

お湯のある風景

お風呂と、お湯の
ある暮らしを解く

第4回

お湯に浸かる 文化を築いた 日本のお風呂の歴史

(その1)

風呂と湯の語源

今でこそ日本のお風呂は湯にたっぷりと浸かることをイメージするが、元来お風呂は蒸風呂のこと。柳田国男は、「フロはたぶん室（ムロ）と同じ語で、アナグラまたは岩屋のことであつたろう」として、天然の洞窟を利用した岩室、石風呂と同一の語が広まったものと見る。また、湯の語源は斎（ユ）で神聖であること、清浄であることの意味であつたとされる。ユとは元来水浴などによって身体の汚れを除き、心身を清潔な状態に保つこと、すなわち潔斎の意味であつた。湯に浴することは、本来身を清める宗教的慣習に始まり、自然のなかの川や海などで水浴（沐浴）することが普通で温水で行うものとは限らなかった。

しかし、日本には自然湧出する温泉が数多

くあり、古代からそれを利用しており、水浴から人為的なお湯による入浴の普及に大きな影響を与えたと考えられる※1。

※1 『物語ものの建築史 風呂のはなし』（大場修、山田幸一監修、鹿島出版会）、『風呂と日本人』（筒井功、文春新書）などに詳しく解説。こうした蒸気浴は、発汗浴といわれ国内外で広く行われた。

洞窟を利用した蒸風呂

洞窟を利用した岩風呂が瀬戸内海沿岸および島々、阿波や土佐地方の太平洋岸にまで広がっていた。この石窟を利用した蒸風呂は、かつての人々が自然を巧みに利用したもっとも簡便で、しかも効果が高い方法であつたと思われる。今治市桜井の石風呂は、その代表的なものだ。大きな岩の根元を掘削して洞窟を作り、入口に破風型の小屋を建てている。

入口付近は狭く、奥行き9 m、高さ約3 m、幅は入口付近が1・9 m、中央に行く約3・3 mある日本最大の石風呂といわれる。石風呂の方法はいたって簡単だ。近隣の山林から採ってきたシダの枯葉を石窟に運び込んで焚く。それが燃え尽きると、窟内に海水を十分含んだ筵（むしろ）を数枚敷きならべ、その半時間後に入浴が始まる。男子は褌、女子は腰巻を付けて浴したようだ。ただし、入浴は5月～9月頃までの夏季に限られた。石風呂は場所によっては海藻類等を一緒に蒸すことで保健治療の効果が期待されていたとも言われる。現在のエステサロンなどのタラソテラピーにも通じる考え方といえる。

石風呂のような蒸風呂は、燃料と水の確保という入浴にとつての視点で見ると興味深い。蒸風呂でもうひとつ有名なのが八瀬の釜風呂だ。これにまつわる伝説は壬申の乱672年までさかのぼる。大海人皇子（後の天武天皇）が大友皇子率いる近江の軍勢との闘いで矢傷を負い、この風呂に浴して傷を癒したといわれる。それを復元した釜風呂がある。高さ1・8 mの土饅頭型で内部に畳3畳程の石を敷き詰め、そこに生木等をいれ、燃やし、それが燃え尽きた頃に灰をかき出し、石の上に同じように筵を敷いて、その上に塩水を打ち、蒸気を発生させる。浴者はそこに屈みこんで入り、木枕に横たわって汗をかくものであった。八瀬は長いこと「黒木」と呼ぶ表面だけを炭化させた炭の生産と行商をしていた土地柄で、その地方はこのための竈を各家が設けており、黒木を焼いた後で、その竈に入って蒸風呂としていたようだ。生木をい

し、発散する水蒸気には薬用成分があるらしく、いわば瀬戸内地方の石風呂で海藻類を用いたのと同じような効果があったらしい。

神事の湯

古の時代、庶民は近場の河川で身体を洗い、せいぜい鹽にくんだ水で身体の汚れを流すだけの時代だったが、天皇をはじめ宮中の人々はさまざまな神事を司り、そのなかで入浴が欠かせない儀式の一つだった。儀式といっても、お湯に触れることができたのは現代とは違う。当時のお湯は直接に沸かす方法ではなく別の湯釜で沸かしたお湯を樋(かけい)で浴槽に流し込むか、桶でお湯を運んで注ぎ入れ、湯加減を水で調整していたものだ。お湯は蒸風呂に比べ大量の水と燃料、そしてある程度の設備や操作する人力が必要であったから、お湯に触れることができたのは天皇などの一部の人々に限られた(庶民はもっぱら水で身体を洗う程度で、利用できたとしても蒸風呂だった)。天皇の毎日の入浴は極めて重要な日中行事の一つで、平安時代の入浴行事は「大内裏図考証」等で伺い知ることができる。

入浴はお寺でするもの「施浴」

日本では、仏教伝来以後、寺社には浴室が設けられた^{※2}。浴室では僧尼の入浴のみならず、庶民に無料で開放された「施浴」も行

われた。これは、寺社が仏の功德として施す場合のほか、個人が積善や追善、自分の死後の冥福などのため、寺社に費用を納めて行う場合もあったようだ^{※3}。施浴として有名なのは光明皇后の伝説。千人の浴者の垢を自らの手で流し、特に大願成就する千人目の入浴者が難病患者であったが、それをいとわなかったといわれる。鎌倉時代になって施浴は頻繁に行われた。「法華経曼荼羅絵図」に道すがらの人が荷物を投げ出し入浴に興じる様子が描かれている。大きな湯槽は取り湯式。その後方に大きな竈(かまど)があり、おそらくそこから湯槽上部の小さな斗(ます)まで樋(かけい)で引いていた。湯屋の裏手には井桁に組んだ井戸が掘られ、そこから水を汲んだと思われる。

※2 東アジアでは、仏教と結びついた浴場の伝統があった。一般に寺院で僧侶の潔斎や衛生管理のため、浴室・温室等と呼ばれる施設が七堂伽藍のひとつとして設けられた。中国の唐の時代に寺院の浴室があった。宋の時代に中国に渡った日本の天台僧成尋(しょうじん)も「参天台五台山記」のなかで浴室や温室に言及している。元の時代、中国の状況を記録したマルコ・ポーロは、中国人は少なくとも週3回、冬場には毎日浴場に出かけ、杭州には3000もの蒸風呂があり市民が月に数回ここに通っていると伝えている。

※3 14世紀の英国では、金持ちが死後の魂の救済のため遺産の一部を寄進し、貧民や病人を入浴させる「救霊入浴」という制度があり、ロンドンで蒸風呂屋が多く建てられていた。

入浴習慣を各地に広めた立役者、重源上人

東大寺は聖武天皇の勅願によって建立されたが、1180年源氏に加担したとして平重

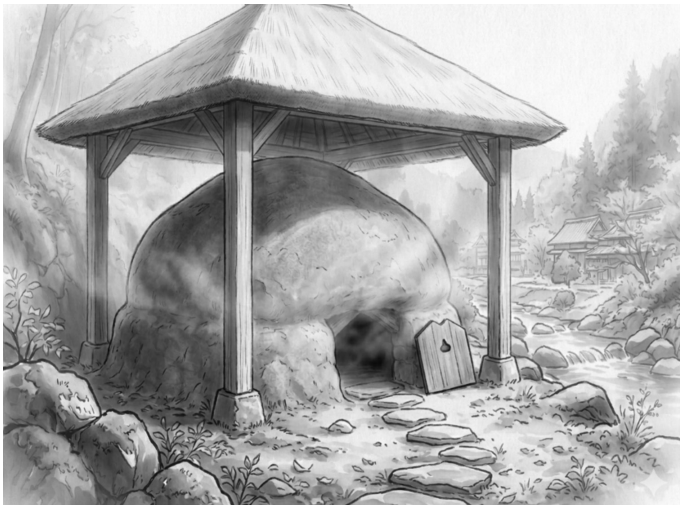
衡によって焼き払われ大湯屋も消失した。後白河法皇は当時無名の俊乗坊重源を東大寺再建の大勳進に拔擢し、重源上人はその期待に応えた。1195年大仏殿の落慶式が行われ、大湯屋もこの時再建されたとされる。見事に大規模な建築群の再建を成し遂げた重源上人は、入浴習慣を各地に普及させた立役者でもあった。東大寺の再建にあたって建築用材確保のため、周防(山口県)や備前(岡山)を東大寺領として、用材伐採から陸路海路の運搬指揮まで直接行い、そこに滞在もした。伐採や運搬に携わる人夫達の負傷や病気を知れば、その手当や人々の休養のために各地に石風呂を作ったとされる。

また、周防国には阿弥陀寺を建立し、その中に湯屋を建てた。さらに、各地に7カ所の別院を建立し、そこにも湯屋を必ず建て、念仏布教の一環として施浴を積極的に行った。現存する東大寺の大湯屋は、1239年に建てられたものだが、各地に現存する湯屋の中で最大最古のもの。重源上人によって建造された鉄湯船が残されている。

建物内に蒸風呂施設が作られた

鎌倉末期の浄土真宗の僧、覚如上人入寂により作成された伝記絵巻「慕婦絵詞」によると、そこには僧正房覚昭の坊舎風呂場を描いたものがあり、竈があつて釜を薪で焚いて湯をたぎらせ、その湯気を風呂屋形に送り込み蒸風呂としたとされる。当時の風呂の仕組みがよくわかる。

釜の横には大鍋があつて同じく火を焚いている。おそらく蒸風呂の後のかかり湯に使われたものだ。室町期にこれと同じ蒸風呂を描いたものに「東大寺縁起」がある。さらに秀吉が使ったとされる西本願寺の国宝飛雲閣の付属施設「黄鶴台」の浴室もまったく同じ仕組みである。飛雲閣の浴室は、堅牢シンブルなつくりで、その唐破風造りの蒸風呂屋形は、間口約1・6m、奥行き2・2m、高さ2・25m。いわば現代の戸建て1・25坪サイズのユニットバスとほぼ同じ大きさである。その断面形状から蒸風呂屋形への蒸気導入が良く分かる。屋外の焚口から、火を焚いて釜の湯をたぎらせ、それを屋形に導き入れる。



八瀬の釜風呂（イメージ/Geminiで作成）

蒸し風呂屋形の床から約45cmのところに小さな引き違い戸があり、その上には換気用の引き違い戸もあった。内部の床は簀の子張りで、その下の湯釜から蒸気を導き入れるようになっていた。

銭湯の始まりは鎌倉時代

大寺院での施浴は、社会事業として庶民に開放されたが、鎌倉時代には湯銭を払って入る銭湯がすでにあったといわれる。銭湯という言葉も鎌倉時代末期にあったらしい。室町時代の公家たちは、町湯、町風呂を利用しており庶民との同浴を避けるため、親族や同僚で時間を限って銭湯を借り切ることもあった。江戸時代に入ると、町ごとに風呂屋があつて隆盛を極めることになる。ただ、江戸初期の風呂屋は蒸風呂が中心であった。

ところで、風呂は元来蒸気浴である。浴槽あるいは風呂桶に湯を沸かして入れ、身を浸すところは湯屋、湯殿と言われていた。鎌倉時代には風呂と湯屋は区別されており、料金も異なっていた。1700年代の京都でも風呂屋と湯屋の両方があったが、当時は湯屋のほうが多かったといわれている。

風呂屋は特異な建物としなければ蒸気の漏れ、温度の冷えを防げなかったといわれ、湯屋のように簡便な造りで多人数を入浴させることができなかった。しかし、風呂屋と湯屋は現代では区分が無くなっている。その混同は戸棚風呂にあるといわれる。風呂屋が同時に湯屋を兼ねるようになり、湯を沸かした一

方で蒸風呂も設けたか、あるいは兼用するところが広がったらしい。蒸風呂は、既述のように床に簀の子を敷き、その下に釜を据え、蒸気を浴室内に導く方式であるが、床の水が漏らない板床としてその上に湯を入れることで、湯浴と蒸気浴を同時に行うことができるようになった。

しかし、こうした場合に多くの浴客が出入りすると湯気がどうしても外に逃げてしまうので、出入口は小さな引き違い戸として、あたかも戸棚の中に入るような風呂で、それを「戸棚風呂」と称した。浴客は、中で汗をかいた後、外の板敷きの部屋に出て冷水をかぶったり、身体を洗ったりした。

多くの江戸っ子が利用した銭湯の代表「石榴口」

江戸を代表する銭湯は、戸棚風呂のように浅い湯槽の上部を壁で囲い湯気を逃がさないようにして湯浴と蒸気浴を同時に行うものであった。戸棚風呂は、引き違い戸を開ける度に蒸気がかなり逃げてしまい、多人数になるほど入浴には適さなくなったので、それを解決したのが石榴口といわれる銭湯様式だった。^{※4} 鴨居を下から1m足らずの低い位置まで下げ、そのやや奥に浴槽を置いた。浴客は浴槽に入るためには石榴口を低くかがんで（ほとんど腹ばい状態で）入らなければならなかった。多少不便ではあったが、浴室の蒸気を逃がさない巧みな構造だった。

この銭湯の奥にある浴槽は、低い隙間から

の光のみで、しかも湯気が立ち込めほとんど中は何も見えない状態であった。浴槽に入ると石榴口から中に入ると湯気と暗さに目が慣れず、声をかけながら恐る恐る進み、先客とぶつからないよう注意が必要だった。

石榴口は、すでに江戸初期からあったように、当初は、浅い湯槽だったと言われているが、時代が進むにつれて次第にお湯の量が増えていった。一般的には湯が3で蒸気7と言われている。明治時代になってもまだこうした風呂が地方を含めて見られた。しかし、明治時代が進むと、蒸風呂部分はほとんどなくなり仕切りの奥は本格的な湯槽となった。時代とともに湯槽部が充実し本格的な明るい銭



石榴口（イメージ／Geminiで作成）

湯の時代に入る※5。

※4 石榴口の名のいわれは、かがんで出入りすること、「かがみ入る」と「鏡鑄（かがみい）る」を掛けた江戸っ子の洒落から来たとの説がある。「鏡鑄る」とは鏡を磨く意味で、この時代は石榴の実を使って鏡を磨いたのである。

※5 水の確保（水道）、エネルギーの確保（薪や炭）、労力、材料などが次第に整っていく。

欧米人が驚愕した江戸のお風呂

黒船の襲来に始まった欧米列強との交易で、それまでほとんど知られていなかった日本人の住まいや暮らしに欧米人は興味を持った。そのなかで、驚愕して見られたのが日本人のお風呂であった。厳格な宗教の欧米人からは非難、蔑みも多かった。男女が混浴で昼間から湯に親しむさまは未開民族のように見えたのかもしれない。しかし、その日本人の暮らしを研究した欧米人の中には日本人の慣習を公正に見つめ興味深く記した人もいた。

当時の日米のお風呂の状況が理解できる。

「日本人は、ほかの東洋人同様に、幾世紀にわたって裸体を見慣

れているのであり、しかも相互に気にするわけがなく、とにかくみだらな感じを起こすことがないのである」

日本の下層階級では、男女混浴であるが、その際の貞淑と礼儀正しさは、外国人には、実際に見えない限り



村田 幸隆
むらた・ゆきたか

一般財団法人ベターリビング
アドバイザー

1973年東京ガス株式会社入社
住宅性能および住宅設備、部品の開発、評価業務を担当。また、住宅産業にかかわる諸団体事業に幅広く関与。2012年住宅保証機構株式会社監査役、同一般財団法人ベターリビングサステナブル居住研究センター副センター長、2019年より現職。

信じられないことであるとした。また、大工や石工などは、日に2、3回も入浴することがよくあり、浴槽内で身体を洗わず、しばらく浸かり、やがて洗い台の上で、別に手桶に汲んだ湯と手拭とで身体を洗い、拭うので同じ湯に多くの人が入ることは不潔とは言いがたいとしている。さらに、日本では、町村はいうに及ばず、都市ではほぼ一区画ごとに銭湯があり、一銭ないしは二銭払えば熱い風呂に入れる便利さがあるが、米国の公衆浴場は大都市にしかなく、日本の銭湯で味わえるような楽しさを自慢できるものはない。湯浴みが習慣の米国個人住宅では、浴槽のような便利な設備がなく、米国の多くの人々は土曜日の夜にやかんで沸かした湯を使い台所などで身体を洗うかどうかといったところであると記している。日本の上・中流階級の家ではほとんどすべてに、かなり広い湯殿があり、貧民階級の家では湯殿はないものの入浴したい気持ちになればどこでも入浴できる銭湯にいくと適切な評価を行っている※6。

※6 『日本人の住まい』E・S・モース、八坂書房、1979年