

ROKUNANA



水から始める掃除の会



水から始める掃除の会

初心者のための「掃除の科学」入門

— 「すっきりきれい」が長持ちする科学

ロクナナ / 掃除を通じて人生を豊かに

01

CHAPTER 1 | 掃除とは何か — 本質と心構え

なぜ「きれい」になるのか、プロと素人を分ける3つの原則

02

CHAPTER 2 | 水の科学とリセット掃除サイクル

水が主役の理由と、品質を安定させる3ステップの「型」

03

CHAPTER 3 | 汚れと洗剤の科学 — pH理論

酸・アルカリ・中性を使いこなし、最小の力で落とす

04

CHAPTER 4 | 効率・動線とプロへの道

動線設計・「稼ぐ力」・道具選びで再現性を高める

※巻末に「道具リスト（付録）」を収録しています

掃除とは「空間を整え、そこに暮らす人の生活の質を高める仕事」

— ただ汚れを落とすだけではない

心の安らぎ



帰宅したとき、シンクと蛇口が光っているだけで部屋全体が整って見える。「片付けなきゃ...」という頭の中の雑音が消えて、家でちゃんと休めるようになると言われる。

集中力向上



机の上に物がないと、座ってすぐ作業に入れる。探し物・「あとでやろう」の後回しが減り、仕事や勉強への取りかかりが速くなりやすい。

健康維持



ホコリにはダニ・カビ・花粉が混ざっている。棚の上と床を水拭きするだけで朝のくしゃみや鼻のムズムズが減り、部屋の空気が変わる。

「掃除は誰でもできる」← その先にある深い谷

心構え 1

お客様の空間を「お預かりしている」意識

自分の部屋のように雑に扱わない。ドアの開け方ひとつ、物の動かし方ひとつに責任を持つ。動かした物は必ず元の位置に戻す。

心構え 2

「自分がここで暮らすとしたら？」の想像力

蛇口の裏の水垢、窓サッシの隅のホコリ。お客様は気づかなくても、プロはそこまで見る。「見えない場所こそ丁寧に」がプロと素人の分かれ目。

心構え 3

「これくらいでいいか」を完全に捨てる

この言葉が頭をよぎった瞬間、品質は下がっている。基準は「ここまでやったら気持ちいい」。この感覚こそがお客様の満足につながる。

01 丁寧さ



「急いで雑にやるより、丁寧にやる方が結果的に早い」

雑に進めるとほぼ確実にやり直しが発生する。洗剤を十分に流さなければシミが残り、再作業が必要になる。最初から丁寧に進めれば一発で仕上がり、トータル時間は短くなる。

02 観察力



「5分の観察が、30分の手戻りを防ぐ」

現場に入ったらまず「見る」ことから始める。汚れの種類は？素材は？水が使える場所か？この観察を怠ると、間違った洗剤で素材を傷めるリスクがある。

03 継続力



「プロとは毎回同じ品質を提供し続けられる人」

調子の良い日100点、悪い日60点ではプロではない。「型（リセット掃除サイクル）」を持つことで、コンディションに左右されない品質を実現できる。

日常汚れの 7～8割 は水だけで落とせる ← これが「水から始める」最大の理由

01

静電気を除電する

ホコリと素材は静電気で引き合っている。水は静電気を水側へ移して除電し、電気的にくっついた汚れを浮かせる。これが「水から始める」核心。



02

再付着を防ぐ

水拭き後の面は帯電しにくく、掃除直後にホコリを引き寄せにくい。わずかな水分を残すと、この「汚れにくさ」が長持ちする。



03

汚れを溶かす・ゆるめる

水は極性分子でイオン性の汚れを溶かす。直径約0.28nmの小ささで隙間に浸透し、内側から汚れをゆるめる。日常汚れの多くは水で落ちる。



04

流して運び去る

浮いた汚れは流水で丸ごと運び去れる。流せる所は流し、流せない所はタオルで吸い取る。最終的に汚れを運ぶのは水。



■ 科学的根拠 水 (H_2O) は帯電した面を除電し、極性でイオン性の汚れを溶かし、直径約0.28nmの小ささで毛細管的に浸透する。日常汚れの多くを水だけで落とせるのはこの複合作用による。

ほとんどの物体は静電気で帯電している → 最初の汚れは「電氣的に吸着」している

1 帯電 → 汚れが吸着



ほとんどの物体は微弱に帯電している。空気中のホコリ・花粉・微粒子はその電気に引き寄せられて表面に付着する。

見た目には汚れていなくても、表面はすでに「静電気汚れ」をまとっている。

2 水で除電 → 汚れが浮く



水拭きすると水分子が電荷を中和し、表面の静電気が除電される。

それまで電氣的にくっついていた汚れが、自然に剥がれて水の中に浮き上がる。これが「水だけで7~8割落ちる」科学的理由。

3 水を吸い取り、少し残す

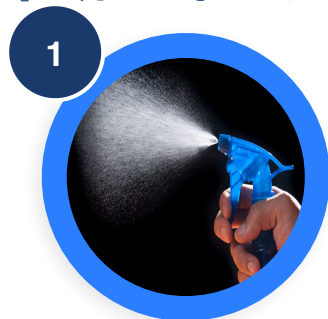


浮いた汚れを含む水をタオルで吸い取る。

このとき完全に乾かさず、わずかな水分を残すのがポイント。水分膜が静電気の再発を防ぎ、表面が「すっきり」した状態が長持ちする。

■ 科学的根拠 静電気による微粒子吸着（クーロン力）→ 水分による電荷中和（誘電緩和）→ 微量水分膜による帯電抑制 という一連の現象は、表面物理学・静電気学の基礎理論で説明される。

武道の「型」と同じ — 考えなくても体が動くようになることが目標



水で濡らす



汚れを浮かせる
アイテム投入・洗い流す



吸い取る
自然乾燥

STEP	目的	キーワード
① 水で濡らす	汚れを柔らかくし、素材を保護する	潤滑剤 / 膨張 / 準備
② 浮かせる（待つ・アイテム投入）	浸透を待ち、洗剤・道具で除去し、水で洗い流す	浸透 / 剥離 / 適材適所
③ 吸い取る・自然乾燥	汚れと水分を吸い取り、微量を残して乾かす	乾拭きしない / 静電気を防ぐ

STEP
1

全ての始まり — まず水を与えることで、後の全ステップの効率が決まる



① 汚れを柔らかくする

乾燥した汚れは素材にしっかり付着している。水分を与えることで汚れが膨張し、素材との結合が弱まる。乾いたままこすると汚れは落ちず、素材を傷つけるだけ。



② 素材を保護する

乾いた状態でブラシやスポンジを動かすと、素材の表面に細かい傷がつく。水が潤滑剤の役割を果たし、道具と素材の間の摩擦を減らして傷を防ぐ。



③ 洗剤の効果を高める

洗剤は「水溶液」として機能する。素材が十分に濡れていることで洗剤が均一に広がり、汚れとの接触面積が最大化される。最初に濡らすのはこのため。

タイル・ステンレス

直接水をかけてOK

フローリング

固く絞ったタオルで拭く

木材・畳

ほぼ乾いた状態で軽く

壁紙

霧吹きで軽くミスト

STEP
2-1

「待つ」ことがプロの最大の技術 — 浸透時間が汚れを内側から剥がす

30秒～1分

軽い汚れ

ホコリ・手垢・軽い水滴

2～3分

一般的な汚れ

油・石鹸カス・軽い水垢

5～10分

頑固な汚れ

こびりついた油・白い水垢

20分以上

特殊な汚れ

カビ・尿石（専用洗剤も使用）

◆ プロの効率化テクニック「並行作業」

- ・浴室壁を濡らして待つ間 → 鏡を仕上げる
- ・換気扇にアイテム投入して待つ間 → シンクを進める
- ・トイレにアイテム投入して待つ間 → 洗面台を掃除する

※これが「段取り」の本質。プロはSTEP 2の時間に常に動いている。

■ 科学的根拠 水の浸透メカニズム（毛細管現象）：液体が細い隙間に浸入する力は「ルーカス・ウォッシュバーン方程式」で定量化されており、浸透には一定の時間が必要。時間を省略することは「水の仕事を途中でやめる」ことと同義。

STEP
2-2

汚れに合う洗剤・道具を選ぶ — 力ではなく、ソフトから段階的が鉄則

× 力を入れてはいけない理由

- ① 素材に傷がつく → 光沢が失われ汚れが入りやすくなる
- ② 傷に汚れが入り込む → 次回はもっと落としにくい
- ③ 力は問題を「先送り」するだけ
- ④ 「力で落ちない汚れ」は道具・洗剤・時間が足りないだけ

✓ 道具を動かす方向の原則

- ・円形ではなく「一方向」に動かす
- ・一方向にすると拭き跡が目立ちにくく均一に落ちる
- ・力を加えず、道具の「面」全体で接触させる
- ・重力に逆らわず、上から下へ

■ **科学的根拠** 素材表面の微細な傷（スクラッチ）は光の乱反射を引き起こし、光沢を失わせる（拡散反射の増加）。また表面粗さの増加により汚れの接触面積が増え、付着力が高まることが表面物理学で示されている。

Lv 1

マイクロファイバータオル

全般の拭き上げ・軽い汚れ

Lv 2

柔らかいスポンジ

浴室壁・シンク・広い面

Lv 3

メラミンスポンジ

水垢・手垢 ※コーティング面禁止

Lv 4

ナイロンブラシ

目地・サッシ溝・排水口

Lv 5

ケレン・研磨剤

ガラス・金属面（最終手段）

STEP
2-3

最も見落とされる工程 — 洗剤の残留はクレームの原因になる

× 洗剤が残ると何が起きるか

- ① 乾燥後に白い粉の跡が残る → お客様には「汚れが残っている」に見える
- ② 再び汚れを引き寄せる → 洗剤の界面活性剤が空気中の埃を吸着しやすい
- ③ 素材を傷める可能性 → 特にアルカリ・酸性洗剤の長期残留は腐食の原因

✓ 完了の判断基準

指でなぞって「キュッと止まる感触」

ぬるっとするなら洗剤が残っている。キュットとなるまで流し続ける。これだけを覚えれば大丈夫。

現場での実践ポイント

シャワーの使い方：できる場所はシャワーで広範囲に。水圧を使うことで洗剤を物理的に剥がせる

水量のコントロール：「水をケチる」と高い確率で跡が残る。特に浴室・キッチンには惜しまず流す

洗剤の薄め方：まず薄めから試し、汚れに応じて少しずつ濃くする。薄めるほど流し残しも減る

最終チェック：乾く前に指でなぞって確認。乾いてから気づくと手遅れになることが多い

STEP
3

仕上がりは乾いた後に決まる — 完全乾拭き禁止の科学的理由

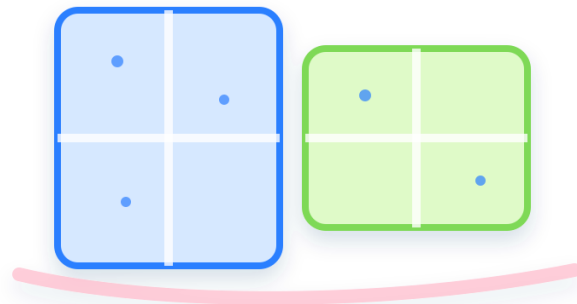
× なぜ完全乾拭きをしてはいけないか

- ・ タオルの繊維と素材の間で電子が移動する
- ・ 摩擦帯電により静電気が発生（特に乾燥した環境で顕著）
- ・ 帯電した面は空気中の微細なホコリ・花粉を電氣的に引き寄せる
- ・ 結果：数時間後には仕上げた面がホコリで覆われる

✓ 正しい仕上げ方

- ・ 新しいタオルを4つ折りにして8面使い切る
- ・ 仕上げ用タオルは他の工程と共用しない
- ・ 「触るとほんの少し冷たい」程度の水分を残す
- ・ 残したわずかな水分が電荷を中和し静電気を防ぐ
- ・ これにより「すっきりきれいな状態」が長持ちする

タオルの正しい折り方と使い方



4つ折りにして8面を順番に使う。汚れた面を使い続けず、新しい面へ切り替えるのが仕上がりの差。

■ 科学的根拠 摩擦帯電（トライボ帯電）：異なる素材が接触・分離する際に電子が移動し静電気が発生する。家庭環境の湿度40%以下で帯電量が急増（静電気対策分野の一般知見）。

なぜ掃除した直後にまた汚れるのか？

原因

静電気の発生

乾燥した空気の中でタオルや衣類が素材と接触すると、摩擦によって電子が移動し静電気が発生する。冬場や乾燥した室内では特に起きやすい。

仕組み

電荷とホコリの引き合い

帯電した面はプラスまたはマイナスに偏る。空気中のホコリ・花粉・PM2.5は微粒子のため静電気に敏感で、クーロン力によって引き寄せられる。

対策

水分で電荷を中和する

表面にわずかな水分（水の膜）があると、電荷が水分子を通じて分散・中和される。これがロクナナ流「わずかな水分を残す」仕上げの科学的根拠。

湿度 40% 以下

→ 帯電量が急増

1 μ m 以下

→ 静電気で引き寄せられるホコリサイズ

水分子 1層

→ 帯電を著しく低減できる

■ **科学的根拠** 静電気防止剤（柔軟剤）に含まれる界面活性剤は、繊維表面に吸着して水分を保持し帯電を防ぐ。同様の原理で、素材表面のわずかな水分膜が電荷の逃げ道となる。

仕上げの一時間で「すっきりきれい」は続く

× 完全に乾拭きすると

摩擦で静電気が発生する



ホコリ・花粉を引き寄せる



数時間でまた汚れる

✓ わずかな水分を残すと

水分膜が電荷を中和する



ホコリが寄り付きにくい



「すっきりきれい」が長持ち

- **科学的根拠** 摩擦帯電（トライボ帯電）により乾燥時ほど帯電しやすく、湿度40%以下で帯電量が急増する（静電気対策分野の一般知見）。表面に残したわずかな水分膜が電荷の逃げ道となり、ホコリの再付着を抑えることで「すっきりきれい」が長持ちする。

汚れの性質を知れば、力も洗剤量も最小限で済む

油汚れ・皮脂



性質
酸性

場所
キッチン・換気扇・コンロ

見た目・触感
ベタベタ

効く洗剤
アルカリ性
(セスキ・重曹)

水垢・カルキ



性質
アルカリ性

場所
浴室・蛇口・鏡

見た目・触感
白くザラザラ

効く洗剤
酸性
(クエン酸・酢)

カビ・黒ずみ



性質
有機物（生物）

場所
パッキン・浴室天井

見た目・触感
黒・ピンク

効く洗剤
塩素系
(カビハイター等)

ホコリ・砂



性質
物理的微粒子

場所
棚上・床・窓

見た目・触感
ふわふわ

効く洗剤
乾拭きで除去 →
仕上げに水拭き

▲ 混ぜるな危険 塩素系 + 酸性洗剤 → 有毒塩素ガス発生。必ず水で完全に流してから次の洗剤に切り替えること。



「反対の性質で中和する」が原則 — 酸性の汚れ ⇔ アルカリ性洗剤 / アルカリ性の汚れ ⇔ 酸性洗剤 / × 同じ性質では落ちない

■ **科学的根拠** 酸塩基中和反応：酸とアルカリが反応して塩と水を生成 ($\text{AH} + \text{BOH} \rightarrow \text{AB} + \text{H}_2\text{O}$)。pH差が大きいほど反応速度・洗浄力は高まるが、素材へのダメージリスクも増す。

水 80%

洗剤 20%

← 主役（まず水で浮かせる）

洗剤は補助 →

なぜ水が主役なのか

- ・ 日常汚れの7～8割は水だけで落とせる
- ・ 最初から洗剤を使うのは「水の力を無駄にしている」
- ・ 洗剤は水が届かない部分・水に溶けない汚れを補助するもの
- ・ 水で浮かせた後に少量の洗剤で仕上げると、コストも素材へのダメージも最小限

洗剤の使いすぎが起こす問題

- ・ 洗い残しが増える → 白い跡・再汚染
- ・ 素材へのダメージが増す
- ・ コストが無駄に増える
- ・ 環境への負荷が高まる（排水）
- ・ 「濃ければ落ちる」は間違い — 適切な濃度が最も効率的

■ **科学的根拠** 界面活性剤の臨界ミセル濃度（CMC）：洗剤は一定濃度を超えてもそれ以上の洗浄効果は得られず、素材残留リスクが高まる。適正濃度範囲を守るのが最適効率。

同じ品質でも「型」と「順番」で速さが変わる — 迷わなければ手は止まらない

1

型で迷わない

リセット掃除サイクルを体で覚えると、次に何をするか考えずに手が動く。判断の時間がゼロになり、迷いによる手止まりが消える。

2

右回りの動線（右利き89.4%）

多くの道具・建具は右利き前提。入口から右回りで進むと作業面が利き手側に来て、戻り・持ち替え・拭きムラが減る。

3

上から下・奥から手前

落ちたホコリや水を二度触らない。上→下、奥→手前で進めば、自分の足跡を踏み戻す「二度手間」が消える。

4

並行作業（段取り）

STEP2で「待つ」間に別の場所を先行させる。数力所を同時進行させると、作業時間を大幅に短縮できる。

5

照明器具 → 壁 → 床の順

最初に照明、次に壁を一面ずつ、最後に床。上から落とした汚れ・水を、最後にまとめて回収できる順番。

「誰でもできる」と「お金をいただける」の間には深い谷がある。これを埋める4つの力。

1

再現性

どの現場でも誰が見ても同じ品質の仕上がりを出せる「決まった型」を持っていること。お客様は「毎回きれい」を求めている。

例：リセット掃除サイクルの3ステップを体に染み込ませる

2

効率性

決まった順序で無駄なく動けること。同じ品質なら早く終わる人に仕事は集まる。リセット掃除サイクルの動線を覚えることが第一歩。

例：並行作業で3時間の仕事を2時間で完了できる

3

信頼性

約束した時間内に、約束した品質で仕上げる。遅刻しない、連絡を怠らない、見積もり通りに完了する。技術以前の「人としての信頼」。

例：8時開始 → 8時5分前には道具準備完了

4

提案力

お客様自身が気づいていない汚れや改善点を見つけ、提案できること。「ここもきれいにしましょうか？」の一言がリピートと紹介につながる。

例：換気扇掃除後「浴室のカビ予防もできます」



▲ 塩素系と酸性は絶対に混ぜない（有毒ガス発生のおそれ）

素材へのリスク：Lv1（最低）→ Lv5（最高） / 必ず低いレベルから試し、落ちなければ1段階上げる

	道具名	素材	得意な汚れ	使用禁止素材
 Lv 1 最優先	マイクロファイバータオル	極細合成繊維	軽い汚れ・ホコリ・水滴・仕上げ	なし（万能）
 Lv 2	柔らかいスポンジ （セルロース）	木材パルプ	浴室壁・食器・広い面の中程度汚れ	デリケートな塗装面
 Lv 3 要注意	メラミンスポンジ	メラミン樹脂 （研磨作用あり）	水垢・手垢・くすみ	コーティング面・塗装面・フッ素加工
 Lv 4	ナイロンブラシ	合成繊維	目地・サッシ溝・排水口・細部	傷つきやすい樹脂・塗装
 Lv 5 最終手段	ケレン・研磨剤	金属・砥粒	ガラスウロコ・金属錆・頑固な固着	ほとんどの一般素材

同じ部屋でも「順番」で速さが変わる — 動線設計が効率の土台

①

右回りが基本

道具も什器も右利き前提が多い（右利き89.4%）。入口から右回りで動く作業面が利き手側に来て、速く・ムラが出にくい。

②

上から下・奥から手前

ホコリと水は上から落ちる。上→下の順なら二度手間ゼロ。奥→手前で自分の足跡を踏み戻らない。

③

部屋全体の順番

照明器具 → 壁①～⑥（右回り） → 床。床を最後に仕上げると、落としたホコリ・水も一度で回収できる。

右利き 89.4% / 左利き 10.6%



①＝ドア（入口）から右回り

照明器具 → 壁①～⑥ → 床（最後に仕上げ）

■ 科学的根拠 利き手の割合は博報堂生活総研「生活定点」調査（2022年）より。右利き前提の道具・什器配置が多数派のため、入口から右回りが標準動線として効率的。

「上手い」より「続けられる」が勝つ － 考え方が、継続と再現性をつくる。

STAGE 1



頭で考えて動く

初めは時間がかかる



STAGE 2



体が覚えて勝手に動く

時間が短縮される



STAGE 3



できる実感が自信に

続ける力になる

できることを積み重ねる

一度に完璧を目指さない。今できる一つを確実に。

継続する

続けること自体が力。上達は続けた先にある。

選択と集中

あれもこれもでなく、決めたことに集中する。

行動パターンを変えない

決めた型・動線を毎回変えない。それが再現性。

掃除を通じて人生を豊かに － 続けた先に、安定・スピード・稼ぐ力がある。

掃除は「気合」ではなく「科学」と「型」でできている

1

水が主役。洗剤は脇役。

汚れの7～8割は水で落とせる。水の除電作用・溶解力・浸透力を最大限に使う。洗剤はその補助に過ぎない。「水から始める」が全ての基本。

2

「待つ」ことが最大の技術。

水をかけてすぐこするのはNG。浸透時間をとることで汚れは素材から自然に剥がれる。待つ間に別の場所を進める「並行作業」が効率の鍵。

3

仕上げ次第で「すっきりきれい」が長持ち。

完全乾拭きは静電気を発生させ、ホコリを引き寄せる。わずかな水分を残した自然乾燥が「すっきりきれいの長持ち」を科学的に実現する。

◆ ノウハウ図書館で記事①～⑦を復習 → library.libecity.com / 次回オフ会でまた会いましょう！

基本ツール・運搬・養生

道具名 / メーカー / 参考価格 / 購入先 / 用途

マイクロファイバータオル 36枚	コストコ	2,298円	コストコ	拭き上げ全般・基本の1枚
ビニール手袋 するっとタッチ L	ショウワグローブ	151円	ホームセンター	手指の保護
キャスト付きワゴン 3段ワイド	カインズ	1,480円	カインズ	道具の運搬・整理
折り畳み踏み台 ワイド H10	カインズ	1,280円	カインズ	高所作業
セバレートバスケット 大/中/小	JEJアステージ	554～1,099円	Amazon	道具の仕分け収納
STボックス25	JEJアステージ	1,982円	Amazon	道具の収納箱
厨房用上履き（穴なし）	クロックス	4,837円	Amazon	足元の安全・防水
ブルーシート #3000（分別不要）	ユタカメイク	869円	モノタロウ	床・家財の養生

水まわり・給水・噴霧

道具名 / メーカー / 参考価格 / 購入先 / 用途

スリムホース 5m（延長用）	タカギ	1,416円	Amazon	給水の延長
散水ノズル 7パターン	セフティー3	744円	Amazon	流水・すすぎ
ホースニップル コネクター	セフティー3	163円	Amazon	ホース接続
噴霧器 オートスプレー 1L 蓄圧式	セフティー3	2,398円	Amazon	洗剤の広範囲噴霧
電熱ヒーター 500W（投込み式）	新光電機製作所	7,980円	Amazon	湯沸かし・温水活用
スーパー吸収ラグ	コンドル	2,772円	カンカンハウス	大量の水分回収
ワイドフレッシュモップ	プロテック	3,234円	カンカンハウス	床の水拭き
パワーハンドル 伸縮	プロテック	2,464円	カンカンハウス	モップ用の伸縮柄

こする — ブラシ・スポンジ・研磨

道具名 / メーカー / 参考価格 / 購入先 / 用途

ツインブラシ／溝ブラシ	ダイソー	110円	ダイソー	溝・目地の汚れ
目地刷毛 30mm ポリ100%	ダイソー	110円	ダイソー	目地・細部
コゲとりスポンジ	ダイソー	110円	ダイソー	焦げ・固着
メラミンスポンジ 120個	レック	5,661円	楽天	水垢・手垢（研磨注意）
耐水ペーパー #180	NCAバツファロー	77円	楽天	黄ばみ・固着の研磨
スリムロングブラシ	KUROMAME	426円	ホームセンター	細い隙間・ボトル内
茶パッド #180	3M	430円	ホームセンター	中程度の研磨パッド
抗菌ハンディブラシ HB-2810	カインズ	348円	カインズ	細部のブラッシング
ステンレスブラシ	ハンディクラウン	126円～	楽天	金属の頑固汚れ
INNOVA ECOハケ ハード 70mm	ハンディクラウン	822円	コーナン	洗剤塗布（広め）
INNOVA ECO刷毛 ハード 30mm	ハンディクラウン	492円	コーナン	洗剤塗布（細部）
金巻 メジハケ 30mm	ダイソー	110円	ダイソー	目地への塗布
ガラス用 ダイヤモンドパッド	アルタクラフト	4,070円	Amazon	ガラスのウロコ（最終手段）
クレンザー（荒目・細目）	クニシャイン	—	—	研磨クレンザー

洗剤・薬剤・コーティング

道具名 / メーカー / 参考価格 / 購入先 / 用途

キュキュット オレンジ	花王	152円	ドラッグストア	中性洗剤（油・全般）
マジックリン スプレー	花王	298円	ドラッグストア	アルカリ洗剤（油汚れ）
ニューケミクール 4kg	ニイタカ	1,980円	カンカンハウス	強力アルカリ（業務用）
苛性ソーダ ※取扱注意	東工業	—	薬局系	強アルカリ（要注意）
カビハイター／キッチンハイター	花王	228／178円	コンビニ・100均	塩素系（カビ・除菌）
酸性洗剤 サンボール	キンチョー	397円	Amazon	酸性（水垢・尿石）
スーパー剥離職人MAX 4.5L	ダイカ商事	4,070円	楽天	床ワックスの剥離
サクラ エクストールコート 18kg	サクラ	7,678円	カンカンハウス	床コーティング（仕上げ）
穀物保管容器 870ml	ダイソー	110円	ダイソー	粉末・洗剤の保管
クッキングポット 360ml	イノマタ化学	110円	キャンドウ	洗剤の詰替・希釈

分解・電動・刃物・照明

道具名 / メーカー / 参考価格 / 購入先 / 用途

電動ドライバー	アイリスオーヤマ	2,990円	Amazon	部品の分解・組立
ウォーターポンプブライヤー	TTC	1,182円	ホームセンター	配管・部品の着脱
1枚刃ホルダー（安全キャップ付）	ナルビー	1,510円	Amazon	スクレーパー（剥離）
1枚刃 替え刃 ステンレス	ナルビー	1,030円	Amazon	スクレーパー替刃
パワーサッシヘラ 9mm	カネキ	382円	建デポ	サッシ溝の掻き出し
ソケット変換アダプター E26	オーム電機	382円	オーム電機	照明部の電源確保
電球ソケット 5mコード・クリップ付	フジマック	1,190円	楽天	作業用の照明

ROKUNANA



水から始める掃除の会

掃除を通じて、自分の「稼ぐ力」を育てよう

型を体に染み込ませれば、品質は安定し、速くなり、稼げるようになる

水から始める

明日の掃除から実践する

待つ

30秒だけ待ってみる

仕上げを変える

わずかな水分 → 「すっきりきれい」

水から始める掃除の会 / ロクナナ

ノウハウ図書館：library.libecity.com