



Title	サウナ愛好家にとってのサウナの存在意義：北海道標茶町のサウナ&クラフトホテル「THE GEEK」を事例に
Author(s)	新井, 斗真
Citation	北海道大学. 学士
Issue Date	2024-03-25
Doc URL	<a href="http://hdl.handle.net/2115/91460">http://hdl.handle.net/2115/91460</a>
Type	theses (bachelor)
File Information	2023arai.pdf



[Instructions for use](#)

# 令和5年度卒業論文

## サウナ愛好家にとってのサウナの存在意義

～北海道標茶町のサウナ&クラフトホテル「THE GEEK」を事例に～

北海道大学 文学部

人文科学科 人間科学コース 地域科学研究室

指導教員 宮内 泰介 教授

学生番号 01202138

氏名 新井 斗真

# 目次

<b>1 はじめに .....</b>	<b>3</b>
1-1 研究の背景・目的	3
1-2 研究方法・調査フィールドの概要	3
1-2-1 研究方法・調査の全体概要	3
1-2-2 長期調査を行ったサウナ施設について	4
<b>2 サウナの歴史と概要.....</b>	<b>9</b>
2-1 サウナ発祥の地フィンランド	9
2-2 日本のサウナの歴史	9
2-3 サウナの種類	10
2-4 サウナの入り方	11
<b>3 現代のサウナを取り巻く環境とサウナ愛好家.....</b>	<b>11</b>
3-1 ととのう	11
3-2 サウナのイメージ	12
3-3 サウナ愛好家になるきっかけ	13
3-4 サウナの魅力	14
3-5 サウナでのマナー	17
3-6 コロナ禍のサウナ	18
3-7 サウナ愛好家とサウナグッズ	19
3-8 サウナにおけるコミュニケーション	21
3-8-1 サウナ前の挨拶	21
3-8-2 サウナという共通の話題	21
3-8-3 教え合いで生まれるコミュニケーション	23
3-8-4 情報交換の場	24
3-8-5 サウナルーティンの違いによる予期せぬ組み合わせ	25
3-8-6 サウナ施設によるコミュニケーションの違い	26
<b>4 結論.....</b>	<b>26</b>

**5 参考文献.....27**

**6 謝辞.....28**

## 1 はじめに

### 1-1 研究の背景・目的

昨今、日本国内ではサウナブームが起きている。タナカカツキ氏による『マンガ サ道』<sup>1</sup>の発刊(2016年1月)や、それに続くドラマ版『サ道』の放送(2019年7月)、著名人によるSNS投稿などをきっかけに、サウナのイメージは従来の「暑い」、「苦しい」、「おじさんばかり」といったものから「健康に良い」、「若者に人気なもの」へと変化してきている<sup>2,3)</sup>。さらには「サウナ後の心身ともに非常に調子が良いと感じられる状態」(加藤 2020)を表す「ととのう」という言葉が「現代用語の基礎知識選 2021 ユーキャン新語・流行語大賞」にノミネートされた<sup>4</sup>ことから近年のサウナの注目度が高いことが分かる。「日本のサウナ実態調査 2023」(日本サウナ総研 2023)によると日本のサウナ愛好家<sup>5</sup>の人口は2022年の段階で約1681万人であると推定されている。2019年末からの新型コロナウイルスの流行の影響で一時的にサウナ愛好家の人口は減少しているものの、今後はさらに増加することが予想される。近年のサウナへの注目度の高さの影響で、サウナに関する研究も進んできてはいるが、サウナ愛好家に注目して書かれた論文は未だない。そこで、本研究ではサウナ愛好家に焦点を当て、彼らにとってサウナがどのような意味を持つ空間なのかを明らかにすることを目的としている。

### 1-2 研究方法・調査フィールドの概要

#### 1-2-1 研究方法・調査の全体概要

以上のような背景と目的を踏まえ、本研究では、サウナ愛好家への聞き取り調査とサウナ施設での参与観察に重きを置き、文献調査を併せて行った。参与観察型の長期調査を行ったサウナ施設は、北海道川上郡標茶町のサウナ&クラフトホテル THE GEEK である。THE GEEK では2023年7月28日~8月18日までの間、泊まり込みでボランティアスタッフとして勤務しつつ、施設を訪れる人々を対象に聞き取り調査と参与観察を行った。他にも北海

<sup>1</sup> 2011年にタナカカツキ氏が発表したコミックエッセイ『サ道』を漫画化した物。

<sup>2</sup> 熱い・我慢・おじさんっぽい…そのイメージもう古い？今のサウナってこんなところ！

(2023年12月20日閲覧) <https://saunaandco.com/2023/05/07/saunaimage/>

<sup>3</sup> サウナは「おじさんのもの」→「若者に人気」数年でイメージ激変 若者中心にブーム続く見通し <https://yorofoonews.jp/article/14853113>(2023年12月20日閲覧)

<sup>4</sup> 【2021 流行語大賞】年間大賞はリアル二刀流/ショータイム/まとめ - 社会ライブ速報：日刊スポーツ <https://www.nikkansports.com/general/nikkan/news/202112010000005.html>(2023年12月20日閲覧)

<sup>5</sup> サウナ愛好家とは年に1回以上サウナに入る人を指す。

道内のいくつかのサウナ施設で聞き取り調査と観察記録をとった。以下に聞き取り調査を行った6人の人物の基本情報を記載する(表1)。

表1 聞き取り調査対象者

	年齢	性別	サウナ歴	インタビュー場所	インタビュー実施日
A	30代	男性	3年	THE GEEK	2023/7/26
B	40代	男性	30年	THE GEEK	2023/7/27
C	20代	男性	3年	北海道弟子屈町のサウナ施設	2023/7/29
D	20代	男性	1年	THE GEEK	2023/8/5
E	40代	男性	5年	THE GEEK	2023/8/10
慶輔さん	30代	男性	20年	THE GEEK	2023/8/11

(筆者作成)

## 1-2-2 長期調査を行ったサウナ施設について

### 1-2-2-1 施設の概要

長期調査を行ったサウナ施設の概要を説明する。北海道川上郡標茶町のサウナ&クラフトホテル「THE GEEK」は代表の達川慶輔さん(以下慶輔さん)が2020年7月に開業した。GEEK(=オタク)という名前の通り、細部まで慶輔さんのこだわりが詰まったクラフトホテルである。壮大な釧路湿原を眺めながら入ることができる本格的なフィンランド式サウナを売りにしており、冬には北海道唯一のSL<sup>6</sup>を目の前で見ることができる。開業当初は慶輔さん一人で経営していたが、客足が伸びるとともに一人では経営が難しくなったため、現在では慶輔さんと弟の龍輔さんを中心に、父母姉のサポートを受けつつ家族5人で経営している。THE GEEKの建物の中は1階に利用者が自由に過ごすことができるラウンジスペースがあり、2階に宿泊部屋がある。宿泊部屋は湿原ルーム(洋室)、和室、ドミトリの3種類の計4部屋で、それぞれ一人一泊あたり9900円、8800円、6600円で宿泊することができる。サウナは一回2時間制で料金は一人3300円。日帰り利用も可能で原則として水着着用となっている<sup>7</sup>。次ページの表2はTHE GEEKの一日の流れを示したものである。

<sup>6</sup> 毎年1月~3月限定で運行する「SL冬の湿原号」のこと

<sup>7</sup> THE GEEKー北海道釧路のサウナ&クラフトホテル <https://thegeek.jp/>(2023年12月18日閲覧)

表 2 THE GEEK の一日の流れ

時刻	スタッフ	お客さん	
7:00	サウナ室掃除&焚き付け 朝食準備&片付け		朝食
8:00			
9:00			
10:00	部屋清掃		10:00チェックアウト
11:00			
12:00	サウナ案内&清掃 部屋案内 夕食準備&片付け	サウナ	
13:00		1st round 10:00~12:00	
14:00		2nd round 12:30~14:30	
15:00		3rd round 15:00~17:00	15:00チェックイン
16:00		4th round 17:30~19:30	
17:00		Evening 20:00~21:30	
18:00		(5月~10月期間限定)	
19:00			夕食
20:00			
21:00			
22:00			22:30消灯

(筆者作成)

THE GEEK を長期調査の対象とした理由は2つある。1つは以前プライベートで訪れた際にこの施設に感銘を受け、私自身がこの施設の運営に関わりたいと強く思ったこと、2つ目に THE GEEK はサウナだけではなく宿泊業もやっているのです、サウナ愛好家と話をする機会を作りやすいと考えたからである。に THE GEEK の1階部分とサウナの見取り図を掲載したので目を通していただきたい(図1)。また、次ページにラウンジとサウナを映した写真も掲載する(写真1, 写真2)。

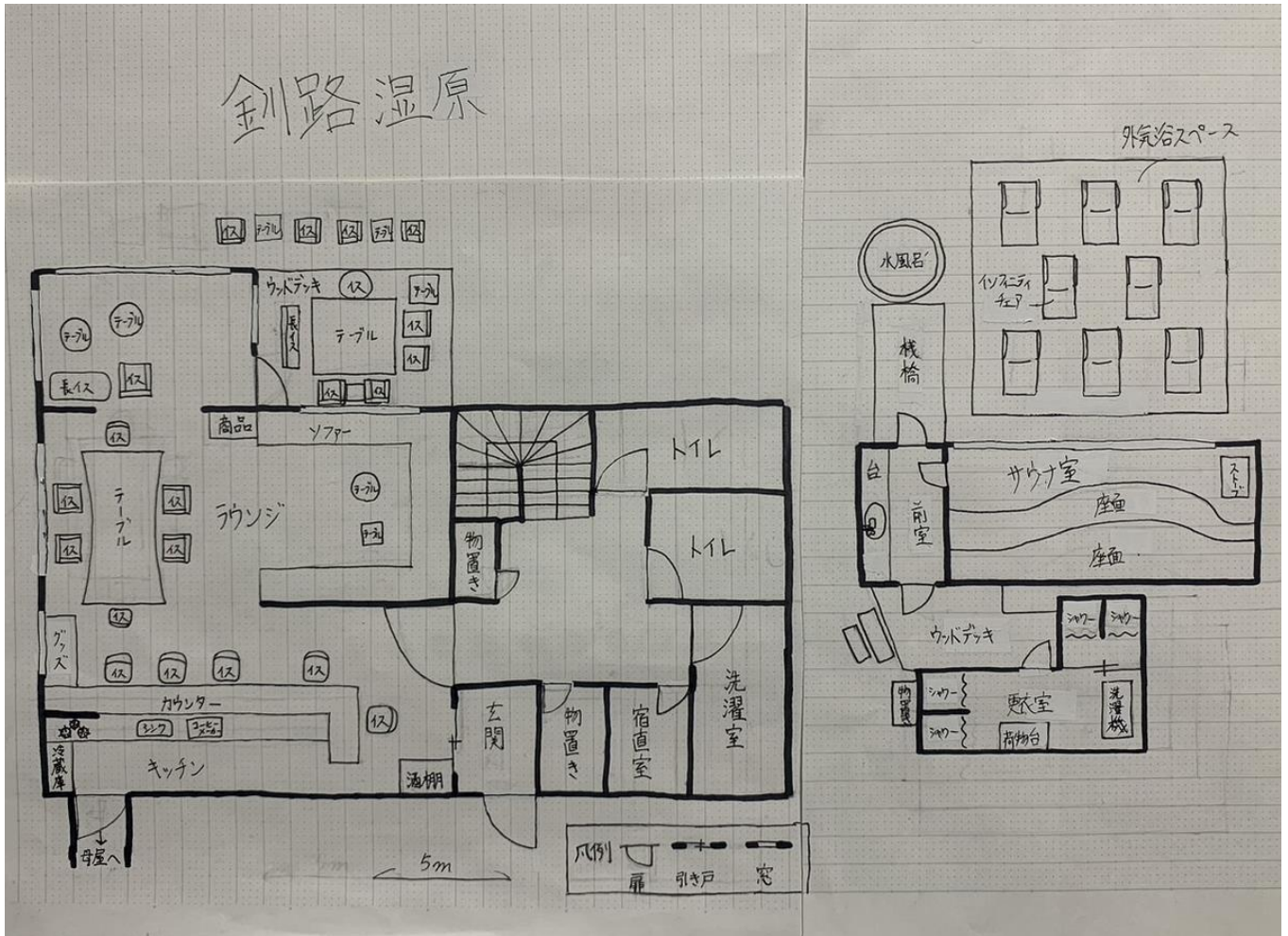


図 1 THE GEEK 屋内図とサウナの見取り図(筆者作成)



写真 1 テーブルから見たラウンジの風景  
(2023年8月18日筆者撮影)



写真 2 外気浴スペースから見たサウナの外観  
(2023年8月18日筆者撮影)



### 1-2-2-2 開業に至った経緯

THE GEEK の開業には、代表の慶輔さんが学生時代に行ったアメリカ留学での経験が深く関わっている。その時の経験を慶輔さんは以下のように語っている。

アメリカのオレゴン州のポートランドにある ACE HOTEL っていうホテルがいわゆるブティックホテルで、そのホテルに遊びに行った時にめちゃめちゃ感動して、何かって言うと、あのビアバーナって呼ばれて、クラフトビール天国って言われるような街なのね、ポートランド自体が。で、そこで一人でこうふらっと入ったバーで飲んでたら、現地のクラフトビール職人の店員さんが話かけに来てくれて、「日本人でしょ、サッポロとかアサヒのいいじゃん！」って「ビールについて教えてよ」とバックパック背負った学生に聞いてくるっていうような、すごいなって思いながら、で 30 分もしたら地元のおじいちゃんおばあちゃんとかヨーロッパのバックパック背負ってる人とかいろんな人、いろんなジェンダーの人もいたけど、が気づいたら飲んで一緒に、パーティみたいになってる。と、アメリカのそういうパブカルチャーみたいな雰囲気がすごい素敵だなと。要は人種とか国籍とか年齢職業とか社会的地位みたいないわゆるそういう物を一旦横において自由にフラットに話せる。認識としては、多様性を認識できるような空間がアメリカとかにはあるんだなっていうので、それをいつか日本でやってみたいっていう夢をずっと持っていて<sup>8</sup>。

夢を叶える地として慶輔さんが塘路を選んだのは偶然だった。THE GEEK が位置する標茶町の塘路は、もともと慶輔さんの父が避暑地として購入していた場所であったが、2020 年の年始頃に、家族の勧めで遊び来た際に一目惚れしてしまったそう。そこで、塘路の地で事業をすることを決意し、人を呼び込む手段としてサウナを作ることにした。サウナに目を付けたのは、慶輔さん自身がサウナが好きだったことに加え、あるサウナ施設に感銘を受けたことが理由であると慶輔さんは語っている<sup>9</sup>。

たまたま長野県にある THE SAUNA っていう、すごい有名なサウナ施設に出会いましたと、もともとその THE SAUNA があるゲストハウス LAMP のことは知っていて、実は何回も行ったことがあって、知り合い経由でなんかすごいサウナできたらいいよ、と。で、行ってみたらサウナのテーマパークみたいで、国立公園の目の前にあるゲストハウスっていう文脈も同じだったし、あっちは野尻湖の前にあるゲストハウス、こっちは釧路湿原の前にあるゲストハウスっていうので、親和性あるし、すごいその(サウナが)のりに乗ってたところだったから、じゃあサウナっていうのを PR として取り入れようと、ただ、GEEK っていう会社の名前の通り、や

<sup>8</sup> 2023 年 8 月 11 日慶輔さんへの聞き取り調査より

<sup>9</sup> 2023 年 8 月 11 日慶輔さんへの聞き取り調査より

るからにはなんちゃってじゃなくて本物を作りたいっていうのがあったから、その人(野田クラクションベバー氏)にもプロデュースしてもらって自分のこの環境に合うようなものを一緒につくろうっていうので、サウナ作りました<sup>10</sup>。

サウナを作る際には、施設の PR と資金集めを兼ねてクラウドファンディングを行い、2021年4月1日~4月27日の間に目標金額の170%に当たる約340万円の支援を受けることができた<sup>11</sup>。そうして完成したサウナはSLをモチーフにしていて、コンテナの外観やストーブなど、様々なところにSL要素を盛り込んでいる。さらには、作成したサウナをわざわざ鉄道を使って塘路まで運んできたというが、そこには慶輔さんのサウナに対する熱い思いがあった。

実は岡山県で作ったサウナを鉄道輸送してきてるんだよね、わざわざ、丁度コロナの時期だったから、旅ができないとか、したいことができないみたいなことがあったから、箱の中に思いをこめて鉄道でみんな運んで来ようと、旅してる人たちって鉄道とかね、乗ってきたりするから、そういう思いも込めて実はわざわざ鉄道輸送してきて、陸送で、車で運んでも別に良かったんだけど、そこをあえて鉄道って要素にこだわりたいくて、その、うちのサウナができたきっかけ、の時から実はそうなんだけど、ほんとに関わってくれてる人がたくさんいるところ、そういういろんな人たちの想いが紡がれてできてるサウナだからこそ、このサウナのあったかさってあるんじゃないかなとも思っていて、一途中略一もはやこれはただのビジネスツールとしてのサウナではなくて、変な話子供みたいな存在でもある<sup>12</sup>。

慶輔さんを始めとした様々な人の思いを乗せたこのサウナは2021年5月にオープン。THE GEEKの新たな顔として多くの人たちを魅了し、現在では、日本最大のサウナ検索サイトであるサウナイキタイ<sup>13</sup><sup>14</sup>)において、イキタイ<sup>15</sup>の数が北海道の全施設884件中13位(2023年12月現在)と高評価を獲得している。

---

<sup>10</sup> 2023年8月11日慶輔さんへの聞き取り調査より

<sup>11</sup>北海道唯一のSLが走る塘路で【釧路湿原を眺めながら入る絶景サウナ】を作りたい！  
CAMPFIRE(キャンプファイヤー) [https://campfire.jp/projects/view/401179?list=search\\_result\\_projects\\_popular](https://campfire.jp/projects/view/401179?list=search_result_projects_popular)(2023年12月18日閲覧)

<sup>12</sup> 2023年8月11日慶輔さんへの聞き取り調査より

<sup>13</sup>サウナイキタイ-日本最大のサウナ検索サイト <https://sauna-ikitai.com/> (2023年12月21日閲覧)

<sup>14</sup> 2017年11月にリリースされたサウナ施設専門のポータルサイト。サウナ情報を分かりやすくデータベース化しており、無料ユーザー登録を行うと訪問施設の口コミを投稿し合う「サ活」に参加でき、さらに日々のサウナ訪問記録や月間の統計を可視化することができる。

<sup>15</sup> サウナイキタイ内の機能の一つで、気に入ったサウナや行ってみたいサウナにイキタイを押しすることでお気に入り登録できる。

## 2 サウナの歴史と概要

### 2-1 サウナ発祥の地フィンランド

サウナはフィンランドが発祥であり、「日本サウナ・スパ協会」によると、今から 2000 年程前、白夜の国フィンランドのフィン族が、太陽の恩恵の少ない北欧の風土の中で、厳しい寒さと労働の疲れをいやすために生活の知恵として生み出した「自然健康法」がサウナであるとされている。フィンランドはサウナの国といわれるほどサウナが多く、510 万人の人口に対して 160 万個のサウナがある。また、少なくとも 400 万人のフィンランド人が週に一度はサウナに入り、多くの方がこれより頻繁にサウナに入ると言われている<sup>16</sup>。

### 2-2 日本のサウナの歴史

草薨洋平の著書『日本サウナ史』（草薨 2021）によると、日本にはじめてサウナができたのは 1957 年で、銀座にある「東京温泉」という温浴施設の中に設置された。当時はフィンランド式サウナと銘打っていたが、実際のところは国産式の見様見真似で作った乾式サウナでロウリュもできなかったようだ。その後、1964 年の東京オリンピックでフィンランド選手団が選手村にサウナを持ち込んだことが世間の注目を集め、第一次サウナブームが起こった。1990 年代になると国内にサウナを併設した健康センターやスーパー銭湯が乱立したことで第 2 次サウナブームが起こった。そして 2023 年現在は様々なメディアで展開するタナカカツキ氏の『サ道』を皮切りに、第 3 次サウナブームが起こっている<sup>17</sup>。こばやしは、著書『クリエイティブサウナの国ニッポン』で第 3 次サウナブームの要因の一つに「心地よさの言語化」をあげている。『マンガ サ道』によって「ととのう」という言葉が広く認知されるようになり、サウナの心地よさをシェアすることができるようになったことがブームに拍車をかけたのだ。

---

<sup>16</sup> 日本サウナ・スパ協会 HP [https://sauna.or.jp/kisochishiki/saunabook\\_1.html#no2](https://sauna.or.jp/kisochishiki/saunabook_1.html#no2)(2023 年 12 月 20 日閲覧)

<sup>17</sup> 日本サウナの歴史 | 歴史を振り返るとサウナブームの理由が見えてきた | サウナライフスタイルブランド | SAUNA&Co. (サウナアンドコー)  
<https://saunaandco.com/2022/05/13/%e6%97%a5%e6%9c%ac%e3%82%b5%e3%82%a6%e3%83%8a%e3%81%ae%e6%ad%b4%e5%8f%b2%ef%bd%9c%e6%ad%b4%e5%8f%b2%e3%82%92%e6%8c%af%e3%82%8a%e8%bf%94%e3%82%8b%e3%81%a8%e3%82%b5%e3%82%a6%e3%83%8a%e3%83%96%e3%83%bc/>(2023 年 12 月 20 日閲覧)

## 2-3 サウナの種類

サウナにはいくつかの種類があるが、加藤容崇は、著書『医者が教えるサウナの教科書 ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか？』（加藤 2020）でサウナを大きく2つに分けて説明している。1つはドライサウナで、2つ目がウェットサウナである。ドライサウナの特徴は温度が高く、湿度が低いこと。日本にはドライサウナが多く、中には110°Cを超える超高温のものもある。一方ウェットサウナはドライサウナと比較して温度が低く、湿度が高いもののことであり、ウェットサウナの中でもいくつかの種類に分けられる。次ページの表3はサウナの分類を記したものである。

表3 サウナの種類

ドライサウナ (比較的溫度が高く、湿度が低い)	ウェットサウナ (比較的溫度が低く、湿度が高い)
<b>【遠赤外線サウナ(高温サウナ)】</b> 温度は70～100度程度のものが多い。湿度が低いので皮膚や目が乾燥しやすい。意外と深部は温まらない。	<b>【フィンランド式サウナ】</b> 温度は80～90度程度。セルフロウリュできるものも多い。
	<b>【ミストサウナ(スチームサウナ)】</b> 温度は50～60度程度のものが多い。マイルドに体が温まるため、熱いものが苦手な人に向いている。
	<b>【塩サウナ】</b> 塩を皮膚に塗りながら楽しむサウナ。50度程度の低温のものが多い。塩を塗ることで皮膚表面の浸透圧が高くなり、皮膚から多くの汗を引き出せる。
	<b>【スモークサウナ】</b> サウナ室で薪ストーブ釜を使ってサウナストーンと室内を温める。フィンランドの伝統的な形式で、煙が部屋に充満することからこう呼ばれる。日本にはほとんど存在しない。

(加藤(2020)より)

今回調査の対象とした THE GEEK のサウナはフィンランド式サウナである。熱源には薪ストーブを使っており、ストーブに積まれたサウナストーンにアロマ水をかけてロウリュをすることができる。室温は70～100度程度で30分～1時間おきにスタッフが薪を入れてストーブ及びサウナ室の温度を調整している。以下に THE GEEK のストーブの写真を掲載する(写真3)。



写真3 THE GEEK の薪ストーブ(2023年8月18日筆者撮影)

## 2-4 サウナの入り方

サウナはもともと人々の暮らしの中で発展してきたものであるため、明確な入り方のルールという物は存在しない。しかし、一般に効果的であるとされている入浴方法があり、それが温冷浴「サウナ(熱気浴／蒸気浴)→冷水浴→外気浴のサイクル」である。サウナ室で体を温めた後、冷水で体を冷やすことで、外気に触れた際に「ととのう」ことができるので、多くのサウナ愛好家が実践している入浴方法である。それぞれの目安の時間はサウナ(5～10分)、冷水浴(1～2分)、外気浴(5～10分)程度であるが、それぞれの最適な時間は、サウナ室や水風呂の温度、外気温などの外部的な条件や、入浴者の体質やその日の体調などによって変わるので、基本をベースに入浴者が自由にカスタマイズするのが良い。また、安全面の注意点として、サウナ室には我慢して長時間入らないこと、水風呂に急に入らないこと、こまめに水分補給をすることなどが挙げられる。サウナは適切な入り方をしないと命にかかわる事故も起こりうるのでサウナを利用するには正しい知識を持たなければならない。

## 3 現代のサウナを取り巻く環境とサウナ愛好家

### 3-1 ととのう

サウナ愛好家たちの間で頻繁に使われている「ととのう」という言葉を耳にしたことはあるだろうか。「ととのう」とはサウナ用語の一つで、サウナ後の心身ともに非常に調子が良いと感じられる状態(加藤 2020)のことであり、独特な浮遊感や恍惚感が感じられる一種のトランス状態である。次ページの表4はサウナ愛好家に「ととのう」感覚を尋ねた時の語りの抜粋である。

表4 「ととのう」感覚

	年齢性別	サウナ歴	語り	インタビュー実施日
A	30代男性	3年	何も気にしないで全身の力が抜けて、で目を閉じるじゃないですか、目を閉じているともうぐるぐるグルグル回っている感じになるんですよ。	2023/7/26
B	40代男性	30年	水風呂に入った瞬間頭の中でもう「ばきーっ！」って感じで、もうなんか真っ白になる感じ。でその後のととのいタイム。そこは、そこはもう真っ白なのかな。無、無とかぼけーって感じ。	2023/7/27
C	20代男性	3年	なんか頭がくらくらする。くらくらってネガティブだけどなんかこうグワングワンするみたいな感じかな。	2023/7/29
D	20代男性	1年	飛ぶってというか昇天するみたいな感覚、横になった時にふぁーってなる感じ。	2023/8/5
E	40代男性	5年	足先からだんだんとじわじわじーんとしびれるような感覚がきて、おとってなって、これはなんやと。それがあのじわーってひろがって行って、下から上に上がってくるんですよ何が、何が上がってきて、だんだんこう、なんて言ったらいいんやろう、浮遊感っていうか、何かこみあげてくる感じ、それで目をつぶってこうじーとしてると、だんだんその、自分の内側から外にあふれ出す感じ。で、溶けたんですよ。ほんとに、自分が限りなくこう広がっていくような感覚。	2023/8/10

(聞き取り調査をもとに筆者作成)

「ととのう」感覚の表現の仕方にはそれぞれの個性が現れていた。AさんとCさんは目が回るような感覚、BさんとDさんは自分が無になったような感覚、Eさんは自分が広がっていくような感覚と表現していた。「ととのう」感覚には個人差はあるが優劣はない、サウナ愛好家たちは各々の「ととのう」感覚を追い求めてサウナに入っているのだ。

### 3-2 サウナのイメージ

サウナといえば、暑い、苦しい、おじさんばかりといったマイナスイメージが思い浮かべる人も少なくないだろう。では、サウナ愛好家達は初めサウナに対してどのようなイメージを持っていたのだろうか。以下の表5はTHE GEEKを訪れるお客さんにサウナに通い始める前に持っていたサウナのイメージを尋ねた際の語りの抜粋である。

表5 サウナのイメージ

	年齢性別	サウナ歴	語り	インタビュー実施日
A	30代男性	3年	みんなと同じっすよ、水風呂が冷たいとか、サウナは我慢くらべとかそういうイメージがやっぱりね、今回のサウナブームになるまではサウナって結構そういうイメージを持たれていたから、自分もそういうなんか勝手なイメージがありました。暑いし、つらいみたいな。	2023/7/26

C	20代 男性	3年	俺はずっとハマんないと思ってたし、2020年ってじわじわさウナ来てるかなみたいな、どっちかっていうとまだブームじゃない時だったから、入っている人いるなーぐらいの感じで、ただ、何がいいのかわかんない。入っていないからあれなんだけど。暑い嫌いだったんだよね。水風呂入れないし。あれ入ってる人すげーなみたいな感じで見てた。なのにまさか自分がみたいなの(笑)	2023/7/29
D	20代 男性	1年	入ったことはあるけど、ととのうってというのが知らなくて、ただサウナ入って、水風呂入ってを何回かやってみるみたいな。知らなかったんでサウナは身近にはあったんですけど、なんかちゃんと知らないみたいな、ちゃんと認識していなかった。なんか知らないけど効果があるって漠然と思ってました。	2023/8/5
E	40代 男性	5年	暑い！暑くて、その、その時はサウナが目的やと思ってたんで、その後の水風呂とくっついてなかったんですよ。だからサウナ入って汗流して何がしたいんやと、っていうようなイメージでした。あれの何が楽しいんやと。	2023/8/10

(聞き取り調査をもとに筆者作成)

サウナ愛好家たちも世間と同じような暑くて苦しいといったイメージを持っていたことが分かる。悪いイメージまでは持っていなくても何をしているのかわからない、理解できない、としてサウナを遠くから眺めているだけだったようだ。すべてのサウナ愛好家がそうだとは言いきれないが、彼らは初めからサウナに好意的で、強い関心があったわけではなく、何かサウナを好きになるきっかけがあったのだろう。

### 3-3 サウナ愛好家になるきっかけ

それでは、サウナ愛好家たちがどのようにしてサウナに出会い、その魅力に気が付いたのか見てみよう。以下の表6はサウナ愛好家にサウナに通い始めたきっかけを聞いたときの語りの抜粋である。

表6 サウナ愛好家になるきっかけ

	年齢 性別	サウナ 歴	語り	インタビュー 実施日
A	30代 男性	3年	YouTube でアンドサウナってあるじゃないですか。アンドサウナが始まった時に自分もあれを見て興味持って始めたんですよ。で、そのととのうってどういう感覚なんだろうって研究しているうちにサウナが好きになったみたいな感じです。	2023/7/26
B	40代 男性	30年	18の頃にはもう行ってたからな、だから30年ぐらい行ってます。きっかけは夜まで遊んでいて帰れずに昔よくあったサウナのカプセルホテルみたいな、そこがきっかけですね、今でも鮮明に覚えている。ただおじさんたちと一緒にサウナ入って、若造がいるわけじゃないですか、昔の銭湯みたいな感覚なんですかね。おじさんたちが話しかけてきて、それがすごい心地良くてか、楽しくて。「じゃあ、お兄ちゃん、サウナ上がりにドリンクおごるよ」みたいな感じで、それがきっかけでそこから友達同士で、大学生になった時にも行くようになった。銭湯に近い感じで始めた。	2023/7/27

C	20代 男性	3年	きっかけは先輩に連れて行ってもらった。年上の人に急にサウナ誘われて入ったためちゃくちゃハマった。ただ、アウトドアサウナにハマったのはテントサウナがきっかけだから、2段階あるって感じかな。	2023/7/29
D	20代 男性	1年	普段は温泉のついでにサウナに、温泉いっぱいあるんで。サウナは絶対入りませう。去年、友達にサウナの入り方をちゃんと教えてもらってそれから、サウナがあったら。	2023/8/5
E	40代 男性	5年	友人に誘われて、「サウナに行こう」と、「ととのうらしい」って。「どういうこと？」ってなったんですけど。友人もサ道というドラマを見て、それに感化されてその自分もととのいたいということで「僕も一緒にととのうぞ」ということで銭湯のサウナに入りに行った。	2023/8/10
慶 輔 さん	30代 男性	20年	じいちゃんと一緒に銭湯行くんだって、で銭湯行ったらサウナついてるから、じいちゃんに限らずサウナがあったら子供の頃から「あちーっ」とか言って父親と一緒に入ってたよ。昔から入ってた。小学校くらいの時から父親が銭湯行ってついていって入ってた記憶あるわ。汗かくのがシンプルに好きだから、運動とかも好きなんだけど、サウナ入るのも好きだった。	2023/8/11

(聞き取り調査をもとに筆者作成)

詳しく話を聞くことができたのが6人だけなので明言はできないが、サウナに通い始めたきっかけは3つのパターンに分けることができそうだ。1つ目はAさんとEさんの友人に当てはまるもので、サウナについて扱ったテレビ番組やYouTube動画などのメディアを通してサウナに興味を持ったことである。近年のサウナブームの影響で、サウナのメディア露出は増加しており、より多くの人目に留まるようになったのだろう。2つ目のパターンはCさん、Dさん、Eさんに当てはまるもので、友人や知人に誘われたことである。サウナに良いイメージを持っていない場合や、入浴方法が分からない場合は一人でサウナに行くのはハードルが高いため、最初は友人や知人と一緒に行くことで不安が和らぐのかもしれない。3つ目のパターンがBさんと慶輔さんに当てはまるもので、別の目的で訪れた施設にサウナがついていたことである。Bさんは急遽泊まれる宿を探していて、見つけたカプセルホテルにサウナがついていた。慶輔さんは家族と良く行く銭湯にサウナがついていた。それぞれ最初はサウナとは別の目的があったうえでサウナに出会ったのだ。では、彼らがサウナに出会ってから今までサウナに通い続けている理由、最も魅力を感じている要素を次の項で明らかにしていきたい。

### 3-4 サウナの魅力

サウナ愛好家たちはサウナに出会ってから今までサウナに通い続けている。そこまで彼らを惹きつけるサウナの魅力を明らかにするために、前項に引き続きサウナ愛好家の6人にサウナの魅力を尋ねた。次ページの表7はその時の語りの抜粋である。



表7 サウナの魅力

	年齢 性別	サウナ歴	語り	キーワード	インタビュー 実施日
A	30代 男性	3年	<p>サウナという物を知ったらいろんな繋がりができるんですよ。で、このサウナの繋がりがって日本全国繋がられるんですよ。僕はサウナと出会ったことで繋がりが一番強くて、大人になったらこんなに繋がりができないです。(中略)一緒にこうやってサウナ入ったりとかして、ちょこっと知ってた人がもっと仲良くなれたりとか。大人になったらなかなかできないことだから、こういう人と人を繋げる間違いなく素晴らしいツールではあると僕は思ってる。(中略)後はね、なんていうんだろう、観察力がね結構鋭くなりますね。この人はどうやってサウナを楽しんでいるんだろうとか、この人はこんだけで出たけどどのくらいであれなんか一、とか、すごくそういう、なんか、自分がどうなりたとかじゃなくて、他人はどういうサウナの楽しみ方をしているんだろうなっていうのを観察しているとより一層なんかこう自分のサウナ、どういう風に入るか楽しみになる。セルフロウリュするにしてもどんなロウリュの仕方すのかなみたい。結構だーん！ってすぐかけるタイプねとかさ、この人はどこに座るのかなーとかそういうの見てるだけでもサウナって入ってて面白いんですよ</p>	<p>人との繋がりが 人間観察</p>	2023/7/26
B	40代 男性	30年	<p>何だろうな、やっぱり大量に汗を書いて水風呂入った時のあの感覚。そこに尽きるのかな、やっぱり水風呂がないサウナだけだったら嫌なんで。それがもうあくまでセットみたいな感覚だから。(中略)汗をかくのは好きだし、その後、真逆に行く、リセットできると言うのが一番の魅力ですかね。それとデジタルデトックス。なんだかんだスマホ、寝る前とかつい見ちゃったりとか、ほぼ肌身離さずみたいなツールになっている中で、風呂には持ち込む人もいるけど、サウナは持ち込む人いないし、自分も持ち込まないし、その時だけスマホは一切触れない。それももしかしたら真相心理的に何かあるかもしれないですね。それと後は非日常。なぜなら家でできないから。僕がバブリーな男だったら家にサウナ作るんですけど、しがないサラリーマンなので(笑)</p>	<p>水風呂の感覚 デジタルデトックス 非日常の体験</p>	2023/7/27
C	20代 男性	3年	<p>俺結構とどのうとかも魅力だと思うんだけど。割とサウナに入るっていう行動、動機づけがちょっといったん自分をリセットするものになってるから。リセットとしての切り替えスイッチみたいな感じかな。仕事飽きてきたら、今の仕事は勤務時間決められてるわけじゃないから、煮詰まってきたらよしサウナ入ろうみたいな。薪ストーブだからすぐには焚けないからこの時間サウナ入ろうってあらかじめ計画はしておくけど。でも銭湯のサウナも一緒だよ。近くにあったらあの時間に行こうとかちょっとすっきりするとか切り替えができる。(中略)基本的にはサウナはコ</p>	<p>とどのう 切り替えスイッチ コミュニケーションの場</p>	2023/7/29

			コミュニケーションの場だと思ってるから。サウナ室でしゃべるのをきっかけにその後のプライベートにつながったら理想だね。サウナ友達というか		
D	20代 男性	1年	肌が良くなる。イメージですけど、老廃物が流れ、汗出すのが良いのかなって。健康とリフレッシュ目的でサウナに入ってる。	健康 リフレッシュ	2023/8/5
E	40代 男性	5年	やっぱり根本にあるのはととのいですかね。後はそうやな、仕事でつらいことがあった時はストレス解消になるかな。なんかそのイライラしてても、今日はサウナ入るかって、そっちに方向転換できるというか、そういう使い方もできる。ほんまにもっとはやく知ってれば良かったなっていう、(中略)風邪ひかなくなりました。免疫が上がったのかかわらないんですけど、サウナに入る前は体温が35度台だったんですけど、で、サウナ入り出してからは平熱が36度5分。あくまで主観的なもので他の人もそうなのかはおいといて。体温が一度上がると免疫が向上するっていう話も聞くんで、自分の中では免疫が上がってるんじゃないかなってつもりではあります。	ととのう ストレス解消 免疫力の向上	2023/8/10
慶 輔 さん	30代 男性	20年	最近のフィンランド式サウナに入るようになって、すごい気持ちいいなって思うようになった。前は多分あんまその気持ちいいとかって感覚を求めてたっていうかただ入ってみたい感覚だけけど、フィンランド式サウナってすごい気持ちいいと思ってる、ほんとにリラックスできる。今はだからリラックスしに行ってる感じだから、前は温泉の方が気持ちいいから、ただ付随してあるものにただただ入ってたから、フィンランドサウナっていうのができてからあえてリラックスを求めていける目的地になった。温泉も好きだから温泉があればなおしみたいな。	リラックス	2023/8/11

(聞き取り調査をもとに筆者作成)

サウナ愛好家たちが語るサウナの魅力は様々であったが、「ととのう」や「リラックス」といったサウナによって得られる心身の感覚が基本にあることが多いようだ。Bさんは「水風呂の感覚」を第一としつつも「デジタルデトックス」や「非日常の体験」といった普段の生活から強制的に離れることができる点を魅力としている。Cさんは「ととのう」に加えて「気持ちの切り替えスイッチ」として利用できる点と「コミュニケーションの場」として他人との繋がりを作る点に魅力を感じている。Dさんは「リフレッシュ」できる点と肌を始めとした体の「健康」に魅力を感じている。Eさんは「ととのう」を根本の魅力ととらえているが、「ストレス解消」と「免疫力の向上」にも魅力を感じている。慶輔さんはサウナの中でもフィンランド式サウナの気持ちよさで「リラックス」できることに魅力を感じていた。唯一、Aさんだけはサウナ感覚よりも「人との繋がり」と「人間観察」に魅力を感じていた。Aさんがサウナ愛好家になったきっかけはメディアの影響で「ととのう」に興味を持ったことであるので、サウナに通ううちに魅力を感じる部分に変化したようだ。Aさんのようにサウナに行く目的や魅力を感じる部分に変化することもあるとすれば、サウナの魅力は

決して不変的なものではなく、変化していくものなのだろう。

### 3-5 サウナでのマナー

サウナには利用者が気持ちよくサウナを使うために守るべきマナーがいくつか存在するが、明確な決まりのようなものがあるわけではなく、その対応は各施設に委ねられているのが現状である。THE GEEK でもスタッフがお客さんをサウナに案内する際には必ず注意事項を説明する。事故の防止はもちろんのこと、お客さん同士が気持ちよくサウナを楽しめるようにするためだ。しかし、銭湯サウナなどの不特定多数の人が常に利用するようなサウナではスタッフが口頭で注意事項を説明することはない。サウナの近くに張り紙などで注意書きがある場合もあるが、基本的には利用者各人の倫理観に委ねられている。そうした施設ではサウナ利用のマナーを巡って利用者同士のトラブルに発展する可能性もある。THE GEEK を訪れたサウナ愛好家に聞き取り調査を行った際に、サウナでのマナーについて思うところがあるということで2人から話を聞くことができた。

若い、たぶん大学生くらいの人たちなのかな、は結構グループで来るんですよ。で3人ぐらいで一緒に入って、楽しいから多分話してると思うんですよ。で一緒にまたみんな水風呂に行ったりするんですよ。だから自分が行くタイミングであっ、いま水風呂入りたかったのにみたいなの。ていうのが。(中略)もうちょっと気を付けてほしいなっていうものは水風呂に汗を流さず入る人が多少なりともいること。だぶーんとか入って「だは一っ！」とか中でされた後に、うん、って、「次入るの俺かー」って思うことはあるかな<sup>18</sup>。(Bさん 40代男性 サウナ歴30年)

今結構黙浴って無くなってきて外れてるお店もあるんですけどね、その、なんていうんだろう、限度がね、あるんかなとは思ってて、すごい若い人でギャーみたいな、その友達連れなのはいいんですけど4,5人で出たり入ったり、4,5人で水風呂入ったり、あれやめてほしいんですよ。気持ちはわかるんですよ。皆でね、同じ時間を共有したいっていうのはわかるんですけど、ちょっとその、公共の場やし、考えて行動してほしいなっていう気持ちはありますね。マナーがあんまりわかってない人が多いかな、それが絶対なのかと言われると絶対じゃないかもしれないけど、水風呂、汗流さずに入る人、なーんかちょっとね、ちょっともやっとなりますよね。後はタオル絞り。蒸発するやんけ。(中略)結構最近そのロウリュをOKという施設が増えてきてて、その中で思うのはストーブのパワーがあんまりないのにひたすらロウリュする人、石が死んでるのに、「え！？まだかけるの！？」みたいな、なんも

---

<sup>18</sup> 2023年7月27日Bさんへの聞き取り調査より

言わへんのに、びちゃびちゃって、じゅーっていうならわかるんですけど、いやいやいやみみたいな(笑)もうちょっとこうコンディションを考えてほしいっていうのは、言い出せばキリがないですけどね<sup>19</sup>。(Eさん 40代男性 サウナ歴5年)

いくつかのマナー違反について指摘があったが中でも、水風呂に汗を流さず入る行為と、サウナでの集団行動に注目したい。水風呂に汗を流さずに入る行為はサウナ業界全体でタブー視されている面が強く、多くのサウナ施設で注意書きがあったり事前に説明を受けたりする。そのため、マナー違反をする人が明確に悪い場合が多く、スタッフや他の利用者が注意することができる。一方、サウナでの集団行動は判断が難しい。もちろん、遠藤さんの語りにあるようにサウナ室の中で大声で騒ぐ行為は明らかなマナー違反であるが、ただ集団でサウナを利用しているだけではマナー違反とまではいかないだろう。一般にサウナ施設ではサウナ室に入れる人数よりも水風呂に入れる人数の方が少ないため、複数人が同時にサウナ室を出て水風呂に向かうと、一時的に次の人が水風呂に入れなくなってしまう。しかし、サウナが混んでいる時にも同じことが起こるので、集団の利用者ばかりを責めることはできない。集団の利用者側も次の人がサウナから出てきたら、互いの間隔を詰めてスペースを空けるなど周囲に気を配ることが必要だ。上記以外にもサウナのマナーは数多くあるため、知らないうちにマナー違反をしてしまうこともある。サウナを利用する際は最低限のマナーを調べた上で、他の利用者を配慮する姿勢を心掛けることで、多くの人がストレスなくサウナを楽しむことができるようになるだろう。

### 3-6 コロナ禍のサウナ

2020年の年始より世界的に大流行した新型コロナウイルスはサウナ業界にも影響を与えた。日本サウナ・スパ協会は『サウナ・スパ関連施設における新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン』<sup>20</sup>を公表し、全国のサウナ施設は対応に追われることになった。サウナ内では黙浴が推奨され、中にはサウナを一時閉鎖する施設もあった。そういったコロナの影響を受けたことでサウナ愛好家の人口は約1000万人減少したとされている<sup>21</sup>。その後、新型コロナウイルスの流行が収まるにつれて規制の緩和がされてきたが未だ安心することはできない。加藤容崇はwithコロナ時代の「サウナの入り方10か条」を以下のように挙げている。

- 1 入館・退館時に必ず手を洗う。
- 2 館内では可能な限りマスクを着用する。

<sup>19</sup> 2023年8月10日Eさんへの聞き取り調査より

<sup>20</sup> サウナ・スパ新聞487号より

<sup>21</sup> 日本サウナ総研の「日本のサウナ実態調査2022」より

- 3 手で顔を触らない。触れる場合は手を石鹸で洗ってから。
- 4 対人距離を 2m 以上保つ。施設が混んでいたら利用を控える。
- 5 会話は必要最低限にしてなるべく控える。
- 6 不特定多数が触れる部分への接触は必要最低限にする。特にトイレはウイルスが多いことが報告されているため、利用は最短時間にし、使用前後に必ず手を石鹸で洗う。
- 7 荷物は受付などに預けず自分で管理。ビニール袋を持参し、着替えや荷物はビニール袋に入れてロッカーに入れ、退館時に使用したビニール袋を捨てる。
- 8 なるべく現金での支払いを避け、接触を必要としない方法で支払う。
- 9 痰切りは控え、咳やくしゃみをする際にはタオル等で口を覆う。
- 10 高齢者（70 歳以上）、基礎疾患がある人（糖尿病、心疾患、呼吸器疾患等）、妊娠中の人、免疫抑制剤や抗癌剤などで治療中の人は、高リスクなので要注意<sup>22</sup>。

サウナ業界全体に with コロナ時代のサウナの楽しみ方が広がることで、一度減ってしまったサウナ愛好家人口もまた増加していくだろう。

### 3-7 サウナ愛好家とサウナグッズ

THE GEEK でサウナの案内をしていると自身でサウナグッズを持参しているお客さんを目にするのがあった。サウナグッズとはサウナに入る際に使用するサウナハット<sup>23</sup>や MOKU タオル<sup>24</sup>などのことで、各地のサウナ施設や百貨店などで購入することができる。サウナ施設で販売されているサウナグッズはその施設のロゴがデザインされている場合が多いので、自身のお気に入りのサウナ施設のグッズを持ち歩いているサウナ愛好家もいる。THE GEEK でもロゴ入りのサウナグッズを販売しており(写真 4)、何かしらの興味を示してくれるお客さんも多く、実際に購入して帰る人もいる。

---

<sup>22</sup> 【サウナの科学】 医者が教える With コロナ時代の「サウナの入り方」10 か条とは | 医者が教えるサウナの教科書 | ダイヤモンド・オンライン <https://diamond.jp/articles/-/237679?page=2>(2023 年 12 月 20 日閲覧)

<sup>23</sup> サウナの熱から頭部を保護するために用いられる、帽子型のグッズのこと。

<sup>24</sup> 愛媛県今治市のタオルメーカー「コンテックス(株)」が販売している、軽量・速乾が特徴のタオルのことで、サウナでよく使われている。



写真 4 THE GEEK の商品棚(2023 年 8 月 18 日筆者撮影)

【2023 年 8 月 5 日 フィールドノートより】

第 4 ラウンドに 30 代の男女(F さん、G さん)と 20 代の男性(H さん)が入った。18:00 に様子を見に行くと H さんがサウナハットを買いたいと言ってきた。一緒に入っていた男女がサウナハットを被っていたので欲しくなったらしい。サウナで他者のサウナグッズを見ることが購買意欲につながるのだろう。

【2023 年 8 月 6 日 フィールドノートより】

第 1 ラウンドに 30 代の男性(I さん)と 30 代の女性 2 人(J さん、K さん)が入った。J さんは最近サウナに入り始めたらしく、まずは形からということでグッズを集めているようだ。

【2023 年 8 月 10 日 フィールドノートより】

第 3 ラウンドで入っていた 20 代の男性と 20 代の女性がサウナ後に GEEK のステッカーを購入していた。やはり女性の方がグッズに興味を示しやすいのだろう。また、サウナドリンクを注文してしばらく写真を撮っていた。画角や光の当たり方にまでこだわって撮っていた。

サウナグッズに興味を示すのは若い女性が多く、写真を撮って SNS に投稿している様子も良く目にした。こうした若い女性の SNS 投稿が活発なのもサウナブームの影響なのだろう。

## 3-8 サウナにおけるコミュニケーション

### 3-8-1 サウナ前の挨拶

THE GEEK では一つのラウンドに複数の組のお客さんが同時に入ることも珍しくない。私がスタッフとしてサウナの案内をしていると、お客さん同士が挨拶を交わしている光景を目にすることが何回かあった。

【2023年8月9日 フィールドノートより】

第2ラウンドで20～30代の男性3人と20～30代の男性2人と女性1人の6人を案内した。案内する段階で「今日はよろしくお願ひします」という声が聞こえてきた。

【2023年8月14日 フィールドノートより】

遅れて20代の女性と40～50代の女性を案内し、サウナ室を出たら、中から「よろしくお願ひします」という声が聞こえてきた。

初対面の人と会ったときに挨拶をするのは普通のことではあるが、サウナにおける挨拶にはただの挨拶以上の意味があるように感じられた。サウナでは室温の管理やロウリュのタイミング、水風呂の順番など他の人に気を遣う場面が多いため、円滑なコミュニケーションを行うために挨拶をしたのかもしれない。もしくは、これから長時間同じサウナに入り、経験を共にする仲間意識のようなものが芽生えたのかもしれない。

### 3-8-2 サウナという共通の話題

サウナで交わされる会話の中で最も多いのはサウナについての話題である。人と話をするとき話題選びは重要であるが、サウナに入っているときはひとまず話題選びに苦労することはない。というのも、サウナに入っている人は、少なからずサウナに興味を持っているので、その場ではサウナが共通言語となるのである。そのため、軽い挨拶を済ませた後は、すぐさまサウナの話題になり、その後徐々に話題が広がっていくことが多い。

【2023年7月15日 フィールドノートより】

第4ラウンドに50～60代の夫婦(Lさん、Mさん)と息子である30代男性(Nさん)が入ることになり、19:00頃から一緒に入らせてもらった。サウナ室に入るとLさんがいて少し話をすることができた。Lさんは一昨日のサウナでとどのう

ことができたらしくサウナが好きになってくれたようだ。また、今まではサウナ好きの次男が休みの日にサウナに行くのが理解できなかったそうだが、今ではその気持ちが少しわかるような気がする」と語ってくれた。Nさんとも話をすることができて、「ととのう」感覚を体がとけるような感覚だと言っていた。また、Mさんが「目が回る感覚」と言っていたとNさんが教えてくれた。

【2023年7月26日 フィールドノートより】

17:30 から2時間の間Bさんとサウナを堪能した。サウナ室内では、サウナの話に始まり、仕事の話、大学の話と様々なことを話した。また、Bさんは2年前に関東から札幌に引っ越してきたという。私も関東から札幌に進学したので二人の意外な共通点が見つかり、話が盛り上がった。BさんはGEEKのサウナをとてても気に入っており、たびたび「チルタイム」と呟いていた。インフィニティチェアに横たわりながら鳥のさえずりや虫の鳴き声を聞いている時間はまさしく「チルタイム」だった。

【2023年8月7日 フィールドノートより】

第4ラウンドに昨日から宿泊している40~50代の男性(Oさん)と20代の女性(Pさん)が入ることになった。18:00頃に牧場から帰ってきた40代女性(Qさん)と10代男性(Rさん)の親子も入ることになった。ついでに自分も入ることにした。5人で入るのは初めてだったし、年齢も性別も全然違うので少し不安だったが、杞憂に終わった。最初自分がサウナ室に入った際に、OさんとPさんがいた。自分のボランティアの話から始まり、サウナの研究の話をする二人ともとても興味を持ってくれた。Oさんには気難しい印象を持っていたので、ここまで興味を持って話を聞いてくれるとは思わなかった。QさんとRさんと一緒になった時も色々とサウナの話聞いてきた。セットを重ねるごとに会話が増え、サウナとは関係のない話もたくさんすることができた。

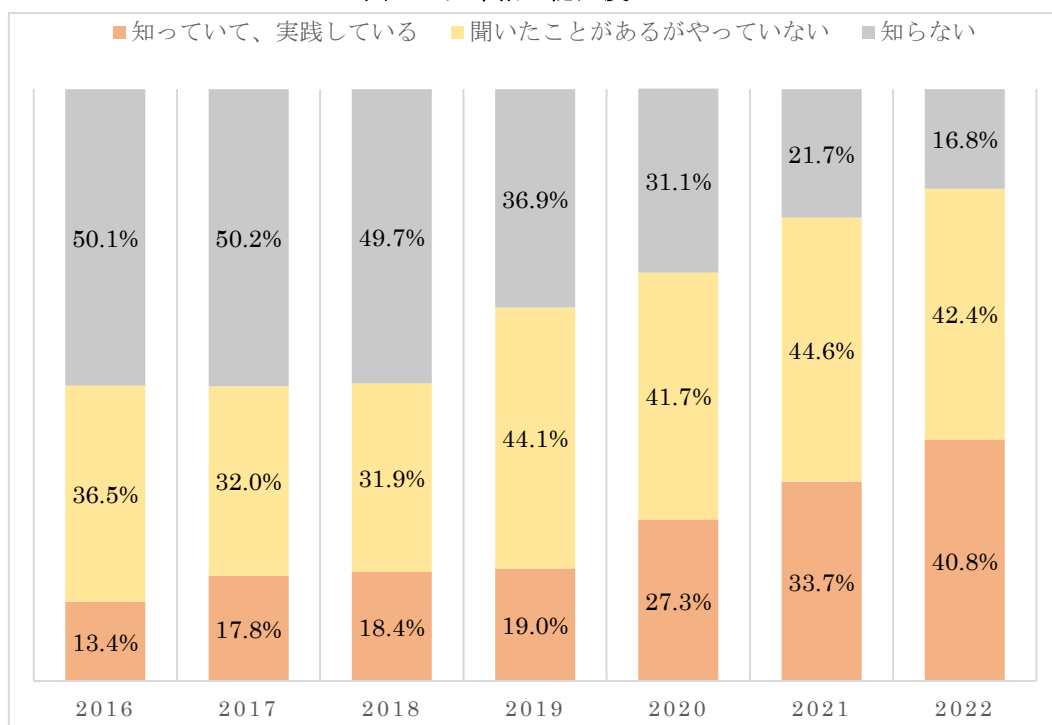
初対面の人とコミュニケーションを取る際にサウナという共通の話題があるということはとてもメリットがある。サウナに入っているからには、少なからずサウナに興味を持っているので、サウナという共通言語を使えば、どんな人とも繋がることできるだろう。



### 3-8-3 教え合いで生まれるコミュニケーション

2 章でも述べた通り、サウナの入り方は少し複雑であるため、何となくサウナに入っているだけという人も少なくない。日本サウナ総研による「サウナ実態調査 2023」によると温冷浴(「熱気浴／蒸気浴→冷水浴→外気浴」のサイクル)の認知度の推移は以下の図 2 のようになっている。

図 2 温冷浴の認知度



(「日本のサウナ実態調査 2023」(日本サウナ総研)のデータをもとに筆者作成)

年々認知度は上昇しているが、2022 年時点でも過半数を超える人が実践できていない現状がある。サウナに入る目的が「ととのう」ことではないのであればそれでも問題はないのだが、もし、「ととのう」ことを求めるならばある程度は正しい入り方を実践する必要がある。そこで生まれるのが利用者同士の教え合いである。実際に、サウナの様子を見に行っただけにお客さん同士でサウナの入り方を教え合っている光景を目にしたり、お客さんと一緒にサウナに入った際に入り方を教えてほしいと言われたりすることがよくあった。

【2023 年 8 月 14 日 フィールドノートより】

第 2 ラウンドで 40 代の男性(S さん)と 20~30 代の男女(T さん、U さん)が入った。T さんが水風呂に肩まで入れないでいると、S さんが「一気に入るといいよ」と

アドバイスしていた。サウナでは初心者には経験者がアドバイスをしている場面をよく見る。これもコミュニケーションの方法の一つなのだろう。結局 T さんは腰までしか入れなかったが、「前は足だけだったけど、成長したー。」と言っていた。

ある日 C さんが友人と共に THE GEEK のサウナに入り訪れた。同じラウンドに入るようになった 40～50 代の女性はサウナに入るのはほとんど初めてだったが、C さんとその友人が入り方を伝授したおかげで、「ととのう」ことができたそう。C さんはサウナで「ととのう」ことの難しさと誰かに教えてもらうことの大切さを以下のように語っている。

自分一人でサウナ行っちゃおうと自分がちょっとでもきつくなったらすぐ出ちゃうからほんとの意味でのととのいは、「いや、もうちょっといろよ」みたいないわゆるこう縦の関係みたいな感じの方がいいんじゃないかって。そこで真の良さに気づくみたいな。俺もそうだったから。一人で入るのは難しいから、誰かに教えてもらうのがいいんじゃないかな<sup>25</sup>。

こうした利用者同士の教え合いが活発化することで温冷浴の認知度も上昇し、さらに多くの方がサウナの真の魅力を実感することができるだろう。

#### 3-8-4 情報交換の場

サウナ内ではしばしばサウナ愛好家同士の情報交換が行われることがある。サウナは全国各地に立地し、サウナイキタイに登録されている施設だけでも 12503 軒ある。数あるサウナ施設の中でも、その地ならではのアイデアを組み込んだサウナ施設は人気になる傾向がある。THE GEEK もそういった施設の一例で、釧路湿原を眺めながらサウナに入ることができ、飲み水と水風呂の水も摩周湖の伏流水を使うことで立地を最大限に生かしている。サウナ愛好家たちはそれぞれが感銘を受けたサウナやお気に入りのホームサウナを自らの体験も踏まえて紹介し合うのだ。こうした情報交換を行うことでサウナ愛好家たちはコミュニケーションを行うと共に次に向かうサウナ選びの参考にしている。下記は E さんに聞き取りを行っていた際に、あるサウナ施設の紹介を受けた時の語りである。

この間北海道ホテルに行ったんですけど、そのサウナはモール温泉を使ってウリュするんですね。するとすごい甘い香りが、なんか焼きたてのパンみたいな、香ばしい香りがサウナ室に充満しててすごい気持ち良かったです<sup>26</sup>。

---

<sup>25</sup> 2023 年 7 月 29 日 C さんへの聞き取り調査より

<sup>26</sup> 2023 年 8 月 10 日 E さんへの聞き取り調査より

### 3-8-5 サウナルーティンの違いによる予期せぬ組み合わせ

一般的なサウナ浴はサウナ室→水風呂→外気浴という順番になっており、それら一つ一つにかかる時間は人によって様々であることは2章で記述した通りである。そのため、家族や知人と一緒にサウナに入ったとしても常に一緒に行動するわけでない。THE GEEKでも複数人が同時にサウナを利用している際には、それぞれのサウナルーティンがわずかに違うことでサウナ室や外気浴スペースで一緒になる人が変化することがある。このことを示すために、図3ではa~hまでの8人(架空)にそれぞれ架空のサウナルーティンを設定し、彼らが60分間サウナに入ると仮定した時の経過時間と行動パターンを表してみた。

図3 サウナにおける時間経過と利用者の行動パターン

	a	b	c	d	e	f	g	h
10分	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ
	水風呂	水風呂						
20分	外気浴	外気浴	水風呂	水風呂	水風呂	水風呂	水風呂	水風呂
	サウナ		外気浴	外気浴				
30分	水風呂	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ	サウナ	外気浴
	外気浴		水風呂	水風呂				
40分	サウナ	外気浴	外気浴	水風呂	水風呂	外気浴	サウナ	サウナ
	水風呂		サウナ	外気浴				
50分	外気浴	サウナ	水風呂	サウナ	外気浴	サウナ	外気浴	水風呂
	サウナ		外気浴					
60分	水風呂	外気浴	サウナ	水風呂	サウナ	水風呂	サウナ	外気浴
	外気浴		サウナ	外気浴				
	サウナ	水風呂	水風呂	外気浴	サウナ	サウナ	水風呂	サウナ
	外気浴		サウナ					

(筆者作成)

この図からわかるように、サウナルーティンに個人差がある限り、同じ空間を共有する人々の組み合わせには変化が生じる。そこには新たな人とコミュニケーションが行われる可能性が秘められている。

### 3-8-6 サウナ施設によるコミュニケーションの違い

サウナでのコミュニケーションは施設間で異なる場合がある。というのも、サウナ施設によって訪れる客層は様々であるため中で交わされる会話も異なるのだ。下記は私が北海道浜中町のとあるサウナ施設に行った際の記録である。

【2023年8月1日 浜中町のサウナ施設でのフィールドノートより】

40代の男性がサウナ室に入ってきたら、隣に座っていた同じく40代の男性が「ひさしぶり！」と声をかけていた。その後、「救急車が山に登って行ったけど何かあったのか」といった地元トークを繰り広げて、すぐにサウナ室を出ていった。2セット目のサウナ室では30~40代男性2人と50代男性が話していた。近所の飲食店についてのもうひとつの地元トークをしていた。自分が会話に入れる雰囲気ではなく、何となく居心地が悪く感じた。

私が訪れたのはスーパー銭湯に併設されているサウナであったので、常連客が多く、その中でコミュニティが築かれているのだろう。始めてその施設を訪れた私は会話の輪に入ることが難しく、居心地が悪く感じてしまったのだ。しかし、何度か施設に通い、常連客と打ち解けられれば、そういった居心地の悪さは感じられなくなり、円滑なコミュニケーションが取れるようになるだろう。一方、THE GEEKは訪れるお客さん同士が初対面であることが圧倒的に多く、何もコミュニティが築かれていない状態でサウナに入ることになる。そのため、フラットな状態でコミュニケーションを行うことができる。こういったサウナ施設によるコミュニケーションの違いは優劣というよりかは個性として考えるべきであろう。

## 4 結論

本研究では北海道標茶町のサウナ&クラフトホテル THE GEEK を事例にサウナ愛好家にとってのサウナの存在意義を明らかにすることを目的とした。その結果、以下のことが分かった。第一に、サウナ愛好家ははじめからサウナに対して良いイメージを持っていた訳ではないということ。第二に、サウナ愛好家がサウナに通うようになったきっかけは、「メディアを通してサウナに興味を持った」、「友人や知人に誘われた」、「別の目的で訪れた施設にサウナがついていた」の3つのパターンに分けられること。第三に、サウナ愛好家はサウナの魅力として「ととのう」や「リラックス」といったサウナによって得られる心身の感覚

を基本として挙げつつも、「コミュニケーションの場」や「非日常感」などの他の要素にも魅力を感じていること。第四に、サウナには「始まる前の挨拶」、「共通の話題」「サウナルーターティンの違い」といった利用者間のコミュニケーションの下地になる要素が多くあること。本研究で得られた結論は主に一つのサウナ施設の事例に導き出したもので、聞き取り調査の対象としたサウナ愛好家の人数も 6 人と少ない。そのため、今後は複数の施設でさらに多くのサウナ愛好家を対象に調査をすることで、より一般的なサウナ愛好家についての研究ができるだろう。

## 5 参考文献

### 【参考文献】

- 加藤容崇,2020,『医者が教えるサウナの教科書ービジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか?』ダイヤモンド社
- 草薨洋平,2021,『日本サウナ史』株式会社カンカンピーポー
- こばやしあやな,2021,『クリエイティブサウナの国ニッポン』学芸出版社
- 日本サウナ・スパ協会,サウナ・スパ新聞,2020年5月&7月合併487号  
[https://sauna.or.jp/sauna\\_news/back\\_number/pdf\\_files/2011-2030/newspaper487.pdf](https://sauna.or.jp/sauna_news/back_number/pdf_files/2011-2030/newspaper487.pdf)
- 日本サウナ総研,2022,『日本のサウナ実態調査2022』  
<https://kyodonewsprwire.jp/release/202203048199>
- 日本サウナ総研,2023,『日本のサウナ実態調査2023』  
<https://kyodonewsprwire.jp/release/202303063628>

### 【参考 Web ページ】

- 熱い・我慢・おじさんっぽい…そのイメージもう古い?今のサウナってこんなところ!  
<https://saunaandco.com/2023/05/07/saunaimage/>(2023年12月20日閲覧)
- 公益社団法人日本サウナ・スパ協会のホームページ  
[https://sauna.or.jp/kisochishiki/saunabook\\_1.html#no1](https://sauna.or.jp/kisochishiki/saunabook_1.html#no1)(2023年12月20日閲覧)
- サウナイキタイ - 日本最大のサウナ検索サイト <https://sauna-ikitai.com/>(2023年12月21日閲覧)
- 【サウナの科学】 医者が教える With コロナ時代の「サウナの入り方」10ヵ条とは | 医者が教えるサウナの教科書 | ダイヤモンド・オンライン  
<https://diamond.jp/articles/-/237679?page=2>(2023年12月20日閲覧)
- THE GEEK - 北海道釧路のサウナ&クラフトホテル <https://thegeek.jp/>(2023年12月18日閲覧)
- 【2021 流行語大賞】年間大賞はリアル二刀流/ショータイム/まとめ - 社会ライブ速報:  
日 刊 ス ポ ー ツ

<https://www.nikkansports.com/general/nikkan/news/202112010000005.html>(2023年12月20日閲覧)

日本サウナの歴史 | 歴史を振り返るとサウナブームの理由が見えてきた | サウナライフスタイルブランド | SAUNA & Co. (サウナアンドコー)  
<https://saunaandco.com/2022/05/13/%e6%97%a5%e6%9c%ac%e3%82%b5%e3%82%a6%e3%83%8a%e3%81%ae%e6%ad%b4%e5%8f%b2%ef%bd%9c%e6%ad%b4%e5%8f%b2%e3%82%92%e6%8c%af%e3%82%8a%e8%bf%94%e3%82%8b%e3%81%a8%e3%82%b5%e3%82%a6%e3%83%8a%e3%83%96%e3%83%bc/>(2023年12月20日閲覧)

北海道唯一の SL が走る塘路で【釧路湿原を眺めながら入る絶景サウナ】を作りたい! - CAMPFIRE (キャンプファイヤー) [https://campfire.jp/projects/view/401179?list=search\\_result\\_projects\\_popular](https://campfire.jp/projects/view/401179?list=search_result_projects_popular)(2023年12月18日閲覧)

## 6 謝辞

本稿の執筆にあたって多くの方々にご協力をいただきました。

まずは THE GEEK 代表の達川慶輔様。ご多忙のところ長期調査を引き受けてくださいました。また、聞き取り調査にもご協力いただき、貴重なお話をたくさん伺うことができました。続いて達川龍輔様。ご自身の仕事もある中、接客の仕方やサウナの管理方法など様々なことをご指導いただきました。そして達川様のご家族の皆様。一か月の間、私をまるで家族の一員であるかのように受け入れてくださいました。皆様方に心より御礼申し上げます。

最後に、調査・執筆に際しご指導いただきました宮内泰介先生、笹岡正俊先生をはじめ地域科学研究室の皆さまにこの場を借りて深く感謝申し上げます。