

Heitä vaatteesi naulaan, tervetuloa Suomen yleiseen saunaan!

みんなで堂々すっ裸入浴するのは、日本の銭湯だけじゃない！

知られざる、

フィンランド公衆サウナの世界。

いつかはぷらりと行ってみたい、
フィンランドで当地おすすめ公衆サウナガイド

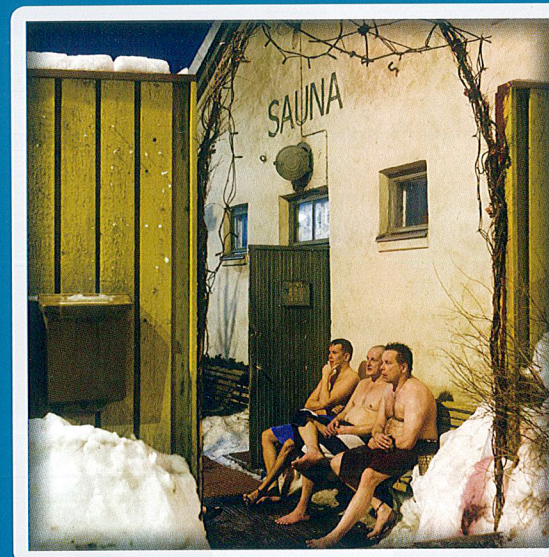
「残す」だけが課題じゃない。
21世紀の社会にこそ、
必要とされる公衆浴場とは？

フィンランドの公衆サウナと日本の銭湯の、
知るほどに親しみが湧く**共通点**って？

かつては日本の銭湯文化にどっぷり浸かっていた
日本人のフィンランド公衆サウナ文化研究家が、
2つの国の愛すべき公衆浴場文化に、いま友好の橋をかけます！

編集・執筆 **こばやし あやな**

KIITOS, JA



HYVÄÄ LÖYLYÄ!

知られざる、フィンランド公衆サウナの世界。

2016年10月9日発行

編集・執筆 **こばやし あやな** <http://www.suomi-no-okan.com>

特別協力 **ラヤポルティ・サウナ** (Rajaportti sauna)

表紙写真 **Ilpo Mikkonen**

裏表紙写真 **Alexander Lembke**

●ご意見、ご感想、講演・執筆・現地視察の手配依頼等は、下記メールアドレスまでお寄せください。
ayana@suomi-no-okan.com

激震の公衆サウナ衰退期を生き抜いた ヘルシンキの老舗サウナ御三家

1928年創業、市内老舗サウナ唯一の薪焚きサウナ コティハルジュサウナ KOTIHARJU SAUNA

ヘルシンキでは最も歴史あるサウナで、薪ストーブが現役稼働している。ロウリュは水道をひねるタイプ。1階が男性、2階が女性用で中休みは店の前にて。最大30人同時に入浴可能。

住所：Harjutorinkatu1 00500, HELSINKI
料金：12ユーロ（学割あり）
WEB：www.kotiharjunsauuna.fi



1929年から続く、若者常連客も多い下町サウナ サウナアルラ SAUNA ARLA

長らく市議会議員を務めたオーナーが経営するレトロなサウナ。若者が多く住む下町エリア、カッリオ地区にあり客層が幅広い。建物の1階が女性用で2階が男性用となっている。

住所：kaarlenkatu15 00510, HELSINKI
料金：12ユーロ
WEB：arlansauuna.net



Photo: Jaakko Koskentola

アパートの地下でひっそり楽しく営業中 サウナヘルマニ SAUNA HERMANNI

集合住宅の地下で50年代から続くサウナ。更衣室に長テーブルがありダイニングのような居心地に定評あり。曜日によって混浴日を作ったりユニークなイベントを主催している。

住所：Hämeentie63 00550, HELSINKI
料金：10ユーロ（学割あり）WEB：www.sauunahermanni.fi



Photo: Sampsa Pärnänen



Photo: Löyly

ヘルシンキお出かけ先の新定番となったサウナ LÖYLY ロウリュ

構想から7年。2016年春にオープンし、瞬く間に地元民と観光客双方のくつろぎの場として定着した。木造の岩盤のようなユニークな建物の左半分が公衆サウナで、右半分がカフェバー。サウナ部分には、2つの男女共用サウナの他に、グループ用の貸切サウナ室もある。サウナ利用客は海に入水したりデッキでくつろいだりできるが、隣のカフェバーを利用できるのは着衣後のみ。屋上の展望スペースは客以外でも自由に上られる。

住所：Hernesaarenranta 4, 00150 HELSINKI
料金：19ユーロ（タオル、マット、ソープ類込）、10歳以下無料
WEB：www.loylyhelsinki.fi
メモ：男女共用なので水着持参が望ましい、曜日により朝入浴可



Photo: Löyly

フィンランドサウナの常識ウソorホント!?

Q3. 裸で入るのはやっぱり恥ずかしい…
そんなときは水着を着ても大丈夫ってホント?

A. ホント (ときどき例外あり…)

もちろん、たとえ男女別でも脱衣に抵抗があるなら、水着を着て入っても基本的には大丈夫。各々のスタイルを尊重するのが公衆サウナの原則です。男女共用サウナの場合は、そもそも着用が暗黙の了解になっています。ただしかつては、水着を媒介してバクテリアが増える、という意見も一般的で、市民プールでは、利用時間を男女別にする代わりに、遊泳時も水着着用が禁止されていた時代もあったのだとか。その名残で、今でもNO水着を呼びかける場所もあり、また、突然年配の利用客に注意されることも。そのときはまず意思を伝え、理解を求めてみましょう。

サウナ後に湖に飛び込みたいなら カフェ クーシヤルヴィ CAFE KUUSIJÄRVI

ヘルシンキからバスで30分の隣町ヴァンター市郊外にある、国立公園のハイキングコースの入口に設けられた休憩所が公衆サウナを運営している。男女別のサウナ室の他に、湖畔には男女共用のスモークサウナがあり、サウナ後に湖に入水できるのが魅力。もちろん冬でもチャレンジ可!

住所：Kuusijärventie 3, 01260 VANTAA
料金：利用施設により6/10ユーロ(学割あり)
WEB：www.cafekuusijarvi.fi/
メモ：スモークサウナや入水時は水着着用



Photo: Maria Olin-Bolin



愛され続ける現存最古の公衆サウナ ラヤポルッティサウナ RAJAPORTTI SAUNA

ヘルシンキから電車で90分ほど北上したタンペレ市で、1906年から営業を続ける公衆サウナ。昔ながらの薪ストーブやサウナ室を改修を重ねて利用しており、タイムスリップしたような体験ができる。今も昔も中庭や門の前で、湯気を立ち上らせたバスタオル姿の老若男女がくつろいでいる。

住所：Pispalan valtatie 9, 33250 TAMPERE
料金：曜日により6/10ユーロ(15歳以下3ユーロ)
WEB：www.rajaportinsauna.fi
メモ：マッサージ施術は事前に要電話予約



Photo: Ari Johansson

フィンランドに来たら、ぜひぷらつとお立ち寄りください。
ご当地おすすめ公衆サウナガイド

公衆サウナが生き続けるためには、 新しい存在意義の創出が不可欠。

日本の銭湯においてもフィンランドの公衆サウナにおいても、「家に風呂やサウナがないから足を運ぶ場所」という公衆浴場の存在意義は、すでに過去のものになってしまいました。冷たく言ってしまうと、もう生活圏に公衆浴場という場がなくてもまったく困らない時代になってしまったのです。これまでも、文明の発展とともに必要とされなくなった多くのものが、惜しまれながらも私たちの社会から姿を消してゆきました。とりわけ公衆浴場というのは、文化である以前に、ひとつのビジネスの形です。それに携わる人が儲からなければ、あるいは苦なく続けていける環境が整わなければ、当然、持続の可能性が見い出せません。

それでもこの文化を次世代に残してゆきたいと本気で考えるなら、「今」の社会や人々が、公衆浴場に居場所を与えてくれるような、新しい存在意義を創り出していく他ありません。ラヤポルッティ・サウナのように、現代まで生き延びた希少な伝統文化を体験できるという価値の主張も、ひとつの重要な方向性でしょう。ただしこれは、まだその貴重な歴史的財産が知覚できる形として残っていることが、前提になります。お話したように、ヘルシンキでは一度、公衆サウナという箱物自体をほぼ消失してしまいました。そしてしばらく時間が流れ

てから、公衆サウナに新しい存在意義を見出し、現代社会とのマッチングに挑戦したのは、お話ししたように元来公衆サウナ業界の「外」にいた人々でした。しかもそれは、遺されたものの保存というアプローチではなく、形がないところからの再出発だったのです。いわばそれは、公衆サウナという公共施設の概念そのものの再定義の試みでもありました。

ではここでもう少し、昨今ヘルシンキを賑わせている新しい公衆サウナが、創設者によってどんな社会的な存在意義を見出されているのか。そして実際にどう現代人の心を掴みつつあるのかを、探ってみましょう。

なぜ必要なのだろう。

公衆サウナは 今、

公共の場でも、カフェと公衆サウナとでは、周囲の客（他人）との関係性は大きく変わってきます。それはサウナ浴が、究極に無防備な姿になって、そばに他人のいる閉鎖的空間で各々の心身の快楽に集中する……という特殊な行為だからです。だからこそ、空間全体には自己の平穏を守ってくれる秩序が必要で、しかもそれは、各人が同時に他人の平穏を尊重しないと成り立ちません。そこで、直ぐそばの他人が発しているシグナルにそれとなく常にアンテナは張っていて、自分の振る舞いを微修正したり、やりわり意思を伝えたり尋ねたり、わからなければ他人を模倣したりして、さりげなく身近な相手の求める好い雰囲気づくりに努めてあげる。そうして、異なる互いの感性や欲求がじんわりと馴染んでいき、神経回路のように拡がっていくと、その下でなら誰もが他者と共存しながら心地よく個を守ることができる。……これが、傍から厳格なルールやご法度を強要せずとも、サウナ空間に自発的秩序の生まれるからくりです。そしてこれは、今の社会のあちこちで必要とされている、成熟した公共秩序のモデル縮図とも呼べるのではないのでしょうか。

もちろんサウナ室を出れば、平穏共同体として同室でリラックスしていた者同士、実に気持ちよく交流を深められます。地元の人と観光客が、お年寄りや若者が、互いに肉体から湯気を上らせながら交わす言葉は、足場が違えど嫌味や隔たりなく相手の心に響きます。こ

うして考えると、公衆サウナは、集団における他者との平和的共生のエッセンスを知るにはこの上ない場のように思えてきます。なぜわざわざ他人と同室でサウナに入ることにお金を払うのか……と、公衆サウナ未体験の現代人が抱く負のイメージも、この新鮮で満ち足りた公共秩序を一度体験することで書き換えられる可能性は、十分にあります。現代人にとっては公衆サウナ体験そのものが、ひとつの新しいアートに出会うような体験と言えるかもしれません。

都市文化という観点では、例えばカフェ、バーとサウナを融合させた「ロウリュ」は、日本のスーパースタイル銭湯のような総合エンタメ

「公共性」と「都市文化」の 視点から、公衆サウナの 現代的な価値を探ってみよう。

私は修士論文執筆にあたり、すでに概要を要をご紹介した「ロウリュ」を含め、二〇一〇年以降にヘルシンキに生まれた二軒の公衆サウナについて、設計者や関係者にインタビューを行ったり、文献資料、図面などを検証させていただきながら、彼らがなぜ今、ここに公衆サウナを建てるに至ったか……という経営コンセプトの根本を抽出しようと試みました。その際にまず、「公共性」と「都市文化」という二つのキーワードを挙げました。公共性とは、たまたま同じ空間に居合わせた他人同士の関係や相互作用性を指します。都市文化というのは、これも非常に大雑把で曖昧な言葉ではありますが、要は公衆サウナとその外の世界（都市）とが、どのような関係性を帯びているか、という観点です。つまりこの二項目は、公衆サウナという施設の内側と外側でそれぞれ何が起きているか……という視点だとも言えます。

公共性という視点から浮かび上がってきた公衆サウナの潜在価値。それは、異なるバックグラウンドや感性をもつ個人同士が、利己主義が幅を利かせる現代社会で実感しにくくなっている、他者への繊細な思いやりやコミュニケーション力、そして他人と交わる喜びを自発的に体得できる、という点です。例えば同じ

施設の方向を辿っているととれます。一方、現代型公衆サウナでは、「伝統文化と地域特性のリノベーション」の実現可能性が大いに期待されています。ヘルシンキ市民も外部からの訪問客も、街並みとバルト海とを隔てる海岸の風景には、海辺に開けた開放的な首都の愛おしさをとりわけ強く感じます。「ロウリュ」の魅力は、この街への愛着や憧れを象徴するエリアで文字通り陸と海とを行き来（温冷浴）しながら、かつて街の住民の暮らしを支えた公衆サウナ文化を、現代的な技術やアプローチ方法によってリメイクされた施設で追体験できるという点です。この「自らの身体で、街を知り、楽しみ、愛おしむ」という意味での公衆サウナのエンタメ化が、都市文化を牽引する若者、そしてツーリズムの主役である観光客の両方を惹きつけつつあるのでしょう。

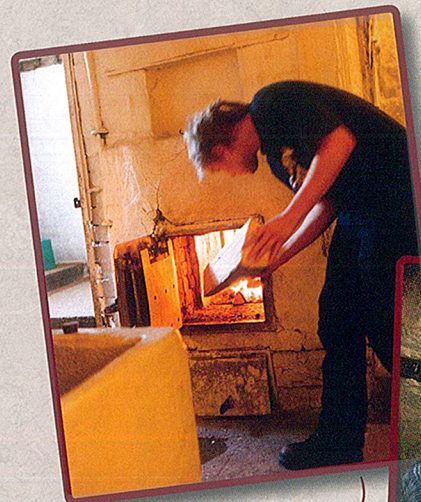
サウナ浴の愉楽は、タイムレス。

公衆サウナは、もはやノスタルジックな趣きや様式を湛えるだけの場所ではなく、現代に生きる人々が、他の公共施設あるいは観光スポットでは味わえない、ユニークで豊かな経験を求めて集う場に変容しつつあります。日常と非日常の狭間で、公と私の狭間で、人々が心身を健やかにリフレッシュしに訪れる場所。そしてその価値の根底を支えるのはやっぱり、サウナ浴のタイムレスな心地よさなのです。

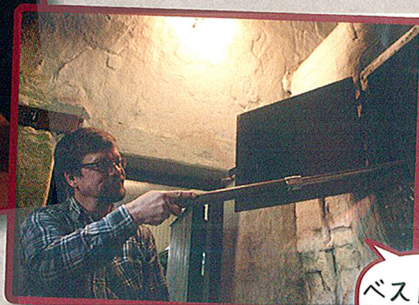
現存最古の
ディープな聖地！

ラヤポルッティ・サウナの運営者ヴェイッコさんに、

公衆サウナの楽しみ方と入浴マナーを 教えてもらいました！



①早朝から薪ストーブの準備開始。大きな薪木を何本も燃焼させて、巨大なストーブの心臓部にある、重さ1トンに及ぶサウナストーンが真っ赤になるまで温めます。最後に水をかけて温度調整。朝仕込めば、その後は薪を追加投入しなくても一日中保温OKという強力さ！



ベスト温度は
75度！

石造りのサウナストーンは、
なんと3立米もの大きさ！

またおいで！



併設カフェにも
バスタオル姿で入室OK
という寛容さ！

⑤さあよいよ、サウナ浴。ラヤポルッティ・サウナの収容人数は、男女ともに10～12人ほど。ベンチには、自前のタオルかマットを敷いて座るのがエチケットです。退席中の場所取りはNG。焼け石に長い柄杓で水をかけてロウリュ（蒸気）を作るのは、お客さんみずから。お互いの心地よさを確認し合いながら、好きなタイミングで水をかけます。サウナストーンは男女のサウナ室をまたいで中央にでんと構えていて、男性側で水をかけると女性側にも蒸気が発生します。互いの部屋の声も、壁はあれど銭湯同様に筒抜けなので、「そろそろ出る〜？」の声かけも可能！

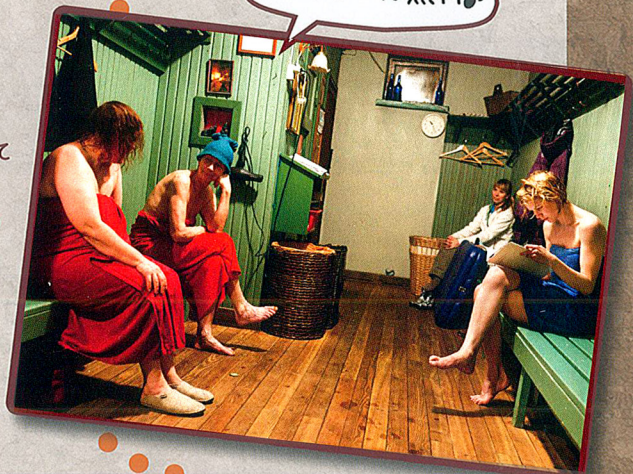


サウナ浴のお供、
白樺の束も番台で
買えます♪

飲み物の空き瓶は
こちらの木箱へ



こんな2階建て
構造なのだ！
（上がサウナ）



ドライヤーは無料♪

③更衣室はベンチとコート掛けがあるのみで、貴重品以外の荷物はお互いを信用しベンチに放置。着替える人、休憩する人、サウナあがりの人の交流の場でもあります。

④サウナ浴の前は、お風呂と同じで水槽のお湯でかけ湯をするのがマナー。シャワーは未だになく、洗面器のような桶を使う。サウナで汗をかくので、身体を洗うのは最後までOK！



水槽は女性のかげ湯水槽
と繋がっているんだよ



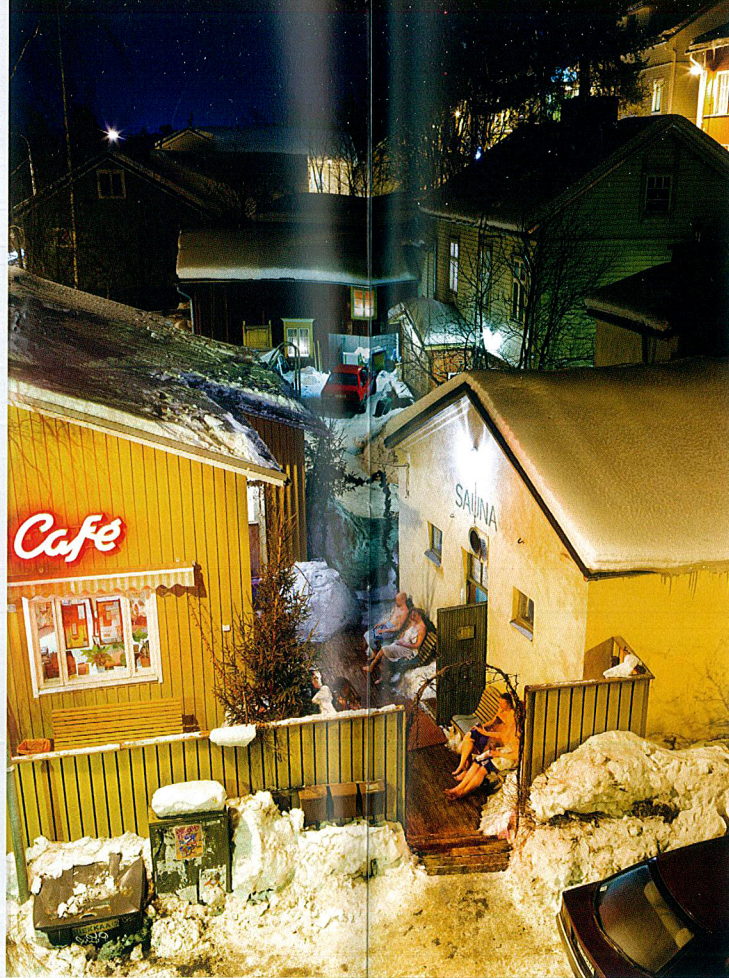
②午後6時（週末はお昼すぎから）営業開始！公衆サウナ版番台の小さな小窓から入浴料を払って、男性は右へ、女性は左へ。タオル貸出や飲み物も買えます。

番台の中はこんな感じ！
この公衆サウナの更衣室にはロッカーがないので、上のボックスで貴重品だけ預かってもらえます。施錠もされず丸裸で保管、のユルさですが…

地元の有志と市の努力で見事に復活した、 フィンランドで最も古い公衆サウナ

フィンランドに現存する最も古い公衆サウナ、ラヤポルッティ・サウナは、中南部の都市タンペレの、中心街からやや外れた住宅街にあります。一九〇六年創業で、今年二〇一六年に一一〇周年を迎えました。もともとこの場所には地元で愛されるパン屋さんがあり、その夫婦が敷地内に家族用にと作ったサウナ小屋がその始まりでした。この地区は、仕事などで郊外や隣町からタンペレの中心街へと向かう人々にとっての「ラヤポルッティ（境界ゲート、という意味）」で、敷地の前には大きな国道が走っています。そこで、都会に到着する前にせつかくだからひとサウナ浴びて小奇麗にしていこう、と考える人をターゲットにした公衆サウナに転身させたところ、大成を収めたのです。とはいえ、全国的な自家サウナ普及の波に押され、ラヤポルッティからも徐々に客足は遠のき、一九八〇年代に閉鎖の危機を迎えます。営業日を減らし、どうにか火を絶やすまいと歴代経営者たちも頑張りましたが、老朽化の進む建物の改修費すら捻出できません。市にも支援を要請しますが、断られてしまします。

ついに最後の経営者たちも現場を離れ、八七年から二年あまりサウナストーブは冷たいままでした。その状況を憂いて立ち上がったのが、同時期にこの地区に発足したサウナ協会のメンバーたち。ここまで歴史の長い公衆サウナはもう、他の都市に



◀ラヤポルッティ・サウナの中庭では、冬でも裸でくつろぐ人が
Photo: Alexander Lembke

かつて公衆サウナは、狭い地域コミュニティに属する住民が身体と心を癒やしに来る場でした。でも今はもう違います。公衆サウナは、街全体に、あるいは全国や、国外の人々にも開かれるべき場所となったのです。私たちのサウナは、八九年に地元の有志が運営を担い始めて以降、その存在価値をより遠くに訴え、業界外からも頼れる協力者を探し、外に開く努力をしたことで、客足が戻ってきました。希少な伝統文化を体験できる、という価値に惹かれてやってくる人の世代や出身は本当にさまざまです。公衆サウナは、生きた歴史文化博物館みたいなものですからね。

何かもかも昔のままの姿で守ることはできないので、いつでも理性的な取捨選択は必要です。私たちがこのサウナにおいてこれからの一番に守るべきは、昔ながらの巨大ストーブから湧き出る柔らかなロウリュ（蒸気）のクオリティだと考えています。これこそが、常連客も観光客も、ラヤポルッティ・サウナの伝統を肌で一番わかってくれる財産だからです。そして、時とともに客層は変化しようとも、その場に集った人同士が、昔と変わらず和やかで楽しいコミュニケーションができる施設であること。当然、それを助けるために運営側のサービスには変化も必要です。いつの時代も公衆サウナは、訪れる人が身も心も健全で幸福になるための場所であるべきなのです。



昔ながらの公衆サウナも、

まだまだ頑張っています。

すら残っていないのだから、消滅してしまう前に守る努力をしよう。その一心で、スポンサー探しをしたり再度市にアピールして支援金をかき集め、ひとまず再び稼働できる状態にまで改修することに成功します。そしてその後、経営者不在という状況下で、サウナ協会の有志によって細々と運営と支援金集めが続けられてきました。やがてその文化的価値が周知され始めるとともに、少しずつ地域外からの訪問客も増加。九六年以降はさらにタンペレ市も建物保存や観光地としてのアピールに全面協力するようになったため、経営面でも見事に息を吹き返したのです。今では、国内の現存最古の公衆サウナという看板を背負いつつも、現代人に必要とされる公衆サウナであり続けるために、常に新しい課題に挑んでいます。

現存最古の公衆サウナ運営者が語る、
今守るべきことと、変えるべきこと。

ラヤポルッティ・サウナの修復・運営活動を今日まで支え続けている代表者の一人、ヴェイッコ・ニスカヴァーラ（Mikko Niskanen）さんが、このサウナの人気復活の背景と運営ビジョンを本誌あてに語ってくださいました。

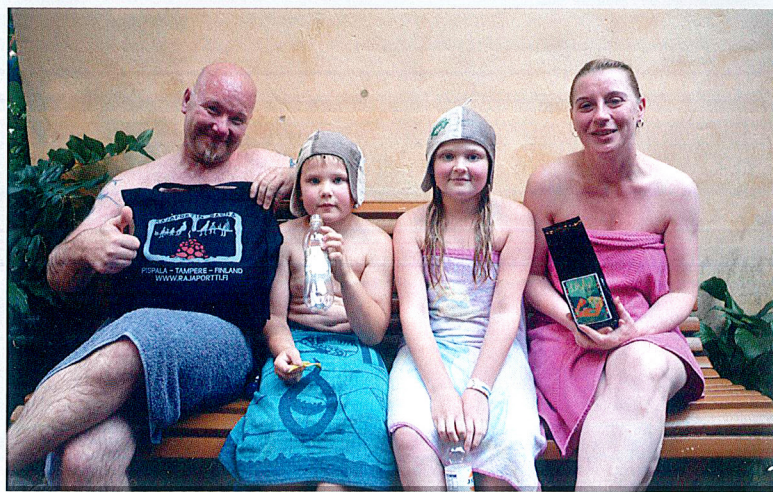


現在のラヤポルッティ・サウナの店構え。左側にはカフェとマッサージ室がある▲

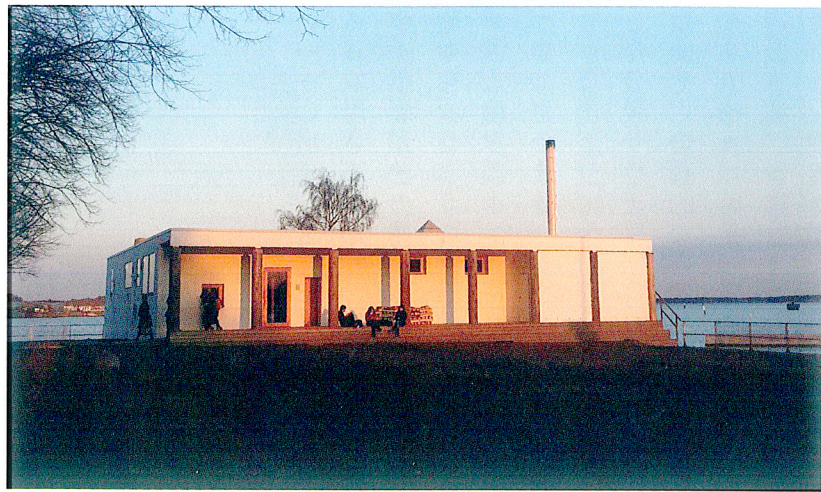
現在 在は年間約二万人、一日平均で六〇〜一五〇人の来客数があり、客数は今なお年々ゆるやかな上昇を続けています。男女のサウナ室の大きさは同じなのですが、客の三分の二が男性、残りが女性という内訳で、実は男性サウナの方は週末になると常時満員という状態です。ですから今後は、女性客を集客することが一番の課題ですね。例えば近年はサウナヨガイベントなども開催していますし、併設カフェで女性向きのメニューを出す日なども企画しています。

フィンランドの公衆サウナ再生立役者から、
日本の銭湯運営者&ファンの皆さんへ。

最後にヴェイッコさんから、日本の銭湯文化の継承に携わる皆さんへ、メッセージを戴きました。「どうかその素晴らしい伝統文化に誇りを持ち、大きく変えすぎることなく、勇気をもって次世代に繋いでいってください。銭湯も公衆サウナも、社会から見放されかけた時期も経りましたが、きっとこれからの世代の人は、その伝統の真価に気づき、一緒に継承や発展に尽くしてくれるはずです。ともに頑張りましょう！」



▲ファン拡大のために、サウナ・ハットやトートバッグ、地元の醸造所と作ったサウナビールなど、オリジナルグッズも続々販売中



人 気の理由は、これまでの公衆サウナでは男女別室が当たり前だったのに対し、あえて男女混浴のサウナ室を作ったこと（ただし水着もしくはバスタオル着用）。建築自体にはモダンな意匠と最新技術を採用しつつも、サウナはあくまで伝統的な薪焚きサウナにこだわっていること。開放的なカフェバーと、バルト海が一望できる展望テラスと、サウナ室とを一体化させて、多目的施設化していることなどが挙げられます。それからこのサウナでは、いろいろなバックグラウンドのお客がやって来ることを想定しながらも、文字による細かな注意書きや禁止事項を一切表示していま

畔サウナで過ごすときのように、大都市に隣接する海に飛び込んでクルダウンできる、という、ありそうでなかった斬新なアイデアも含まれていました（従来、公衆サウナは労働者が集まる内陸部の下町エリアに集中していたのです）。この案は、たびたび頓挫の危機を乗り越えながら、数年がかりで建築プランや事業計画に幾度も改良を加え、良き経営者を見つけて、二〇一六年春にLÖYLY（ロウリュ）の名でついにオープンを果たしました。以来瞬く間に、ロウリュはヘルシンキ市民にもツーリストにも大人気の外出スポットに。曜日によっては朝サウナもやっているのです。市民の利用時間帯は休日や退社後のフリータイムに限らず、ひとサウナ浴びて、モーニングコーヒーをすすってから出勤…という利用者もいるようです。



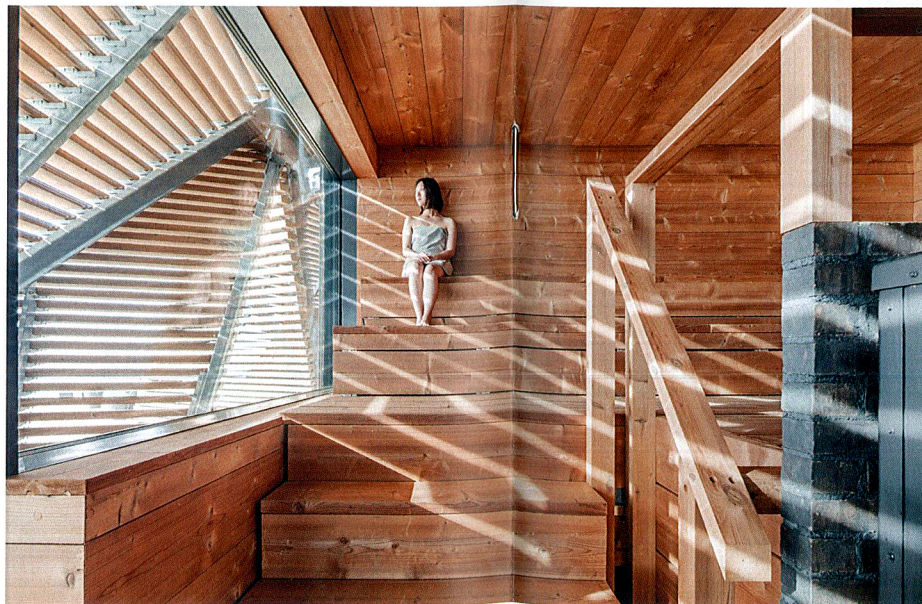
2016年ヘルシンキの海沿いにオープンした新公衆サウナ、ロウリュ。
現代木造建築の中に伝統的なサウナ室やカフェが収まる Photo: Löyly

建築家たちの新鮮なアイデアと推進力で、時代を捉えた公衆サウナが次々に誕生

公衆サウナ業界が急速に衰退してからというもの、しばらくはどうかにか生き残った店舗がひっそりと営業を続けていただけで、公衆サウナ文化自体が見向きもされな時代が続いていました。ところが、二一世紀が到来し一〇年が経とうかというころになって、にわかにヘルシンキの街なかで、公衆サウナという言葉が再び囁かれ始めたのです。

最初のきっかけを作ったのは、古い造船所が集まるヘルシンキ南岸一帯の再開発プロジェクトの一環で、それを主導するヘルシンキ市都市計画課のもとで若手建築家の事務所が提案した、SAUNA KYLA（サウナ村）という構想でした。総合的な再開発によって、対象地域には新興住宅が建ち人口増大が見込まれる一方、沿岸には、近隣国からバルト海を渡って着港する大型旅客船のターミナルの整備も進んでいました。そこで、ヘルシンキの街とバルト海の大海原とのゲートとなる海岸線沿いには、シティカルチャーへの感度の高いヘルシンキ市民や他都市に住む人々、エリアへの新参住民、そして海を渡って来る旅行者の誰もとって、この土地らしい風土や文化が感じられ、愛着を持てるような、何か新しい公共施設のアイデアが求められていたのです。

そこで建築家たちは、かつてはヘルシンキのどこにでもあり、市民のリフレッシュと憩いの場であった公衆サウナという施設に注目し、海沿いの現代型公衆サウナの案を提出しました。その施設では、地元の人から旅行者までが入り混じりながら伝統文化の再興に加わることができ、しかも、フィンランド人の豊かな休暇のシンボルである、田舎のコテージにつくられた湖

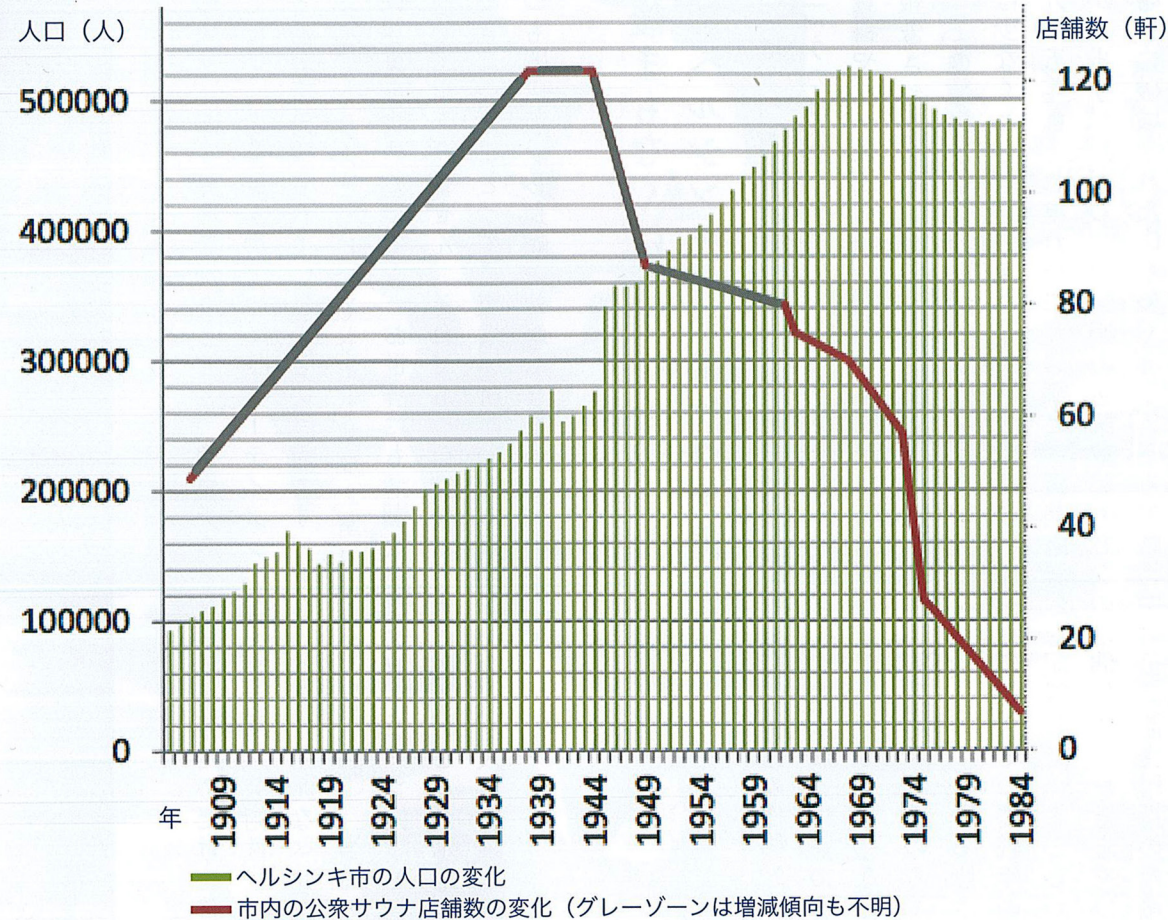


せん。「サウナの運営者側がこの空間のルールを作らずとも、利用客みずからが他の利用者を気遣ったり手本にしながら自分の行為の良し悪しを考え、モラルある行動をとってくれるはず。利用者自身がルールや楽しみ方を築いていくくれるはず。」と、あくまで利用客を全面信任。こうするほうが自然と地元客と一見さんとの交流も生まれやすいし、利用する人こそが、そのサウナの雰囲気や文化の一端となっていくべき…というのが設計者や運営者の考えなのです。

他にも、近年はヘルシンキ市内や他の都市において、現代型公衆サウナをゼロから建てるプロジェクトが相次いで勃興しています。そしてその新鮮な風を吹かせる主導者の多くは、建築家やデザイナー、市の都市計画課の職員など、これまで公衆サウナ業界の外にいた人たちです。こうした努力や成功事例に刺激されてか、昨今は老舗の公衆サウナ店舗もまた、長年の常連客の居場所を守りながらも、若い世代の客の呼び戻しを意識したイメージ改革や、ソーシャルネットワークを活用した宣伝、イベント運営などに非常に積極的になってきています。さらに、新旧サウナが競合相手としてでなく、公衆サウナ文化を支える同士として手を組む、という機会も増えています。毎年九月に行なわれるヘルシンキの名物イベント、ヘルシンキ・デザインウィークでは、今年には新旧それぞれのサウナ店舗ごとにテーマを設定し（新しい都市文化としてのサウナ、など）関係者たちがリレートークを行なうといった試みも実現しました。まさに今、ひとたび過去の遺産になりつつあった公衆サウナ文化が、時代のニーズに沿って変化を遂げ、再び大きな注目を集めているのです。

す。店舗数のピークはすでに過ぎていたとは言え、こうした時代背景からも五〇年代は、まさに公衆サウナ業界が最も生き生きと、市民や社会の需要にこたえていた時代だったのだと考えられます。

1900年代ヘルシンキ市の公衆サウナ店舗数の変化



も うひとつ、戦後に公衆サウナの思わぬライバルとしてこの時期の市民社会に台頭し始めたのが、市民プールやジムなどのエクササイズ施設でした。フィンランドでは特に七〇年代初頭から、生活習慣の改善によって重病疾患はもっと予防できる、という研究や価値観が広まり、国民の食生活改善や運動不足改善に対する意識がにわかに高まりました。こうした背景から、自治体も市民が気軽に利用できるプールやジム設置に積極的な投資を始めたのです。エクササイズ施設には、運動後に汗を流しリラックスする目的で当然サウナ室が作られ、結果、外で大きなサウナに入るのは、プールやジムで一汗かいたついでで十分：という意識が定着してきてしまったのでした。

当 然、こうした市民の公衆サウナ離れを察知し、周囲や世間に対して警鐘を鳴らし始める人々もいました。フィンランドサウナ協会(公衆サウナに限らず、フィンランドのサウナ文化全般の発展やプロモーションに携わる非営利団体)では、一九七六年から翌年にかけて、会報誌や集会で公衆サウナの急速な店舗数減少を議題に取り上げ、その詳しい実情調査にも乗り出しています。それによって、例えば一九五〇年代にはまだ全利用客の二〇%以上を子どもが占めていましたが、七〇年代後半には数%程度まで落ち込んでおり、代わって全利用客の四〇%以上がすでにお年

寄りだったことなどが明らかになりました。また、あるカメラマンは、市内の消えゆく公衆サウナの日常をせめて記録に残しておかねばと写真に撮り続け、七七年に市の美術館でその展示会を開催しています。事実、こうした危惧の聲が上がり始めたときには時すでに遅しで、この頃にはもう、公衆サウナ文化そのものが、懐古主義者の心を震わせる過去の「古き良き」存在になりつつあったのでした。

結 局、公衆サウナ文化の目に見える衰退を食い止めることは誰にもできませんでした。ピーク時にヘルシンキ市内に一二〇以上あったサウナ屋さんも、八〇年代には一〇軒以下にまで落ち込んでしまい、そのうち今日まで営業を続けている老舗サウナは、もはやたったの三軒というのが、悲しきかな現状です。公式的な全国浴場組合も、八〇年代にはひっそりと消滅してしまいました。けれどこの四半世紀後に、思いがけないかたちで、都市部での公衆サウナ文化の復活劇が始まるのです…。

自宅サウナや水泳場の普及とともに、あつという間に街から姿を消したサウナ屋さん

うして五〇年代に勢いを見せた公衆サウナは、少なくとも七〇年代に入るころまでは、まだその社会的意義を保ち続けてはいました。けれど五〇年代以降、店舗数はゆるやかに減少の一途をたどり、一九七〇年を過ぎたころから、急激な廃業ラッシュが始まります。その最大の理由が、都市部での自宅サウナの普及です。元来サウナストーブといえば薪をくべて火を起し、石を温めるタイプが一般的でした。けれどそれには排煙設備が必要で、しかも一歩間違えれば都会に大火災を招きかねない薪焚きサウナを、都市部の狭い住宅や集合住宅に入れるのは、容易なことではありませんでした。ところが、戦前から開発の始まっていたいわゆる電気サウナストーブが、五〇年代以降広く実用化されたことによって、最小限の空間スペースさえ確保できればあらゆる住居内にサウナ室をつくれるようになったのです。

ま た、フィンランドでも戦後といえば、人々の生活水準の向上に比べて、見知らぬ人に裸体を晒してまでサウナ浴をすることを人々がためらい始めたのも、当然のことです。ましてその市民が自宅で手軽にサウナに入れる喜びを知ってしまったからには、彼らの公衆サウナ離れを食い止めることは、いよいよ難しくなっていました。



フィンランドサウナの常識ウソorホント!?

Q 2. フィンランドの公衆サウナでは、屋外でクールダウン休憩してもよい?

A. ホント

日本の温冷浴のように、サウナ浴中のクールダウンは不可欠。例えば湖畔サウナなら湖に飛び込んだり、冬は雪に身体を擦りつけたりして中休みします。公衆サウナの場合は、店の中庭や店頭でバスタオルを巻いた姿で休んでも誰も咎めないし、通行人も変に思いません。ただし流石に全裸はダメですよ。



1977年秋にヘルシンキ市博物館で開催された、公衆サウナの風景写真展の出品作品
Photo: Andersson Nils (Nisse) / Helsingin kaupunginmuseo (1976)

公衆サウナの歴史

時代の波に揺り動かされながら、都会人を癒やし続けたサウナ屋さんたちの二〇世紀の栄枯盛衰ヒストリー



更衣室でクールダウンの中休みをとるお客たち
Photo: Ari Johansson

都市部に移住してきた人々の衛生問題の解決策として生まれた公衆サウナ

当 時の支配国ロシアによって一八二二年に遷都されて以来、フィンランドの首都であり続けるヘルシンキの街も、首都となる以前はのどかな漁村だったといえます。フィンランドの農村・漁村部では昔から多くの世帯が、家族や訪問客が一度に入れる規模の薪焚きのサウナ小屋を個人所有しており、サウナが家族団らんや社交の場であるとともに、日常的に身体を清めるための唯一の場でもありました。もっとも衛生状態の良い生活空間であることから、かつては出産や遺体の湯灌もサウナ室のなかで行なわれていたほどです。ところが急速に都市化が進み、人々が手狭な家や多層階の住宅に暮らすようになってからは、個々人がサウナ小屋やサウナ室を所有するのが難しくなり、住民同士が寄り集まってサウナ浴できるような公共施設が必要になってきました。

そ れ以前から、ロシア人富豪や中・上流階級の市民の間で、いわゆるリラクゼーション・スパ施設は運営されていましたが、そういった施設は一般市民が利用できるものではありませんでした。一方、同時に隣国ロシアの都市部ではすでに、民間人が安い料金で利用できる、いわゆる公衆サウナというビジネスが存在しており、やがてヘルシンキやその他の大都市でもそれを真似た、街角や建物の一角、地階を利用したサウナ店舗がにわかに数を増やしていきました。ただ、こうした公衆サウナが日本の銭湯と大きく違うのは、あくまで市民（おもに労働者階

けでみれば、やはり公衆サウナは戦時中から戦後まもなくの間が最も多く、街角の至るところで見られた時代だったのでしょう。

た だし、ヘルシンキの公衆サウナ文化自体が最も活気を帯びていたのは、五〇年代前半だったのではないかと、筆者は推測しています。データ上、全体として四〇年代に比べて店舗数の減少が認められるとは言え、次にデータの残っている六三年にも残店舗数はまだ八〇もありました。その間に、廃業店舗も出てくる一方で、まだ新しい公衆サウナも生まれていたはずだということは、市の記録資料から読み取れます。

へ ルシンキ市は一九四六年に、市民の入浴・沐浴習慣の向上のため、に、サウナ委員会という特別委員会を設置していたことが記録に残されています。そこでは「すべての市民は、少なくとも週に一度は手頃な値段でサウナ浴を行なう機会が保証されていなければならない」という声明が出されており、一九五〇年以降しばらくは、一般入浴料や、特にサウナが不足しているエリアへの新しい公衆サウナ建設に対し、市からの補助があったといえます。

何 よりも五〇年代に公衆サウナ文化が勢いづいたと考えられる根拠は、一九五二年に開催されたヘルシンキオリンピックに際して、フィンランドに根づくサウナ文化を国際的にアピールしようという主潮が強まり、にわかに勃興したサウナブームです。戦後発足していた、国内の公衆サウナ経営者たちによる全国公衆浴場組合が中心となり、外国人をもてなせる公衆サウナを目指して、設備環境やサービスの向上への取り組みが活発化。さらに自国の学童に対しても、国を象徴する伝統文化としてのサウナ浴を啓蒙するために、「サウナ学校」と称した、まさにフィンランド版浴育とも呼べる特別体験授業が公衆サウナを使って実施されていたので



▲ 1950年代に大繁盛していたエラント・サウナで開店を待つ人たち
Photo: Eino Heinonen / Helsingin kaupungin museo

級の人々）が、身体を洗うことと、サウナ浴とを実践するためだけに普及していった業態なので、エンターテインメント性や審美性（芸術性）はほとんど度外視されていた、という点です。もちろん壁に立派なペンキ絵なんてありませんし（そもそもサウナ室は基本的に真っ暗）、当時の記録写真を眺めていても、お世辞にも清潔なリラクゼーション施設という感じではありません。それでも、自宅でサウナに入るところか水浴びもできない人にとって貴重な場所だったのは間違いなく、人気店舗ではいつも開店前から長蛇の列ができていたといえます。

戦後まもなくにピークを迎えた首都ヘルシンキの公衆サウナ黄金時代

実 は、ヘルシンキ市内の公衆サウナ店舗数の統計や年々の推移というのは公式資料がまったく残されていません。たまたま何かの公的資料や、一九三七年に発足するフィンランドサウナ協会の会報誌などで報告された、ある年の市内店舗数がごく何年分か確認できるのみです。その数少ない情報を総合判断すると（次ページ参照）、わかる限りでは少なくとも、第二次世界大戦開戦年の一九三九年と、その終戦年の一九四五年にそれぞれ一二店舗と、最高店舗数を記録していることがわかります。ただしこの二年の店舗数が同じなのは偶然で、おそらくは戦時中に破壊された店も多くあり、一方で戦時中の公衆衛生維持のために、再建ないし新設された店舗も一定数あったはずで、また、真の店舗数ピークは、データのない四五年から四九年までの間に迎えていた可能性も大いにあります。ともあれ、その後一九五〇年には総店舗数八七店舗と、すでに減少傾向が始まっていることがうかがえます。店舗数だ

家でも外でも。

シチュエーション別 フィンランドサウナ図鑑

フィンランドでは、実にさまざまなタイプのサウナが生活に根付いています。

1. 自宅サウナ

日常度★★★★★
社交度★★☆☆☆

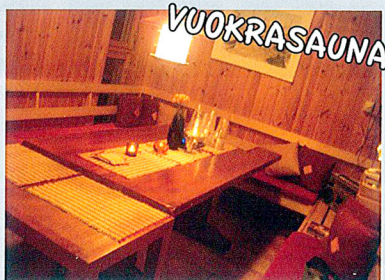


自宅のシャワー室の横にある家庭用サウナ。戦後の電気ストーブの普及により都市でもスタンダードになった。集合住宅でも各世帯にあるのは珍しくなく、そうでない場合も棟やフロアごとに住民共用サウナがある。一人でも楽しめるし、来客時に温めることも。

2. 貸切サウナ

日常度★★☆☆☆
社交度★★★★★

サークルやプロジェクトチームなど、内輪のグループでの貸切専用ラウンジ付大型サウナ。バーや大学、オフィスなどにあり、飲食物を持ち込めるところも多い。パーティや打ち上げをサウナで行なうのは定番。



4. 移動式サウナ

いつでもサウナと旅したいという飽くなき欲求から生まれた、車にサウナ室と煙突を取り付け、運転や牽引を可能にした改造車サウナ。ロードトリップやフェス会場などで活躍。年に一度、国内の移動式サウナが集結する祭典も開催される。入浴しながらクルーズや入水を楽しめるサウナ船も存在する。

日常度☆☆☆☆☆
社交度★★★★☆



3. 公衆サウナ

日常度★★☆☆☆
社交度★★★★★

Photo: Ari Johansson

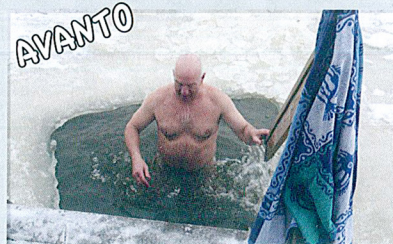


多くのフィンランド人が家族で所有するサマーコテージや貸コテージの傍に作られた、伝統的な薪サウナ小屋。古式のスモークサウナが現役稼働していることも。温泉のように、大自然のなかで、気が置けない人と心ゆくまでリラックスする、もっとも贅沢なサウナ体験ができる。

5. 湖畔(海岸)サウナ

日常度★★★★☆
社交度★★☆☆☆

サウナ小屋は湖や海の岸边に建てられることが多いのでこう呼ばれる。サウナ室から伸びる栈橋を渡って、すぐ先の湖や海に入水してクールダウンするのが習わし。冬でも厚い氷に穴(アヴァント)を開けてまで果敢に身を埋める人も。



2. 趣味やレジャーである前に、 れっきとした生活習慣なのだ。

そう、サウナもお風呂も本来、思い立ったときに刺激を求めて訪ねる非日常な場では決してありません。現代人にとって毎日とまではいなくても、やはり一週間に何度かはじっと身を沈めないと、何か落ち着かない気分になる、れっきとした生活習慣のひとつなのです。汗を流し体を清めるだけなら、シャワーで十分事足りるはず。でもたとえ暑い夏であつても、進んで熱々の蒸気や湯船に身を委ねずにはられない。この不思議な衝動はきっと、サウナとお風呂がどちらも、わたしたちがご先祖様から受け継いできた、日々の暮らしの「習わし」であるからに他ならないでしょう。

3. 家族やご近所さんとも、 堂々と裸のお付き合い。

サウナやお風呂は、もちろん一人でゆつたりと入るもよし。けれど外国人にとって驚きでしかないのは、家族、友人、果ては見知らぬ人の前でも堂々と脱衣して、一緒に入浴することも厭わない。という一面です。もちろん昨今は両国においても、同性同士での入浴が基本。けれどフィンランドサウナでは今なお、家族全員や男女混合のグループで同時に入浴することだって、珍しくはありません。裸々やましい／恥ずかしいという概念にとらわれず、初対面の

人とてもボディラインを見せ合い、同じ蒸気や湯に浸かって、気持ちいいですねと声を掛け合える文化。お互いに白樺の葉でマッサージしあったり、背中を流しあえる文化。我ながらステキなことだと思いませんか？

4. 入浴タイムを楽しむための、 定番アイテムだって充実。

サウナでもお風呂でも、その快楽をとことに生み出されてきました。たとえば、サウナ室で使う木製の桶と柄杓は、前ページ写真を見ての通り、日本の風呂桶に瓜二つ！入浴剤は湯船に入れるだけで香りが広がり、リラックス効果を高めてくれますよ。フィンランドサウナでも、焼け石にかける水に数滴垂らせば香りがあるやぐアロマ液が近頃人気。それから湯上がり一杯にもそれぞれにこだわりがありますね。日本人がコーヒー牛乳なら、酒好きフィンランド人は小瓶ビール！タオルを巻いた腰に手を当ててグビッといく姿は、不思議と両国共通です(笑)



5. サウナもお風呂も、 実はとっても神聖な場所。

ちよつと意外な共通点、それはサウナもお風呂も、古来とても神聖視された空間だったということ。フィンランドでは、サウナには守り神が住み着いていて、その中では性別

フィンランドサウナの常識ウソorホント!?

Q1.フィンランド人はサウナの中で、
タオルを振り回して熱波を楽しむってホント？

A. ウソ

タオルを振り回して熱波を起こすのは、ドイツ由来の「アウフグース」という楽しみ方。フィンランドでは、好きなタイミングで焼け石に水をかけて蒸気を直接浴びる「ロウリュ」法が一般的です。また、サウナ室には白樺の若葉を束ねて作った「ヴィヒタ」を持ち込んで、バシバシと身体を叩いて刺激したりもします。



や身分、国籍などが平等になり、誰もが公平にサウナの喜びを享受できる、という思想が根付いています。いっぽう日本の入浴文化は、神道の沐浴やみそぎの慣習が起源だとも言われ、さらに仏教においても、入浴は病を退け福をもたらすという考えから推奨されてきたのだとか。ときに土着信仰とも結びつき、神聖な場所として崇められてきたからこそ、今日まで二つの文化は大事に受け継がれ続けているのでしょう。

目次

3	サウナ・イン・フィンランド フィンランドのサウナ文化と 日本のお風呂文化は、こんなにもよく似ている！
5	シチュエーション別 フィンランドサウナ図鑑
6	フィンランド公衆サウナの歴史
10	公衆サウナ、新時代到来！
12	昔ながらの公衆サウナも、 まだまだ頑張っています。
14	ラヤポルッティ・サウナの運営者ヴェイツコさんに、 公衆サウナの楽しみ方と 入浴マナーを教えてくださいました。

16 公衆サウナは 今、なぜ必要なのだろう。

フィンランドに来たら、ぜひぶらっとお立ち寄りください。
ご当地おすすめ公衆サウナガイド

執筆者 しばやし あやな

2011年にフィンランドに移住し、16年春にユヴァスキュラ大学文学部芸術教育学科の修士課程を修了。
「現代社会における公衆サウナの新しい存在意義—
2010年代ヘルシンキの新しい公衆サウナのコンセプトに基いて」というテーマでフィンランド語で執筆した修士論文が、その年の学内最優秀論文に選ばれる。
卒業後に現地で起業し、日本とフィンランドの間でライター、コーディネーター、翻訳通訳者として活動中。

サウナ フィンランド SAUNA in FINLAND

フィンランド人のサウナ文化と
日本人のお風呂文化は、
こんなにもよく似ている！

ほら、桶のカタチもなんだかそっくり!?

サウナ (SAUNA) という言葉は、今やどんな日本人でも耳にしたことのある、最も有名なフィンランド語単語かも知れません。ヨーロッパの北の果てで、東はロシアに、西はスウェーデンに、そして北端はノルウェーに接した、人口わずか五四〇万人の小国フィンランド。「北欧」の一国でありながら、実は他の北欧諸国の民族とはその出自も言語もまったく異なる国家なのです。サンタクロースやムーミンの故郷、優れたデザインを生み出す国、そして治安が良く教育福祉などの社会制度が充実した国として、近年は継続的に日本のメディアや観光者からの注目を集めています。

そんなフィンランドという国に根づく、昔ながらの温浴文化こそが、サウナです。実は本国では、「熱い空間でじっと耐える」行為や施設のことをサウナと呼ぶわけではありません。密閉された空間で、伝統的には薪ストーブに、現代では主に電気ストーブの上に敷き詰められた石を、まず十分に温めます。そして、その焼け石に柄杓で打ち水をして、じゅわっと吹き出している空間を満たす熱々の蒸気を、全身で浴びる…その蒸気浴のことを、サウナと呼ぶのです。今も昔もサウナは、日常的に身体を清める場所であり、リラックスする場所であり、療養する場所であり、そして誰かと団欒する場所です。その目的や生活での重要度は、まさに日本人にとってのお風呂文化そのものだと言っても過言ではありません。ときに公共の場でも

堂々と完全脱衣し、人のもっとも無防備でナチュラルな姿で愉しむ熱い心地よさは、まさに極楽。それを一人でも、他人とでさえも、同じ空間で一緒に分かち合える…。こんな不思議な日常習慣が今でも根付いている国って、実は世界中探してもそうたくさんはないのです。

ではもう少し具体的に、フィンランドのサウナと日本のお風呂がどんなふう似ているのか、五つの例を挙げてみましょう。

1. 素っ裸のリラックスタイム、ここに極まれり。

フィンランドのサウナと日本のお風呂の、核心ともいえる共通点、それは「素っ裸で楽しむ」ということです。他の多くの国のスパや温泉では水着着用が当たり前です。けれど、水着なんてびったりした被服が貼りついた状態では快楽も半減してしまうことを、フィンランド人も日本人も、みんな肌で知っています。熱い蒸気やお湯が、何にも締め付けられない素肌、肌に直接触れることで、やがて体の深部までじわっと染みわたる。得も言えぬ心地よさ。体に貯まっていた疲れとも、湯気と一緒にさようなら。この快感については、美味しいご飯を頂くときのように、言葉巧みに説明する必要すらありません。ああいい湯だな。フュヴァ・ロウリュ（いい蒸気だね）。喉の奥から無意識に出てくるこのシンプルな決まり言葉こそが、それぞれの温浴文化の真髄を代弁しているのです。