今月の読み物

フィンランドのサウナ文化と木の関係

GTPライター

観覧車（ゴンドラ）でサウナ体験ができるスカイサウナ
写真引用：https://skysauna.fi/

日本では空前のサウナブームが起きています。かつてはおじさんの癒しの場というイメージでしたが、現在は個室サウナや夜景を楽しめるサウナなど、さまざまな施設が全国に登場。「サウナー」と呼ばれる老若男女が、サウナ特有のリラックス感「ととのう」を楽しんでいます（かくいう私もサウナ好きのひとりです）。

そんなサウナの本場といえばフィンランド。集合住宅にもサウナがあるのが一般的な彼の国には、公共サウナや企業の福利厚生用サウナばかりか、観光用の観覧車にまでサウナがあるのだとか！ここでは、ユネスコ無形文化遺産でもあるフィンランドのサウナ文化と木の関係を見ていきたいと思います。

日本の約９割の国土面積を有し、そのうち約７割を森林、１割を湖や河川の水資源が占めるフィンランドでは、それら自然資源を生かした木材・製紙産業が伝統的基幹産業として国の経済を支えています。その一大産業を支える取り組みは先駆的なもので、数字もそれを示しています。

フィンランドの木材産業は、日本と同程度の森林面積ながら、木材生産量は日本の約３倍にあたる6900万㎥を誇ります。背景には、100年以上前から進められてきた森林データのデジタル化や、高性能林業機械メーカーが牽引する林業の効率化などが挙げられ、自然保護と経済性を両立させるべく巨大な「木の畑」を管理しています。

そこで３大樹種に数えられるのが、ヨーロッパアカマツ、オウシュウトウヒ、白樺です。なかでも白樺はフィンランドの国樹（国の象徴樹木）であり、フィンランド人にとっては故郷を偲ばせる原風景に欠かせない木なのだそう。

そしてこの白樺こそ、フィンランド式サウナでおなじみの木のひとつでもあります。サウナを熱するための薪に用いられるだけでなく、サウナのなかで体を叩いてマッサージに使う「ヴィヒタ」も白樺の若木を手折った葉束で作られます。

フィンランド式サウナの設計や木材選定には独自のこだわりがあり、サウナの内部には、熱に強く、香りが良い木材が使用されます。一般的に使われる木材にはオウシュウトウヒ、北欧パイン、アスペン（ポプラ）などがあり、これらは高温に耐える特性を持っています。

トウヒの１種でノルディック・スプルースと呼ばれる樹木は、北欧原産ということもあり本格的なフィンランドサウナによく用いられます。密度が高いスプルースは重くて硬く、変形を起こしにくいので頑丈なサウナに仕上がります。アスペン（ポプラ）は、非アレルギー性で、樹脂もなく、湿度に強い素材の

白樺が茂り、ボートが横たわる湖畔はフィンランドの夏を象徴する景色

ため、万人向けの公共サウナ施設などに重宝されているようです。

ところで、サウナはフィンランド語でも「サウナ」と発音し、「入浴する場所」を意味します。その成り立ちは2000年以上前にさかのぼるとされ、当初は入浴施設ではなく、燻す機能のある貯蔵庫だったという説があるのだとか。それが次第に変化し、長い冬と寒冷な気候のなかで人々の体を温め、心身をリフレッシュさせる入浴施設になりました。

白樺の若木で作られるヴィヒタ

現代でもリラクゼーションの場、社交の場、文化・観光体験としての機能を担い、週末や仕事終わりにサウナでリラックスすることは、多くのフィンランド人にとって欠かせない習慣となっています。そして、サウナがフィンランド人に深く愛されるのと同時に、白樺の木は、フィンランド人の生活と心にノスタルジックに根付いているのです。

今や世界中で楽しまれるフィンランド式サウナですが、この文化は入浴様式という枠を超え、フィンランドの風土や自然資源、ライフスタイル、価値観を象徴するものでもあります。フィンランドの木材産業とサウナ文化は、共に持続可能な未来を見据え、自然と人間の調和を図っています。豊かな森林資源を活用しながら、その保護と管理を怠らないフィンランドの姿勢には、私たち日本人も学ぶべきことが多いかと思います。サウナが世界中で愛されるように、自然との共生と人々の健康を大切にするフィンランドの精神もまた、世界に受け入れられ、変わらずに永く受け継がれていくことを願います。