

日本発ドイツ便り : WELLNESS

テレビとかの影響で、全国的にわ〜っとブームが来ては去る日本と違って、ドイツでは、全国的・爆発的なブーム、というのなかなかないのですが、この10年くらいのトレンドというか、静かなブームがWELLNESS (ウェルネス)。

何かというと、ドイツにも、昔から Thermalbad (テルマルバート : 温泉) にマッサージなどを組み合わせた、日本語で言うところの「湯治」というのがあります。ドイツでは、ちゃんと「医療行為」と認められていて、お医者さんの診断書があれば、2週間とか3週間とか、温泉保養地で、温泉に入って、マッサージや運動、そして食事療法も並行して…。と症状に合わせたコースで湯治。というのが今でもあるのです。それも「保険適用」で。ということで、タダみたいな料金で行けます。最近は人気すぎて、3年に1回しか認められない等、まあ条件は年々厳しくなっているようではありますが。そんなこんなで、「妻を病気で亡くした男が医者勧めで湯治に来て、新たな恋を発見」なんてドラマが結構あるんですよ。ドイツでは入る温泉と飲む温泉 (飲泉) の2種類があるようです。

で、静かなブームのWELLNESSですが、もとは、高級ホテルにはプールがあつたりしますよね？その延長で、お風呂+エステティックサロンを備えた、高級スパ設備というイメージでしょうか。(医療目的ではなく、美容目的がメインですね。) 高級ホテルとか、各地の温泉保養地で、趣向を凝らしたスパ施設がどんどんできています。

それが、少しずつ庶民にも広がってきた形で、街の中にも誰でも手軽に行ける Thermalbad ができています。(温水プール+サウナの組み合わせが多いように思います。もちろんマッサージも楽しめます。日本で言うところの「スーパー銭湯」みたいなイメージです。)

ある寒い日。現地の友人に、「ドイツのスーパー銭湯みたいなのところに行ってみる？」と聞かれました。「もちろん行く！」と、タオル借りて、水着借りて、友達の友達の近所の人まで、なんかよく分からん団体で行くことになりました。(どうも誰かが期限切れの近い回数券を持っていたようです◎) 入場料は1時間いくらかで、(料金は、温水プール部分のみとか、サウナも利用とかで結構細かく分かっているようでした。あとは、曜日や時間帯でちょっと値段が違うようです。) タオルとか有料で貸してもらうこともできます。

まずは、水着に着替えて、なんです、更衣室がいきなり、男女混合です。

温水プールはスライダー (それも距離も長く、かなりのスピードが出る本気度の高いもの) あり、流れるプールあり、露天風呂ならぬ、外のプールは水の温度も高くて、ええ湯加減でした。◎

で、お次はサウナ (おそらくドイツの温泉のメインはサウナではないかと思えます。)

まあここで「なぬと！」とビックリしたのですが、ドイツのサウナって、衛生上の理由により、水着禁止なんです。(まあ確かにも日本でも温泉やサウナに水着を着たりしないので、驚くことはないのですが…) 要は裸で入る。もちろん混浴です。といっても、皆さん自分の健康のために安くないお金を払って来ていますので、人の裸を見るのが目的。ってな人はいないようです。(もしいたとしても、気にしてはなりません◎)

まあもともとドイツでは、湖とか、裸で泳いでも良い、というお国柄ですし (もちろん、いつでもどこでも。という意味ではなく、制限されたエリアなり時間内で。といったルールはありますよ。) プールだって、時間限定ではありますが、裸で泳いでも良い時間帯があつたりします。実際、タオルで体を隠している人もいませんでした。(隠す=コンプレックスがある、と思われて、余計に目立つという視線が集まってしまう。) サウナ=混浴+全裸が常識なので、特に違和感ないと思います。サウナの設備を汗で汚さない

ように！という決まりがあるので、自分の座るところには必ずタオルを敷いて座ります。サウナは色々な温度帯やミスト・香りのものであり、なかなか快適。熱くなったら、外のシャワーなり水風呂に飛び込みます。もしくはサンルームみたいなガラス張りの部屋にたくさん寝椅子が用意されているので、そこで休憩。

あと、1日に何回か Aufguss（アウフグース）というイベントみたいなのがあって、時間に外のサウナ小屋に希望者が集まります。そこには、サウナ職人（？）がいて、その日に使うアロマの種類とか、効能を説明してくれます。その後、サウナにアロマオイルを入れた氷水をかけて、その薬効を楽しむのです。石を熱したサウナにアロマオイルの入った氷水を注ぐと、一瞬ですごいアロマの香りの蒸気が発生するのですが、サウナ職人は、タオルを振り回したり、上下に仰いだりして、小屋の中というか、集まったみんなに蒸気が均等に行き渡るようにします。（あの暑さの中で、この動き…。相当な重労働と思われます。）タオルの動きとともに、すごい熱波とアロマの香りが押し寄せてきます。ふと周りを見渡すと、なんかみんな両手を上げているのを見て、「げっ？」と思ったのですが、儀式というかそういう作法に違いないと思って一応真似しておきました。☺ 一連の儀式（10分位）が終われば、あとは、出入り自由。外に出れば、雪もちらつくような冬の寒気だって心地よく感じられるくらいです。（長時間は無理ですけどね。）

この Aufguss とは何ぞ？と後で調べてみたところ、サウナの発祥の地、フィンランドで生まれたロウリュ浴がドイツに広まって、さらにエンターテイメント性を加えることにより完成されたものなんだそうです。まあドイツ流のサウナの楽しみ方ですね。

他の時間には、「塩マッサージ」とかやっていて、雪も降るような外の寒い中で、裸の集団が荒塩片手に、体に塗りまくってマッサージしている姿はなかなか圧巻でした。みんな本当に真剣でしたもん。

施設内には、レストランもあります。レストランやマッサージの使用料金＋時間に合わせて料金を退館の時に清算、という仕組みになっています。

ドイツで（ウィーンにも最近ですが、市内から30分くらいのところに Therme Wien という立派な Wellness 設備ができました！）ちょっとのんびりしたいなあ、というとき、温泉も楽しいですよ。

（国は違いますが、ハンガリーのブダペストの温泉は、突っ込みどころ満載で大爆笑でした。ちなみに、こちらは水着着用でした。）

入浴文化の違いもなかなか面白いので、もし機会があれば体感してみてください！

Aufguss ってこんな感じです。ⁱ



ⁱ 写真は http://www.nordbayerischer-kurier.de/nachrichten/1306559/details_8.htm より。2011年の秋に「Sauna-Aufguss WM」が開催された、っていう新聞記事の写真です。WM=Weltmeisterschaft=ワールドカップなので、Sauna-Aufgussの世界チャンピオンがいるってことです。ちなみに世界チャンピオンは Ralf Pakulla さんという、ドイツの人だそうです。