

フィンランド スピリット サウナ

アルヴァ・アアルトも大切にした場所

The secret of Finnish sauna

from traditional saunas to
modern saunas by Alvar Aalto



展覧会に寄せて

ティモ・リエッコ

アルヴァ・アアルト財団／アルヴァ・アアルト美術館主任学芸員

群馬・伊香保の小さな温泉に浸っていると、日本でフィンランドのサウナ文化を紹介する展覧会を開こう——そんなアイデアがふっと浮かびました。日本の温泉とフィンランドのサウナは、一見するとかなり違いますが、精神的な深い部分で多くの共通点があることに気づきます。水や木、石といった素材を通した自然とのつながり。熱い湯やロウリュ（蒸気）に身をゆだね、静けさの中で心がずっと落ち着いていく感覚。こうした二つの入浴文化の共通点から、フィンランド人にとってサウナがなぜ大切なのか、日本の皆さんにも関心を寄せていただけたと思いました。

サウナは、フィンランドの暮らしと文化に深く根づいています。かつては出産の場であり、死者を清める場であり、マッサージやカッピングなどの手当

でも行われました。家族が集う大切な場であるのはもちろん、ビジネスや政治では、一緒にサウナに入りながら本音で語り合う「サウナ外交」も長く受け継がれています。

このサウナ文化と切り離せないのが、全国に50万棟以上あるサマーコテージの存在です。多くは電気や水道のない素朴なつくりで、5月から8月の短い夏の間だけ使われます。設備は限られますが、自然の豊かさがすべてを満たしてくれます。コテージの多くは、深い森の中や美しい湖の畔に佇んでいます。私たちフィンランド人にとって、サウナのないコテージなどありえません。森を散策し、サウナで温まり、その合間に湖へざぶんと飛び込む——これこそが私たちの過ごし方なのです。

はじめまして、
私はサウナトントウ。
フィンランドのサウナに宿る
こびと（妖精）で、
サウナの神聖さを守り、
水や火を司る役割を果たしてきました。
私と仲間が、
この一冊をガイドします。



Hyvää Joulua
T. Sisti

サウナが寄り添う、フィンランドの暮らし

Sauna suomalaisessa arjessa

近年、愛好者を増やしているフィンランド式サウナですが、日本の家庭では、まだちょっと贅沢な設備に思えるかもしれません。フィンランドでは、ほぼすべての家庭に備わっていて、その数は推計320万。人口およそ560万人の国民の59%は、週に1回以上はサウナに入ります。そもそも「SAUNA」はフィンランド語であり、千年以上にわたって受け継がれてきたフィンランドのサウナ文化は、2020年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。単なる習慣ではなく、人々の暮らしと分かちがたい「文化」であること。「世界一幸せな国」の健やかさや心の豊かさを、間違いなく支えるものであること。フィンランドが誇る建築家、アルヴァ・アアルトも大切にした場所であること。この一冊は、そんなサウナの歴史や精神性を掘り下げてご紹介します。まずは、サウナトントゥに導かれながら、サウナのあらましを辿ってみましょう。



蒸気（ロウリュ）に全身を包まれて、汗を流してゆっくりと過ごす。



サウナから出たあとに湖や海に入ると、自然との一体感を味わえる。



サウナで体を温めたあと、おしゃべりしながら飲食を楽しむ。

ゆりかごから墓場まで

Kehdosta hautaan

暖かく清潔で、湯もふんだんに使えるサウナは、かつては「出産の場」として使われ、農村部では1940年代まで慣習として残っていました。それは同時に「弔いの場」でもあり、死者もサウナの湯で清めてから、衣を着せて棺に納められました。ときに民間療法で病を治癒する場でもあり、また燻製などの食品加工の場でもあり、クリスマスや収穫祭などの年中行事でも使われてきたサウナ。フィンランドの厳しい自然環境の中、人々の暮らしを千年以上にわたって支えてきたサウナは、心と体を癒やすのに欠かせない「よりどころ」であり続けています。



サウナで出産された赤ちゃんは、白樺などの小枝を束ねたヴィヒタで洗われた。現代でも、多くのフィンランド人は生後1年未満で初めてのサウナを体験する。

サウナの魂、ロウリュ

Löyly — saunan sielu

ストーブの上で熱せられた石に柄杓で水をかけると、ジュッという音とともに蒸気が立ち昇り、ゆっくりと空間を満たしていく——この蒸気をロウリュ（löyly）と言います。足のつま先から頭まで、全身をロウリュですっぽり包まれることがサウナの醍醐味であり、サウナに集う人々は、譲り合いながらロウリュをつくって楽しみます。「今日のロウリュはよかった？」というのは、サウナのあとでよく交わされるやり取り。温度と湿度がもたらす心地よい感覚こそが、「よいロウリュ」と言えるでしょう。



立ち昇るロウリュを全身で浴びることができるように、ベンチはストーブの石より高い位置にある（17頁参照）。



サウナから出たあと、外のベンチでクールダウンする女性たち。



ロウリュをつくる水は、あらかじめ温めておくこともある。

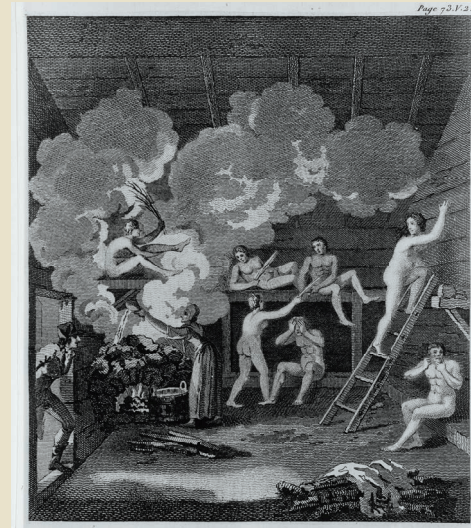


原点はスモークサウナ

Sauna on kaiken alku



かつてフィンランド人が森の中に住まいを築くとき、家の主人がはじめに建てたのがサウナであり、家族はサウナに仮住まいしながら母屋を完成させました。サウナの原点であるスモークサウナは、石積みのストーブが土の床に組まれ、煙突はありません。数時間にわたって薪を焚いてストーブの石が十分に熱せられると、大量の水を石にかけ、有害なガスを開口部から排出したのちに入浴しました。1950年代から煙突付きの金属製薪ストーブや電気ストーブが主流となると、千年以上続いたスモークサウナは姿を消していましたが、90年代からは伝統文化として再び見直されています。



18世紀末のフィンランドのサウナを描いた版画。イタリアの探検家ジュゼッペ・アチエルビによる北欧旅行記の挿絵であり、アチエルビはサウナを珍しい光景として著している。



フィンランド各地に残るスモークサウナ。左上・煙が壁の隙間から漏れ出ている。左下・サウナの正面に、着替えや日常作業に使う小屋（コタ）を増築。右・ほぼ2階建てほどの高さのある大型スモークサウナは、フィンランド西部および中部で典型的。



裸は平等

Alasti olemme tasa-arvoisia

サウナはフィンランドにおいて共同体的な体験であり、誇りとされ、客をもてなす場でもあります。サウナで裸になるのは自然なことであり、性的な意味合いや羞恥心は伴いません。「裸は平等」はフィンランドに伝わることわざです。主人と労働者も肩書は関係なく、互いに尊重しあってサウナでくつろぐ。性別、貧富、職業、政治・宗教の信条にかかわらず、誰もが平等で、対等に向き合うことができる。世界で初めて、女性が選挙権と被選挙権の両方を得たのは1906年。じつはサウナこそが、この国の平等主義社会の誕生に影響を与えたと考えられています。



サウナに入っている時間はもちろん、出たあとに外気浴をしながらゆっくりと語ってコミュニケーションを図る。写真上は、1928年に創業した「コティハルユサウナ」で、ヘルシンキ最古の薪焚きの公衆サウナである。

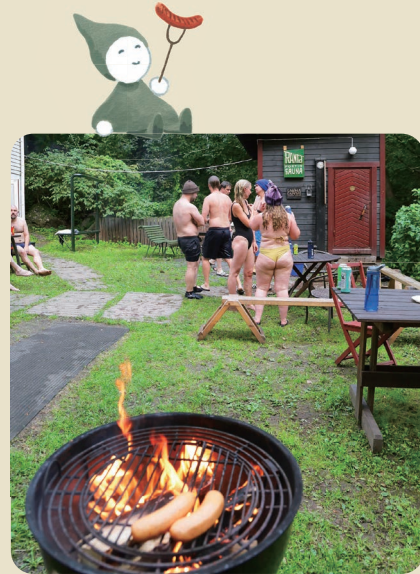
アフターサウナの楽しみ

Nautinnot saunan jälkeen

スモークサウナのストーブの余熱でお粥や煮込み料理をつくったり、麦芽を仕込んだり——サウナは食文化と密接な関わりがあり、サウナのあとに楽しむ飲み物としては、麦芽が原料の自家製サハティ

(ビールに似た飲み物)やベリージュースなどがありました。20世紀初頭にはコーヒーを、第2次世界大戦後にはビールを飲む習慣が広がります。ソーセージをアルミホイルに包み、ストーブの上で焼くよう

になったのは、1960～70年代から。サウナで体を温めたあとに味わう食事は、いつの時代も格別なおいしさなのです。



パンやパイ、ビールやソーセージなどを楽しむ。ソーセージは、「サウナソーセージ」として販売されているほど定番の一品で、ストーブのほか、バーベキューグリルで焼いて食べることも多い。

どこにでもサウナをつくる

Sauna rakennetaan minne tahansa



第2次世界大戦中、フィンランドはソビエト連邦と戦いを繰り広げましたが、兵士や馬の健康を守ったのもサウナでした。サウナの熱は寄生虫の駆除などに効果があったので、軍は、わずか数時間で建設・解体できる戦地用サウナを開発したのです。そんな歴史を持つフィンランド人にとって、サウナを自作するのは得意とするところです。よく見られるのは、キャンプのとき、焚き火で石を熱して、その上にテントを張るだけの「テントサウナ」。サマーコテージ



上・筏(いかだ)サウナ。サウナのあとは湖や海で水浴びする。左下・市民が自主的に運営する「ソンバサウナ」。もともとは、誰かがDIYでつくり、無法に設置されたサウナ小屋だった。右下・テントサウナ。



ジとサウナ小屋をDIYで完成させるのも、決して珍しいことではありません。



SAUNA——フィンランドの魂に触れる

岡部三知代

ギャラリーエークウッド館長

アルヴァ・アアルトの夏の家、コエタロの中庭から湖を望む。
ここから森の中の小径を歩いて行くと、湖畔に佇むサウナに辿り着く。

フィンランドの厳しい自然環境の中で培われたサウナ文化は、深くフィンランド人の生活に根ざし、彼らのアイデンティティの核心として息づいている。フィンランドが誇る建築家アルヴァ・アアルトも、自身の夏の家湖畔に建てた、伝統にこだわったスモークサウナをはじめ、数多くのサウナを設計した。

今夏、1930年代の代表作の一つであるスニラのパルプ工場の住宅群を訪れた。ゆるやかな斜面に松林が広がり、その自然の地形に合わせて建物が配置され、従業員の等級により住宅の広さは異なるものの、どの家からも豊かな景観を望めるよう設計されている。コミュニティには洗濯場などの共同施設があり、もちろんサウナも備えられていた。

白夜の時季で、20時を過ぎても空はまだ明るい。一日の終わりに、松林を歩きながら川沿いのサウナ小屋へ向かう。フィンランドのサウナは、程よい熱さで無理をする必要がない。「ロウリュします」「どうぞ」という会話とともに、ストーブに最も近い人が水を柄杓で掬い、熱した石に注ぐ。時計もルールもなく、広がる蒸気が全身を包むのをじっと待ち、自分のタイミングで外に出て川に飛び込む。それを繰り返し、満足したらテラスで夕涼みしながらロンケロ（カクテル）を飲み、たわいもない話と、ありのままの自分でいられる時間を満喫する。サウナから水草の浮く自然の川に飛

び込むには少しばかりの勇気が必要であった。しかし「えいっ」と飛び込んでみると、自分でも驚くほどの解放感……水草に包まれた身体は静寂の中で粒子となり、自然の一部となって、すべてが流れ去っていく。聞こえるのは自らの呼吸と松林を抜ける風の音だけ。ああ、これこそSUOMI（フィンランドの真髄）だと実感した。

アアルト財団のティモ・リエッコ氏によると、「フィンランド人がサマーコテージを建てる際は、まずキッチン付きのサウナ小屋を先につくり、そこに寝泊まりしながら母屋を建てる」。彼は、湖を望む理想の土地を数年かけて見つけ、今まさに丸太を組んでログハウスをセルフビルドしている。それより前に、伝統に則ってつくったという自慢のサウナ小屋に私たちを案内してくれた。ログハウスの建設をする中で、すっかり森の住人となった彼に最近友達ができたという。マリメッコの皿に水を入れてテラスの階段の下に置いておくと、もぐらのMolli（モリリ）が現れるのだそうだ。その話から、私は以前訪ねた、トーベ・ヤンソンがムーミン物語の創作に励んだ無人島の夏の家を思い出した。サウナには妖精（トントウ）が棲み、家主を守ると言い伝えがある。ティモのサウナのトントウはもぐらのMolliなのではないだろうか。Molliはムーミントロールのように愉快地過ごしている。このコテージからも新たな物語が始まるに違いない。

サウナの歴史

Saunan historia



サウナの起源の詳細は明らかではないものの、蒸し風呂での発汗浴は紀元前の時代から世界各地で行われており、フィンランドでは斜面に掘った横穴が使われたと言われています。「木造の小屋の中で火を焚く」という現代のサウナに近いスタイルが成立したとされるのは、西暦600～900年。北欧地域、バルト諸国、ロシアなどでサウナはつくられ、ヴァイキングが世界各地に伝えたという説もあります。

中でも、サウナが生活の一部として深く根づいたのがフィンランドでした。

千年続いたスモークサウナの時代

フィンランドにおける千年を超えるサウナ文化は、時代ごとの住環境の変化と、それに伴うストーブの発達とに密接な関わりがあります。

かつてフィンランド人が森の中に家を建てるようとするとき、まずはサウナを建ててから母屋に着手し、母屋を完成させるまでの間、家族はサウナに仮住まいしました。このサウナは「スモークサウナ」で、場所は井戸や清流のそばが選ばれ、家の主人が自ら建て

るのが一般的でした。形は正方形か長方形が多く、燻製などの食品加工や農作業ほか、多用途に使うのに十分な広さ。材は屋根に至るまで丸太で、丸太の隙間は苔や亜麻繊維で目詰めされました。入り口には、着替え



上・スモークサウナのストーブの石を温めるために、薪を燃やす。下・西部に残る大型のスモークサウナのストーブ。1500kgを超える石が積まれている。



スモークサウナで燻製にする豚肉を準備する様子。1934年撮影。

や日常作業に用いるコタ（細い丸太を円錐状に組み、獣革をかけた小屋）が設けられることが多かったようです。

スモークサウナには煙突がなく、「内焚式」の構造です。ストーブはモルタルを使わずに石を重ねてつくられ、その技は「ストーブを編む」と表現される高度なものでした。そんな石積み of ストーブで数時間にわたって薪を燃やし、火が消えてから石に大量の水をかけ、有害なガスを排出してから入浴します。一度だけ焚いて、石からロウリュが立ち昇る間は入浴できることから、「一度焚き式」のストーブと呼ばれます。ストーブが高温になるので、サウナは木の床を設けず、地面に直接建てられました。

サウナの建築技術は父から子へと受け継がれ、何世紀もの間、大きな変化はありませんでした。古いサウナが再利用されることも一般的だったので、各地に現存するスモークサウナには、異なる年代の部材が混在しているものも見られます。

都市部で発達した公衆サウナ

17世紀の都市火災をきっかけに、大都市では防火のために、パン焼き小屋や鍛冶屋などは木造建築が禁止され、石造建築にすることが義務づけられました。サウナもまた同じで、ストーブはレンガで築き、煙は煙突を通して外に排出しなければならなくな



サウナは治療の場でもあり、マッサージやカッピング、薬草療法などが行われた。

りました。そこで生まれたのが、入浴中に薪を追加してくべる仕組みである「連続加熱式」のストーブです。



第2次世界大戦中、兵士や馬も定期的にサウナに入り、シラミや南京虫などを除虫した。戦地用に、短時間で建設・解体できるサウナが開発された。

石造のサウナは費用面からも一般家庭に設けるのは難しかったので、やがて料金を支払って入る「公衆サウナ」が誕生します。19世紀に入ると都市に移り住む労働者人口が増え、19世紀の終わり頃から公衆サウナも数を増やしていき、1950年代まで盛んに利用されます。こうして都市部ではスモークサウナに代わり、煙突つきの「外焚式」ストーブを使うサウナが主流になっていきます。



どちらも金属製薪ストーブで、写真上は1950～60年代のものと思われる。写真下は公衆サウナ。

新型ストーブの普及

フィンランドで金属工業が発展するとともに、19世紀末には金属製の薪ストーブが生まれ、次第に改良が進められました。従来の石積み比べて軽量で省スペース、安全



上・業務用厨房機器メーカーメトス社が製作した、初期の電気ストーブ。左・1949年に開発された、ヘロ社最古の電気ストーブ。

性や燃焼効率に優れた金属製薪ストーブは、サウナの設計にも影響を与え、1930年代以降には、集合住宅や工場、戸建住宅に「地下サウナ」がつくられるようになります。

一方、世界初の電気ストーブは1938年にフィンランドで生まれ、金属製薪ストーブとともに、1950年代には大量生産が始まります。煙突が不要で火を使わない電気ストーブは、特に都市部の集合住宅で導入され、1970～80年代には、それまで共用サウナが一般的だった集合住宅でも「住戸ごとの専用サウナ」が主流となります。サウナは「公

共的なもの」から「個人のもの」となり、公衆サウナは廃れていきます。そしてまた、安価で便利な新型ストーブの普及に伴ってスモークサウナも衰退し、1970年代には、姿を消す寸前にまでなりました。

サマーコテージの普及から現代まで

1940～50年代には、サウナの設計は「2部屋構成」が標準となります。サウナには洗い場がついたほか、着替えたり涼んだりする控え室が設けられるようになるのです。こうした2部屋構成は、1950～60年代には、



中央設置ができる現代の電気ストーブ。

湖畔のサマーコテージ（夏の別荘）にも導入されます。サマーコテージの普及は、都市化と工業化、さらには「労働者の余暇を増やす」という法律の整備にも深く関わりがありました。サマーコテージとしてのサウナには、暖炉や簡易キッチンも設けられ、宿泊も可能な多機能な空間となっていくます。

2000年代以降のサウナの大きな変化は、中央に設置できる電気ストーブが開発され、室内の設計に自由度が増したことです。窓の断熱性能の向上により、景色を楽しむ大型のパノラマ窓も生まれました。

また、いったんは廃れた公衆サウナですが、近年はレストラン併設の公衆サウナ「サウナレストラン」が流行し、フィンランド各地で広まりつつあります。

フィンランドを代表するブランド「マリメッコ」が1966年に商品化した「マリサウナ」は、1日で組み立てられるシンプルなサウナ。水辺に設置することを想定し、ガラス張りの開放感のあるデザインとしている。



COLUMN

2

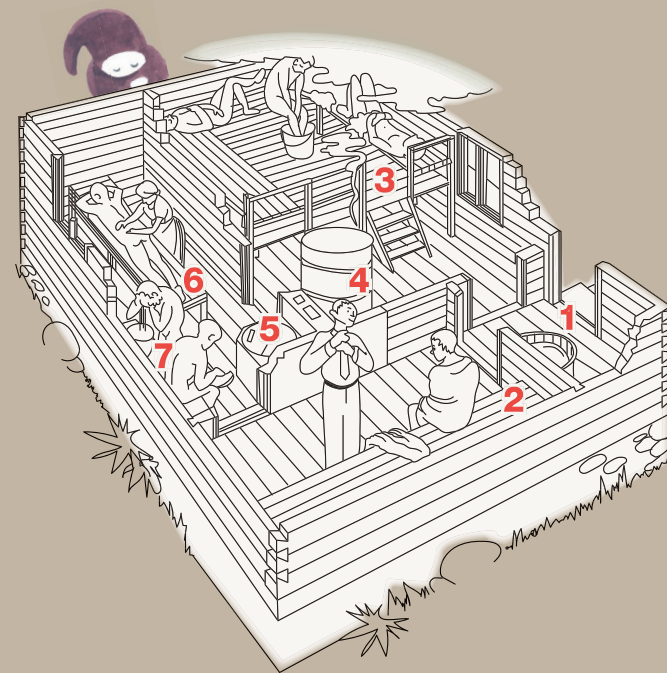
サウナのつくり

Saunan rakenne

サウナの基本的な設備や仕組み

右の図は、1950～70年代のサウナの典型的な設備配置を示したものです。これらの設備の多くは、現代のフィンランドのサウナでも健在。特に5の上蓋つきの給湯器は、水道や電気のないサマーコテージのサウナで必須です。

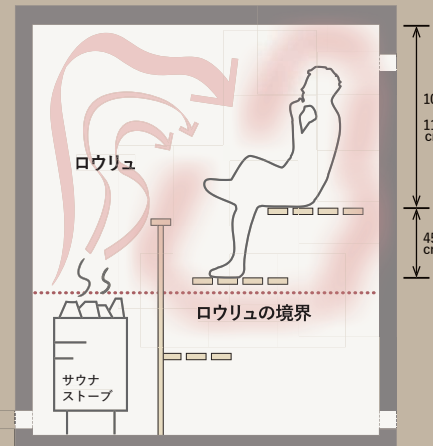
一方、下の図は、フィンランドの作家サカリ・パルシが提唱した「ロウリュの法則」を表したもの。このように、足先がサウナストーブの石より上になるように設計すると、全身がくまなくロウリュに包まれます。また、適切な位置に換気口を設けて、室内に新鮮な空気が流れるようにするのも大切です。



1. 玄関 2. 更衣室 3. サウナベンチ
4. ストープ 5. 上蓋つきの給湯器
6. 体を洗うベンチ 7. 洗い場

5の上蓋つきの給湯器は、ストーブに接して配置され、ストーブの熱源を利用して湯を沸かしている。利用者は、給湯器の湯と水を桶で混ぜ、好みの湯温にして使う。6のベンチは、体を洗う係員を置く公衆サウナに設置されており、マッサージやカッピングなどを行うコーナーも兼ねていた。現代の公衆サウナではほぼ見られなくなった。（出典：“Saunaopas” H.J. Viherjuuri, 1955）

ロウリュの法則



足先がサウナストーブの石の上より高くなるか、最低でも同じ高さになるよう、ベンチやストーブの高さを設定する。自然換気の場合、ストーブの下方に給気口を設け、その反対側の壁の高い位置に排気口を設置するのが一般的。そのほか、掃除のための換気口（図の右下）も設ける。

サウナを楽しむアイテム

Tarvikkeet saunasta nauttimiseen

暮らしを楽しむ、自然を慈しむ、そんな精神が息づく品々です。



柄杓
熱した石に水をかけるのに使う。写真の品はいずれも1970年代のもので、銅製で持ち手は木製。

桶 (キウル)
片手持ちの桶は、水を運んだり体を洗ったりするほか、かつては牛の乳しぼりにも使われたりと、多目的な道具だった。写真の品は1970年代のもので、銅製で持ち手は木製。

温度計
ほとんどのサウナに設置されており、適温は65~75℃くらいとされる。合わせて、湿度計や砂時計 (石に水をかけてからひっくり返す) もよく設置されている。



サウナスツール
1950年代にはフィンランドにプラスチック製品が急速に広まり、ツールなどのサウナアイテムにも及んだ。写真左のツールは1970年代のもの。木製ツールは、中央がアンティ・ヌルメスニエミの、右がオロフ・オッテリンのデザイン。



ベンチカバー (左) と男性用の腰布 (右)
ベンチに敷いて座るベンチカバー、サウナローブ、タオルなどの布製品は、肌触りがよく、長く使えるリネン製が多い。



ヴィヒタ
主に白樺の若木の小枝を束ねたもの。労働のあと、サウナで温めた体をヴィヒタで叩くと、血行が促進され、筋肉痛が緩和されるとされた。



ピッチャーとカップ
客を招いた際にサウナに誘うこともしばしばあり、サウナのあとの食卓にはクロスを敷いて、ピッチャーとカップで飲み物を供する。写真の品はアラビアのもの。

サウナ用洗剤
特にサマーコテージに付属するサウナでは、排水がそのまま湖や川などに流れるため、環境に配慮した洗剤や洗髪剤が使われている。



※写真の品はすべて個人蔵。

絵に描かれたサウナ

Sauna kuvataiteessa

暮らしに深く根ざしたサウナは、雑誌や切手、ポストカードなどのモチーフとなってきました。
ここでは、画家のマルッタ・ヴェンデルン（1893-1986年）の作品を中心にをご紹介します。



マルッタ・ヴェンデルン
《柔らかく心地よいロウリュを生み出した Löi siitä simaisen löylyn》
ガッシュ 1946年



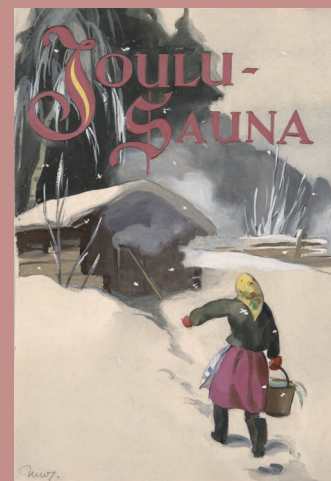
マルッタ・ヴェンデルン
《サウナのほとり Saunanranta》
ガッシュ 21.8×24.7cm 1930-40年代



- ① マルッタ・ヴェンデルン
《クリスマス切手のデザイン Joulumerkkiehdotus》
厚紙にガッシュ 14.0×11.0cm 1949年
- ② マルッタ・ヴェンデルン
《サウナへ水を運ぶ女性 Nainen kantaa vettä saunalle》
厚紙にガッシュ 25.0×17.2cm 1946年
「クリスマスサウナ」誌の表紙
- ③ マルッタ・ヴェンデルン
《サウナと水浴 Saunotaan ja uidaan》
厚紙にガッシュとインク 24.2×22.2cm 1934年
「ヘルスケア」誌の挿絵



①



②



③



④



- ④ サウナがモチーフとなった、
1950～60年代頃のポストカード
（個人蔵）



鼎談：フィンランドのサウナが教えてくれること

Mitä suomalainen sauna opettaa?

日本在住歴 14 年になる、フィンランド人のラウラ・ヨピロウさん。
フィンランドに関わって四半世紀を超える文化プロデューサー、迫村裕子さん。
そして、ギャラリーエークウッド館長の岡部三知代。
サウナをこよなく愛する 3 人が、それぞれの思いを語り合ってみれば――。
見えてきたのは、フィンランド社会に息づく精神そのものでした。

朝 8 時、ラウラさんがサウナに向かう道すがら目にした、ヌークシオ国立公園の景色。

肩書は無関係に、平等に、ありのままで。
フィンランド人のコミュニケーションの場、
サウナに根ざした不文律のルールとは。



岡部 まずは、お二人がどのようにしてフィンランドのサウナに関わってこられたのか、お話しいただけますか。

ラウラ 私が初めてサウナに入ったのは生後 10 カ月のときで、それはおじいちゃんの手づくりでした。自宅にもずっとサウナがありますが、これは「家にトイレがある」というくらい、フィンランドでは当たり前のことです（笑）。実家のサマーコテージのサウナは古いタイプで、シャワーがなく、湖で体を洗うんですよ。この 2 年ぐらいは、フィンランドサウナのつくり方やサウナビジネスについて、日本で発信してきました。日本にはお風呂文化がありますから、サウナ文化が受け入れられる可能性は大にあると思っています。

迫村 私は、首都ヘルシンキが創立 450 年を迎えた 2000 年の記念事業で、その準備からフィンランドと関わるようになりました。それまで仕事をしていたアメリカや中央ヨーロッパとは違って、フィンランドは組織での肩書はあっても、人と人がフラットな関係なのが印象的でしたね。仕事をしながらも本来の自分の生き方や生活を大事にしている、窓の外の木の葉が揺れるのを黙って眺めて楽しむといった時間がちゃんとある。ゆとりや余白があると言ったらいでしょうか。それからかれこれ 30 年の間に、フィンランド人の生活や文化、考え方を深く知るようになって、その根底にはサウナがあると気づいたんです。

岡部 迫村さんと私は、これまで展覧会企画のために何度もフィンランドを訪れていて、たびたびサウナを体験し

てきたんですよね。まず一番驚いたのは、裸になることに、誰も抵抗を示さないこと。

ラウラ そう、それは日本以上だと思います。

岡部 たぶん多くの日本人は、人目を気にしていて、裸になるのが恥ずかしいんです。それは学校のプールの時間などに、たとえば足や腕が太いとか、人から体についてネガティブなコメントをされた体験も大きいかもしれません。そういうふうに育ってきた自分が、フィンランドで男女混浴の公衆サウナに入るのは、水着を着ていても最初は恥ずかしかった。だけど気がついたら、私のことなんて誰も見ていないんですよね。

ラウラ フィンランドでは小さいときから「サウナでは、ほかの人の顔だけを見なさい、体は見ないこと」としつけられていますし、人の体について絶対にコメントしないんです。体がみんな違うのは当たり前で、体はその人のものだから。もしサウナで誰かがそういうことを言ってしまったら、たぶん「もう出なさい」って言われるでしょう。顔しか見られていないという安心感があるから、混浴でも入れちゃうんですね。

迫村 この間は、タンペレの湖畔にある「ラウハニエミ公衆サウナ」に行ったのですが、家族連れからティーンエージャーまでいろんな人たちがいて、おおらかな雰囲気です。一体感があって、もちろん体をジロジロ見る人なんて誰もいない。サウナと湖を何度も往復するうちに、私は自分が日本人であることを忘れました。人間であることを忘れたと言ってもよいほど（笑）。あの自然との一体感は完全な解放ですよ。

ラウラ そうそう、一体感がありますよね。フィンランド人は



基本的にはシャイだけれど、サウナだとおしゃべりで、外国人がいたら、「ロウリュのやり方、教えてくださいか？」とか話しかけちゃう。サウナは人と人が一番つながらる場所で、まさにコミュニケーションツールなんです。それから、隣が大統領でも赤ちゃんでもまったく関係なくて、みんな平等。そもそも、社会そのものにびっくりするくらい上下関係がないんです。

迫村 私もそれを感じてきました。おそらく関連があるはずですが、フィンランドは国連による世界幸福度ランキングでも8年連続1位だそうですね。

ラウラ フィンランドは昔から木と水くらいしか資源がなく、「人が資源」という考えが根づいていて、だから落ちこぼれをつくらないことが重要なんです。大学まで教育費が無料だったり社会保障が手厚かったりと、何かあれば社会が助けてくれるという信頼感がある。あと、冬の気候が厳しくて一人では生きられないから、みんなで頑張ろう、分かち合おうという心も根づいて

いますね。そんなフィンランドの平等さや寛容さ、ウェルビーイング、建築やデザインの感性まで、全部が表れているのがサウナで——サウナはフィンランド社会のミニチュアだと私は思っているんですよ。

ゆっくりと体を温めたら、ドリンクを片手に、
親しい人たちと延々とおしゃべり。
サウナのあとのひとときこそ、一番の醍醐味。



岡部 では、サウナに絶対に必要なものとは何でしょう。サウナのあとに外に出て涼んだり、湖に飛び込んだりすることは、必要不可欠なのでしょうか。

ラウラ うーん、フィンランドの感覚で言うと、理想ではそうなんですけど、「絶対になくてはいけない」ということでもなくて。それよりも、ロウリュを全身に浴びることや、給気や排気ができる換気口があることが重要だと思います。ストーブのそばに給気口があって、その反対側に排気口があると、フレッシュエアーが流れます。あとは掃除のときに開ける換気口ですね。

岡部 その三つとも、アルヴァ・アアルトのコエタロのサウナ(36頁)にはありますね！

ラウラ 私、「ロウリュをつくる」という日本語の表現は素晴らしいなあと思っています。熱せられた石に水をかけると、熱い蒸気とフレッシュエアーが混ざってロウリュが生まれて、循環するロウリュの魂を浴びるというのが、本当のロウリュの体験なので。サウナの中はフレッシュエアーが満ちているから、暑くても息苦しさはなくて、長く入っていられるんですよ。

岡部 日本人がサウナに入るときは、ただ熱い中で汗ダラダ

ラになるまで黙って我慢して、そのあとに水風呂に入るのを繰り返す、そんなことが多いような気がします。

ラウラ 世界的にはサウナのあとの水風呂が流行っていて、フィンランドでも寒水浴が流行りつつあるようですが、フィンランドにはもともと水風呂に浸かる習慣はありません。もちろん、サウナのあとに湖や海に入るのを延々と繰り返す、そうして自然との融和を感じるのには理想です。ただ、電気ストーブが発明されてからは自宅サウナが普及して、自然から遠い都市の暮らしでもサウナに入れるようになって。それもフィンランド人は間違いなくサウナだと思っているんですよ。

迫村 そういう現代的なサウナに入りながら、みんなが心の中に昔ながらのサウナの情景をちゃんと持っている——そんな感じがします。それがどんな形のサウナでも、みんなが平等に楽しんでいるのが共通点で、やはり日々の生活にサウナは欠かせないってことでしょうね。もちろん、湖の傍らにあるようなスモークサウナに入れたら、それはまた特別な体験。以前にスモー

クサウナを持っている方のお宅にお招きいただいたときは、「サウナが温まっておりますから、お食事の前にどうぞ」とすすめられて。

ラウラ いいなあ！ フィンランド人は遊びに来た人に、よくそうして「サウナのおもてなし」をするんですよ。

迫村 ちょうどそのときは小雨が降ってしましてね。スモークサウナから、ちょっと棧橋を歩いて湖に行き、湖に体をひたして浮いていると、自分がもうアメンボにでもなったような感じがしました。そのあと皆さんと食事しますから、普段の感覚ならちょっと顔を整えてなどと思うんですが、そんな考えも吹き飛んじゅうの(笑)。体が温まったところで、くつろいで食事をするのが、またなんともいいんですよ。

ラウラ フィンランドサウナの一番の醍醐味は、「サウナのあと」なんですよ。サウナに入っている時間は人それぞれで、会話の切りが悪いタイミングで出ても問題ない。むしろ出たあとに、ドリンクを飲みながら暖炉にあたりして、井戸端会議を長々と楽しむんです。だから



24～27頁の写真は、迫村さんと岡部館長が2025年夏に取材で訪ねたサウナでのひとコマ。上の3点は、アルヴァ・アアルト美術館の主任学芸員、ティモ・リエッコ氏の建設中のコテージに併設された、プライベートのサウナにて。数年掛けて探して見つけたという、ヘルシンキ近郊の岬の土地は、湖の絶景を望める。フィンランドの伝統に従い、まずはキッチンと寝室が付属したサウナを建て、そののち母屋をセルフビルド中である(13頁参照)。

公衆サウナには必ずラウンジがついていますし、面白いのは、ロッカールームにもベンチがいっぱい。そこでおしゃべりできるようになっているんです。

岡部 では、逆にサウナにそれほど必要のないものはなんでしょう。

ラウラ サウナハットでしょうか。サウナの中はロウリュで満たされていて、暑すぎずドライすぎないため、髪の毛が傷むことがありません。それからヴィヒタも日常的には使わなくて、私はこれまで1、2度しか使ったことがないですね。葉が飛び散って掃除が大変なので、公衆サウナではあまり使えないし。ただ、夏至祭やクリスマスといった年中行事など、特別な機会に使うのにはぴったりです。

サウナと茶室はよく似ている？ フィンランドと日本に通じ合う、 お風呂文化の不思議な力。



岡部 そういえば、以前体験したサウナに、こんなつくりがありました。母屋の隣にサウナ小屋があるのですが、普通なら母屋の出入り口の近くにサウナの出入り口を設けそうなところ、わざわざ、ぐるっと遠回りしてサウナに入るようになっていて。それは「サウナが神聖な場所だからだよ」と説明されました。

ラウラ たぶん、ちょっと外を歩くという過程を経たほうが、深い体験になるからではないでしょうか。じつはいま、フィンランド人の建築家が日本でサウナをつくるプロジェクトに参加しているのですが、本当はそうした体験ができるつくり設計したいところだけど、問題は雨の日だと聞きました。日本人には雨をネガティ

ブに感じる人が多いから、結局は、サウナと母屋を一つの建物にまとめるプランにしたそうです。

迫村 8年ほど前でしたか、エークウッドで「マリメッコ・スピリッツ展」を催したときに、サウナと茶室を同じスペースにつくって庭でつなぐ展示をしていましたよね。茶室が持つ精神性とフィンランドサウナのそれは、似ている部分があるということでしょうか。

岡部 とても似ていると思います。真ん中に火があって、静寂の中で外の自然と向き合い、人と人が対等な関係を結んで対話する。一方、現代の茶室はしきたりが重要で、お作法も全部その通りに、きちんと行うのが日本人です（笑）。

ラウラ だから日本人はサウナにもルールを求めるのかな。

迫村 日本人は、サウナにも「サ道」と名づけてたりして、「なんとか道」っていうのが好きですよ（笑）。でも、ルールとは違うけれど、フィンランドの人もサウナに対して個人個人の作法やこだわりがありますよね。

ラウラ そうですね。赤ちゃんの頃から入っているので、小さな姪っ子たちでも好みがありますよ。5歳の子は低温がよくて、3歳の子は結構熱いのが好きみたい。

迫村 それで思い出したのが、スモークサウナは丸太を組んだ隙間に、苔を詰めるんですよ。友人のお母さまは、その苔に向かって「私の心や体の痛みをどうか取り除いてください」と祈ってからサウナに入っていたそうです。そういうふうな、生まれ育った土地やその家の習慣、それから時代などが、やっぱり一人ひとりのサウナの中に宿っているんだなあと思いました。



水上に浮かぶ移動式サウナ「ポートサウナ」は、流れゆく風景を楽しみながら蒸気浴ができる。ポートが景色のよいスポットに停泊すると、サウナから出て湖や海に飛び込んだり、飲み物や食事を味わったり。自然と一体になれる、特別な安らぎのひとときを提供する。



写真下中は、ラウラさんが生後10カ月で初めて入ったサウナ。そのほかの写真は、祖父母がセルフビルドで建てたサマーコテージで過ごしたときに撮影。フィンランド人が自然の中にあるサマーコテージに滞在するのは5月から8月で、水道や電気がないコテージも多い。サウナに入ってから、外でゆっくりと食事をとるなどして、命の洗濯をする。



岡部 では最後に、ラウラさんに最近のサウナ事情についてお聞かせいただけますでしょうか。

ラウラ 自宅サウナが定着してから、公衆サウナは日本の銭湯以上に廃業が進んでいたのですが、2016年にできた「ロウリュ」は、サウナとレストランをうまく組み合わせた憩いの場として成功しました。サウナだけ、食事だけでも利用できて、建築が素敵だから観光客も呼べる。みんなやっぱり人とコミュニケーションを取りたいんだ、という内在的なニーズを掘り当てて成功したのですが、同じような「サウナレストラン」は全国に広まっています。サウナのあとにごはんを食べると格別においしいから、みんなはまってリピートするんですよね。日本に上陸するのは時間の問題ではないかと思っています。

岡部 ただ、サウナの中は男女混浴ですよね。水着を着るとはいえ、日本人は勇気がいるかもしれません。

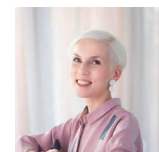
ラウラ それはデザインの力で解決できるようにも思います。たとえば、フィンランドよりもちょっと暗くするとか。たぶん歩いているときが一番見られているように気にしてしまうだろうから、歩いているときに顔しか見えないような動線計画にするとか。

岡部 あるいは水着ではなく、みんな同じTシャツなどのスタイルにしてもいいかもしれませんね。

ラウラ それはいいアイデアですね。話は変わりますが、日本もフィンランドと同じで、裸の付き合いを「はじめて」の人とできたり、自然に根ざしたシンプルなデザインを好んだり、あまり主張せずにルールを守るのが好きな国民性だったり、いろんな面で似ているん

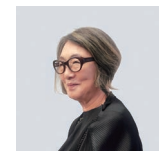
ですよ。私は日本に長く暮らすうちに、銭湯や温泉、家のお風呂を全部ひっくりめた「お風呂文化」が大好きになったんですが、いつか日本のお風呂文化が、フィンランドのサウナ文化のようにユネスコ無形文化遺産に登録されるはず……と期待しているんです。

岡部 日本もお風呂の歴史を辿ると、最初は蒸し風呂だったようですから、世界のお風呂文化は根っここのところであつなっているのでしょうね。日本のサウナブームは長く続いていて、おそらく一過性のものではないでしょうし、フィンランドのサウナ文化には、人の心身を癒やす根源的な力があると思います。そしてそれが間違いなく、社会と人々の幸福をつくっている。今回の展覧会ではそんなことをひもといて、観てくださる方に、フィンランドの精神性や生活文化、建築やデザインの魅力に触れていただきたいと思っています。



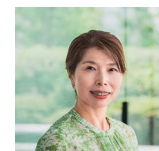
Laura Kopilow (ラウラ・コピロウ)

フィンランド専門家。早稲田大学や北海道大学大学院で学ぶ。現在はフィンランド大使館商務部に勤務する傍ら、フィンランド文化を発信。著作に『フィンランド発 幸せが見つかるライフスタイル』（WAVE 出版）がある。



辻村裕子 (さこむら・ひろこ)

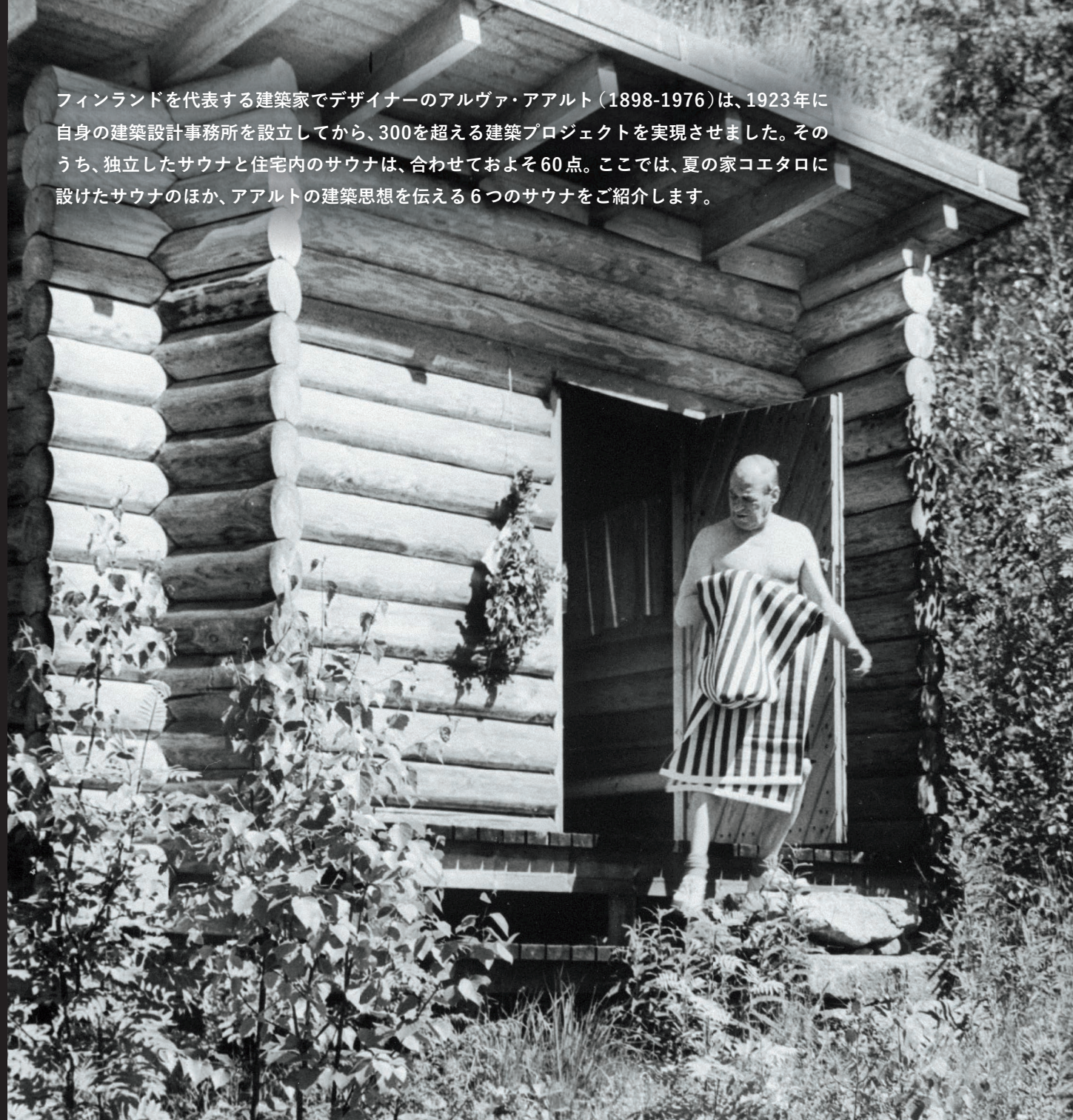
文化プロデューサー、S2株式会社代表取締役社長。長年にわたって国際的な美術展や文化プロジェクトの企画運営に携わり、北欧に特化したプロジェクトにも多数従事する。執筆や翻訳の分野でも活躍している。



岡部三知代 (おかべ・みちよ)

ギャラリーエークウッド館長。「トーヴェ・ヤンソンの夏の家」、「アイノとアルヴァ 二人のアールト」（西洋美術振興財団文化振興賞）ほか、フィンランドの建築文化や暮らしをテーマとする数多くの展覧会企画を手掛けている。

フィンランドを代表する建築家でデザイナーのアルヴァ・アアルト（1898-1976）は、1923年に自身の建築設計事務所を設立してから、300を超える建築プロジェクトを実現させました。そのうち、独立したサウナと住宅内のサウナは、合わせておよそ60点。ここでは、夏の家コエタロに設けたサウナのほか、アアルトの建築思想を伝える6つのサウナをご紹介します。

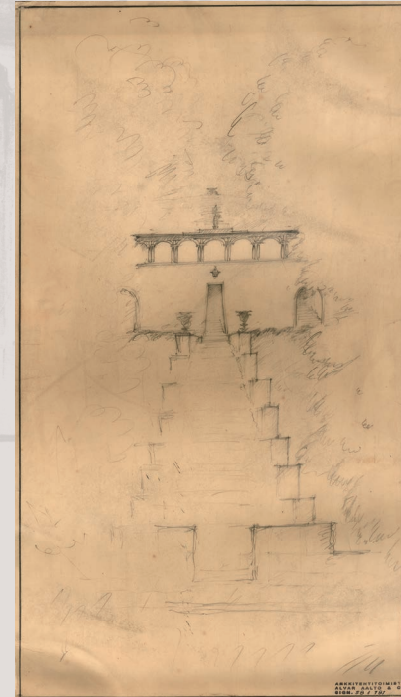
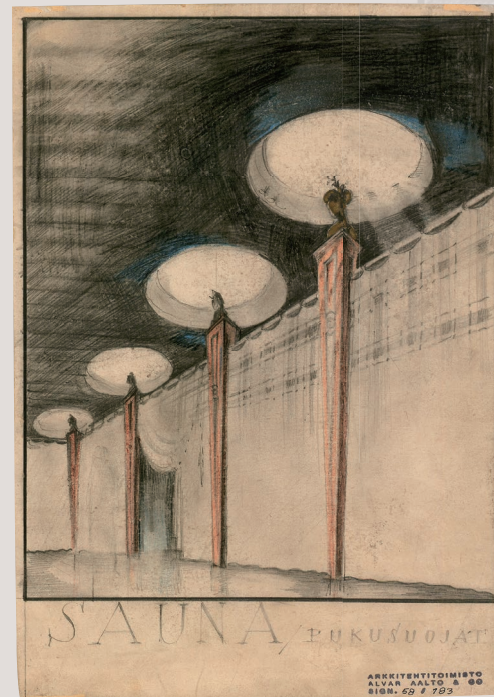


1

幻の文化サウナ（ユヴァスキュラ・1925年）
 Toteutumaton kulttuurisauna

地元ユヴァスキュラにある丘が開発されるにあたり、丘の上に公衆サウナを設けてはどうか——1925年、若きアアルトが送ったそんな投書が地元紙に掲載されました。要約すると、「ローマに浴場があるように、フィンランドにはサウナがある。サウナは我々にとって土着的な文化現象なのに、フィンランドにはひどいサウナしかない。いまこそ、文化的で類のないサウナを建てよう」。そしてベン

チヤストーブ、敷布と、シンプルで機能的な、本物志向のデザインを提案するのです。ローマ帝国の公衆浴場を引き合いに出したのは、サウナが単なる入浴の場で終わらず、市民が語らう成熟したコミュニティとなしてほしいという願いの表れかもしれません。この文化サウナは実現しませんでした。アアルトの先進的なサウナへの考えと、のちに花開くデザインの思想が伝わってきます。



アルヴァ・アアルトと妻で建築家のアイノ・アアルトは、1924年に結婚すると、新婚旅行で北イタリアを巡り、その建築や文化に強く影響を受けた。この2点は、その旅行ののち、上記の投書と同時期にアルヴァが描いた文化サウナのデザインスケッチの一部。右は、丘の上に続く階段の先に建つ全体図。左は更衣室の入り口で、古代ローマの浴場を想起させるが、円形のスカイライトは後年のアアルトのデザインそのもの。（アルヴァ・アアルト、1925年）

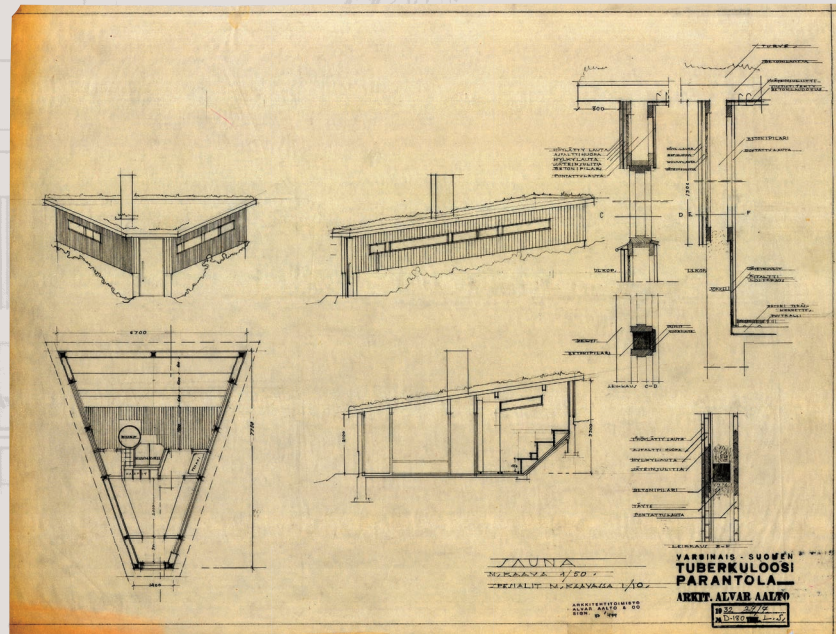
働く人を癒やす、サナトリウムのサウナ
(パイミオ・1932年)
Työntekijöitä rentouttava Sanatoriumin sauna



1929年、アルヴァ・アアルトとアイノ・アアルトによるアアルト事務所は、パイミオのサナトリウム（結核療養所）の建築コンペで1等を獲得。いまでは代表作とされる病棟のほか、職員用住宅と、主任医師のための独立したサウナ棟も設計

しました。都市で働く労働者のための公衆サウナは19世紀の終わり頃からつくられていましたが、このサウナ棟もまた、隔離された療養所で働く医師の心身を癒やすために必須の施設だったのです。大きな特徴は、伝統的なサウナ小屋に多い

長方形や正方形とは異なる、扇形の平面構成であること。一方で、屋根材には芝を用いるなど、伝統的な要素も取り入れています。このサウナ棟は1960年代に取り壊されています。



右上・病棟の外観。松林の中に建ち、患者の体と心を癒やすという目的のもと、内装にもさまざまな色彩が用いられている。2014年撮影。左・主任医師用サウナ棟の平面・立面・断面・詳細図およびパース図。入り口は扇形の先端部分にあり、入ると風除室、更衣室、サウナ室と続く。小規模な建築だが、奥に進むにつれて天井は高くなり、サウナ室奥の天井高は3.3m。背面壁いっぱいにベンチが取り付けられていたので、空間の広がりはおさえられていた。（アルヴァ・アアルト、1932年）。右中・主任医師用サウナ棟の側壁。横長のスリット窓が特徴的。1934年撮影。右下・入り口部分。

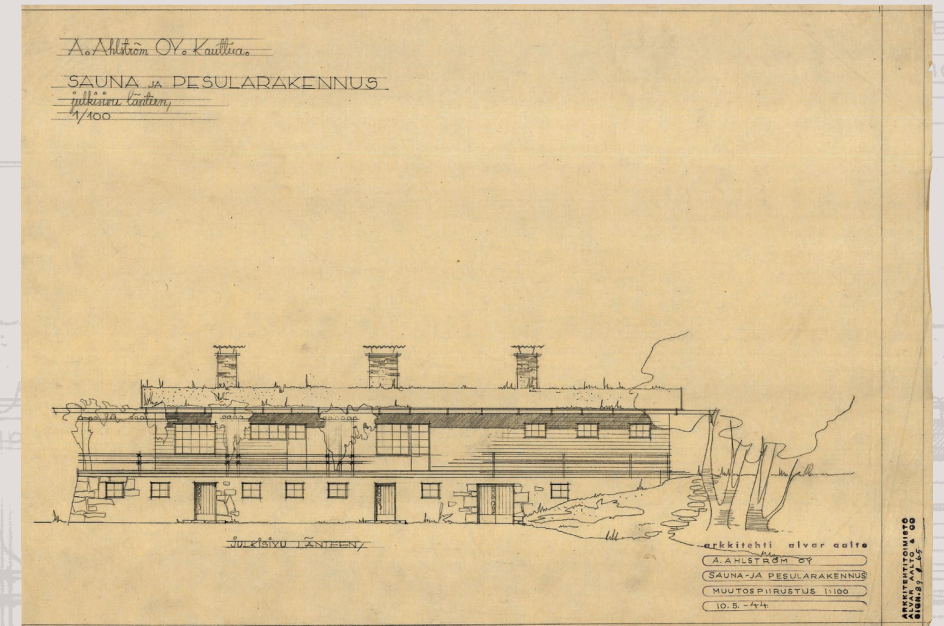
川の傍らに建つ、ヨキサウナ
(カウットゥア・1944-46年)
Jokisauna joen varrella



1940年代、アアルト事務所はA・アールストロム社から複数の設計を依頼され、その一つが、カウットゥアにある製紙工場の従業員用住宅でした。このサウナ兼洗濯施設・ヨキサウナの最終設計図は、

アイノ・アアルトの手によるもの。長方形の平面の丸太組のつくりで、当初はアアルト事務所らしい芝屋根でした。「ヨキ」とはフィンランド語で「川」の意。エウラ川に面した斜面に建ち、大きく開放

的なテラスから川を望め、テラスに隣接して広い待合室が設けられています。大きな公衆サウナがあり、現在も営業。サウナから出たあとは川に飛び込む楽しみがあります。



右上・ヨキサウナの外観。2014年撮影。建築当初は芝屋根だったが、のちに瓦葺きに、次にトタンとフェルトへと改修が重ねられた。左・ヨキサウナには、洗い場つきのサウナ2室と大きな公衆サウナが設けられた。これは公衆サウナの内観。2000年撮影。右下・川に面する側の立面図。上階にサウナ、テラス、待合室、更衣室、係員用更衣室、チケットカウンター、リネン庫などがあり、下階は洗濯施設。（アイノ・アアルト、1944年）

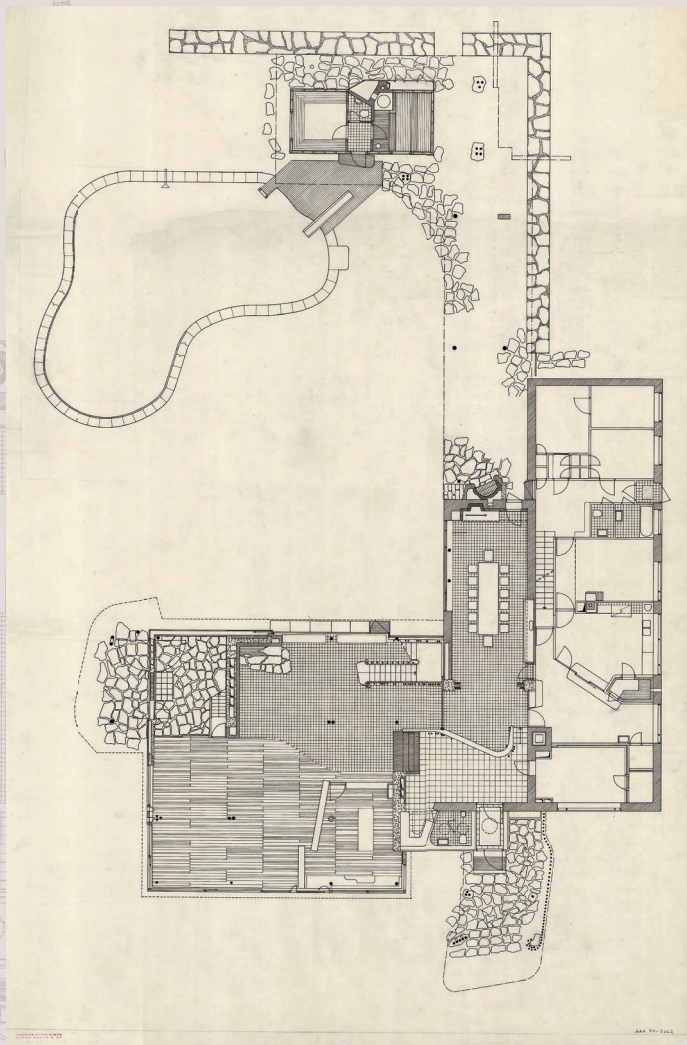
**母屋と渡り廊下でつながる、
マイレア邸のサウナ（ノールマルック・1938年）**
Villa Mairean sauna - pylväskatoksen päässä



アアルト夫妻は友人のためにいくつかの個人住宅を設計していますが、中でも名作と名高いのが、ハッリ・グリクセンとマイレ・グリクセン夫妻の邸宅、マイレア邸です。ハッリはA・アールストロム社の重役であり、マイレはアアルト夫妻とともにアルテック社を設立した人物でした。庭の中心となるのは自由曲線のプールで、傍らに建つ芝屋根のサウナ小屋は、母屋と屋根つきの渡り廊下でつながっています。サウナ小屋は専用トイレが設けられ、薪ストーブに屋外から薪をくべるつくりで、おそらく使用人が管理していたのでしょう。裕福な施主のための邸宅ではあるものの、母屋・サウナ小屋とも、簡素な自然素材を有機的に生かし、自然に溶け込んだ建築。随所から暮らしを楽しむ心が伝わってきます。



右上・マイレア邸外観。モダニズムの中に、木材を生かして有機的な表情を与えている。2007年撮影。左・自由曲線のプール越しにサウナ小屋を見る。周囲の松林に芝屋根がなじむ。1980年代撮影。右下・マイレア邸1階平面図。テラスに設けられた屋外リビングから渡り廊下を辿ると、サウナ小屋がある。（アルヴァ・アアルト、1938年）



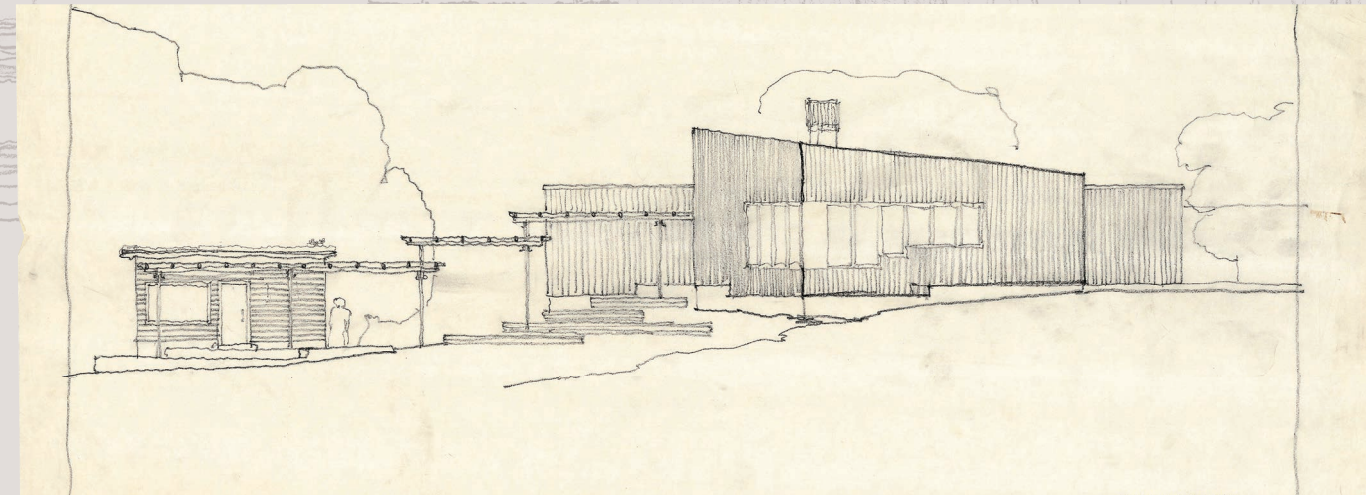
**暖炉のある部屋のついた、
コッコネン邸のサウナ（ヤルヴェンパー・1967-69年）**
Villa Kokkosen sauna takkahuoneineen



ヨーナス・コッコネンはフィンランドを代表する作曲家であり、アルヴァ・アアルトの芸術仲間でした。自宅兼スタジオは、アルヴァの特徴である曲線の有機的フォルムと木材を生かした、温かみのあるデ

ザイン。傾斜のついた土地の低い部分にはサウナ小屋とプールがあり、サウナ小屋は母屋とつる植物の絡む渡り廊下でつながっています。丸太組で芝屋根のサウナ小屋は、16㎡の広さ。暖炉のある部屋が

いていて、サウナのあとにくつろぐことができました。生活と仕事のバランスを大事にした音楽家にとって、サウナは家族団らんや休息の場であり、友人や同僚を招く社交の場でもありました。



arkkitehti alvar aalto
villa kokkonen
1967-1969
1969

右上・渡り廊下でつながる母屋（右）とサウナ小屋（左）。1993年撮影。中・コッコネン邸立面図。（アルヴァ・アアルト、1967年）左下・つる植物で覆われた、サウナ小屋の正面。左手に暖炉を設けた部屋がある。1996年撮影。右下・サウナのあとにくつろぐ、暖炉のある部屋。2005年撮影。

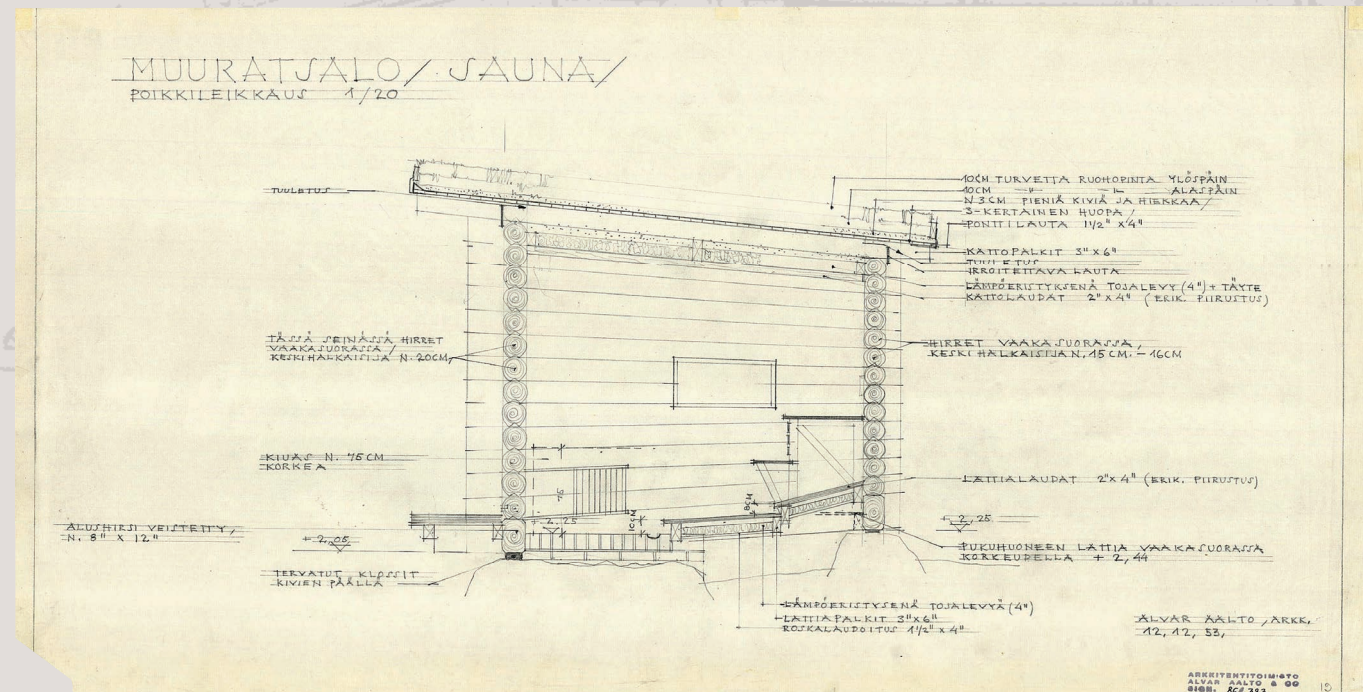
夏の家であり実験住宅でもある
コエタロのサウナ (ユヴァスキュラ・1952-54年)
Kesäasunto-koetalon sauna



1949年に妻アイノを亡くしたアルヴァは、1952年に所員であったエリッサと再婚。新婚の二人は、ユヴァスキュラ近郊のムーラツァロ島に敷地を得て、施主の要望に縛られることなく、夏の家コエタロを楽しみながら設計します。コエタ

ロとはフィンランド語で「実験住宅」を意味し、その名の通り、母屋ではさまざまな素材や工法を試しました。サウナ小屋は芝屋根を乗せた伝統的なスモークサウナで、扇形の平面。母屋からおよそ80m離れた湖畔に建っています。距離を

設けた理由の一つは、スモークサウナ特有の火災のリスクを避けるため。もう一つは精神的な理由で、母屋から森の中の湖畔の道を歩いてサウナ小屋に向かうプロセスが、サウナの体験をより特別なものにしたからでしょう。



右上・コエタロの外観。外側は白塗りのレンガで、内側もレンガやタイルがさまざまに使われている。2025年撮影。下・サウナ小屋の断面図。丸太を組んだ伝統的なログ構法だが、その積み方は実験的。丸太の末口（細くなったほう）が建物の背面に向くように積むことで、屋根に自然な勾配を生み出している。また、敷地にもともとあった大きな岩盤を、基礎として生かした。（アルヴァ・アアルト、1953年）



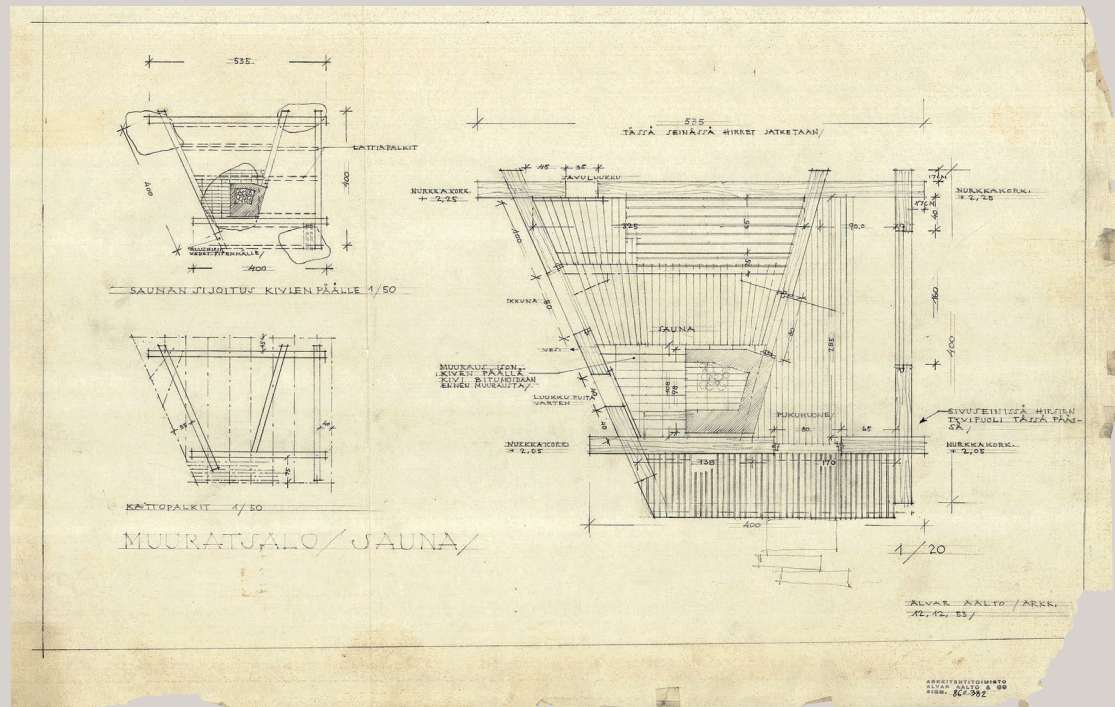
右上・湖から望むサウナ小屋。芝屋根は火災のリスクに備える役割もあった。1950年代撮影。右下・入り口のドアのハンドルは、枝の自然な形状を生かしたもの。2002年撮影。左上・経年変化した木材の色合いが、森の風景になじんでいる。2002年撮影。左下・サウナ室の内部は、使い込まれて黒く焦けている。2018年撮影。

コエタロとサウナの静かな対話

坂口大史 [日本福祉大学工学部工学科建築学専修 准教授]

実験住宅〈コエタロ〉は、湖に浮かぶ島の岸边に静かに佇む。アアルトはここに、私的な実験と制作、そして人々の集いのための場として、コエタロとサウナ、船の格納庫（のちにユヴァスキュラ市内へ移設）を設計した。かつてこの場所へは船で訪れるのが常であり、その導線こそが配置計画の原点であった。今も残る船着場を挟むように、コエタロとサウナが向かい合い、

両者は森の回廊のような小径で結ばれている。コエタロは中庭を介して湖へ、そしてその先にはアアルト初期の代表作ムーラメ教会へと繋がっていく。丘の上の住宅から湖畔のサウナは、地形の起伏に沿って緩やかに連なり、〈コエタロ—中庭—森—湖畔—サウナ〉という連続のなかで、屋内生活と野外の儀礼（サウナから湖へ身を沈める行為）が一体化される。



サウナ小屋の平面図。パイミオのサナトリウムのサウナ（32頁）と同じく扇形の平面で、広がったほうの壁面にベンチが設けられている。左上の図は、岩盤を基礎に用いるプランを示したもの。（アルヴァ・アアルト、1953年）



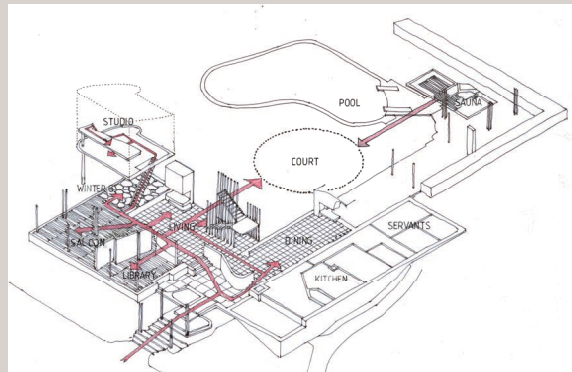
実測を重ねるうちに、このサウナが単なる丸太小屋ではないことに気づいた。湖岸の岩盤はそのまま基礎となり、足元の起伏は建築の始まりが「地面の形」そのものであることを静かに語る。積み上げられた丸太の一本ごとに異なる自然のテーパーが屋根の勾配へと接続する。屋根には薄く土が葺かれ、草が根を張り、夏の花が風に揺れる。煤の匂いを含んだ丸太に触れると、木の脂と大地の湿り気が指先に滲み、建築と風景の境界が曖昧になる。ここでは、木と岩と土が形を譲り合いながら、一つの呼吸体として存在している。

サウナの平面は扇形を描き、サウナ室、脱衣室、入口、テラスがひと続きに展開する。ほの暗い熱気のサウナ空間から、光あふれる湖面へと視線が抜けるとき、身体は自然の呼吸に呼应し、遠く対岸の森と空のひろがりへと導かれる。コエタロとサウナは、森と湖、その中間における「人の居場所」をもっとも純粋に体现しているのではないだろうか。

上・日本福祉大学工学部 坂口大史研究室にて制作した、配置模型。文中にある、〈コエタロ—中庭—森—湖畔—サウナ〉の連続が見て取れる。中・同じく日本福祉大学工学部 坂口大史研究室にて制作した、コエタロのサウナ小屋の1/20の模型。本展で展示。下左・ストーブ口に外から薪をくべる仕組みになっている。1996年撮影。下右・サウナ小屋の傍らにある湖。2025年撮影。

ヴィラ・マイレアとコエタロの中庭、トゥパおよびサウナという空間要素

水島 信 [建築家 (ドイツ連邦・バイエルン州建築家協会登録)]



ヴィラ・マイレアの昔を偲ばせる白漆喰を塗った暖炉が設置された広間は、「可変的な多くの異なる機能を柔軟に提供できる田舎風の素朴な『トゥパ』へ回歸する一つの実験例だった¹⁾」とされる。アアルトは「トゥパ」について、「家族の各人の行動と暮らし方を考慮して空間が分節されているなら²⁾、いくつかの機能が組み合わせられたフィンランドの農家の「トゥパ」(食堂と居間と台所が一つになった部屋)で心地よく生活できると説明する。また、「中央フィンランドあたりでは、まずサウナ棟を仮の住まいとして建て、必要に応じてその隣りに主空間を増築するやり方が一般的であった³⁾」というから、サウナが「トゥパ」の原型ということになる。

し字型の母屋から続くパーゴラと石垣の先に、共同体のコミュニケーションの場であるサウナ小屋と盛土を伴ったスウィミングプールが連なり、全体がU字になり、庭は中庭となる。ここで、アアルトが、「屋根の下の外界を象徴する空間」を核とした空間順列に、「屋内の部屋との間にもオープンなつながりを持たせるべき⁴⁾」とし、「部屋が家に属するのと同様に庭も家に属する」と示唆した新たな「屋根の下の内部を象徴する空間」という質が、中庭に芽生える。アアルトの邸宅の特徴の一つは、「古くからフィンランドで行われてきた方法で、サウナや離れ家を中庭の周りに集め、囲われ護られた中庭をつくり出した⁵⁾」とされるように、グリクセン家の趣味と社交を含んだ生活形態を内包したこの中庭は、牧草が生え、サウナが水面に接していることからいえば、フィンランドの典型的ランドスケープである。

上・ヴィラ・マイレアの暖炉のある広間。中・ヴィラ・マイレアのパーゴラ、サウナ、プールのある中庭。下・ヴィラ・マイレア空間構成図。

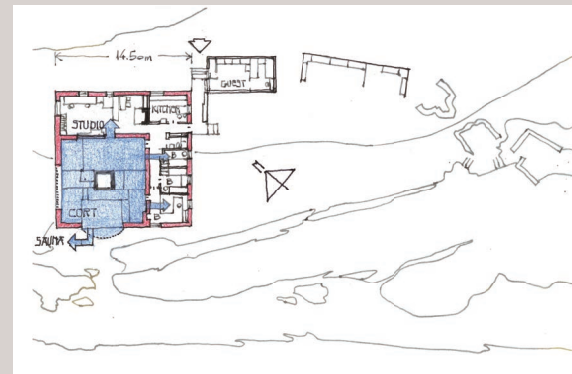
コエタロでは、自然の抽象化の経緯の中で壁と床がこの建築の存在感を顕著にする。壁は外側に対して容量を持った内側の空間の存在を明確にし、床は大地とは異なる質を示すからである。居間と寝室の棟がL字に配置され、対面のレンガの壁面とで囲まれた人工台地は炉のある中庭となる。周囲の部屋が通常生活の空間としては狭いということから推察すれば、この中庭が夏の生活の中心の場で、コエタロ全体がトゥパの形態を踏襲していると言えるであろう。「屋根の下の内部を象徴する空間」を核とした新たな民族的空間としてのトゥパという解釈が可能である。

アアルトの包み込まれた空間の中で、この中庭だけが外部の大地と繋がり、外側の風景を眺めるという開口を意図的に持っている。その開口が内側からの絵画的な眺望に枠を与えているが、機能的には湖畔に建つサウナへの出口である。つまり、密閉しても開口が必然という理屈を逆手にして、造形的に処理しているということができる。

アトリウムの概念である「屋根の下の外界を象徴する空間」の延長上に、トゥパを組み入れたヴィラ・マイレアにおいて創設された「屋根の下の内部を象徴する空間」の中庭が、コエタロでは核となってトゥパの空間構成をする。その展開の中で、サウナが重要な位置を占めている。

註

- 『白い机:モダン・タイムス——アルヴァ・アアルトと機能主義の出会い』ヨーラン・シルツ著 田中雅美・田中智子共訳(鹿島出版会)160頁
- 同文献160頁
- 『フィンランドの木造民家——丸太組積造の世界』長谷川清之著(井上書院)30頁
- 『白い机:若い時——アルヴァ・アアルトの青年時代と芸術思想』ヨーラン・シルツ著 田中雅美・田中智子共訳(鹿島出版会)215頁
- 『アルヴァ・アアルトの住宅:人々のためのパラダイス』マルック・ラハティ著 田中雅美訳『Alvar Aalto Houses Timeless Expressions その永遠なるもの——a+u Extra Edition』(エー・アンド・ユー)21頁



上・コエタロ平面図。中・コエタロ俯瞰。下・コエタロの外観と炉のある中庭。



会場風景

フィンランド スピリット サウナ アルヴァ・アアルトも大切に場所

2025年12月19日（金）～2026年3月5日（木）

主催・企画 公益財団法人ギャラリーエークウッド
岡部三知代 / 山口朗徹 / 真鍋頼子 / 徳平 京
風富嘉津美 / 西田千秋 / 北原英雄 / 石井康友

特別協力 アルヴァ・アアルト財団
後援 フィンランド大使館、フィンランドセンター、江東区
協力 トゥースマ美術館、日本福祉大学、株式会社メトス
協賛 DNP大日本印刷
企画協力 S2株式会社
会場グラフィック 株式会社 D_CODE
会場制作 株式会社エメテック

アドバイザー 酒井忠康（元世田谷美術館館長）
木下直之（静岡県立美術館館長）
和氣雅子（株式会社AWP代表）

パンフレット

発行 公益財団法人ギャラリーエークウッド
編集 北川史織
翻訳 宇井久仁子
デザイン 株式会社 D_CODE 垣本正哉、河野素子、加賀谷 静
印刷 望月印刷株式会社

関連イベント

トークショー「アアルトのサウナを語る」
日時 2026年2月10日（火）16:00～18:00
講師 水島 信（建築家：ドイツ連邦・バイエルン州建築家協会登録）
坂口大史（日本福祉大学工学部工学科建築学専修 准教授）

トークショー「森と湖とサウナとーフィンランド流ライフスタイル」
日時 2026年2月26日（木）16:30～18:00
講師 ラウラ・コピロウ（フィンランド専門家）
迫村裕子（S2株式会社代表取締役社長／文化プロデューサー）
岡部三知代（公益財団法人ギャラリーエークウッド 館長）

※場所はいずれも東陽町ぐりんたす 2階ホール（東京都江東区南砂2-5-14）

公益財団法人ギャラリーエークウッド
136-0075 東京都江東区新砂1-1-1 竹中工務店東京本店1F
Tel: 03-6660-6011 / Fax: 03-6660-6097
Email: gallery@a-quad.jp



公式ホームページ
<https://www.a-quad.jp>



THIS IS
MECNAT
2025

©2025 GALLERY A⁺
本書の一部または全部を複製、転載することを禁じます。

写真・絵

Martta Wendelin（絵）表紙、20頁、21頁上3点
Vesa Mäkinen（撮影）表紙、21頁上3点
Tuusula Art Museum（提供）表紙（所蔵）20頁、21頁上3点
阿部伸二（絵）2頁、4頁、5頁、6頁、7頁、8頁、9頁、10頁、11頁、14頁、
17頁（図版以外）、18頁、19頁、23頁、24頁、26頁、29頁、42頁
Katja Lösonen / Kalevala Women's Association, Finland（撮影）6頁、10頁左
かくたまほ（撮影）7頁、10頁右上
Finnish Heritage Agency（所蔵）8頁上、14頁右上、15頁左列2点
Saija Silen（撮影）8頁左下2点、14頁左下
John Hubbard（撮影）8頁右下、19頁右上
© Jari Jetsonen 9頁、33頁左下、35頁下2点、39頁左下
The Museums of Lappeenranta（所蔵）10頁右下
Helsinki City Museum（所蔵）11頁上・左下、15頁右列上・右列中
Merja Wesander（撮影）11頁上
Yehia Eweis（撮影）11頁左下
Alexander Lembke（撮影）11頁右下
Alvar Aalto Foundation（所蔵）12頁、30頁、31頁、32頁、33頁右上・右下、
34頁左下・右下、35頁右上・中、36頁下、37頁、38頁
Majja Holma（撮影）12頁、32頁右上、33頁右上、37頁左上・左下・右下
Sa-kuva（所蔵）14頁左上、15頁中列2点
Yrjö Yli-Vakkuri（撮影）14頁右上、15頁左列2点
Matti Huuhka（撮影）15頁右列上
Eric Sundström（撮影）15頁右列中
株式会社メトス（提供）15頁右列下2点、16頁右上
Espoo City Museum（所蔵）16頁左下
Simo Rista（撮影）16頁左下
Architecture and Design museum（所蔵）17頁左下
Lars Hallén（撮影）17頁左下
光斎昇馬（撮影）18頁、19頁左上・左下・右中、39頁上2点、42頁
Laura Kopilow（撮影）19頁右下、22頁、28頁
Museokuva Matti Huuhka & co.（撮影）20頁
岡部三知代（撮影）25頁、27頁、36頁右上、39頁右下
Hye Seo（撮影）29頁中
ただ（撮影）29頁下
P.J. Bögelund（撮影）32頁右中
水島 信（撮影・作図）34頁右上、40頁、41頁
Mikko Merckling（撮影）34頁左下
Martti Kapanen（撮影）35頁右上

参考文献

『フィンランドスピリット サウナ』（国書刊行会）
『公衆サウナの国フィンランド 街と人をあたためる、古くて新しいサードプレイス』こばやしあやな著（学芸出版社）
『至福の北欧サウナ 知られざる歴史と文化のすべて』イエンス・リンデル著
ステファン・ヴェッタイン写真（グラフィック社）



GALLERY A⁴