

「3S」から「清掃」を見つめて

今回は、耕人塾の重点事項である「あいさつ・清掃・ゴミ拾い」の「清掃」について考えてみましょう。

さて、塾生の皆さん、「3S」という言葉を知っていますか。「3S」とは、製造業などの企業を中心に組み込まれている活動です。「整理」「整頓」「清掃」を指し、職場環境を整える目的で実施されています。「整理」「整頓」「清掃」と聞くと、職場をきれいな状態に保つことだけが目的だと感じるかもしれませんが、「3S」はただの清掃活動ではありません。業務効率化や職場で働く従業員の自主性が育つなど、さまざまなメリットがあります。

「3S」のそれぞれの具体的な意味は、以下の通りです。

- 整理：「必要な物」「不要な物」を2つに分け、必要でない物を処分することです。不要な物はすべて処分します。
- 整頓：必要な物をすぐに取り出せるように配置することです。効率よく仕事が進むように考えながら、道具や書類を収納・配置します。
- 清掃：掃除を行い、ゴミや汚れがない状態を維持することです。

整理は「必要な物と不要な物を分別し、不要な物を捨てること」、整頓は「必要な物を誰がいつ見ても分かるように配置すること」です。

「3S」は、「整理」→「整頓」→「清掃」と段階を踏んで、順番に行うのが鉄則です。まずは、必要な物と不要な物を分別することからスタートします。次に、分別した必要な物を整頓し、清掃できれいな状態を保つまでが「3S」の基本的な流れです。

「3S」には、「安全・効率的・快適」な働きやすい職場環境をつくるねらいがあります。さらに、「3S」活動を通じてルールを守る習慣を身に付けることも、重要な目的です。「3S」に取り組む際には、トップダウンではなく、ボトムアップ方式で行うのがポイントです。自分たちでルールを考え実行することで、職場で働く方々のモチベーションが上がり、成果が出た際には達成感を味わえるのです。

「3S」は、職場環境のお話ですが、耕人塾で掲げているテーマ「世界に誇れる石巻地域にしよう～発信！未来へ～」に繋げて、実践事項である「清掃」を考えてみるとどうでしょうか。「清掃」は、掃除を行い、ゴミや汚れがない状態を維持することであり、そのために、「ゴミ拾い」を耕人塾ではボランティア活動として実践しますが、「3S」の視点から、“世界に誇れる石巻”にするために、「整理」「整頓」できることは何かを考えて「清掃」に取り組むことも大切なことです。つまり、「整理」「整頓」は、市民一人一人の意識と行動があってこそ、効果的かつ効率的な「清掃」ができるのです。ゴミを出さないことや常にきれいにする意識と行動です。

まもなく、耕人塾では、石巻市の川開き祭り後に「ゴミ拾い」を行います。東松島市や女川町でも「ゴミ拾い」を実践します。「3S」の視点から「あいさつ・清掃・ゴミ拾い」の実践に

善玉菌、悪玉菌、日和見菌

腸内細菌には大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類があります。善玉菌としては乳酸菌やビフィズス菌などがあり、腸内を弱酸性に維持し、腸内環境を整える働きを持ちます。悪玉菌としてはウェルシュ菌やブドウ球菌などがあり、時に毒性物質を作りだして腸内環境を悪化させる働きをもちます。また、日和見菌は善玉菌、悪玉菌、どちらにもなりうる菌で、多い方の菌と同じ働きをします。善玉菌が減少すると腸内環境は悪化して様々な病気を引き起こします。

腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌の割合は個人差があり、食生活の乱れやストレスなどの生活環境、抗生剤の乱用、加齢などによって変化します。理想的な割合は善玉菌、悪玉菌、日和見菌が2：1：7の状態とされています。また、善玉菌だけが良い菌ということではなく、悪玉菌も日和見菌も必要な働きをしており、あくまでもそのバランスが重要で