

## 本物のフィンランドサウナの楽しみ方

フィンランドサウナソサエティ  
理事 マルコ ハマライネン

フィンランドサウナ協会は 1937 年に創設されました。

会員は個人です。

主な目的

- ・ 本物のフィンランドサウナの情報の共有
- ・ サウナ愛好家のための理想的な入浴施設の提供

\*\*\*\*\*



(写真 p01 fss.jpg)

皆様こんにちは。私の名前はマルコ・ハマライネンです。私はフィンランドサウナ協会を代表してサウナハウスにおける日々の運営についてお話します。

私はサウナがどのように加熱されるか、どのような食物が出されるかなどの外的なことがらについてお話します。また一方、サウナ協会を訪れた会員がどのような体験をするのか等の説明により内的な事柄についてお話したいと思います。

フィンランドサウナ協会は 1937 年に創設されました。協会は個人により組織されています。フィンランドサウナ協会の機能のひとつは例えば国際サウナ会議の開催を手助けすることによりフィンランドサウナの知識を広めることです。

日本のサウナ愛好家は、サウナについてフィンランドサウナ協会と連絡を取ることも出来ます。しかしフィンランドサウナ協会の主たる活動はヘルシンキでサウナハウスを運営することです。

このサウナハウスの目的は本物のフィンランド式サウナの入浴方法を伝えることです。サウナハウスは一週間に5から6日オープンし、一日当たり約130人の入浴者があります。会員の総数は3,800人です。

### フィンランドサウナ協会のサウナハウス

ヘルシンキの中心からたった5キロのところの位置にあり大変自然に囲まれています。

サウナハウスには6つのサウナがあります。

- ・ 煙突無しスモークサウナ3つ
- ・ 煙突付きの通常の薪ストーブ式サウナ2つ
- ・ 電気式サウナ1つ

加熱には6時間掛かり、ヒーター当たり100キロの薪を燃やします。

14時に入浴開始し、サウナの温度は65から130℃の間。

21時に入浴停止、サウナの温度は50から110℃の間。

\*\*\*\*\*



(写真: p02fss 夏の海.jpg)

フィンランドサウナ協会のロケーションは本当に理想的です。ヘルシンキの中心からたった5キロの位置にあり、自然に囲まれ、都心のような建物はありません。



(写真: p03fss 夏.jpg)



(写真: p04fss 秋.jpg)



(写真: p05fss 冬.jpg)

これらの写真によりサウナハウスの環境をご理解出来るでしょう。写真は異なった時期に取られたものです。冬には氷を割って入りますと1年を通じて泳ぐことが出来ます。



(写真: p06a ヒーター蓋開.jpg)

通常の薪ストーブ式サウナとスモークサウナはほとんど同じ構造です。両方ともは約 1000 キロもの膨大な石を積み上げた炉があり石は熱を蓄積します。

石を積み上げた炉は入浴者の到着前に加熱され、入浴中は過熱されません。炉は密閉構造で、上部に小さな蓋があります。サウナ入浴中はこの蓋はほとんど閉じられています。



(写真: p06b ヒーター蓋開ロウリュ.jpg)

この写真に見られるようにロウリュを行っている間のみ蓋を開きます。  
この方法で一日中ヒーターは熱いままです。



(写真: p07 加熱.jpg)

スモークサウナ及び通常の薪ストーブ式サウナは同じ方法で加熱されます。早朝から開始し、サウナハウスがオープンする前に、薪は大きな炉で燃焼されます。炉の焚口はサウナルーム下の地下室にあります。

炎と熱気は、上昇し、炉の石を通過します。加熱には約6時間掛かり、その間、各炉当たり約100キロの薪を燃焼します。

スモークサウナと通常の薪ストーブ式サウナの違いはスモークサウナには煙突が付いていないことです。加熱中、スモークサウナの蓋は開かれ、サウナルーム内に煙が入り、天井の小さな開口部から抜け出ます。

通常の薪ストーブ式サウナでは、ストーブの蓋は閉じられており、煙はストーブ内に留まり煙突を通して排出されます。

この写真で、訪問中に炉を見ているシュライバー夫妻をご覧ください。残念ながらサウナが煙でいっぱいなので、写真が余り良く取れてないのでサウナルームの写真がなくて申し訳ありません。

14時に入浴を開始した時、穏やかな状態のサウナで、その温度は約65℃で、最も熱い状態のサウナ

でその温度は約 130℃です。入浴は 21 時まで行なわれますが、その日の終わりの温度は若干低下します。穏やかな状態のサウナは約 50℃で最も熱いサウナは 110℃。

### フィンランドサウナ協会のサウナハウスの利用の仕方

仕事の後、オフィスからサウナハウスに直行。

サウナ入浴後、外でクーリング。

サウナ入浴とクーリングをしばしば繰り返す。

リラックス及びストレス軽減効果、良い睡眠

\*\*\*\*\*



(写真: p08 fss サウナ jpg)

多くの利用者はオフィスからサウナハウスに 16 時から 17 時の間に直行します。

利用者はハードな仕事の後にリラックスを欲し、先ずカフェに行きニシン・サンドを食べます。次にサウナへ行きます。利用者により 65℃又は 130℃のサウナを選びます。その日の気分で 5 分から 30 分の間で、出たり入ったりします。しかし一つ確かなことはロウリュを楽しむことです。





(写真: p09 クーリング.jpg)

サウナ入浴後、入浴者は外でクーリングをし、ベンチに座り友人や見知らぬ人と談笑します。また、水が冷たいので泳ぐと言うより浸るという感じです。



(写真: p10 氷中のスイミング)

入浴者の気分や天気により5分から30分クーリングをします。クーリングの間、カフェで飲料物や食物を取ります。次いで、サウナに再び行き、多分今度は違ったサウナを選ぶかもしれません。サウナ入浴後、再びクーリングを行います。それから何度かこのサイクルを気分に従って繰り返します。

最後にウォッシングサービスを受け、その後マッサージを受けます。

帰宅し、まるで赤ん坊のように眠りにつきます。睡眠薬の必要ありません。

### フィンランドサウナ協会のサウナハウスでの食物

食物は重要です。カフェはサウナハウスの心のようなものです。

伝統的フィンランド料理及び飲料物、ノーアルコール  
サウナへの入浴の間に一寸した軽食

\*\*\*\*\*

最近、食事はフィンランドサウナ協会のサウナハウスでは重要な事柄になっています。

利用者は美味しい食事及びカフェの居心地の良い雰囲気を楽しんでいます。

カフェはサウナハウスの心ようになってきています。

食事は伝統的なフィンランド料理が出されます。カフェのスタッフによればこの料理はお母さんが昔作ってくれたような料理ですので子供のころの暖かい記憶が甦ります。

満腹状態でサウナに入ることは良くないので、入浴者は沢山食事を取りません。

むしろサウナの入浴の合間を取る軽食が一般的です。

典型的な軽食をお見せ致します。



(写真:p11 サーモンサンドイッチ jpg) 私たちは例えばサーモン、白身魚等の魚のサンドイッチが好きです。魚は塩漬けされたものか、スモークされたものです。この写真ではスモークドサーモン・サンドイッチです。



(写真: p12 ダークブレッド.jpg) フィンランドの伝統的パンはライ麦製のダークブレッドです。味はちよっぴりすっぱく、他の国ではこのようなパンを見かけません。パンの上にバターを塗ります。



(写真: p13 カレリアパイ.jpg) 他の大変伝統的フィンランド料理は米から作ったカレリアパイです。卵とバターを混ぜたものを上に塗ります。

最も人気の飲料物は水です。ヘルシンキの水道水は大変美味しいです。従って、私たちは通常ミネ

ラルウォーターは飲みません。他の人気の飲料物はスパークリング・コケモモレモネードのようにレモネードです。アルコールはサウナには合いません。低アルコールのビールのみです。



(写真: p14 ソーセージ jpg) もしお腹がすいていたら、ソーセージを食せます。暖炉がありますので、だれでも一つ取って焼くことができます。暖炉の周りに座っていると素晴らしい雰囲気が出てきます。フィンランドサウナ協会は独自のソーセージを開発しており、サウナハウスでのみいただけます。フィンランド人はかならずマスタードを付けてソーセージを食べます。この写真の飲料物はスパークリングコケモモレモネードです。



(写真: p15 サーモンスープ jpg) もし本当にお腹が空いているなら、サーモンスープは如何でしょう。ポテトも入っており、通常ライ麦パンと一緒に食します。



(写真: p16 ブルーベリーパイ jpg) もし貴方が甘党なら多くのチャンスがあります。この写真では、コーヒーとブルーベリーパイです。



(写真: p17 コケモモベリーパイ jpg) そしてこの写真ではコケモモベリーパイです。

もし貴方が日本の映画“かもめ食堂”を観たなら、多分菓子パンを思い出すでしょう。



(写真: p18 シナモンロール jpg) それは典型的なフィンランド料理シナモンロールです。

## 本物のフィンランドサウナとは何か？

書面にした厳密な規則または定義はありません。

### 基本的なガイドライン

1. 自分自身の身体に聞く。
2. 他の入浴者に配慮する。
3. ロウリュが大変重要です。

\*\*\*\*\*



(写真 p19 サウナ内の赤ちゃん.jpg)

## 本物のフィンランドサウナとは何か？

本物のフィンランドサウナの文書による厳密な規則及び定義はありません。

“何をしなさい、何をしてはいけません”といった壁に掛ける注意書のようなものではありません。

フィンランド人は小さな子供の頃から既に親からサウナの入浴方法を学んでいるからです。

私たちの入浴は気分や経験に基くもので、ルールによるものではありません。

50℃でサウナに入る人もいれば、130℃でサウナに入る人もいます。どちらもフィンランド式サウナです。



マイルドを好む人もいれば、熱いのを好む人もいます。同じ人でも、日によって、ある日は熱いのを好み、また別な日はマイルドを好みます。

ソフトなロウリュが沢山得られるので、多くのフィンランド人はマイルドなサウナを好むようです。私がドイツや日本のスパに行った時、サウナはいつも熱い 100℃でした。時々「私は本物のフィンランドサウナはこんなに熱くないです」とスパのスタッフに言いました。これは全く真実ではないかもしれません。と言うのは本物のフィンランドサウナは熱いものもあるからです。しかし私はマイルドな状態のサウナも含めフィンランドサウナ全体の体験をお勧め致します。

豊富なロウリュのマイルドなサウナを試み、しかしやっぱりロウリュの少ない熱いサウナに戻りたいのなら、これもオッケイです。問題ありません。

しかし、一方で、熱いサウナだけがフィンランドサウナと思い無理をして入る人に対しては、他の選択肢もあります。

フィンランド式サウナの入浴について私はこんな風に思います。

1. あなた自身の体に聞き、自身の気分で入浴する。
2. 他の入浴者に配慮する。
3. ロウリュが大変重要です。

**1**に関しては、各人それぞれ異なりますし、日によっても異なるという意味です。

今日は、サウナにたった一回入り5分程中に入りますが、しかし次ぎの日は5回入り、一回20分程入ります。私はサウナに入る時、体調を考えます。私自身の体を尊重するようにしています。サウナは人によって異なります。他の人の真似をしたり、時計を見ないことです。

**2**に関しては、自分自身の自由を楽しんでいる時、他人の自由を妨げるべきではないと言う意味です。

サウナ室内で話しをする時は他人に迷惑のかかるような大声で話してはいけません。また貴方がロウリュをする時、他の人が熱く感じていないか訊くことが他人に対する礼儀です。

**3**に関しては、ロウリュはフィンランドサウナのエッセンスです。

フィンランドサウナはドライではありません。私たちフィンランド人にとって、ロウリュのないサウナはエンジンのない車あるいは料理の載ってない皿のような物です。

ロウリュは身体的な面と精神的な面で重要です。

## ロウリュの意味

物理的な意味

1. 心地よい湿度の環境を作り出すこと。

2. 省エネルギー

3. 熱の調整

リチュアル(精神的)な意味

- ・ ロウリュを行なうとき自身の性格を表す。
- ・ 熱に身を任せること。
- ・ 譲り合いの精神。

\*\*\*\*\*



(写真:p20 ロウリュ jpg)

ロウリュの物理的機能は大変簡単です。それは熱を石から皮膚に転送することです。私たちがサウナで感じる熱は熱い空気とロウリュの結合です。これらの二つによりロウリュはよりパワフルになります。私たちは冬季に内部温度40℃のテントサウナに入りますが、豊富なロウリュにより、外に出たくなる程熱くなります。

豊富なロウリュにより、物理的な面で二つの良い点があります。

1. 心地よい環境の創造: 高湿度のサウナに座っていることは快適です。呼吸が楽になり、皮膚を

和らげます。

2. 省エネルギー：サウナの空気を非常に熱く加熱する必要はありません。石を熱くすればそれで十分です。ロウリュをする時、熱は石から直接に入浴者に伝わりますが、ロウリュは熱をサウナの構造物に伝えません。サウナを大変熱く加熱した場合、熱のほとんどはサウナの室に伝わります。
3. 熱の調整：ロウリュをすることで経験する熱の程度を調整出来ます。熱いサウナが好きなら、ロウリュを沢山行えばよいし、マイルドなサウナを好むならロウリュを少なくすれば良いのです。



(写真: p21 サウナ内の男性達.jpg)

ロウリュの精神的な機能は少なくとも物理的機能と同じように重要です。

ロウリュをする時、私たちは自分自身の性格がでます。各々ちよつと違ったロウリュをします。水を石にかける時、私たちはまるで石に話しかけているようです。蒸気が立ち上った時、石が私たちに何か答えているようです。私たちはそれを聞き、そして熱に身を任せます。まるでマッサージを受けているようで、自身がリラックスします。戦っているわけではありません。日本の茶道や柔道のように、こ

れを私たちは“ロウリュ道”と呼ぶべきでしょう。

フィンランドサウナは生き物のようです。まるでサウナが活着しているように、熱は上昇し、下降し、上昇し下降します。フィンランドサウナの大変重要な「暖かさと熱さ」のこの変化を作り出すのがロウリュです。フィンランドサウナは常時一定ではありません。

ロウリュをすることは他の人をもてなす素晴らしい方法です。それはまるで日本文化におけるお酒のお酌のようなものです。お互い知らない間柄でも、これにより人と人が結びつきます。

#### セルフサービスとしてのロウリュ

フィンランドでは入浴者は自分でロウリュをします。

安全にこの実行を他の国に紹介する方法は？

\*\*\*\*\*



(写真 p22 サウナ内の男性達 jpg)

フィンランドでは入浴者は常に自分でロウリュをします。それはサウナ入浴にとっての最高な部分であると思います。

私たちのサウナにはロウリュをするスタッフはいません。ドイツや日本ではそうではありません。スタッフのみがロウリュをすることが許されています。これは、お客様が自分でロウリュをすることが許され、ロウ

リュを余りにもやりすぎてお客様自身がケガなどをした場合を恐れているからです。

私もこれは理解出来ます。もしフィンランドサウナを知らない人が沢山ロウリュをやりすぎると非常に不快を感じるでしょう。

それでも私は入浴者が自身でロウリュを出来るサウナ、本物のフィンランドサウナを日本に紹介できると思います。ではどのように日本にこの様なサウナを紹介したらよいのでしょうか？ 文書による精確なルールが正しい方法と私は思いません。本物のフィンランドサウナを体験した人々と一緒に入浴して学ぶのが最善でしょう。

ドイツの友人であるシュライバー氏はこれを実際に行ないました。彼はフィンランドを訪れ、私たちと一緒にサウナに行き、我々の入浴方法を体験し、大変良く理解しました。彼はドイツに戻り、彼のスパで本物のフィンランドサウナの教育を開始しました。

「モナ・マーレ」スパはドイツで本物のフィンランドサウナのある最初のスパになりました。



(写真:p23 クーリング中の男性達 jpg)

多分、皆様も、シュライバー氏のようにフィンランドを訪れることが出来るでしょう。

皆様とご一緒にフィンランドでサウナに入れましたら嬉しく思います。

私たちフィンランド人は小さな子供の時から、サウナを学んでいます。言葉で本物のフィンランドサウナをご説明するのは難しいのですが、実地にそれをお見せ出来れば幸いです。

実際に見学し、理解すれば、私たちよりより上手く本物のフィンランドサウナを説明出来ると思います。

私は、ロウリュをすることがサウナで最も楽しい部分であると思います。  
誰もそれを逃してはなりません！

フィンランドによろこそ！

\*\*\*\*\*

※サウナの分類

私たちはヒーターに水を掛けるアクションを記述する言葉として二つの異なった言葉を用いています。

フィンランド人はロウリュと言い、ドイツ人はアウフグッスと言います。

我々のプレゼンテーションに於いては、若干意味合いが異なりますので、これら原語をきちんと留めて置く必要があります。

“ロウリュ”は一般に入浴者自身がヒーターに水を掛けることを意味します。入浴者は、湿気をつくり、経験する熱を増やすために、これをします。それは大変単純化された行動で、アロマオイル等は使用しません。我々のプレゼンテーションでは、動詞に“すること”を用います。即ち、“ロウリュをする“と言います。

“アウフグッス”は一般にサウナのスタッフによってヒーターに水を掛けることを意味します。そのスタッフは、湿気をつくり、入浴者が経験する熱を増やすために、これをします。しかし、これにはスタッフが入浴者に話しかけたり、タオルを振って湿気を広めるようなショー的な事柄が含まれます。アロマオイルを水と混ぜて使用します。

ここでは動詞の“演じる”を用います。即ち、“アウフグッスを演じる“と言います。(ドイツ語の”Aufguss”の発音は“アウフグッス”に近いです。)