

インドネシアの MANDI と日本の入浴の違い

妹尾南

Senoo Minami

Jurusan Bahasa Indonesia Melayu

Mahasiswa Universitas Setsunan

166104sm@edu.setsunan.ac.jp

要旨

2017年8月から2018年2月までストモ博士大学（Universitas Dr. Soetomo）で6ヶ月の留学プログラムとして在学していた。6ヶ月の生活で日本とインドネシアの文化の違いを多く知ることができた。その経験の中で最も違いを感じたのがインドネシアの **mandi** と日本の入浴の違いである。あまりにも違うこの **mandi** と入浴を一括りの言葉でまとめることは難しい。そこで、**mandi** と入浴の違いを様々な観点から分析する。違いを調査するべく、由来、使用する道具、浴室、**mandi** と入浴の種類、用途の違いをそれぞれ書籍やインターネットを使用して調査し、違いを見つける。さらに、20名の教員・生徒にアンケートを実施し一日に何回 **mandi** をするか。温水と冷水のどちらを使用するか。どのような目的で温水または冷水を使用するか。について回答を得た。その結果を元に回数、使用する水、目的の違いを分析する。結果として、インドネシアの **mandi** と日本の入浴の違いは、何を使用するか。そして **mandi** と入浴に対してどのような考えを持っているかということだと分析した。**mandi** では桶と **bak mandi** という **mandi** をする為の水を溜めておく場所、そして石鹸を使用する。この時の水は冷水である。一方日本では、シャワーと浴槽を使用する。また浴槽には温水を溜めその中に入る。インドネシア人は **mandi** を身体を清潔に保つまたは清めるものとして使用する。しかし日本では入浴を身体を清潔に保つだけでなく、身体を温める為や、治療方法としても使用する。この2つの違いが **mandi** と入浴を大きく分ける違いではないだろうかと分析する。

キーワード：インドネシアの入浴；日本の入浴；**mandi**；入浴の目的；入浴の違い

A. インドネシアと日本の入浴

が、川や湖や海で入浴することもある。

1. 入浴とは

入浴とは水や石鹸を使って体を洗うことである。今は入浴の為の場所、または部屋で入浴をする

2. インドネシアの入浴

インドネシアの入浴は、**mandi** と呼ばれる。これは「水浴

び」という意味である。ここでは“*mandi*”と直接表記したい。そして、インドネシアの *mandi* は“*basah*”と“*kering*”の2つに分類することができる。

“*Basah*”とはインドネシアで日常生活の中で一般的に使用されるものである。浴室には、*mandi* をする為の水を溜める場所があり、桶もある。シャワーはない。

一方“*kering*”はいわゆる西洋的な浴室のスタイルである。浴槽もあり、シャワーもある。インドネシアの家庭ではあまり使われていないが、最近都市では“*kering*”も使用され始めているようだ。

インドネシアを含む様々な国では、未だ屋外で水浴びをする人もいる。浴室が外にあるという場合も多い。インドネシアでは、郊外にある村では必ずしも全ての家に浴室があるとは限らない。その為そのような村では、屋外に多くの方が使うことができる大きな浴室がある。

3. 日本の入浴

日本の入浴は仏教が伝来した頃から始まったとされている。元は仏教の僧尼に対するものとして入浴施設が作られた。しかしその後『入浴は病を退き、福をもたらす』という考えや、入浴に関する経典の広がりから入浴は一般化された。その頃の日本人はお湯に浸かるのではなく、蒸し風呂のような部屋に入ることが入浴とされていた。ここで言う蒸し風呂は今で言うサウナのようなものだ。現代のように浴槽に水を張り、そこで体を浸からせるという方法の入浴がいつ頃発生したかは不明であるが現代のような入浴方法に至ったのは江戸時代とされている。初めは水が張った浴槽に体を浸からせることは健康に良くないとされていた。しかし適度な入浴は気の循環を良くして体内の毒物を体外に排出すると実証実験がされた為、入浴は健康に良いことであるとされた。

現在、日本人の入浴する頻度は非常に高い。江戸時代は銭湯な

どの共同浴場での入浴が主であった。その為入浴頻度はそれ程高くはなく、地域や生活水準また季節によって違った。現在のように毎日入浴する文化が広がったのは家庭内ガスや沸騰機が普及した高度成長期後であった。人々は家庭内ガスや沸騰機により、家の浴槽でも簡単にお湯を溜めることが出来るようになり、入浴する頻度が上がった。近年はシャワーが発展し、夏季には浴槽に浸かることなくシャワーだけにする日本人も多くいる。

B. インドネシアと日本の入浴方法

1. インドネシアの入浴方法

インドネシアの *mandi* の方法は、まず石鹸を使い身体を洗ってから桶を使って溜めている水をすくい頭から足先までを流す。溜めてある水は、使いながらその後の為に蛇口から水を足しながら *mandi* をする。この方法はインドネシアでは、一般的にシャワーを使うよりも節約的であるとされている。基本的に浴槽に入るとい

習慣やシャワーを使うという習慣がない。インドネシアでは、*mandi* の際温水ではなく冷水を使用する。この理由としてインドネシアは年中気温が高く冷水で *mandi* をすることにより、快適さを感じることができるということが挙げられる。

2. 日本の入浴方法

日本の浴室には、浴槽、シャワー、そして体を洗う為の場所がある。日本人は基本的に体を洗う際シャワーを使用する。

日本の入浴の方法は大きく分けて、全身浴、部分浴、そして特殊な入浴方法の3つに分けることができる。

a. 全身浴

全身浴は全身をお湯に浸らせる方法で、「半座位浴」と「寝湯」に分けられる。温泉の温度や物理的な作用によって、さらに幾つかに分類される。

1) 半座位湯

比較的深い浴槽に半座位（中腰）または座位で入浴する方法である。入浴の温度によって次の 4

つに分類される。この入浴方法は最も水圧がかかる為、心臓に疾患のある人は注意しなければならない。

a) 高温浴

高温の温泉（43°C以上）に短時間入浴する方法。この入浴方法は群馬県にある草津温泉が有名である。高血圧症や心臓疾患の人は特に注意をしなければならない。

b) 温浴

41°C前後の中温の温泉に入浴する最も普通な入浴方法で、ほとんどの旅館や公衆浴場などの温泉利用施設でこの温浴が採用されている。温度は変わらず、物理的作用を使用する「圧注浴」「過流浴」「波浪浴」などがある。これらの方法にはマッサージ効果があり、神経痛・腰痛などに効果がある。

c) 微温浴

比較的低温の温泉（36から38°C程度）に長時間入浴する方法である。「持続浴」とも呼ばれ、新潟県栃尾又温泉などで見られる。高

血圧症や動脈硬化症などに効果があるとされている。

d) 寒冷浴

7から20°Cの低温の温泉に入浴する方法で、大分県寒の地獄温泉などで見られる。神経症などに効果がある。しかし循環器に疾患のある人は注意をしなければならない。

2) 寝湯

37°C前後の比較的低温の浅い浴槽に横たわって20から30分入浴する方法。リラックスすることができ、神経疲労や不眠症、高血圧症や動脈硬化症などに効果がある。

b. 部分浴

部分浴は、体の一部を温泉に浸らせる、又は浴びる方法で、該当する部分によって呼び方が変わる。

1) かぶり湯

頭部や首すじに温泉をかける方法。入浴初期の血圧上昇の防止や脳貧血予防に効果がある。

2) 打たせ湯

滝の湯とも呼ばれ、滝のように落下する温泉で、肩・首すじ・腰などを打たせる方法である。筋肉の強張りを和らげ、肩こり・腰痛などに効果がある。

3) 腰湯・足浴

腰下又は足の部分だけを温泉に浸らせる方法である。入浴部分の血流を改善し、冷え症・下肢の血液循環不全に効果がある。全身浴に比べ体力の弱っている人でも可能な入浴方法である。

4) 鯨噴浴

温泉を床面から上向きに噴出させて打たせ湯がかかりにくい部分にかける方法である。痔・冷え症に効果的である。

5) 歩行浴

膝下までの深さの温泉の中を素足で歩く方法である。温泉部分浴と運動療法の併用で、自律神経失調症・冷え症などに効果がある。

c. 特殊な入浴

1) 泥湯

温泉に鉱泥・泥炭などの天然の泥を加えたものに入浴する方法。全身浴と部分浴の両方があり、大分県別府温泉郷の泥湯が有名である。慢性関節リウマチ・痛風・骨折・捻挫などに効果がある。

2) 砂湯

海岸や川岸の砂に身体を埋め、湧出する温泉に入浴する方法である。一般の温泉全身浴に砂の圧力が加わる為、新陳代謝を高め発汗を促進する。鹿児島県・指宿温泉の「砂蒸し」が有名である。運動器疾患・神経痛などに効果がある。

3) 温泉蒸気浴

温泉の蒸気を利用した入浴法で、方式によって「温泉蒸気函浴」「温泉蒸気室浴」「痔むし」に分類される。

a) 温泉蒸気函浴

温泉の蒸気が噴き出す箱の中に首だけ出して入り、全身を蒸す方法である。これは、肥満症・神経痛・疲労回復などに効果がある。

b) 温泉蒸気室浴

温泉の蒸気で満たされた蒸気室に入り全身を蒸す方法で、温泉蒸気の吸収が可能である。この方法の為に、蒸し小屋や洞窟を利用している温泉地もある。

c) 痔むし

温泉の蒸気を床面から上向きに噴出させて患部を蒸す方法である。名前の通り痔に効果がある。

4) 温泉蒸気浴

温泉の熱で地面が熱くなった場所に横たわる方法。腰痛・神経痛などに効果がある。

5) 温泉運動浴

温泉プールのように温泉の中で運動を行う方法である。温泉全身浴の効果と運動効果が同時に得られる。

C. 研究結果

1. インドネシアの Mandi と日本の入浴の違い

インドネシアの *mandi* と日本の入浴の違いとして4つ挙げられる。まず *mandi* と入浴の由来の違

いである。インドネシアの *mandi* の由来は宗教に影響されていないが、日本の入浴の始まりは仏教の文化が日本に伝来したことから始まる。

次に *mandi* と入浴の際に使用する物の違いである。*mandi* では、基本的に冷水を使用し、桶を使って身体を洗い流す。一方日本の入浴では、温水を使用し、身体を洗い流す為にはシャワーを使用する。そして日本には浴槽にお湯を溜め、その中に入浴する文化がある。

3つ目は *mandi* と入浴の用途の違いである。*mandi* は、イスラム教のお祈りの前に身体を清めるという意味で使われることや、宗教的な意味を持たずただ身体を綺麗にするという意味で使われる。日本でももちろん身体を綺麗にするという意味で入浴をする。しかし、日本では治療法として入浴が使われることもある。

最後に *mandi* と入浴の入浴頻度の違いである。この違いは、本論文を書くにあたり行った20人の教員と学生へのアンケートでも

見ることができる。インドネシア人は1日に2回または3回 **mandi** をする。最低でも朝と夕方の2回だ。一方日本は基本的に入浴は1日1回である。これは、イスラム教信者が多くを占めるインドネシアとあまり宗教に熱心ではない人が多い日本の違いや、気候の違いが影響していると考えられる。

2. インドネシアの **Mandi** と日本の入浴方法

インドネシアの **mandi** は、冷水を使用する。アンケート結果から考察すると冷水を使用する理由として、インドネシアは年中気温が高い国の為冷水を使用することで心地よさを感じることができる。また、温水が出る地域に住んでいない為、温水を使用するには自身でお湯を沸かす必要があり冷水を使う方がより効率的であるという理由であった。その冷水を使い身体をまず流し、その後石鹸で身体を洗い流すという一連の流れである。この流す行為は、全て桶で行う。

日本の入浴は全身浴、部分浴、そして特殊な入浴方法である。さらに、全身浴は4種、部分浴と特殊な入浴方法は5種に分けられる。普段日本人が家での入浴に使用しているのが全身浴の中の温浴である。日本の家庭では、風呂場にはシャワーがあり浴槽がある。浴槽にはお湯を溜め、身体を洗い流した後その浴槽に入って身体を温める。日本では、自然から湧き出る温泉を利用した温泉療法がある。このように日本では、ただ身体を温めるだけでなく治療法としても使用されている。

D. 結論

1. 結論

インドネシアの **mandi** と日本の入浴の違いは、何を使うか、何を目的にするかであると考えられる。インドネシアは **mandi** で桶と冷水を使用し、身体を清潔に保つことを目的として使用される。一方日本の入浴ではシャワーと浴槽を使用し、身体を保つことだけでなく身体を温める為や治療方法としても使用される。

インドネシアの *mandi* と日本の入浴方法。 *mandi* では、冷水、桶、石鹸を使用し、身体を洗い流す。この時使用する冷水は水を溜める為の場所からすくって使用する。入浴では、まず身体を洗い流し、その後温水に入浴する。入浴方法は大きく分けて3つあり、それぞれ使用用途が異なる。日本の入浴方法は身体を温めるだけでなく健康にも効果的である。

2. 考察

インドネシアの *mandi* と日本の入浴は大きく異なる点があいくつもある。その為、インドネシアに長期滞在する予定の日本人は *mandi* について事前に知っておく必要があるだろう。なぜなら多くの日本人が、 *mandi* の水を溜めている *bak mandi* とは入るべきものなのかそれとも入らないものなのか迷うだろうからである。このことはインドネシア人にも言えることである。日本に来て、入浴をする際浴槽に溜めているお湯をすくって身体を洗い流すこともあるだろう。そうならない為にも *mandi*

と入浴に関する知識を身に付けることで、入浴方法の間違いを防ぐことができ、また互いの文化をより理解することができるのではないだろうか。

参考文献資料リスト

- アルヴ・リトル・クルーティエ. (1996). 『水と温泉の文化史』 (武者圭子訳) 三省堂.
- 温泉協会. (2015). 「入浴方法の色々」 . Melalui, <<https://www.spa.or.jp/onsen/524/>>.
- ドミニック・ラティ. (2006). 『お風呂の歴史』 (高遠弘美訳) 白水社.
- KBBI. 2012. *Kamus Besar*. Jakarta: Gramedia.
- Live Japan. (2017). 「日本の温泉文化とお風呂の使用法」 . Melalui, <<https://livejapan.com/ja/article-a0000390/>>.
- Wikipedia. *Kamar Mandi*. Melalui, <https://id.wikipedia.org/wiki/Kamar_mandi>.
- Wikipedia. *Mandi*. Melalui, <<https://id.wikipedia.org/wiki/Mandi>>.