

皆さん、こんにちは。日本語の先生のりこです。

タイトルを見て、みなさん、「えっ、どういうこと？」と思ったかもしれません。茶道ではなくて、サ道。最初の茶道は、お茶の道、ね。Tea ceremonyの茶道、ね。お茶の道の茶道ではなくて、カタカナのサに道、サ道。

これね、私最近知った言葉なんです。ちょっと遅れてる。日本では、この2、3年サウナが熱い、サウナブーム、サウナが大好きな人が増えているんだって。でね、私が一緒にプライベートレッスンをやっている、ブラジル出身で東京に住んでいる生徒さん。この生徒さんは本当にサウナが好きで、週2回サウナに行く。いや、違う。週に1回だったかな。で、その1回は2時間ぐらい、サウナを楽しんでいる。このサウナを楽しむ。そして、サウナにも色々なやり方、なにかマナーとか、があるそうなんです。これがサ道。カタカナのサに道。サウナの道。サ道。

そしてね、面白いことに、この「サ道」っていうタイトルのドラマもあったそうなんです。皆さん知ってました？ちょっとサウナのドラマ、「えっ、裸の人が出てくるの」って思うんだけど、本当にね、サウナに集まった男の人たちが、ま、サウナ好きの、サウナ好きのためのドラマ。で、色々な男の人が、サウナの中で話をしているっていうドラマがあったんだって。面白くない？ね。これをサウナトーク。サウナトークで、サウナが大好きな人のドラマ。サ道。興味があればね、カタカナのサに道、調べてみてください。

ということで、日本ではサウナが熱い。コロナの時代、サウナに行かなくなった人もいるかもしれない。けれども、最近は、サウナに行き始めた、もう一度行き始めたっていう人もいるそうなんです。

うん、でね、この「サ道」っていうドラマはもともと漫画だったそうです。マンガ。この漫画、調べてみると、プロサウナー、このカタカナは面白いんだけど、プロのサウナー、これカタカナです、のタナカカツキさん。この人が書いた作品で、このタナカカツキさん自身がモデルとなって、実体験、色々なサウナに行って実体験する。そして、サウナの奥深さとか入り方とか、マナーなどを描いた漫画が、この「サ道」ね。

サ道が大好きな人の中には、サウナ伝道漫画、サウナの奥深さを伝える伝道漫画として、とても有名な漫画なんだそうです。で、それがマンガになったっていうことなんです。そして、サ道を極める。サウナの道を極めるというのがメインのストーリーなんです。私はそれを聞いて笑っちゃった。「えー、サウナにも、サウナにも極めるマナーや道があるんですか？」。

私はね、昔々サウナに入ったことがあるね。多分日本で。でも、実は好きじゃなかった。なんか熱苦しくて、なんか息苦しくて、長い間いられなかった。温泉なら好きなんだけど。でも、サウナはあんまり好きじゃなかったんですよ。これを聞いてくれる皆さんはサウナ好き、サウナがめっちゃ大好き、はまってますっていう人いますかね？

でね、あの、この私の生徒さん、サウナが大好きという生徒さんに、面白い言葉を聞いたんです。それはサウナが大好きな人達は必ず知っているという「ととのう」。「ととのう」という言葉。「サウナでととのう」、「サウナで今日も、ととのいたい」という風に使うらしいんだけど、えー、なにそれって思うでしょ。私も全然知らなかったの、その生徒さんに教えてもらったんだけど、これはサウナの道、サ道の作法の一つで、「ととのう」までの流れがあります。

それはですね、サウナ室に入って、サウナで汗をかいて、しばらくそこにいて、その後水風呂に入りますね。体をクールダウン。そして、ちょっと休憩。さらに、その後、これがワンサイクルね。で、その後もう1回同じことを繰り返すんです。またサウナに入って、汗をかいて、水風呂に行って、休憩して。さらに、もう1回それを繰り返す。大体3回4回程度繰り返す。そうすると、その後に幸せな気持ちになる。なんとも言えない多幸福感。そのドラマのサイトには、多い幸せの気持ち、「多幸福感」と書いてあったんだけど、一種のトランス状態になるそうです。これが「ととのう」。

つまり、このプロセスを何回も何回も繰り返してもうすごいヒーリング、気持ちがいい。トランス状態に入る。これが「ととのう」。ということで、日本のサウナ好きの人たちの中の言葉ではね、「今日もサウナでととのいます」、「今日は疲れたから、サウナでととのって、家に帰ろう」とか、ま、そういう感じで使うらしい。

いやー、私は全然この世界知りませんでした、ね。あの、このさっきの私のプライベートレッスンの生徒さん、東京に住んでる生徒さんは、毎週木曜日が「ととのう」日。サウナでととのう日。だから、たまたまね、レッスンも木曜日なんですよ。で、レッスンをした後、晩ご飯を食べてサウナに行くらしいんですね。だから、この間のレッスンでは冗談で「あっ、今日木曜日だから、サウナに行く日ですね。サウナでととのってきてください」みたいな。そんなことを冗談で言い合いました。面白い。

ということで、今日はサ道。サウナの道。そして、サウナの作法、「ととのう」、一種のトランス状態になるということについて話してみました。はー、サウナ好き、多いらしい、日本には。はい、興味があったらドラマも見てみてください。