

サウナによる熱と対話の空間

ーフィンランド式文化が日本にもたらす新たな対話空間ー

建築学専攻

プロジェクトデザイン研究

MJ23141 ^{まーく なみ} マーク 波

指導教員 山代 悟

序章 はじめに0-1 研究背景

フィンランドは日本と同様に森林資源が豊富な国だが、木材の活用や文化への影響には違いがある。そこで代表的な木造建築であるサウナに注目した。フィンランドサウナは単なる建物を超えて生活文化やコミュニティの中心として重要な役割を果たしている。

建築家アルヴァ・アアルトは自然との調和や機能性を重視し、独自の設計思想で多くの建築やサウナを手掛け、フィンランド建築に大きな影響を与えた。彼の影響を受けてサウナを設計した建築家も多くいる。例えば、現在建てられている「Kulttuuri Sauna」はトゥオマス・トイヴォネン氏とツボイ・ネネ氏の設計でアアルトのスケッチより感銘を受けデザインされている。

0-2 研究目的

フィンランドサウナのもたらす文化のおよび建築的特性を分析し、日本に適応させたコミュニケーション空間の設計提案を目的とする。

0-3 研究方法

フィンランドサウナの歴史、建築、社会的役割を包括的に分析するとともに、日本文化との融合可能性について考察する。

第一部 フィンランドサウナ第一章 フィンランドサウナの定義

フィンランドサウナは、UNESCO 無形文化遺産に登録され、「自然の教会」として神聖視されている。UNESCO によるとサウナは、リラクゼーション、浄化、そして精神的なリフレッシュを目的としており、木材で作られた閉ざされた小屋や部屋が基本構造である。石を熱して水をかけることで蒸気を発生させ、湿度を調整する仕組みになっている。起源は石器時代の「ダグアウトサウナ」に遡り、地中サウナからスモークサウナ、煙突付きサウナ、電気サウナへと進化していった。

第二章 木造サウナ建築

フィンランドの豊かな森林資源を背景に、サウナ建築は木材を活用した独自の文化を形成してきた。フィンランドのサウナには“ログ構法”という代表的な木造構造が存在する。

1925 年、アアルトは地元紙において、「サウナはフィンランド唯一の土着的な文化現象である。文化的価値を象徴するクルットゥーリサウナ（文化的サウナ）を建てるべきだ」と提言し、ユバスキュラの公衆サウナの階段で、終点には古代の外観を備えた文化的なサウナのスケッチ（下図）をしてローマの記念碑と同じように何世紀にもわたって発展し、文化的魅力となるサウナを示した。アアルトの提案は、サウナを「文化的価値を持つ空間」として再評価する契機となり、デザイン性と機能性向上に寄与した。本研究はアアルト代表作 3 作を分析し、その貢献を明らかにする。



図アアルトのスケッチ

第三章 日本との繋がり

日本では古代から蒸し風呂文化があり、奈良時代にはセルフロウリュに似た入浴法も行われていた。近世には蒸し風呂から湯風呂中心へ移行したが、韓国の「汗蒸幕」やロシアの「バーニャ」、トルコの「ハмам」など、世界各地に類似文化が存在する。本論では韓国の汗蒸幕についてとりあげた。フィンランドのサウナとも共通点が多く、日本では近年フィンランド式サウナが普及し、観光促進にも活用されている。このように、両国は伝統的な入浴文化を基盤としながら、現代のサウナ文化において新たなつながりを築いている。

第二部 実施調査と提案第四章 実施調査

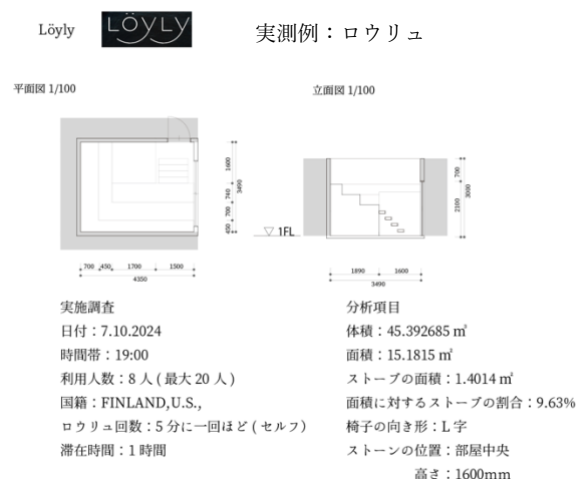
4-1 実施調査概要

フィンランドのサウナに関する実地調査を行い、ヘルシンキ 6 箇所、タンペレ 2 箇所の公衆サウナで計 12 のサウナ室を対象とした。調査では、サウナ室内を実測し、椅子の形状や向きを 6 種類に分類し、サウナストーン的位置、面積あたりの人などの特徴を分析する。平行型、直線型、コの字型、L 字型、囲い型、変形型に分類。さらに、サウナストーン配置を中央配置（均熱重視）、壁際配置（スペース活用）、隅配置（熱

効率重視)の3つに分類した。また、各サウナ室の面積と収容可能な人数を測定し、「1平方メートルあたりの人数」として計算する。

4-2 木造サウナ調査

実際の調査によりフィンランドにおけるサウナのコミュニティ空間に重要なものは、視線と導線、光のニュアンス、自然との一体感であることがわかった。視線の配置は利用者同士の交流を促しつつも向かい合わず、座面を高くすることによる閉鎖的な少し暗い空間にすることでプライバシーが保たれており、光は柔らかい間接光でリラクセスを促進している。また、大きな窓や自然素材の使用によって、周囲の景観や自然環境と調和し、利用者に心地よい没入感を与えている。椅子の形では、平行型では向かい合う交流を促進。直線型は壁沿いに長く配置され、同じ方向を向く。コの字型とL字型、囲い型は交わる視線の導線や効率的な座席確保が特徴。変形型はその土地や自然と調和デザインとなっている。



4-3 ヒアリング調査

実施調査した際のサウナや訪れたマーケットにて、年齢、国籍は問わず、その人々にとってのサウナがどのようなものなのかというヒアリング調査を行った。

第五章 設計提案

5-1 設計提案

日本のサウナ文化は、修行的な空間として黙浴を重視する傾向があり、一般に交流や楽しみという観点が欠如していると言われている。またサウナという概念が広まったのが東京銀座の都市型スタートであることから自然環境との調和が十分に考慮されていない点も課題となる。利用者体験をより豊かにする余地がある。

フィンランドのサウナが持つ出産から埋葬まで行う神聖な場所という思想を取り入れ、施設全体の導線を「輪廻転生」を表現するテーマを

取り入れ自然との一体感を図り、自然と生まれる対話空間を作る。全体で循環をイメージし、サウナ棟では高さ大きさの異なる四つの空間を設計し、様々な体験の共有をできるようにする。サウナ内では調査から得た実際にコミュニティが生まれる空間を意識して椅子の形や視線の導線に配慮した設計とする。さらに湾曲面と凹凸面の裏表のメリハリをつけ、建築的に気持ちの変化を促す。湖までの導線を設けることで自然との調和、そして施設に入ってからサウナを出て湖に入りクールダウンするまでの循環を作る。利用者の交流とリラクゼーション体験を両立する循環を作り、自然を体感できる空間を創出し、日本のサウナ文化における「修行的空間」から「交流と楽しみの場」への転換を図る設計を目指す。

5-2 敷地概要

北海道支笏湖を主な敷地としている。北海道千歳市美笛にある美笛キャンプ場の敷地を利用するものとする。

終章 結論

本研究では、フィンランドにおけるサウナ文化を研究し、その独特な対話文化が育まれている背景に、建築的な要因が関与しているのではないかという仮説を立て、空間デザインや利用者の行動を分析した。視線や導線、光のニュアンス、自然との調和が利用者の交流を促し、サウナが単なる入浴施設ではなく重要なコミュニティ空間として機能していることが分かった。本研究をきっかけに、日本のサウナ文化に新たな視点をもたらし、建築を通じて新しい対話空間を創造する可能性を期待する。

参考文献

(1) UNESCO 無形文化遺産

<https://ich.unesco.org/en/RL/sauna-culture-in-finland-01596>

(2) 「フィンランドにおけるサウナ7世代」

ペッカ・トミーラ 訳日本サウナスパ教会

2010年5月 第15回 国際サウナ会議における講演

(3) 日本建築教会 著 こばやしあやな

「フィンランド公衆サウナの存在意義とゆくえ」

出版：JIA Bulletin 2021年冬号

(4) 「公衆サウナの国フィンランド」著 こばやしあやな

学芸出版社 2018年12月25日