

niponica

# にほにか

Discovering  
Japan

2015  
no.

| 6



特集

## くつろぎと癒しの国、日本



niponica

にほにか

no.

16

contents



日本語で「日本」を表す時の音「にっぽん (nippon)」をもとに名づけられた「にほにか (niponica)」は、現代日本の社会、文化を広く世界に紹介するカルチャー・マガジンです。日本語版の他に、英語、スペイン語、フランス語、中国語、ロシア語、アラビア語の全7カ国語版で刊行されています。

特集

## くつろぎと癒しの国、日本

04 日本のくつろぎと癒しを知るキーワード

10 旅館でニッポン暮らしを疑似体験!

13 動物に和む

14 日本流温泉の楽しみ

18 機械が癒す

22 召し上がれ、日本柚子

24 街歩きにっぽん高野山

28 ニッポンみやげ匂い袋

no.16 2015年9月24日発行

発行/日本国外務省  
〒100-8919 東京都千代田区霞が関2-2-1  
<http://www.mofa.go.jp/>

# 花

hana

し き おりおり み こと ぜっけい み  
四季折々に見事な絶景を見せる  
はな めいしょ かくち  
花の名所が各地にあり、  
おおぜい ひと みりよう  
大勢の人を魅了する。

1000mもある藤棚の下、幻想的な景色に酔う。見頃は4月下旬から5月上旬(栃木県足利市・あしかがフラワーパーク)

表紙/障子を開けると、絵画のような庭が現れる(京都・芬陀院 写真=寺田伸介/アフロ)

特集

## くつろぎと癒しの国、日本

きゅう そく き ふん か しず しゅうちゅう し ぜん しん せい  
休息する。気分を換える。静かに集中する。自然や神聖なものとふれあう——。  
に ほん じん こころ からだ ととの かたち いや ふん か  
日本人が心と体を整えるために形づくってきたくつろぎと癒しの文化には、  
いそが げん だい い ぬ ち え かく  
忙しい現代を生き抜く知恵が隠されている。





# 里山

satoyama

ひとく暮らしの近くにあって  
田畑や住宅と隣り合い、生活に結びついた山や森林。  
のんびりとした風景に誰もが郷愁をそえられるだろう。

茅葺き屋根の民家が並ぶ集落は、ユネスコの世界文化遺産にも登録された（岐阜県・白川村 写真＝アフロ）

## 日本の くつろぎと癒しを知る キーワード

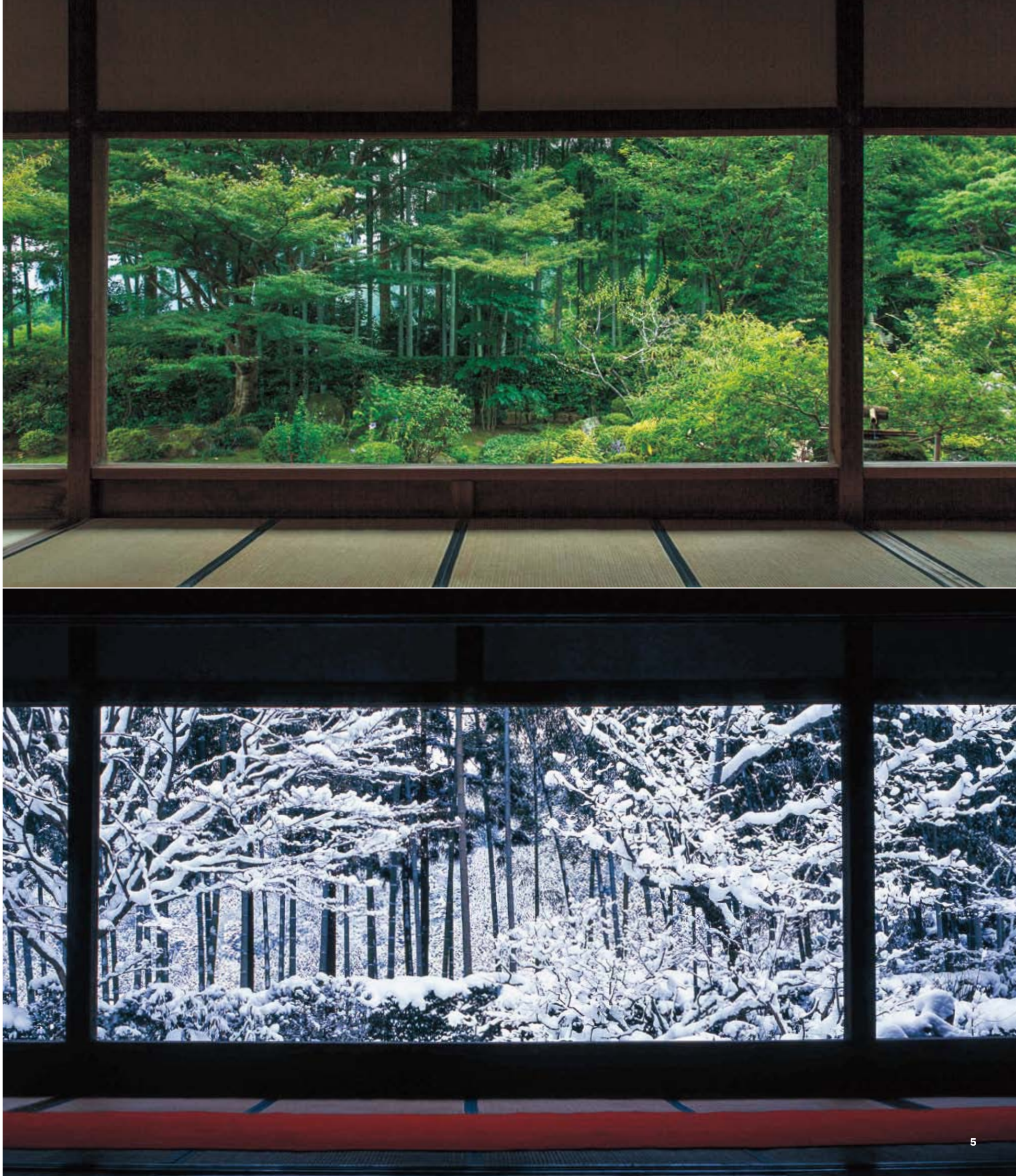
誰もが求めるくつろぎと心の平安。  
日本人は、どんな時にどんな場所でそれを感じるのだろうか。  
日本で守り受け継がれてきた自然や景観、  
文化の中に見いだす、癒しの言葉とかたち。

日本では、7世紀頃以降に各時代で作られた  
多様な庭の作例を、寺院や伝統家屋などで目の当たりにできる。  
瞑想的な空間で過ごす静かなひとときは何物にもかえがたい。

柱を額に見立てて観賞できる庭。新緑（上）や深雪（下）と、中の「絵」は四季折々に表情を変える（京都・宝泉院 写真＝中田 昭）

# 庭

niwa





# 祈り

inori

しめ縄は、神社が俗なる  
世界から隔てられた  
聖域であることを示すしるしだ。  
静かな場所で、人々は  
願いや感謝をささげる。

長さ13m、重さ5tの巨大なしめ縄。  
国造り神話の主神を祀る神社の威容  
を示す（島根県・出雲大社 写真＝  
アフロ）







# 道<sup>do</sup>

茶道、書道、華道——  
 伝承の型を繰り返しながら自分の内面と向き合うことで、心の平穏が得られる。

上左／茶室（京都・妙喜庵待庵 写真＝井上博道）  
 上右／作法にのっとって茶をたてることで精神を修養する茶道（写真＝宮村政徳）  
 右／「習字」として小学校の授業にも取り入れられるほど普及している書道  
 9頁／草花を器に挿す型で美を表現する華道（写真2点とも＝アフロ）





# 旅館でニッポン暮らしを 疑似体験！

靴を脱ぎ、畳の上で足をのばし、和食に舌鼓を打つ。  
自然素材を使った建築やインテリアにふれ、庭の緑を愛でる。  
安らぎと居心地の良さを追求した旅館で、伝統のニッポン暮らしを体感しよう。

写真●川辺明伸 協力●箱根・塔之澤温泉 福住楼（神奈川県足柄下郡）

右／釣り灯笼が風情をかきたてる庭先  
下／自然素材を多用した伝統建築、庭の緑、仲居さんのサービス。これぞ旅館のもてなしだ



もし、日本に来て、日本らしい情緒を味わいたいと考えるなら、ホテルよりも断然「旅館」に泊まることをおすすめしたい。なぜなら日本でも希少になりつつある伝統的な日本家屋での暮らしを、旅館でならば、存分に、しかも手軽に味わうことができるからだ。

日本の住まいの決定的な特徴は、なんといっても家に入る前にまず靴を脱ぐことだろう。「玄関」と呼ばれる入り口は、外界と内を隔てる境界領域のようなもの。そこから一步内に入った後は窮屈な靴から足を解放し、心ゆくまでくつろぐことができる。

一般的に、旅館の部屋の間取りは洗面所などを除いた居間が一間きりであることが多い。だが狭すぎるのでは、と心配する必要はない。夜は座卓や座椅子を移動させたり畳んだりして、代わりに押し入れの布団を敷けば、寝室に早変わり。和家具は可動性が高いものが多く、空間をととても有効に使えるのだ。

旅装を解いたら、備え付けの茶器で淹れたお茶と和菓子で一服。緑茶のカフェインが頭をほどよく覚醒させ、旅の疲れをつかの間癒してくれることだろう。上品な干し草のような香りと、さらっとした感触が気持ちよい畳に足をのばせば、床に座るといふ慣れない姿勢も楽しく思えてくるかもしれない。障子の奥に見える庭の緑や、「床の間」という小さなスペースに飾られた書画や花も静かに目を楽しませてくれる。

旅館はだいたい温泉とセットになっているのが日本の常。食事の前に熱い湯に浸かってのんびりすれば、自然におなかもすいてくる。たとえ湯上がりの肌に木綿の浴衣という軽装で廊下を歩いても、とがめる人はいない。浴衣はいわば寝間着だが、旅館の敷地内は、どこも公共の空間というよりは自分の部屋の延長のようなもの、と考えてよいからだ。

部屋に戻れば、いつの間にか食事の用意が整えられている。食べ終わった頃にはまた仲居さんと呼ばれるスタッフの絶妙なサービスによって音もなく片づけられ、魔法のように布団がしつらえられる。

どこまでも居心地のよさを追求した空間で、至れり尽くせりのもてなしに身を任せる。これが、旅館に泊まる醍醐味である。





1

到着した客を女将（宿の女主人）が迎え、「いらっしゃいませ」とご挨拶



5

本物の富士山が見えなくても楽しんで、という遊び心が表れた窓



2

畳、障子、座卓、庭、書が掛かる床の間（写真右）。日本の伝統的な暮らしを体感できる客室



6

靴を脱いで畳の感触をじかに味わえば、心からリラックスできる（写真＝アフロ）



3

一息ついたら、部屋に用意されている道具を使ってお茶を淹れ、旅の疲れを癒す



7

風呂上がり、籐椅子に座って、そよ風と川のせせらぎに体を涼ませる



4

夕食前にはまずはひと風呂。湯上がりの肌に、木綿の浴衣（ゆかた）の感触が気持ちいい



8

絶妙のタイミングで部屋に運ばれる夕食。くつろいだまま、豪華な和食を味わえる



温泉でくつろぐ野生のニホンザルは冬の風物詩（長野県・地獄谷野猿公苑）

## 動物に和む

日本には、豊かな自然が育んだ多様な生き物が生息する。中には身近な「仲間」として人と親密な関係を築いてきた動物も多い。各地の動物園や観光地で会えたり、ペットとして愛されたりしてきた日本の可愛い動物たちに、心癒されよう。

写真●アフロ、読売新聞社

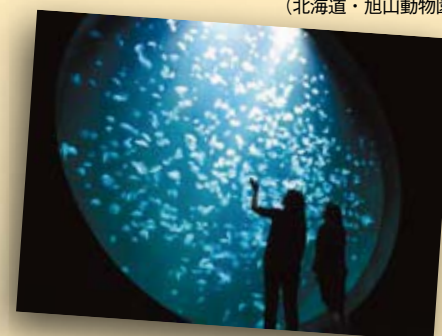
柴イヌは、古くから愛されてきた日本在来的小型犬



ペンギンの散歩は、動物の生態を活かした展示が評判の動物園で大人気（北海道・旭山動物園）



古都・奈良の東大寺のニホンジカは、神の使いとされてきた



クラゲの展示種類世界一を誇る水族館で（山形県・加茂水族館）







# 日本流温泉の楽しみ

お湯に身を沈めて心も体もリラックスすることは、日本人にとって欠かせない慣習であると同時に、大きな楽しみでもある。中でも、自然から湧き出る温泉は、古くから各地で親しまれてきた。ではなぜ温泉は日本人を魅了し、癒すのか。日本にはどんな温泉の文化があるのだろうか。温泉学の第一人者に、歴史や科学的な効能からひもといてもらう。

文●松田忠徳 写真●アフロ

上／屋外にしつらえられた温泉、露天風呂。大自然の中、開放的な気分を味わえる（福島・芦ノ牧温泉）



こんこんと湧き出る豊富な湯は、自然の恵みそのものだ

温泉は日本人にとって最高の癒しである。

とりわけ開放的な露天風呂が好きな日本人は、湯に浸かりながら、自然に溶け込み風景の一部になりたいとさえ願う。

耳に心地よく届く溪流のせせらぎ、肌をなでるほのかな風、温泉の匂い——。木々の緑にも香りがあり、それが晩秋なら枯れ葉となってはらはらと舞い降りる。

露天風呂が好きなのは、自然の懷に抱かれながら湯浴みすると、五感がリセットされることを遺伝子が記憶しているからかもしれない。日本人と温泉の関係は、1964年に長野県で発掘された遺跡によって、はるか6000年前にまでさかのぼることができる。

日本固有の宗教である「神道」では、心の汚れ、罪を「穢れ」と言う。そのケガレを水で清浄にすることを「禊ぎ」と言う。さらに温泉で禊ぎをする行為を「湯垢離」と呼んだ。もともと日本人が温泉浴をするのは、体の汚れを流すためではなく、心を清浄にする、つまり「湯垢離」のためであったと思われる。欧米のシャワーによる「洗い流す文化」に対して、肩まで湯に浸かる日本人の湯浴

みを「浸かる文化」と私は呼んできた。ここに温泉による「癒し」の本質があるのではないか。

かつて「禊ぎ」は、新しい自分に生まれ変わるという「復活」の信仰と密接に結びついていた。復活は「若返り」である。日本では古来、温泉は「若返りの湯」と言われてきた。現代科学では、抗酸化力のある温泉はわれわれの細胞を活性化し、アンチエイジングの機能を果たすと説明する。老化とは、細胞が酸化されサビつくことだ。その対極にあるサビを取る還元力のある温泉を浴びれば、その優れた抗酸化作用によって科学的にも若返るのである。

湯は無我にして、天地自然に従ふもの也——。これは19世紀の温泉療養の指南書にある言葉だが、私はこの言葉こそ温泉の癒しにふれる心得と思う。天地自然のエネルギーによって誕生した温泉は、無垢そのものだ。それだけに無垢な温泉に浸かるわれわれ自身の心の持ちようが大切であろう。仏教で言う無我の境地、「無心」になって温泉と向き合うことが「温泉道」なのではないだろうか。

あなたも、日本の温泉に浸かりに来ませんか？



19世紀制作の浮世絵にも、箱根で湯治を楽しむ女性が描かれている。『東海道名所絵 東海道ハコ子湯治』（所蔵＝江戸東京博物館 Image：東京都歴史文化財団イメージアーカイブ）

松田忠徳（まつだ・ただのり）医学博士、温泉学者。モンゴル国立医科大学教授。『江戸の温泉学』『温泉教授の湯治力』『温泉教授の日本百名湯』など著書多数





上／雪景色の中、熱い湯に入る贅沢を味わう（長野・白骨温泉）  
下／温度を下げるために湯をかきまぜる「湯もみ」。現在はユーモラスな唄とともに、ショーとして行われている（群馬・草津温泉）



上／ガラス戸から差し込む自然光とやさらかいいランプの光が気分をリラックスさせる（青森・青荷温泉、写真＝黒田 浩／アフロ）  
下／熱い砂に蒸される、変わり種の温泉。波の音を聞きながら、体の芯からあたたまる（鹿児島・砂蒸し温泉）







行ける場所が限られ外出するのが億劫になるという、これまでの電動車いす利用者の悩みにこたえたパーソナルモビリティが、WHILLだ。

白と黒を基調にした未来的なデザインは、利用者から「外に出る機会が増えた」「WHILLで出かける時は、いつもよりオシャレする」という声があがるほど好評だという。

機能性も大きな魅力だ。コントローラーレバーを傾げるだけで、思い通りの方向に走らせることができる操作性のよさは、ストレスのない乗り心地。また、24個もの小さなタイヤを組み合わせることで全方向への移動を可能にした前輪により、後輪を軸に車体全体を回転することができる。さらにパワフルな四輪駆動のため、砂利道などの悪路や段差があるところも走れるようになった。

「行ける」ところではなく「行きたい」ところに行ける新しい移動手段、WHILLは乗る人を幸せにするパーソナルモビリティだ。(WHILL)

高機能でおしゃれなパーソナルモビリティWHILLは、外出を楽しく、快適にしてくれる。左／24個の小さなタイヤを組み合わせることで、360度の回転が可能になった  
中／手元のコントローラーを進みたい方向に傾げるだけで、スムーズに動く  
右／乗っていないくても、Bluetooth内蔵のスマートフォンからリモートコントロールができる

## メカ 機械が癒す

革新的技術とデザインによって、人々の日常をより便利に、より豊かに彩る機器や乗り物。  
医療現場や暮らしの中で、寄り添い、言葉を発し、助けになってくれるコミュニケーションロボットたち。  
技術の進歩が人と機械の関係を温かいものに変え、未来の社会を拓いていく。

撮影●名取和久

写真提供●WHILL株式会社、ハウステンボス株式会社、ソフトバンク株式会社、株式会社ロボ・ガレージ、ユカイ工学株式会社、産業技術総合研究所、早稲田大学、パナソニック株式会社、株式会社村田製作所、アフロ

## ロボットがもてなす 世界初のホテル

世界で初めて、ロボットが宿泊客をおもてなしするホテルが生まれた。その名も、「変なホテル」。フロントで宿泊客を迎えるのは、人間の従業員ではなく人型ロボットだ。女性型のロボットはホテルの制服を身につけ、まばたきやアイコンタクトを行いながら、業務を務める。フロント業務のほかに、荷物を運ぶポーターやクロークなどの業務も、ロボットが行う。

また、先進技術の導入で、電力削減やゴミ削減が実現し、環境にもやさしい。技術の進化を見据え、将来はサービスの9割以上をロボットでまかなうことを目指しているという。ロボットがもたらす新しい快適さと楽しさは、世界のホテルの常識をくつがえすかもしれない。(ハウステンボス)



左／音声認識技術と会話エンジンを組み合わせた人型ロボット「アクトロイド」や恐竜など、ロボットらがフロント業務を務める  
上／荷物を預けるクロークも、ロボットが務める





## ROBOT1



### Pepper

「Pepper」は世界初の感情を持ったパーソナルロボットだ。カメラやセンサーから認識した人の表情や声を、神経回路を模したネットワークで処理し、感情を生み出していく。また、クラウド上に用意されたAI（人工知能）にはPepperの情報が蓄積され、次にどう行動すべきかがフィードバックされていく。人とふれあうほど成長していくロボットなのだ。身長約128cm、体重約28kg。（ソフトバンク）

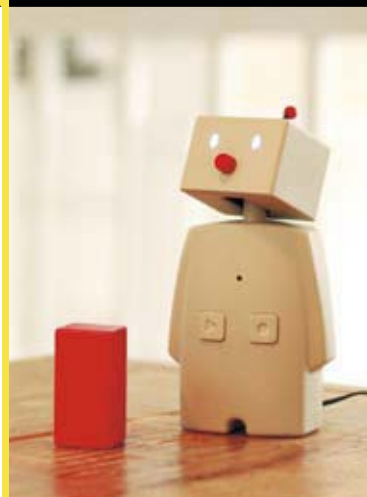
## ROBOT2



### KIROBO

「KIROBO」は2013年8月から2015年2月にかけて国際宇宙ステーション（ISS）に滞在した経験を持つコミュニケーションロボット。無重力試験、騒音試験、振動試験などいくつもの試験をクリアした後に、無人補給機「こうのとり」4号機でISSまで運ばれた。ISS滞在中は、若田光一宇宙飛行士と「宇宙での人とロボットの対話実験」を成功させた。また、宇宙空間では、泳ぎ、歩き、ジャンプなどの動作にもチャレンジし、見事に成功させた。身長約34cm、体重約1kg。（電通、東大先端研、ロボ・ガレージ、トヨタ自動車）

## ROBOT3



### BOCCO

家にいる子どもとコミュニケーションができるように開発されたロボット。外出先からスマートフォンなどでメッセージを送ると、それを受信した「BOCCO」が読み上げてくれる。BOCCOにはセンサーが取り付けられており、ドアや窓の開閉、照明のオンオフを感知・通知してくれるため、外出先からでも家にいる家族の様子を感じ取れる。デザインや動きは子どもに親しみを持ってもらえるよう、可愛らしく工夫されている。身長19.5cm、体重220g。（ユカイ工学）

## ROBOT4



### PARO

アザラシの赤ちゃんの形をした「パロ」は、光センサー、音声認識センサー、触覚センサーなどによって周りの状況を読み取りながら反応していくロボットだ。AIも搭載し、自分の名前や飼い主が喜びそうな行動などを覚えていく。20年以上に及ぶ研究や臨床実験から、パロとふれあうことで人の心を和らげる癒やし効果が実証され、アメリカでは医療機器としても認められている。現在、約30カ国で3000体以上が導入されている。体長約57cm、体重約2.5kg。（産業技術総合研究所）

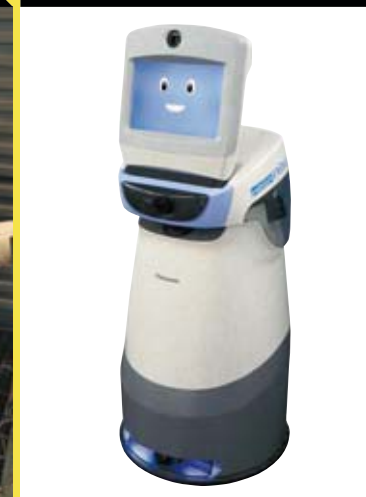
## ROBOT5



### Jukusui-kun

就寝中に突然呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群を患い、安心して眠ることができない悩みを抱えている人に向けて開発されたのが、「じゅくすい君」だ。無呼吸は、姿勢を変えることで改善される。クマ型枕に内蔵したマイクでいびきの音量を、手につけたセンサーで血中酸素濃度を測定し、無呼吸になった場合に寝返りを打てるよう、枕のロボットアームを動かしてくれる。快適な睡眠をサポートしてくれる頼もしい存在だ。体長85cm、体重1.7kg。（早稲田大学）

## ROBOT6



### HOSPI-Rimo

病院や介護施設で過ごす人とのコミュニケーションを活発にするために開発された。顔の部分のモニターに映像が映し出され、会話ができるので、離れた場所からでも、看護師が患者と会話したり、介護士が入居者を見守ったりできる。また、遠くに住んでいる家族や友人とも気軽に会うことができる。看護師の代わりに駆けつけられることもできるので、医療従事者の負担軽減も期待される。前後左右に4台のカメラを搭載し、周囲を確認しながらの自律移動や遠隔操作がスムーズに行えるのも特徴だ。身長約130cm、体重約100kg。（パナソニック）

## ROBOT7



### Murata Cheerleaders

10人組のグループとして結成された「村田製作所チアリーディング部」。ボールに乗って、倒れそうで倒れない絶妙なバランスと、ぶつかりそうでぶつからないチームワークで、見る人を応援し、元気にする。このパフォーマンスを支えているのが、体の傾きを測るジャイロセンサー、位置を正確に把握する超音波マイクと赤外線センサーなどの技術だ。小さい体に組み込まれたセンサーを駆使して、たくさんの人を元気づけるチアリーディングを披露することができる。身長約36cm、体重約1.5kg。（村田製作所）

# コミュニケーションロボット 大集合！

人間の命令によって動くロボットに代わり、人間に寄り添い、話し相手にもなってくれるコミュニケーションロボットが、次々に登場している。家や病院、介護施設など、さまざまな場所で活躍し、私たちの生活を彩ってくれる可愛いコミュニケーションロボットたちを大紹介。



召し上がれ、  
日本

6

# 柚子

香り<sup>かみ</sup>で和食<sup>わ</sup>に華<sup>はな</sup>やぎを

写真●名取和久 調理●荒木典子



上／種が多く果汁の少ない柚子は、  
果肉よりも、皮が主に使われる（写  
真＝アフロ）  
左／柚子をのせた小芋の煮物。柚子  
の皮は削ったり、刻んだり、すりお  
ろしたりすると香りが強く立つ

鮮やかな黄色い皮と清々しい香りが特徴の柚子は、ミカン科の常緑低木。種をまいてから実をつけるまで成長するのに10年以上かかるが、柑橘類の中で最も耐寒性が高いため、比較的寒冷な東北地方でも育てられる。秋（10月頃）から冬にかけて実をつけるが、夏（7月頃）でも皮が濃い緑色をした未完熟の果実、青柚子が出る。

柚子は日本人にとってなじみ深い食材だ。種が多く果汁の少ない柚子は、果肉よりもむしろ、皮を主に使う。皮は薄くそぐか、細かく刻むなどして、香りづけに吸い物や煮物に添える。たとえば、吸い物の汁を器によそったら、最後に柚子の小片を入れて蓋をする。こうすることで柚子の香りを閉じ込めることができ、

蓋を開けた瞬間、吸い物の湯気とともに爽やかな香りが広がるのだ。

料理のさまざまな場面で使われる柚子だが、中でも皮を器として使う「柚子釜」は、柚子の魅力を存分に生かした一品。正月料理や懐石料理など、あらたまった食事のときにつくられるもので、柚子の上部を切って果肉をくりぬき、中に酢の物などを盛りつける。すると柚子の黄色が料理を引き立て、華やかな印象を与えるだけでなく、具材にもほのかに柚子の香りが移るのだ。「香りもご馳走のひとつ。冬に欠かせない柚子は、それほど高価でも珍しくもないけれど、少し使うだけで料理が華やかになる、そんな食材ですね」と料理研究家の荒木典子さんは言う。

一方、酸味の強い果汁は醤油やダ

シと合わせれば、鍋や蒸し物のときに使う「ポン酢」になる。また青柚子を使った調味料では、すりつぶした柚子と青唐辛子、塩を合わせた、九州発祥の「柚子胡椒」が知られ、そばの薬味やドレッシングの風味づけなど幅広く使われている。

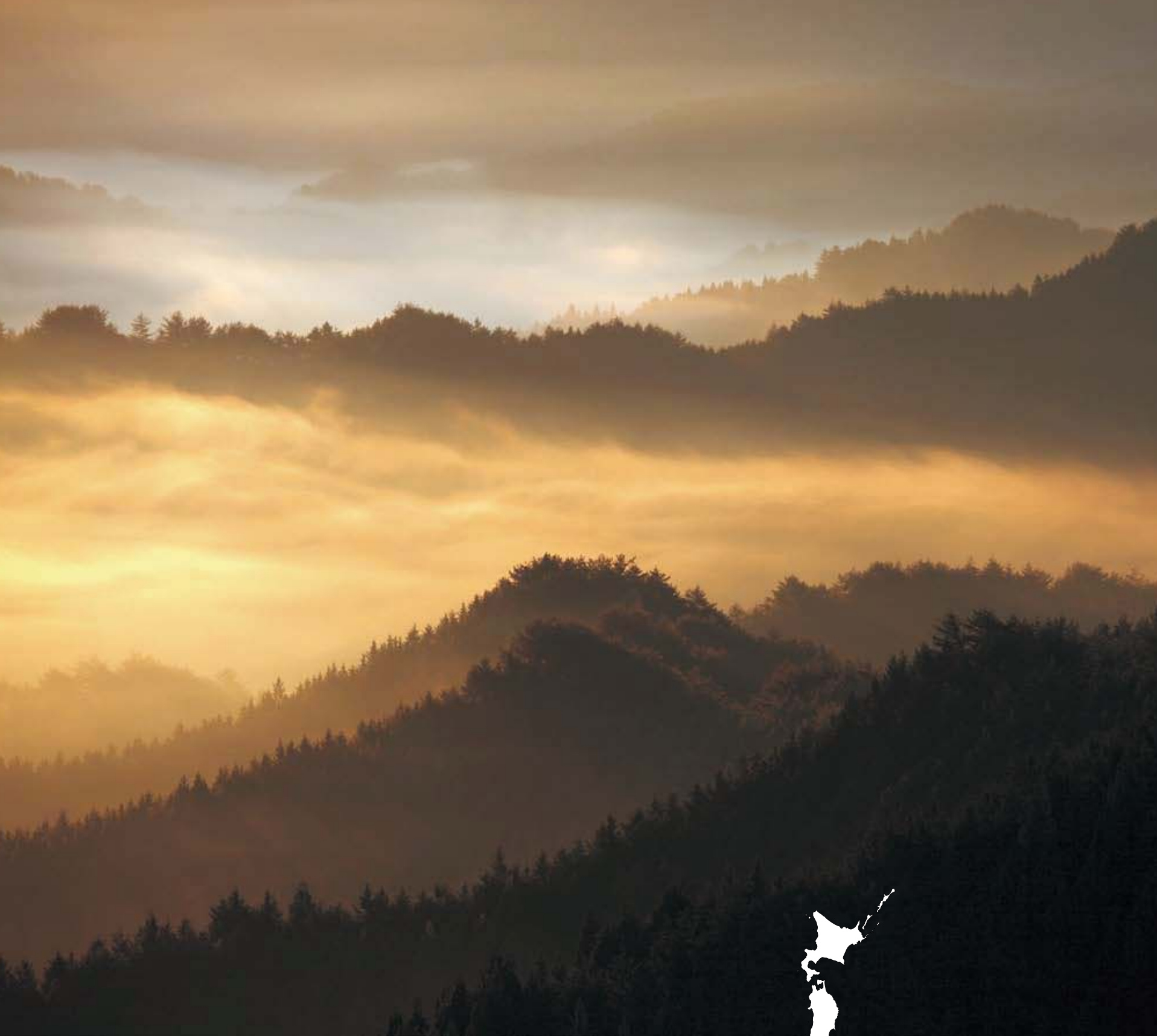
また、食用以外にも、一年で最も日中の時間が短い「冬至（12月22日頃）」の日に、柚子の皮や実を浮かべた柚子湯に入る習慣がある。柚子の香りが立ちのぼる湯に浸かると、心身ともにあたたまり、リフレッシュ効果があるという。

芳香を味わうだけでなく、入浴のときにも。柚子は日本の暮らしに彩りを添える、癒しの果実なのだ。

柚子の形、色、香りをうまく利用した「柚子釜」。中身は、手前から、イクラ、ダイコンとニンジン酢の酢の物、シメジと青菜のおひたし



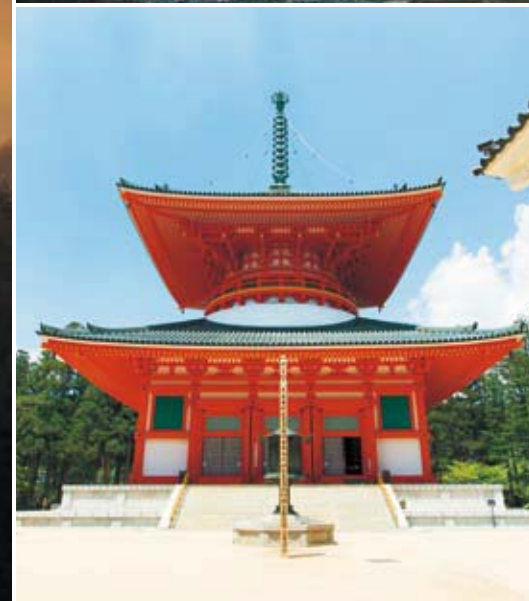




てん くう せい ち じゅん れい  
天空の聖地巡礼  
こう や さん  
**高野山**

写真●宮村政徳、アフロ

上／2015年、開創1200年を迎えた高野山。  
早朝、たなびく雲間に見せる姿は何とも神々しい



上／総本山金剛峯寺正門。奥に見える主殿では美しい模絵などが楽しめる  
左／壇上伽藍の中心となる根本大塔。内部には5体の仏像と、16本の柱に描かれた仏画による仏の悟りの世界が広がっている(下、写真＝照井壮平)  
右／金剛峯寺が所蔵する八大童子(密教で信仰される「明王」の8人の従者)のひとつ、制多迦童子(せいたかどうじ)像











## ほのかな<sup>かほ</sup>香<sup>かほ</sup>りを装<sup>よそひ</sup>う 匂<sup>にお</sup>い袋<sup>ぶくろ</sup>

写真●栗林成城 協力●香老舗 松栄堂（匂い袋）、保赤軒（扇子）

色糸で織った絹織物の小袋に、丁子や白檀などの香料をつめた「匂い袋」は、懐に忍ばせて、衣装簞笥や靴箱に入れて移り香を楽しむ和風サシェ。観光地のみやげ屋やお香の店で買える。

日本人は、一定の作法のもとに香木をたいて、その香りの違いによって和歌などの世界観を味わおうとする「香道」をはじめ独特の香り文化を持つが、匂い袋も香りを個性として楽しむ伝統の名残だろう。

匂い袋の原型としては8世紀頃に「裏衣香」という衣類や書物の防虫を目的としたお香があり、江戸時代（1603～1867）には着物の袖をかたどった匂い袋が女性の身だしなみとして流行したとも伝えられる。

贈る人の印象に合わせて選ぶ楽しみもあり、香りを「聞く」（問いかける）として香りを介したコミュニケーションを大切にしてきた日本人の美意識が感じられる品だ。