



銭湯のすすめ



銭湯という古くて新しい体験が、 あなたの心と体をリフレッシュ。

江戸時代の銭湯は、湯上がりに商人や町人たちが交流するサロンでもありました。

「裸の付き合い」という言葉はここで生まれました。

それは、日本人のコミュニケーションのひとつとして暮らしの中に息づいています。

「宮造り」という特有な建築様式の空間に足を踏み入れると、

日本の歴史や伝統文化とともに、非日常を味わうこともできます。

淡々とした暮らしに、ちょっとした彩りを添える、そんな銭湯体験は、

きっとあなたの心も体も元気にさせてくれることでしょう。

銭湯の歴史

古墳時代
6世紀

仏教が伝来し、寺院に「浴室」が造られた。

平安時代
8～12世紀

京都に湯屋が登場。

鎌倉時代
12～14世紀

一般庶民にも無料で
浴室が開放された。

江戸時代
17～19世紀

現在のような湯船が登場。
庶民にとって銭湯が近い
存在になり、お茶を飲んだり、
将棋等を楽しむ
社交場となった。

明治時代
19世紀

ほぼ現在の銭湯に近い造りになる。

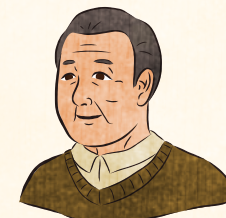


登場人物



ロイ(29)

オランダ人。コンサルティング会社の
部長で商談のため来日。趣味はラン
ニング。日本の建築に興味がある。



せんさん(75)

初めて銭湯に入るロイに、入り方
のルールを教えてくれる、銭湯
常連客のおじいさん。

役割と効果



効果：清潔・リフレッシュ

1日活動したあと、体や髪の毛の汚れを落とすことで「清潔」になるという効果があります。体の汚れを落とすことで気分もサッパリして「リフレッシュ」効果が期待できます。



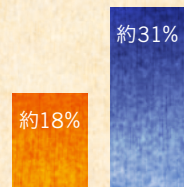
効果：筋肉疲労の回復・疲れの回復 リラックス・睡眠不足の緩和

湯船につかって体を温めると「筋肉疲労の回復」や「疲れの回復」などが期待できます。大きな湯船でゆったりつかれば気持ちも「リラックス」できます。

東京ガス都市生活研究所の調査によると、平日の睡眠時間が5時間未満でも湯船に毎日つか人は、湯船につかるのが週1未満の人に比べて「寝つきが悪い」という不満を持つ人が少ないことがわかりました(図)。

出典：都市生活レポート
“自分を整える”暮らし方 2019年

寝つきが悪いと感じる



ほぼ毎日入浴する
入浴が週1未満

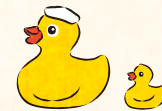


効果：コミュニケーション

昔ながらの「裸の付き合い」で地域とのつながりが深まるかもしれません。

銭湯を楽しむための おでかけ前チェック

- ☐ お金(入浴代金、牛乳代など)
- ☐ 体を洗うタオル(忘れがち!)
- ☐ 体をふくタオル
- ☐ お気に入りの
シャンプー・リンス・ボディソープなど
- ☐ 着替え
- ☐ シャワーキャップやゴム(髪の毛長い人)
- ☐ 銭湯を楽しむ気持ち♡



※あらかじめ用具がそなえつけられている施設もあります。
事前に各施設にお問い合わせください。



銭湯に着いたら

銭湯の入り口から、湯船にはいるまでに
いろいろとお作法があります。

まずは、げた箱、入浴料の先払い、脱衣です。



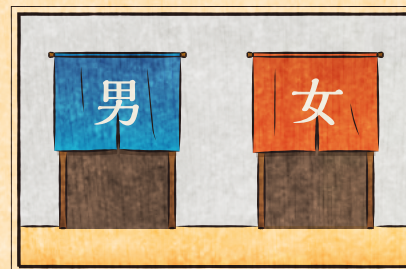
クツはげた箱に入れる

クツは脱ぎっぱなしにしないでげた箱に入れ
ましょう。



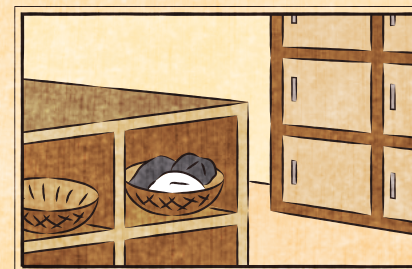
お金は受付で先払い

銭湯は受付で入浴料を払ってから入場します。
シャンプーやせっけんなども受付で買えます。



男性と女性の入り口は別々

海外には男女混浴もありますが日本は別々。
入り口は男湯、女湯ののれんが目印です。



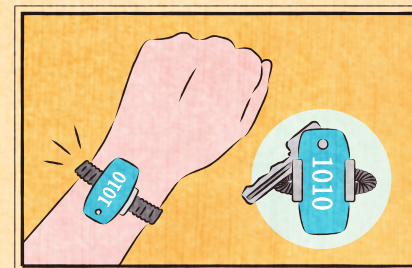
服はロッカーやかごへ

衣服を脱いだらロッカーや脱衣かごに入れます。



貴重品は鍵がかかるロッカーへ

貴重品は鍵がかかるロッカーに保管してくだ
さい。



ロッカーの鍵は手首につける

ロッカーの鍵は手首につけて洗い場に行き
ましょう。

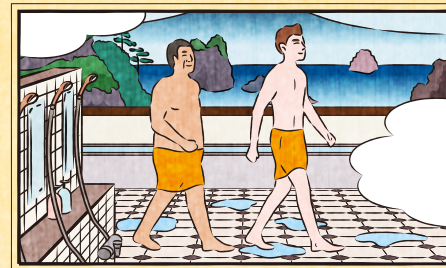
入浴のタイミング

入浴で体を温めると血液が胃に集まらず、消化不良をおこしやすくなります。食後なら60分
程度は休憩をとりましょう。入浴後は、30分程度は休憩してから食事をとりましょう。



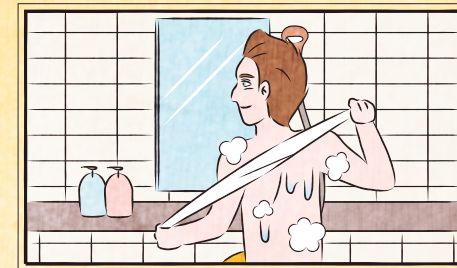
さあ、お風呂に入ろう

服を脱いで裸になったら浴室へいきます。
ここでも日本の銭湯ならではのマナーがあります。
気持ちよく、安全に使えるように心がけましょう。



すべりやすいので歩こう

洗い場は滑りやすくなっています。走るのは厳禁！
足元に注意しましょう。



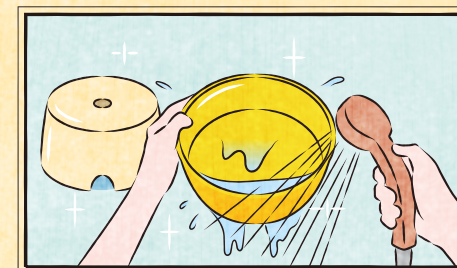
湯船に入る前に、体を先に洗う

湯船に入る前に「かけ湯」をします。かけ湯は体を
洗い、汗やほこりを落とすことです。



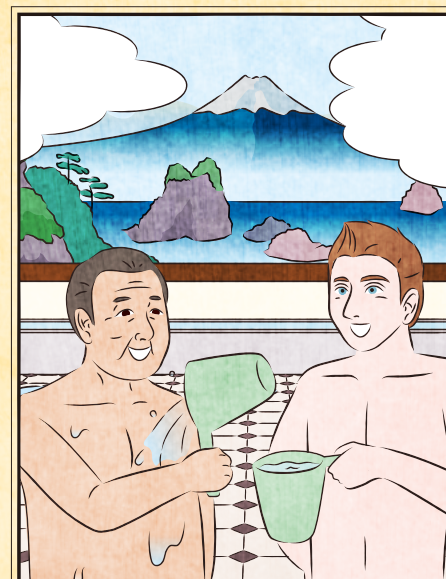
シャワーは座って使う

銭湯のシャワーは座って使います。立ってシャワー
を使うと隣の人にかかるのでやめましょう。



椅子や洗面器は使い終わったら洗う

洗い場にある椅子や洗面器は、使い終わったら洗っ
てから元の場所に戻しましょう。



湯船につかる前に体を洗うように。
これが「かけ湯」。
みんなが楽しむための作法なんだ。

みんなが気持ちよく使うために
気を付けるマナー、
これがサホーなんですネ。

湯にゆっくりつくと
血行がよくなって
筋肉の疲れがとれるぞ！

ソウデスカ～、勉強にナリマース！

入浴の効果について詳しくは

ウチコト 入浴

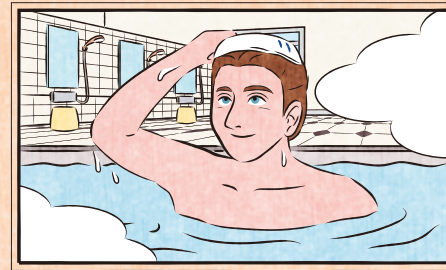
検索



湯船につかろう

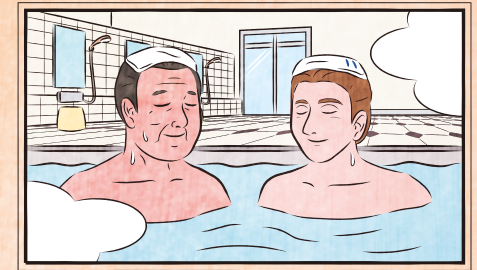
さあ、いよいよ、本番です。

ゆったりと、広々とした湯船を楽しみましょう。



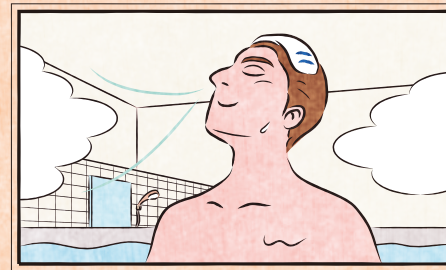
タオルは湯船の外に

湯船にタオルを入れてはいけません。タオルは頭へのせましょう。のぼせ防止にもなります。



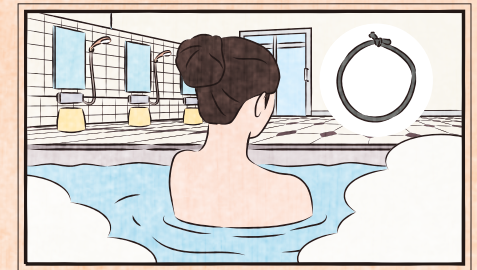
静かに入る

湯船では大声をだしたり、歌ったりしてはいけません。静かに入りましょう。



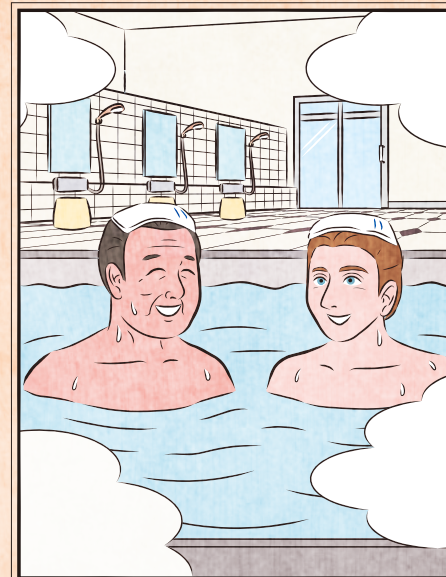
ゆったりとつかる

深呼吸して、お風呂の気持ち良さを実感しましょう。



肩より長い髪は束ねる

髪が肩より長い人は、湯船につからないようにゴムでまとめたり、キャップを被って束ねましょう。



ボクの国ではオフロといえばシャワーがメイン。オ湯をはったユブネはめずらしい!

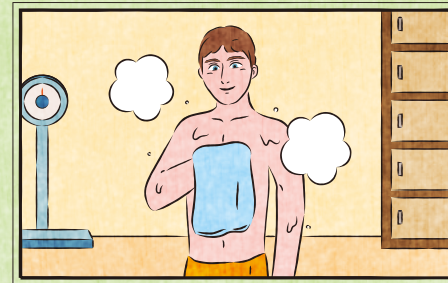
ほう、そうかね。日本人は湯船につかるのが大好きなんだ、知っているかね?

日本人はどのくらいオフロがすぎなの?

日本人の約9割がお湯につかる入浴が好き。毎日家族で入る人もいます!(東京ガス都市生活研究所調べ)

お風呂上がりの ひととき

体と心がしっかり温まったら上がりましょう。
お風呂上がりの過ごし方も銭湯を
楽しむコツの1つです。



体や足の裏をふいてから脱衣場へ

脱衣場へ移動するときは髪の毛や体、足の裏に
ついた水分を絞ったタオルで拭き取りましょう。



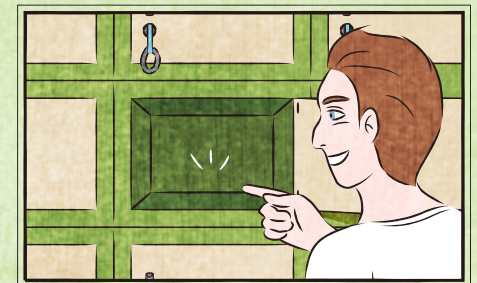
ちょっとひと休み

椅子などに座ってよいんを楽しみましょう。
周りの人と会話するのもよいかも。



水分を補給しよう

お風呂に入るとたくさんの汗をかいているので
湯上がりには水分補給を忘れずに。



ロッカーに忘れ物がないかチェック

着替えが終わったらロッカーやかごに忘れ物がない
か確認を。ゴミの片付けもしましょう。



あ、ミルクがビンに入ってる！
めずらしいね～！

飲み終わったら返却して、きれいに洗い
詰め替えて何度も使用できるんだ。

カンキョウにヤサシイね。
ボクの国に似てマス！
日本ではフツウの生活に
とけこんでいるんですね！

そのとおり！エコを楽しむのが
ニッポン人なんだ！

銭湯の ちしき

銭湯に富士山の 絵が多いのはなぜ？



富士山の絵の起源は、大正元年に描かれた神田猿樂町「キカイ湯」といわれています。富士山は縁起物としても人気が高く、東京を中心に多くの銭湯で描かれるようになりました。

1

どうしてタオルを 頭にのせるの？



湯船に入る時、濡れタオルを頭にのせると、体がほてり頭が必要以上に熱くなるのを抑えるという効果があります。また、天井からボタリと垂れてくる水滴をふせぐこともできます。

2

洗い桶に書いてある 「ケロリン」って？



ケロリンは鎮痛剤の商品名。1963年に広告代理店がプラスチック桶に広告を載せることを製薬会社に提案し実現。当時、衛生的なプラスチック桶は珍しく喜ばれました。

3

牛乳を置いている 銭湯が多いのはなぜ？



お風呂や冷蔵庫が一般家庭に普及していない時代、お風呂と冷蔵庫の両方があった銭湯に牛乳会社がビン牛乳を売り込み、銭湯に牛乳が定着しました。

4

煙突はどうやって 掃除しているの？



顔をタオルなどで覆い、体に麻袋を巻きつけて、てっぺんから煙突の中に入り、ロープをつたわりながら体を回転させ、ホウキで内側にたまる灰やゴミなどを落とします。

5

風呂敷と銭湯の 関係って？



江戸期に手拭い・浴衣・湯巻などの湯道具を“風呂に敷く布”で包むようになり、それを“風呂敷包み”と呼ぶようになったことが始まりと考えられます。

6

浴育のすすめ

入浴を通じて、生涯の心身の健康をより良く育むために、入浴の効果や入浴方法、お風呂の楽しみ方などを学ぶこと。

これを「浴育」といいます。

毎日のお風呂で、体だけでなく、心もしっかり温めることが、

明日の元気につながっていきます。

たまには銭湯をおとずれて、

お風呂の楽しみ方を広げてみてはいかがでしょうか。

※「浴育」「浴育のすすめ」は、東京ガス(株)の登録商標です。



風呂文化研究会®

「風呂文化研究会」は入浴に関連する企業が集まり、毎日の入浴をより楽しく、より豊かにするための方法を「浴育のすすめ」として提案しています。

代表：東京ガス株式会社

 TOKYO GAS 都市生活  研究所

風呂文化研究会サイト <http://www.toshiken.com/bath/>

東京ガス 都市生活研究所

検索 