

【レポート】

「サウナで地域を変えたい」、この思いだけで前代未聞の挑戦を続ける男たちがいる。過去にないサウナブームの到来、全国各地に広がる最先端のサウナ、ととのいの波はとどまることを知らない。この波に乗らない手はない。しかし、そもそもサウナは一過性のブームなのか。答えはNO。日本ほどサウナが文化として根付き、浸透している国は北欧を除きほかにない。ブームから揺るぎないつながりへ。この力で、街を、地域を変える。

サウナが地域を変える

— 「ととのい」がつなぐ地域コミュニティ —

群馬県本部／前橋市役所職員労働組合 高山 祥平

1. ある日のサウナ

「気持ちいい！」「最高！」。2024年4月、快晴の空に見守られながら汗だくの男女が水風呂に飛び込んでいく。隣ではビーチチェアに寝そべる若者たち。しばらくすると立ち上がり口を開く。「春の風が最高、近所の集会所でこんなにととのえるなんて」。そう、ここは群馬県前橋市清里地区の集会所。とあるきっかけからオファーをもらい、出張でサウナをすることになった。「県指定の無形文化財“野良犬獅子舞”が存続の危機にある。サウナの力で若い担い手を集めてほしい」そんな話をもらったのは2月のことであった。（詳細は5.事例紹介②へ）

2. はじめに

（1）全国共通課題「地域活動の担い手不足」

地域活動（地縁活動）の担い手不足、特に20～40代の若者世代・子育て世代の不足は全国共通の課題だ。近年では女性の社会進出も進み、今まで専業主婦だったお母さんたちが主に事務を担っていたPTAや育成会、青年会なども縮小傾向にある。役員が見つからない、役員になりたくないからそもそも加入しないといったケースも珍しくない。

（2）地縁活動と志縁活動

他方で特定の目的で集まった志縁活動はどうだろうか。各自治体の市民活動支援センターを見ると相変わらず高齢者の利用が多いように感じるが、一定数、若者の団体も存在する。また、SNSなどでのゆるい趣味のつながりなどは無数に存在する。若い担い手が存在しないわけではない。若い担い手は地域活動に関わるきっかけがないのだ。

<参考データ>

前橋市市民活動支援センター登録団体数：396団体（2024.6.19現在）

うち20～40代の世代が中心的な役割を担う団体：約40団体

（3）若者が関わりたくなる活動

若者に地域活動に関わってもらうためには、ある程度自由な取り組みができることが求められる。これは志縁活動には多くの若者が参画していることからわかる。今までの単なる飲み会、清掃活動、縁日などには限界がある。そこで注目されたのが「テントサウナ」による取り組みだ。

3. サウナとは

(1) サウナの発祥と歴史

サウナの発祥はフィンランド。起源は諸説あるが、6,000年前には寒さと疲れを癒すため、サウナのようなものを利用していたと考えられている。サウナが世界に広がったのは1936年のモスクワオリンピックでフィンランド代表が選手村に持ち込んだものがきっかけとされている。日本の起源は1957年の東京温泉（銀座）とされ、東京オリンピックがきっかけとなった第一次サウナブーム、日帰り温泉拡充が進んだ1990年代の第二次サウナブーム、そしてストレス社会への癒し、美容健康など科学的理論に基づく現在の第三次サウナブームにより、サウナは社会に拡大・浸透してきた。

(2) サウナの種類

通常、日本でサウナといって想像するのはいわゆる日帰り温泉のサウナ「ドライサウナ」ではないだろうか。温度が90度前後で乾燥しており、熱源が電気であるため、設置や管理もらくであるためだ。しかしながら、この「ドライサウナ」だけがサウナではない。サウナには次のように種類がある。

ドライサウナ：一般的な日帰り温泉のサウナ、熱源は電気など、80～90度前後で乾燥している。

ボナサウナ：熱源が座面下にあるドライサウナ。加湿機能がついたものもあり、入りやすい。

ミストサウナ：サウナ内がミストで高湿度が保たれている。温度は40～60度前後に設定

フィンランド式サウナ：薪ストーブを熱源にサウナストーンに水をかけ（ロウリュウ）、熱と蒸気で温まる。

テントサウナ：持ち運びできるテントと薪ストーブで行うサウナ。フィンランド式が一般的。

(3) サウナの基本

サウナは①サウナ、②水風呂、③外気浴の3つが基本ルーティンとなっており、この3要件を外したり、間に他のことを入れると次に説明する「ととのい」が訪れにくい。

① サウナ

「よく何分くらい入ればよいか」という質問があるが、それは体質やその日の体調により大きく異なる。「無理をしない」ことを前提に背中が温まるのを目安にするとよい。軽いジョギング程度。心拍数でいくと130前後（運動している方はさらに10～30くらい低く）が目安だ。

② 水風呂

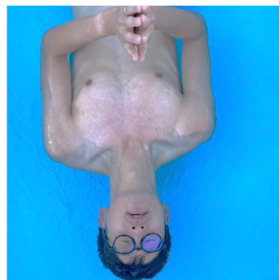
必ずかけ湯をして入る。苦手な人も多いが、「ととのい」を体験するには入ることをお勧めする。入ったらじっと30秒。冷たくても20～30秒程で体に熱の膜（羽衣）ができるため、冷たさを感じにくくなる。血液が体を循環し落ち着くまでにさらに30～60秒。心拍数が平常時より下がってくれば出る準備を。

③ 外気浴

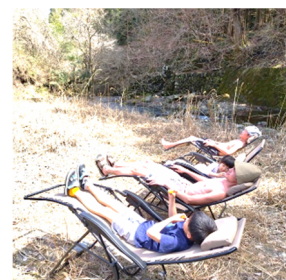
「ととのい」を感じるのはこの時。椅子や床に寝そべり、ゆったりと過ごす。独特の浮遊感「ととのい」が感じられるのではないだろうか。



①サウナ



②水風呂



③外気浴

(4) 「ととのい」とは

諸説あるが、副交感神経と交感神経が共存している状態と言われている。サウナと水風呂の極限状態から脱した外気浴時に訪れる、リラックスしているのに興奮が残っている状態と言える。独特の浮遊感で表されることが多く、個人差もある。

(5) 地域で大活躍「テントサウナ」

上記のとおりサウナには様々な種類がある。それぞれ特色がある中で私が地域活動でぜひお勧めしたいのがテントサウナである。テントサウナは持ち運びができる上、参加者のニーズに合わせた火力調整・温度調整などができるほか、自然の中での実施など、固定式サウナにはない魅力が詰まっている。また、最近ではネットショッピングサイト等で低価格で販売しているという状況もあり、手軽にスタートできるというメリットもある。以下、私がテントサウナを活用して実施している町おこしや連携創出事業の一部を紹介したい。

4. 事例紹介① 三世代交流からの担い手確保「岩神サウナ」

(1) 地域に若者が出てこない

「地域活動に若者が出てこない。青年会も定年制を廃止した」。2023年12月、スターバックスコーヒー敷島公園店での開催となったコミュニティカフェでは若者や子育て世代の不足、担い手の高齢化を嘆く声が聞こえた。若者の力で何か面白いことができないか、そんな投げかけから岩神地区社会福祉協議会の協力のもと、「岩神サウナ」プロジェクトがスタートした。

(2) 地域の神社に行ったことがない？

私の住む前橋市岩神町には地元の人にもあまり知られていない神社がある。大通りから一段上がった林の中にひっそりとたたずむ「岩神観民稲荷神社」である。道を挟んだ隣にはショッピングモールがあるにもかかわらず、外から見えないため、神社社務所を集会所として利用している近所の住民にしか浸透していない。新たに移り住んだ住民からは「そんなところに神社あった？」という声すら聞こえる。

サウナ会場選定にあたっては参加者に貴重な地域資源を知ってもらうことなども重視、子ども向けの縁日やお酒持ち込みのバルと組み合わせ、全体のイベント名は「宵の神社喫茶」となった。

(3) 神社が地域住民で溢れる

小学校からのメール配信もあり、当日会場は地元住民で溢れることに。サウナについては普段なかなか入れない子育て世代、女性グループの利用などもあり、「次はうちの町でもやってほしい」「今度は担い手として手伝いたい」といったうれしい声も聞こえた。岩神観民稲荷神社に子どもたちの笑い声が響く。きっと神社の神様も喜んでいるだろう。

<サウナデータ>

イベント名	宵の神社喫茶（岩神サウナ）
実施日時	2024年5月5日（日）17：00～19：00
会場	岩神観民稲荷神社（群馬県前橋市岩神町二丁目21-1）
天気	晴れ
気温	27→20℃
サウナ室温	90～110℃
アロマ	白樺アロマ、ヒノキ蒸留水、赤松蒸留水、ジャスミン茶
水温	15～18℃
風速	0～1m
対象者	岩神地区住民及びその友人等
参加人数	15人（イベント全体延べ参加者約100人）



鳥居とサウナ



大人はサウナ、子どもは花火に夢中



夕暮れのサウナ



子どもでにぎわう縁日

5. 事例紹介② サウナで伝統を守る「野良犬サウナ」

(1) 人を動かすサウナの力

2024年2月、事例紹介①で紹介した「岩神サウナ」の前段として、初午祭と組み合わせたサウナイベントが岩神観民稲荷神社にて開催されていた。参加者の一人、前橋清野町の熱波太郎こと間仁田諭は義父が岩神町の自治会長を務めていたこともあり、この岩神サウナに参加していた。テントサウナでのサ活(※)を終えた間仁田が口を開く、「テントサウナを甘く見ていた。毎日サウナ（前橋のサウナ名店）に毎週通う俺をここまでととのわせるとは」。そして続ける、「このサウナには人を動かす力がある。俺の地元、清野町でも同じようなイベントをできないか」。話を聞くと、最近では若者が減り、地域の伝統芸能が守れなくなっているようだ。

※ サ活：サウナ活動の略。サウナー（サウナ愛好家）の中ではサ活を習慣としている人が多い。

(2) 地域の無形文化財が存続の危機

間仁田は本業の傍ら、地域活動として群馬県の無形文化財にも指定されている「野良犬獅子舞」の継承活動をしている。2020年頃からはコロナ禍で地域の交流事業がほとんどなくなり、獅子舞の踊り手が減少、すべての舞いを熟知しているのは間仁田一人だそうだ。

すぐに獅子舞保存会のメンバーと協議を開始。イベント名は野良犬獅子舞にちなんで「野良犬サウナ」に決まった。地元の交流行事と併せて開催することで、若い担い手を呼び込むのだ。

(3) 集会所がととのい場へ

2024年4月14日、清野町集会所にて「野良犬サウナ」が開催された。天気は快晴。4月にしては暖かい陽気となり、水温も上昇、ちょうど初心者でも楽しみやすいサウナとなった。交流行事参加者の半分近くがサウナを体験、あまりの気持ちよさに「自治会長にサウナを買ってもらおう」という発言も。サウナで生まれた強いつながりで、野良犬獅子舞がまた盛り上がりを見せることを期待している。

<サウナデータ>

イベント名	野良犬サウナ
実施日時	2024年4月14日（日）10：00～14：00
会場	清野町集会所（群馬県前橋市清野町70）
天気	晴れ
気温	20～25℃
サウナ室温	90～120℃
アロマ	白樺アロマ、ヒノキ蒸留水、ほうじ茶、ジャスミン茶
水温	15～18℃
風速	0～2 m
対象者	清野町住民
参加人数	15人（関連交流会30人）



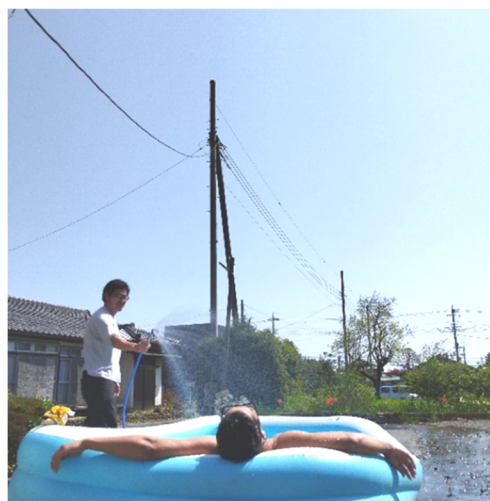
集会所の空き地がととのい場に



町内の仲間で春のサウナを満喫



集会所にととのい椅子が並ぶ



とにかく水風呂が気持ちいい

6. 事例紹介③ 王道にして最強 サウナ×ビール「ルルルなサウナ」

(1) 前橋産クラフトビールをPR

前橋にはこれまで地元産のビールが存在しなかった。2023年12月、かねてから「前橋産ビールをつくる！」と意気込んでいたクラフトビール伝道師こと竹内躍人は7年間の修行を経てついに念願の一杯を完成させる。前橋市民にとって待望の前橋産クラフトビール「ルルルなビール」が誕生。たまたま私と竹内が同級生であったことから、コラボ企画が実現することに。美味しいビールをより美味しく、気持ちいいサウナをより気持ちよく、さらにはサウナ飯(※)も美味しく食べてもらいたい、そんな思いで企画がスタートした。

※ サウナ飯：サウナ後の食事。味が濃いものを欲する傾向があるが、とにかく旨い。

(2) 見上げれば空、目の前にはビール屋

「ルルルなサウナ」のコンセプトである。サウナは店舗隣接の空き地を利用。5月、ゴールデンウィークらしい快晴となり、コンセプト通り、まちなかの日常に非日常空間が誕生した。昼間は気温とともにサウナ室温も上昇、MAX130℃の超上級者向けサウナが完成、逆に夕方になると気温も雰囲気も落ち着き、参加者はゆったりとサウナ×ビールを堪能した。ふと思う「まちなかだっっていいじゃないか」、サウナは自然の中が一番、そう思っていた。ただ特別なものがなくても仲間とつくるサウナは最高だ。そんなことを考えながら建物の中から覗く夕焼けを眺めていた。つくり手の気持ちがあればサウナもビールもいいものができるのだ。

<サウナデータ>

イベント名	ルルルなサウナ
実施日時	2024年5月3日(金) 13:00~20:00
会場	ルルルなビール駐車場(群馬県前橋市千代田町)
天気	晴れ
気温	30→20℃
サウナ室温	90~130℃
アロマ	自家製アップルティ、白樺アロマ、ヒノキ蒸留水、赤松蒸留水、ジャスミン茶
水温	17~20℃
風速	0~1m
対象者	一般(ルルルなビール来店者ほか)
参加人数	17人(来店者・見学者60人)



「ルルルなビール」と「ルルルなサウナ」



見上げれば空、目の前にはビール屋



サウナ内では自然と交流が生まれる



まちなかでも春の水風呂は気持ちいい

7. 事例紹介④ サウナの究極系「自然を浴びるサウナ」

(1) 暑すぎる前橋にはオアシスがある

2023年6月、前橋は梅雨時期とは思えない猛暑に襲われていた。暑さで有名な館林市、熊谷市などがご近所ということ考えると前橋の暑さも想像がつくだろうか。ただ前橋には市内から30分足らずでたどり着くオアシスが存在する。みんな大好き赤城山だ。最高点1,828mの赤城山は「全山冷房中」のコンセプトで売り出すほど涼しく、観光客が訪れる大沼周辺（標高1,340m）でも30℃を超えるようなことはほぼない。この年はとにかく赤城山に通った。そして毎回夕方の下山時にこう思う、「もう暑い下界には帰りたくない」。そんなことを繰り返すうちについに思いついてしまった、「そうだ赤城山に住もう」。

(2) まずは滞在テストから

「赤城山に住みたい」という思いを胸に、仲間達の協力を仰ぐ。今回は前橋を拠点に地域づくりに取り組む「前橋の地域若者会議」の協力を経て、滞在型イベント「毎日赤城山WEEK」を開催することとなった。当初はテレワークなども含め、登山やサウナ、交流事業を含めた1週間の滞在イベントを考えたが、一週間も仕事を休める暇な人間は自分しかないことに気づく。まずは3日間の滞在イベントを実施することとした。

(3) 究極の癒し

2023年8月、毎日赤城山WEEKがスタート。登山やサウナ、スイカ割り、交流BBQなどを複合的に実施。サウナは3日間稼働。朝ウナ(※)に始まり、登山後サウナ、来場者との交流サウナ、夜の星空サウナなどあらゆる時間・シチュエーションのサウナを実施。これまで銭湯のサウナではなかなか体験できなかった“ととのい”を驚くほど簡単に感じる事ができた。やはり自然の中のサウナが究極系なのだろうか。このととのいを広めたい、共有したい、ととのいの力で世界を変えたい。そう感じたのはこの時であった。すべての始まりはこの赤城山だったのである。

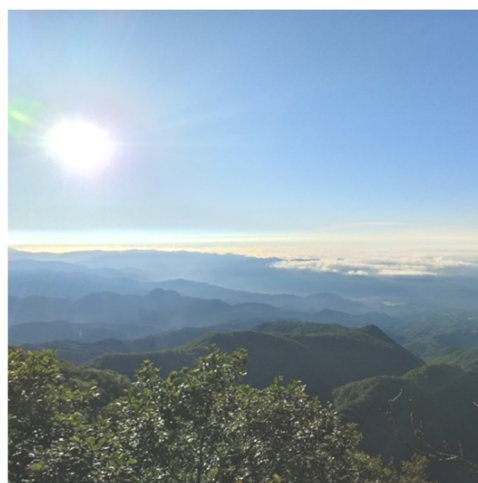
※ 朝ウナ：朝サウナの略。目覚まし効果もある。夏でも天候が落ち着いており、気持ちが良い。

<サウナデータ>

イベント名	毎日赤城山WEEK（イベント内サウナ）
実施日時	2023年8月25日（金）～8月27日（日）夜中及び荒天時以外終日稼働
会場	赤城山ボートハウスカフェ駐車場（群馬県前橋市富士見町赤城山3）
天気	晴れ・曇り・雨
気温	15～27℃
サウナ室温	60～85℃
アロマ	モミノキ
水温	15～20℃
風速	0～3m
対象者	一般
参加人数	22人（イベント全体延べ参加者62人）



真夏も快適、自然を浴びるサウナ



毎朝、朝日を眺めながらとこのう



家族連れも参加、赤城大沼を眺める



大人はサウナ、子どもはスイカに夢中

8. サウナは万能、組み合わせも無限大、テントサウナ活用術

(1) スポーツとサウナ

スポーツとサウナは相性がいい。体を動かした後、サウナでリフレッシュすることができるほか、さっぱりとした状態で帰ることができる。昔は風呂の代わりに蒸し風呂を利用していた時代があるのだから間違いはない。さらにおすすめしたいのが、ととのい力を高めるために体を動かしてからサウナに入ることだ。走った後のサウナは最高。きっと一段階上のととのいが待っている。

(2) なんでもサウナ

上記で示したとおり、テントサウナは万能だ。ほとんどの地域活動で活用できる。お祭り、縁日、清掃活動、スポーツなど、場所と水風呂用の水が用意できればどこでも実施できる。また、組み合わせにより、楽しいものをより楽しく、美味しいものをより美味しく、そんな相乗効果が望めるだろう。



テニスコートでサウナ



サウナ室内、窓から赤城山を望む

9. まとめと今後の展望

(1) サウナー倍増計画で担い手問題を解消

サウナという個室空間で時間を共有したつながりは大きい。特にテントサウナは定員が4～5人と少なく、ロウリュウするタイミングもあるため、自然と会話が生まれる。サウナが好きなのか、初めてなのか、普段はどここのサウナに行くのか、といったサウナに関することから、それぞれの住んでいるところ、趣味や特技など、お題があるわけではないが自然に会話が生まれ、互いに理解が進む。一言で言うと「サウナでできたつながりは強い」。ここまで紹介してきた事例でも回を重ねるごとに仲間が増えてきている。うれしいことに一緒に地域で活動したいという声に発展したケースも。この「強いつながり」がきっと地縁活動のフィールドでも活躍するはずだ。

(2) サウナー倍増計画で事業効果・政策効果を高める

事例④で述べたとおり、「癒し」という視点で考えると自然の中でのサウナに敵うものはないだろう。小手先のエンターテインメント性では自然を浴びるサウナに太刀打ちできないからだ。これまでサウナイベントをやってきた中でよく言われるのが「次のサウナはいつやるのか」「一刻も早く入らせてくれ」という声である。サウナには良くも悪くも中毒性がある。ただこの良質な中毒性が事業効果・政策効果

を高めると考えている。回を重ねるごとに増える担い手とリピーター、この良質な中毒性を利用し、時期・会場・内容を検討、うまくハマれば大きな効果と継続性が生まれるはずだ。

(3) まずは前橋・赤城山から

これまでの活動を経て、着実に仲間・来場者・リピーターが増え、サウナスキルや知識も習得してきている。活動を継続・発展させるためには継続的に関われる強い担い手が必要である。この実現のため「赤城のロケーションサウナ研究会（通称：赤サ）」の正式な立ち上げに向けて準備を進めている。主な活動内容は3つ、「サウナによるまちおこし支援」「サウナー倍増計画の推進」「ロケーションサウナによるととのいの追求」である。ロケーションサウナとは赤城山のグッドロケーションにちなんだ造語である。あの日の素晴らしいサウナを忘れないように、そして多くの人と共有できるようにという思いが込められている。サウナでできた強いつながりを大切に、これからもととのいの探求に終わりは無い。



サウナと赤城山

10. 参考文献等

<参考書籍>

- ・ 医者が教えるサウナの教科書 ダイアモンド社
- ・ サ旅 2024 サウナ&スパ&日帰り温泉&スーパー銭湯 朝日新聞出版

<参考ホームページ>

- ・ サウナヨーガン福岡天神（サウナの歴史）：<https://yogan-sauna-fukuoka-tenjin.jp/sauna-history/>