50

レンジ台——51

ガスレンジ——52

レンジ台の前面——53

トースター、オーブン——54

トースターと電子レンジ——54

シンク（ほうろこ）——55

床——57

● キッチンのまとめ 62

第4章 バスルームの そつじ 65

スタート地点——67

身支度をする——67

準備する——69

シャワー付近の壁——69

シャワーの扉とレール——73

バスタブ（ほうろこ）——74

シャワーとバスタブの——76

洗い流し

洗面ボウルの内側——78

便器の内側——78

二周目——79

鏡——80

指のあと——80

クモの巣——81

タオル掛け——82

薬棚——82

洗面ボウルの外側——83

ゴミ——83





便器の外側 — 84

便器のまわりの床 — 86

シャワーの扉の外側 — 87

床 — 87

漂白剤 — 89

脱出 — 90

バスルームのまとめ ● 92

リビング、ダイニングの そうじ 第5章

95

定義 — 95

方針 — 97

見取り図 — 98

身支度をする — 100

そうじ用クロスの使い方 — 100

羽根ばたきの使い方 — 101

スタート地点 — 103

●リビング — 103

クモの巣 — 103

別のタイプの

バスルーム — 91

指のあと — 104

鏡と額ぶち — 104

壁のしみ — 106

サイドテーブルの上 — 106

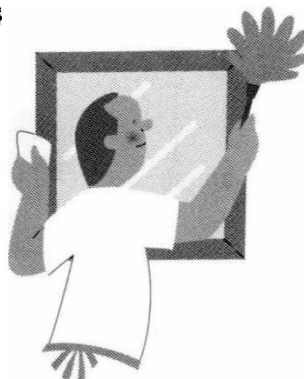
サイドテーブルの置きもの — 107

ほこりの輪 — 108

ソファ — 108

観葉植物 — 111

カーテンと窓枠 — 112



革製のイス——112

本棚など——113

部屋中央——113

リビング・テーブルを磨く——114

テレビ・ビデオデッキ
とCDプレーヤー——115

●ダイニング——116

鏡つきのサイドボード——116

テーブル——117

掃除機をかける

第6章

123

●玄関——118

●ベッドルーム——118

デスク——119

電話——120

ミニフラインド——120

はたきがけの際、
よく見過ごしてしまうもの——122

二台の掃除機——123

掃除機のコードの扱い方——124

床——125

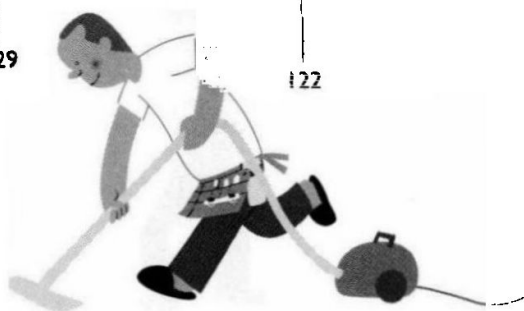
家具——126

家具を動かす——127

階段——128

マット類——129

掃除機のかけ方——129



オーブンのそうじ 第7章

131

冷蔵庫のそうじ 第8章

137

チームでそうじ 第9章

141



みんなが同時に終わる——141

決断も大切——141

いちばん手間どる仕事——142

一回目のチームそうじ——143

重要な点・基本にもどる——145



三人以上でやるチームそうじ——147

二人でやるチームそうじ——147

一人でやるそうじ——148

進歩を記録する——148

はげましの言葉 第10章

149

毎日するそうじと
大そうじ 第11章

151

ちつとちつといろんなそうじがある—— 151
そうじの種類—— 151

毎日するそうじ（片づけ）—— 152
年度「春」のそうじ—— 153



おそうじサービスを
たのむ 第12章

155

お掃除をする人の問題点—— 157
やる気を起こさせる—— 159

すべてをスムーズに運ぶ確実な方法—— 162

第13章 家庭用そうじ洗剤の環境への影響

第13章

173

マスク 175

ゴム手袋 175

ラベル 176

赤の洗剤 178

塩素系漂白剤 179

粉末クレンザー 180

ペーパータオル 181

アンモニア 182

レンジ用洗剤 183

タイル用洗剤 185

家具用つや出し剤 186

水 187

訳者あとがき 189

文庫版のための訳者あとがき 192



この本について 最初にひとこと

『すばやいおそうじ スピード クリーニング』は1987年にアメリカで出版されました。しかし10年たっても、長持ちすることで知られる乾電池のように、まだまだがんばっています。

新刊が本屋に置いてもらえる期間は平均たった3週間だといわれています。

『スピード・クリーニング』はその173倍も生きのびたのです。

なぜでしょう。

それはこのそうじ法が、テンポの速い今の世の中の暮らしぶりにかなっているからです。この本で紹介されているのは、もっとも工夫された効率のよいそうじ法です。そうじが

大変になるのではなく、もっと賢く要領よくやる方法です。

その結果ですか。

あなたはこれまで失くしていた自由な時間を取りもどします。

そうじ上手の遺伝子がある？

「スピード・クリーニング」は、毎週、かなりの時間をかけているそうじを簡単にする、初めての体系的な方法です。そうじのやり方を習ったことのある人はほとんどいいことに私たちは注目しました。私たちは、誰かを汚れた家のなかに放りこんだら、その人がその家をきれいにするやり方を本能的に知っているだろうと決めてしまいがちです。つまり、その人の中のそうじの遺伝子のようなものが働き出すと考えるのです。

しかし、そのような魔法の遺伝子を持ってないとわかった人たちに、「スピード・クリーニング」は、手順に従って家をそうじする方法を初めて提案しました。そうじがどんなに苦手な人でも要領よくそうじできるようになったことで、その効果はすでに証明されている方法です。

そうじ時間は短くできる

家のそうじにどれくらい時間がかかっているか、どのくらいまでかけられるものなのか、私たちは真剣に考えてみました。床やタイルを磨いたり、ほこりをはらったり、掃除機をかけたりに費やす長い時間に注目すべき時ではないでしょうか。私たちが身につけているそうじの技術は、専業主婦だった母、あるいは祖母の世代から受け継いだもの。しかし社会がこのように変化し、大半の女性が仕事を持ち、通勤し、さらに家事をしていることを思えば、今までのそうじ法はもはや役に立ちません。

専業主婦のやり方をしてても週末一日では終わらないでしょう。それに、貴重な週末がいつも家のそうじでつぶれて平気な人はそういないでしょう。ウィークデーの仕事を終えたあともうひとつ別の仕事に取りかかるようなものですから。

そうじが好きになる

本書はまったく新しいそうじ法をお教えます。この最良の方法をおぼえると、そうじをする気分が変わります。ひとつの仕事に熟練すればするほど、より集中できるようになります。(子供がコンピュータゲームで遊んでいるところを見てください)。ムダに歩いた

り、同じことを繰り返すのをやめたらもっと集中できるようになり、いつしかあなたはそうじマシンになりきるでしょう。

そうじ好きでしたら、可能な限り短い時間で家を上から下までピカピカにできるようにしましょう。そうじ嫌いも大丈夫。私たちの方法を使えば、きれいな家と自由な時間を手に入れられるうえに、そうじが前ほど嫌いでなくなります。

うれしい反応がもらえる

私は以前電話会社に勤めていました。私の担当した仕事は書類の形でいろいろな部署に回され、何週間後、または何か月後かに電話回線が設置されていたはず。しかし故障でも起きない限り電話が設置されたことさえ知ることはありませんでした。うまくいっても自分の努力に対して、ほんの少しの反応しかもらえなかったのです。

それに比べ、家のそうじははるかに直接的な手応えを感じることができます。汚れていた家がきれいになると、すべてはきれいにした人の手柄になります。きれいになったもの一つ一つを眺めて悦に入ることはありませんが、家が清潔になると、まわりから率直なよい反応が返ってきます。こうした反応は今の世の中そうそう得られるものではありません。

そうじが楽になる

熟練すればするほど、作業は楽になります。コンピュータを100回目に使うときや、芝刈り機のオイル交換を2度目か3度目にするときのほうが楽なように。

そうじも、部屋のなかを時計回りに一度だけ上から下へ、後ろから前へとそうじするほうが、断続的に止まったり動いたり、いつもあっちこっちに移動したりするより楽なのです。

そうじをする意欲がわく

その道の達人になると意欲もわいてきます。家が汚れていてもそうじするひまがないほど憂うつなことはありませんが、アメリカ中どこからも聞こえてくる嘆きは、「きれいな家がいいに決まっているけれど時間がない!」というものです。

この場合あなたは(1)あきらめて、憂うつになる、(2)やり残したそうじをしようとするけれど、結局追いつかず、努力が報われない、のどちらかでしょう。

この本を読めば、あなたはそうじを上手に早くこなせるようになります。自由に使える週末が取りもどせます。そうじに費やしていた時間をもっと楽しく、ゆったりと、有意義