

## サウナー

わたしはサウナーです。

さいきん  
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。

にほん おお ふろ おんせん おお  
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。

ふろ おんせん おお  
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。

わたしはおお ふろ おんせん す こ ころ 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。

しんがた もんだい おお あいだ おお ふろ おんせん  
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  
やす  
つと休みでした。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  
ちが  
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。

まずはシャワーでからだをきれいに洗ってから、サウナに入りました。サウナの  
なか  
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、  
じぶん ちい し うえ すわ あたま  
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が、

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つ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<sup>おも</sup>ったのですが、マッサージ用<sup>よう</sup>のいすはすべて使<sup>つか</sup>われていた<sup>ので</sup>、あきらめ<sup>ました</sup>。わたしは、心<sup>こころ</sup>の中<sup>なか</sup>で「先生<sup>せんせい</sup>、ありがとうご<sup>ざ</sup>い<sup>まし</sup>ました」と言<sup>い</sup>って、温泉<sup>おんせん</sup>を出<sup>で</sup>て家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>りました。

その日<sup>ひ</sup>、わたしは「サウナは楽<sup>たの</sup>しかったけど、すごく気持<sup>きもち</sup>ちが<sup>い</sup>いいわけではな<sup>い</sup>なあ」と思<sup>おも</sup>いました。ところが、あとでネット<sup>しら</sup>で調<sup>しら</sup>べたところ、服<sup>ふく</sup>を着<sup>き</sup>てから休<sup>きゅうけい</sup>憩<sup>けい</sup>する、あ<sup>の</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>が大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>だとい<sup>う</sup>こ<sup>と</sup>がわ<sup>か</sup>り<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。いちばん気持<sup>きもち</sup>ちが<sup>い</sup>い瞬<sup>しゅんかん</sup>間<sup>かん</sup>は、あ<sup>の</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>にや<sup>っ</sup>て<sup>く</sup>る<sup>そ</sup>う<sup>で</sup>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分を繰り返して、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.