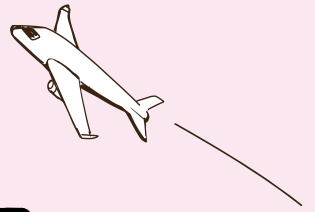




窪 咲子

おしえて!

旅 GIRL



Q 最近日本でサウナがブームですが、海外でおすすめのサウナがあったら教えてください!

実はこれまでサウナブームに乗り切れず、自分には縁遠いものだと思っていたのですが、ついにサウナデビューしたんです!それもサウナ発祥の地、フィンランドで。

人口550万人に対して、330万ものサウナがあるといわれるサウナ大国・フィンランド。かつては出産もサウナの中で行われていたというほど、サウナは神聖な場所として考えられているといい、「サウナの中ではどんな人も対等」という理念のもと、リラックスしたり、団らんをたのしんだり、ときには商談にも使われているのだとか。

海外旅行先でサウナ体験だなんて、かなりハードルが高いのでは……?と思われる方もいるかもしれませんが、基本的に水着着用で男女混合のサウナが多く、普段はちょっぴりシャイなフィンランド人もサウナの中では魔法にかけられたようにフレンドリーに。入り口でオロオロしていると「サウナに入る前に必ずシャワーを浴びる」「サウナストーンに水をかけて蒸気を発生させるロウリュをする時はその場にいる方に一声かけること」「ロウリュは一度に2回まで」など、簡単なマナーやたのしみ方まで、やさしくレクチャーしてくれました。

昔ながらの公衆サウナから最新のオシャレサウナまで5か所のサウナを訪れたのですが、特に気に入ったのは、フィンランド第二の都市・タンペレから車で1時間ほどの場所にあるセルラキウス美術館の敷地内に6月にオープンしたばかりの「アートサウナ」。



これを作った人をほめ称えたい…!

美術館とサウナはなかなか結び付かない場所ですが、森と湖に囲まれたその素晴らしいロケーションが一目で気に入りました。この辺り一体がアートのように美しく、そこにいてだけで五感が研ぎ澄まされるような感覚に包まれます。



建物もユニーク

外気浴するのに最高のロケーション



いたるところにアートが散りばめられている

湖畔沿いに建てられたモダンな建物の中に入ると「ここがサウナ?」と驚くほどの美しさ。石のゴツゴツした雰囲気や木の滑らかさなど、できるだけシンプルに自然に近づくことをコンセプトにしているといます。サウナ室の大きな窓からは湖を眺めることができ、天井まで続く木製のサウナベンチが自然の温かみを演出。



サウナ室の大きな窓からは湖を一望できます



思わず走り出したくなる一本道

そして、サウナを出た後は湖へとつながる一本橋を渡って湖へダイブ! 思わず走り出したくなる爽快感あふれる天然の水風呂と素晴らしいロケーションでの外気浴に「あ〜フィンランドでサウナを満喫しているなあ」としあわせに包まれていました。

PROFILE

窪 咲子

@0812sakiko

芸能雑誌編集部を経て、子どものころから憧れていた1年8カ月の世界一周の旅へ。初心者バックパッカー&女性ひとり旅ということもあり、危険を回避するために細心の注意を払い、大きなトラブルなく無事に帰国。これまでに訪れた国は76カ国。世界各国で出会ったイケメンのストリートスナップを集めた『世界イケメンハンター』を連載。旅の記録を収めたブログ『恋する咲口グ』では、世界一周ブログランキング1位を獲得。『今夜くらべてみました』『マツコの知らない世界』『王様のブランチ』などに出演。現在は電車好きな3歳男の子の母として子どもと楽しむ旅を発信。次は息子と世界一周の旅に出ることを計画している。

■著書『GIRL'S TRAVEL』(ダイヤモンド社)『恋する世界一周』(イカロス出版)



旅ガール窪咲子さんに聞いてみたい旅の疑問をメールで募集中!

日本ユースホステル協会 hm@jyh.or.jp まで♪



つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.31
まとめてダウンロード



LiLiCoの映画で世界を旅しよう！…… P16



Cover Interview …… P02

アン ミカ
人生の選択に迷ったら、
心がワクワクする方へ。



おしえて！旅GIRL …… P17



Youth Hostel Pick up …… P08

大阪市立長居ユースホステル
スタジアムにある”だけじゃない”ユースホステル



松島むうの晴れときどき旅びより …… P18



Hostelling Magazine x 地球の歩き方 … P12

伝統文化と歴史に根ざした日
世界のイベント&祭り



YH-GUIDE ユースホステルガイド …… P20
東海/近畿地方



FYI, from HI-Office …… P15

発行所：一般財団法人日本ユースホステル協会
編集・発行人 寺島眞
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内
※本誌の情報は2022年12月20日現在のものです。
変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。