

日本の銭湯

動画リンク：<https://youtu.be/0mpGmrgOGmc>

今回は「日本の銭湯」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には " ふりがな " があります。
後半は少しだけ速く (+20%) になり、漢字に " ふりがな " はありません。
学習にお役立てください。

■自己紹介

私の名前は藤川奈々です。30歳で、東京に住んでいます。普段は会社で働いています。
休日には趣味を楽しんだり、友だちと過ごしたりしています。
今日はみなさんに日本の銭湯の魅力をお話しします。

私は子供の頃、家族でよく近所の銭湯に行っていました。週末に、大きな湯船でくつろぐ
時間が大好きでした。

大人になった今でも、私は銭湯に行くのが好きです。友だちと一緒に行くこともあります
し、一人でゆっくり過ごすこともあります。お湯に浸かりながら疲れを取ると、心までリ
フレッシュされます。

銭湯には日本らしい文化がたくさんあります。例えば、壁に描かれた富士山の絵や、昔な
がらの木造建築を見ると、日本の歴史や伝統を感じられます。また、地域の人たちが集ま
る場所としても大切です。

私はこの銭湯文化をもっと多くの人に知ってほしいと思っています。銭湯は、ただ体を洗
うだけではなく、心まで元気にしてくれる特別な場所です。皆さんもぜひ体験してみてください
ださい！

■銭湯と温泉の違い

日本には銭湯と温泉という二つの入浴文化があります。どちらもお湯につかって体を温め
る場所ですが、それぞれ違う特徴があります。

銭湯は、町の中にあるお風呂屋さんです。多くの場合、家庭のお風呂がない人のために作
られました。銭湯のお湯は、水道水を沸かして作ります。料金は全国でほぼ同じで、一般
的に500円以下で入れます。銭湯の特徴は、家にいるように気軽に使えることです。

温泉は、地下から出てくる天然のお湯を使っています。温泉のお湯には、いろいろな成分が含まれています。これが体に良いとされています。温泉は自然の中や観光地に多くあります。料金は銭湯より少し高いことが多いですが、宿泊施設と一緒にしているところも多く、旅行気分を楽しむことができます。

銭湯と温泉の違いは、法律でも決められています。温泉は「温泉法」というルールに従って、水温が25度以上で、特定の成分が含まれている必要があります。一方、銭湯は「公衆浴場法」というルールで管理されています。このように、使われるお湯や場所の目的が異なります。

初めて日本に来た人は、銭湯と温泉の違いがわからないことがあります。例えば、温泉だと思って行ったら、普通の銭湯だったということもあります。お湯の成分や料金を確認すると、どちらかがわかりやすいです。また、温泉は自然の景色を楽しめる場所が多いですが、銭湯は街中で便利な場所にあることが多いです。

銭湯は日常生活に近い場所で、温泉は特別な時間を楽しむ場所です。どちらも日本の大切な文化ですが、それぞれの違いを知るともっと楽しく利用できます。

■銭湯ってどんな場所？

銭湯は、日本の町に昔からある公衆浴場です。家庭にお風呂がなかった時代、多くの人が銭湯を利用しました。現在では、自宅にお風呂がある家庭が増えましたが、銭湯は地域の人々が集まる大切な場所として残っています。

銭湯の歴史はとても古いです。最初の銭湯は、江戸時代に作られました。昔の銭湯は、まきを使ってお湯を沸かしていました。お湯を温める音や木造の建物が、銭湯の特徴でした。戦後になると、町のあちこちに銭湯が増え、多くの人に利用されました。

今の銭湯は、昔と少し違います。建物のデザインが新しくなったり、お湯にアロマや薬草が入っていたりします。また、サウナや水風呂（冷たい水が入ったお風呂）など、さまざまな種類の設備があります。それでも、地域の人々が集まる場所という意味では、昔と変わりません。

銭湯はただお風呂に入るだけの場所ではありません。銭湯には、体を温めるだけでなく、心もリフレッシュする力があります。また、銭湯は地域の人たちが交流する場所でもあります。お年寄りが仲間で気軽にしゃべりを楽しんだり、子どもたちが楽しそうに笑ったりする風景がよく見られます。

銭湯は、家族や友だちだけでなく、知らない人とも自然に会話が生まれる場所です。例えば、「今日は寒いですね」や「お湯がちょうどいいですね」という短い会話から、仲良くなることもあります。このような小さなつながりが、銭湯の魅力の一つです。

現代では銭湯の数が減っていますが、新しい形で復活する動きもあります。観光客が利用しやすいように、英語の案内がある銭湯や、おしゃれなカフェが併設された銭湯も登場しています。こうした新しい取り組みで、銭湯はこれからも日本文化の一部として残り続けるでしょう。

■銭湯の利用方法を知ろう

初めて銭湯を利用するとき、少し緊張するかもしれません。でも、基本的な流れを知っていれば安心です。ここでは、銭湯の利用方法をわかりやすく説明します。

1. 入口で靴を脱ぐ

銭湯に入ると、まず靴を脱いで下駄箱（靴箱）に入れます。鍵がついている場合は、自分で管理します。この場所から、銭湯の清潔さを感じられます。

2. 受付でお金を払う

受付で入浴料を払います。料金は地域によりますが、500円前後が一般的です。タオルやシャンプーを忘れた場合、受付で購入したり、借りたりできる銭湯もあります。

3. 脱衣所で服を脱ぐ

脱衣所では、ロッカーやカゴに服や荷物を入れます。ここで注意したいのは、貴重品をロッカーにしっかりしまうことです。ロッカーには鍵がついていることが多いので安心です。

4. 体を洗う

浴室に入ったら、まず体を洗います。湯船に入る前に、かけ湯（体にお湯をかけて汚れを落とす）をして体を清潔にします。銭湯では、石けんやシャンプーを持参するのが一般的です。場所によっては、洗い場に備え付けのものがある場合もあります。

5. 湯船でリラックス

体をきれいにしたら、湯船にゆっくり入ります。お湯の温度は少し熱いことが多いので、無理せず自分に合った時間だけ入ると良いです。湯船では静かに過ごすのがマナーです。

6. 体を拭いて脱衣所へ

お風呂から出るときは、体をタオルで拭いてから脱衣所に戻ります。これで、床をぬらさず、ほかの人が気持ちよく使えます。

7. 入浴後の楽しみ

銭湯を出た後は、牛乳やアイスを楽しむのが定番です。脱衣所にある自動販売機で飲み物を買う人も多いです。

8. 必要な準備物と便利グッズ

初めて銭湯を利用する場合は、タオル、石けん、シャンプー、そして入浴後の飲み物などを準備すると良いです。また、銭湯によってはレンタルが可能なのところもあります。事前に調べておくとう安心です。

銭湯は利用の流れを覚えれば、誰でも気軽に楽しめる場所です。最初は不安でも、慣れると楽しい時間を過ごせます。ぜひ、一度挑戦してみてください！

■銭湯の魅力

日本各地の銭湯は、それぞれの地域に合った独特の魅力を持っています。例えば、東京の「銭湯」では壁に描かれた富士山の大きな絵を眺めながら入浴を楽しむことができます。この「ペンキ絵」は職人が手作業で描いたもので、日本らしい風景を楽しめる銭湯の象徴です。

また、伝統的な木造の建物や、和風のデザインの銭湯も多くあります。浴室の壁に描かれた美しいタイル絵や、昔ながらの雰囲気を楽しむことができます。

ひろびろとした浴室や冷たい水風呂がある銭湯、ぬるめのお湯で長くゆっくり入れる銭湯、大きなサウナやジャグジーがある銭湯など、地域の気候や文化に合わせた工夫が見られます。

最近では、銭湯にアロマ湯や薬草風呂、電気風呂を取り入れたり、隣にカフェや本屋を併設したりする場所も増えています。こうした新しい形の銭湯は、リラックスと楽しみを同時に味わえる場所として注目されています。

どの銭湯も、それぞれの土地ならではの歴史や文化を感じられる特別な場所です。ぜひ、日本各地の銭湯を訪れて、その独自の魅力を体験してみてください！

■銭湯で得られるリラックス効果

銭湯は、体を温めるだけでなく、心も癒してくれる特別な場所です。お湯につかることで、さまざまなリラックス効果が得られます。

銭湯のお湯は、家庭のお風呂より少し熱いことが多いです。この温度のお湯につかることで、体の血行が良くなります。血液の流れが良くなると、疲れが取れやすくなり、体が軽く感じられます。特に、仕事や旅行で疲れた体にはぴったりです。

また、大きな湯船にゆったりとつかることで、日々のストレスが軽くなります。お湯に入ると、副交感神経が活発になり、リラックスした気持ちになれます。また、広い浴場やお湯の温かさが、安心感を与えてくれます。

多くの銭湯にはサウナや水風呂が併設されています。サウナで汗をたっぷり流した後、水風呂に入ると、血管が引き締まり、疲れが一気に取れる感覚を味わえます。この温冷浴は、体の代謝を上げる効果もあります。

銭湯は、地域の人々が集まる場所です。友だちや家族と一緒にいくと、お湯につかりながら自然と会話が弾みます。ほかの利用者との何気ない挨拶も、心を温めてくれるでしょう。孤独感を軽くする効果もあります。

そして、銭湯を楽しんだ後、冷たい牛乳やアイスクリームを味わうのも、リラックス効果の一つです。多くの銭湯には自動販売機が設置されており、湯上がりにぴったりの飲み物や軽食が楽しめます。この小さな楽しみが、心を満たしてくれます。

定期的に銭湯を利用することで、肩こりや腰痛が軽くなる人もいます。また、体を温める習慣ができることで、冷え性や疲労感の改善が期待できます。健康を維持するための場所としても、多くの人に愛されています。

■観光客にもおすすめの銭湯

銭湯は、日本ならではの文化を感じられる場所です。初めて日本を訪れるがいこくにも、ぜひ体験してほしい場所の一つです。観光客が利用しやすい銭湯や、楽しむためのポイントを紹介します。

1. 観光客向けの設備が整った「文化浴泉」
文化浴泉、東京都目黒区にある観光客にも利用しやすい現代的な銭湯です。英語や中国語の案内板があり、外国人でも安心して利用できます。おしゃれな内装と清潔感のある浴室が魅力で、初めての銭湯体験にもぴったりです。

2. 歴史あるレトロな銭湯「堤柳泉」

堤柳泉は、東京都台東区にあるレトロな銭湯です。観光地からアクセスしやすく、昔ながらのタイル絵や木造の建物が楽しめます。地元の人たちと自然な会話が生まれる、温かい雰囲気が魅力です。

3. 観光地に近い便利な銭湯「日の出湯」

日の出湯は、浅草の観光地から歩いて行ける場所にあります。観光の合間にリフレッシュできる広い湯船と、静かな空間が特徴です。英語対応も可能なスタッフがいるため、観光客に人気があります。

4. モダンでおしゃれな「黄金湯」

黄金湯は、東京都墨田区にある、モダンなデザインが特徴の銭湯です。アートの展示やイベントも行われており、地元の文化を感じられる場所として人気があります。外国人観光客も多く訪れる銭湯です。

5. 銭湯を楽しむためのポイント

タオルや石けん、シャンプーは、銭湯で借りたり買ったりできる場合がありますが、自分で用意すると安心です。また、小銭を準備しておくとしスムーズに利用できます。また、外国語対応がある銭湯を選ぶと、初めてでも不安なく楽しめます。

銭湯は、地元の人と自然に会話が生まれる場所です。お湯につかりながら、文化やおすすめスポットについて話を聞いてみるのも良いでしょう。

銭湯は、私にとって家族との思い出や、自分自身を癒す大切な場所です。これからも銭湯文化を楽しみながら、その良さを広めていきたいと思っています。銭湯は、誰にとっても温かく迎えてくれる素晴らしい場所です。ぜひ一度訪れて、その魅力を感じてみてください！

「日本の銭湯」はいかがでしたか。

コメント欄から感想をみんなに教えてください。

それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

