

# Yutakana Times

Vol.01 2011.12.12 News from Helsinki

<http://yutakana.org>



初雪がふりました。

虫めがねの世界

冬の飲み物

サウナの時間



ユタカナ  
yutakana.org

## 虫めがねの世界



以前取材でお世話になったオツリさんを訪ねた。オツリさんは家族で自然学校を営んでいる。自然学校は、ヘルシンキからバスに乗って1時間ほどの森の中にある。この学校では、森を探検して「環境と自然」について学ぶためのネイチャートリップや、学校教員が「環境教育」について学ぶための研修が行われる。

前回訪問したのは夏だった。木々は青々と生い茂り、澄み切った青空と太陽がまぶしかった。草木をかきわけて、森の中に飛び込んでいくのは、子ども心がよみがえってくるようでわくわくした。太陽の光を存分に浴びようと活動する、いきもののエネルギーを感じた。

今朝、気温は氷点下まで下がった。森の様子は、前回とはまったく違う。木々は寒々しい姿になった。黄色や紅色に染まった葉は落ちて、土に返ろうとしている。きのこやベリー類を摘んで楽しむ季節はもう終わってしまった。冬の森は静まり返っている。雪でも積もっていれば心は躍るが、まだ雪はない。枯れた草木に覆われた初冬の森は、ただ寂しく見える。オツリさんに原稿を渡して挨拶をしたら、すぐに失礼しようと思っていた。

木造で年季の入った自然学校校舎の入口をあけると、オツリさんとパートナーのカティアさんが笑顔で迎えてくれた。案内してくれた食堂兼会議室には、暖炉がある。挨拶もそこそこに、オツリさんは私たちに薪のくべ方を教え始めた。薪を、「八」の形に置き、その上に今度は「二」の形で置く。これを繰り返して、4〜6段くらい積み上げる。細い薪をひとつ選び、側面にナイフをあてて数箇所切り込みを入れ、「フェザースティック」を作る。このスティックの切り込み部分に火をつけ、さきほどくみ上げた薪の下においたら、あとは待つだけ。パチパチッと心地の良い音が聞こえてくる。



オツリさんは、都心部で暖炉が使われなくなったことを残念がる。「フィンランドは、暖炉がなかったら、国として独立できなかっただろうな。冬の長いこの国にとって、暖炉は人々が生き残るための重要な道具だった。暖炉は少しの薪で、できるだけ広い面積をあたためることができるように設計されている。人間にとっても環境にとっても合理的なすばらしい道具だと思うよ。」

カティアさんが「せっかくなので、森を歩きましょう」と誘ってくれた。初冬の森に、見るものなんてあるのだろうか。正直に言うと、あまり期待していなかった。校舎の裏の丘は霜が降りたせいで、しゃりしゃりとしていて滑りやすくなっていた。足元の土は、しばらく前に散ったと思われる赤や黄色の葉に覆われていた。思ったとおり、葉のない木々が寂しげだった。



カティアさんが、「これを使ってみたら」と小さな道具を渡してくれた。倍率8倍の小さな虫めがねだ。近くにあった枯れ木の表面を虫めがねでのぞいてみた。死んだも同然と思いついていた枯れ木の表面に、やわらかい緑のコケの森が広がっていた。おもしろい。次々と周りの木々や地面に虫めがねをあててみる。普通に歩いていたら気づくことがなかったであろう、コケの先端に付着した無数の水滴。この小さなコケの仲間たちが、森林の持つ力とされる「保水効果」に貢献しているのだろうか。



1時間ほどの森の中の散歩中、これまで見たことのない世界を冒険した。それぞれの季節に、それぞれの命の活動がある。木が枯れて見えるからといって、森が死んでいるわけではない。人間から見ると、分かりやすい華やかさがあるかどうかは目印にはならない。小さな虫めがねが教えてくれたこと。



## sauna



フィンランドは、「サウナの国」と言われる。フィンランド大使館のWEBサイトを見ると、「フィンランドの人口510万人に対して、サウナは170万個あります」とある。ひと家族にひとつはあると言えそうだ。実際、私たちがこれまでに借りたアパートメントにも、共有施設としてサウナが用意されていた。住民は予約すれば、週に1度1時間使うことができる。友人らを見ていると、サウナの日はいそいそと仕事を切り上げて家に帰っていく。

シャワーを浴びて、サウナルームに入ったら、室内に設置された熱々の石に水をかける。水がジュワツと石の上で蒸発し、湿度がぐつとあがる。こうして、心地よい湿度を作り出すことをフィンランド語で「ロウリュ」と言っ。このロウリュは、もし一緒に入っている人がいたら、その相手にとっての快適さを気遣いながら、調整しなければならぬ。その譲り合いの精神がとても重要なのだ。



伝統的なサウナは木造のたこもり

ロウリュを行うと、体中の細胞が起き上がるように感じる。ふだん、頭や手先しか使っていない日常生活に、全身の感覚が戻ってくる。体全体から汗が出てくるが、しばらくすると熱気の中で汗も乾いてくる。十分にからだがあたたまった後は、外に出たり、プールに入ったりしてクールダウンする。これを何度か繰り返す。汗と一緒に、ストレッチやいろんなもやもやが抜け出ていく。このサウナタイムを終えた後の、食事と睡眠は、「至福」そのもの。日本でも、週に1度のサウナ習慣。いかがでしょうか？

日本で冬の飲み物といったらなんだろう。甘酒、日本酒の熱燗、おしるこ？（おしるこは飲み物じゃないか）

フィンランドでは紅葉の時期が終わると、Gögi（グロギ）という飲み物を、カフェや友人の家で見かけるようになる。Gögiはスパイスがたっぷり入ったホットワインのこと。お酒が飲めない人にはノンアルコールのタイプもある。クロスグリやクランベリーのジュースに、シナモンやクローブ、砂糖、水などを混ぜて鍋であたためる。最後に、アーモンドスライスやレーズンを入れたら、できあがり。カルピスのように濃縮されているGögiを買えば、水で割るだけでいい。

普段はコーヒーも紅茶も砂糖なしで飲む。甘い飲み物はそんなに好きではない。でも、この季節になるとGögiを飲む。季節のものって、何かいい。同じようなこと



冬の飲み物

の繰り返しに見える毎日が、そうではないことを教えてくれる。過ぎ去ってしまった2度と戻っては来ない、「瞬間」を楽しむことの意味を気づかせてくれる。

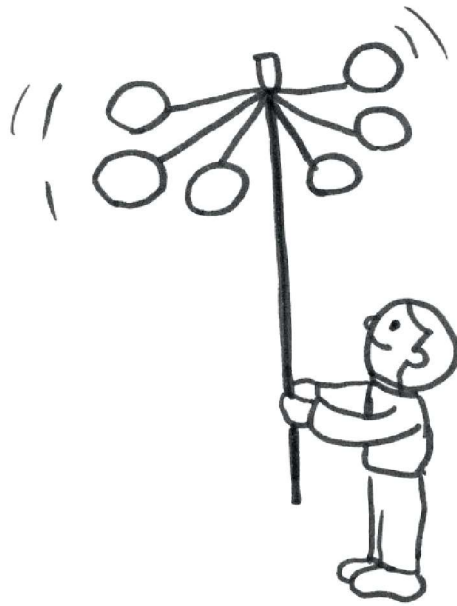
## 編集後記

今年ヘルシンキは暖冬で、今週ようやく初雪が降りました。去年の今頃は、膝の辺りまで雪が積もっていました。最近のヘルシンキの様子を、動画でもお届けしています。よかったらこちらもあわせてご覧下さい！

<http://vimeo.com/channels/yutakana>

Kiitos!!





くるくるくるくる  
ぶんぶんぶんぶん  
ふわふわ。