

## サウナー

わたしはサウナーです。

最近、サウナーになりました。

サウナーとは、サウナが大好きで、よくサウナに行く人のことです。

日本では、大きな風呂や温泉があるところに、サウナもあることが多いです。

風呂や温泉がなく、サウナだけのところもありますが、あまり多くはありません。

わたしは大きなお風呂や温泉が好きなので、子どもの頃からよく行っていました。でも、サウナにはほとんど入りませんでした。

新型コロナウイルスの問題が大きくなっている間は、大きな風呂や温泉はずっと休みでした。コロナの問題が少し落ち着いた頃、温泉に行けるようになったので、わたしは家族といっしょに近所の温泉に行きました。その時にふと、いつもと違うことをしてみたいと思って、サウナに入ることにしました。

まずはシャワーで体をきれいに洗ってから、サウナに入りました。サウナの中には、すでに4人、座っていました。わたしが入ってからすぐ後に、もうひとり入ってきました。その人はなんとなく「上級者っぽい」人でした。その人は、自分だけの小さなマットを敷いて、その上に座りました。そして、タオルを頭に巻

いて、目を閉じました。わたしは、その人を、心の中で「先生」と呼びました。  
初心者サウナーの私は、先生のことをよく見て、まねをしようと思いました。

先生は、8分くらい経ってから、サウナの外に出ました。わたしもすぐに、先生を追って、サウナから出ました。先生はシャワーでさっと汗を流し、冷たい水風呂に入りました。わたしもシャワーでさっと汗を流し、水風呂に入ろうとしましたが、冷たすぎて、ひざの高さまでしか入れませんでした。もちろん先生は、肩まで水風呂に入っていました。先生は1分くらい水風呂に入ってから、サウナの近くにあったいすに座りました。わたしも、そこから少し離れたところにあったいすに座りました。先生は、3分くらい経ってから、またサウナに入りました。わたしもサウナに入りました。

先生は「サウナ8分、水風呂1分、いすで休憩3分」というのを4回繰り返しました。わたしも同じことをしました(水風呂は、肩まで入れませんでした)。その後、先生は髪と体を洗ってから、服を着る場所に行き、全身をタオルでよくふいてから服を着ました。そして、マッサージ用のいすに座って目を閉じました。



(Drawn by Hinako FUJIMURA)

わたしもまねしたいと思ったのですが、マッサージ用のいすはすべて使われていたので、あきらめました。わたしは、心の中で「先生、ありがとうございました」と言って、温泉を出て家に帰りました。

その日、わたしは「サウナは楽しかったけど、すごく気持ちがいいわけではな  
いなあ」と思いました。ところが、あとでネットで調べたところ、服を着てから  
休憩する、あの時間が大切だということがわかりました。いちばん気持ちがいい  
瞬間は、あの時間にやってくるそうです。

それから、わたしはよくサウナに行くようになりました。「先生」のことを思い出して、サウナ8分、水風呂1分（肩まで入れるようになりました!）、休憩3分を繰り返し、最後に服を着てからゆっくり休憩しています。確かに、最後の休憩中がいちばん気持ち良くて、心も体もすっきりする気がします。この状態をサウナーは「整う」と言います。

今週末もサウナで整いたいと思っています。

(1343 字)

(2021.12 Written by Junko SATO)



この作品はクリエイティブ・コモンズ 表示 - 非営利 - 継承 4.0 国際 ライセンスの下に提供されています。この作品を利用する場合は、「たどくのひろば」を出典として示してください。

例) 出典: 「たどくのひろば」 (<http://tadoku.info>)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. When you use this work, please indicate the source as in the example above.