

日本文化の伝統的な住生活について

住宅とかかわる生活行為の歴史的変遷と 他国との比較による考察（その1）

Study of Traditional Japanese Housing Life-Style Historical Variation and Comparison with Foreign Country for Life-Style in Housing (part 1)

川嶋 幸江*

Yukie Kawasima

はじめに

太平洋戦争の戦災で住宅を失った筆者は衣食もままならない状況に置かれた時代を経験した。まず生きるために空腹を満たさなければならない。衣服は買わなくとも今まで持っていた物を裏返したり、大人の洋服を子供ものに仕立て直すなど、やり繰りと工夫で、なんとか体面を保つことができた。しかし、住宅は間借りか、雨露しのげればといった掘っ建て小屋を庭の隅に建てるといった状況であった。

まず、食糧がじょじょに満たされ、次に衣料が満たされた。住宅は少しずつ解決されてきたが、最後まで問題を含みながら、現在に至っている。

さて、その混乱の時代を思い起こせばそれ以前の住まい方、暮らし方と一緒に日常づけられていた礼儀作法、立居振舞、と言った躰が何の役にも立たなくなったことを知らされたのである。

八畳一部屋の間借りで家族五人が生活するような状況下で、部屋一杯に延べられた布団の頭上を歩くなどか、布団を踏み付けて歩くなど、口が酸っぱくなるほど注意されたとしても、しょせん実行されにくい。うるさく躰ようとする両親が狭さゆえに、結局、布団の上を歩いたり、

道具類の上を跨いで歩いてしまったりする。これはほんの一例であるが、これだけのことから、作法が住宅のインテリア空間とかかわる行為と読み直すことが可能と考えられる。

衣と食が完全に満たされた現在、住宅に対しても強い関心が払われるようになった。しかも、快適な暮らしを保証された設備機器も整い、一定水準の住宅に住めるようになった。しかし、日本人として何か違った方向に住生活が進み始めているのではないかと言った、漠然とした疑問を日常生活や様々な情報を通して感じるようになったのも事実である。

今から20年位い前まで戦災に会わなかった住宅があちらこちらにかなり残っていた。そこでは、まだ日本的な住まい方、伝統的な暮らし方やしつらえ方なども存在していた。

歴史的に見て日本の住宅の形は時代と共に少しずつ変化して来た。しかし、1970年代以降の国籍不明の洋風化された住宅の形は過去のどの時代にもその片鱗さえとどれない急激な変化であった。住宅の内部はプライバシーを重視して、壁で仕切り、細分化され、寝室、居間、食堂と言った呼称にのっとって、目的や使い方が明確になった。それに応じて、住宅の中での暮らし方も変化したように考えられている。しかし、

* 住居学専攻

日本人の持っている情緒的、心情的感覚や感性は社会の急激な変化ほど変わっていないのではないかと言った空気が感じられるようになって来た。

日本人のアイデンティティにつながる住まい方、暮らし方と言った住生活が現在の住宅の中で、どのような空間や場所、行為や行動に残されているかをひろいだし、過去から現在まで続いている伝統的な住生活が今後のインテリア空間の中にどんな意味や思想を持つか、また、他国の住生活とどんな違いがあるか検討することで、明確な位置づけをし、現在の住生活と将来の住生活の中にどのような形で生かしていたらよいのかを展望してみたいと考えた。

1 現在の伝統的生活行為及び生活習慣のなりたち

17C初めの徳川幕府の成立から2C半以上、後の明治維新までの約300年の間、革命的とも言えるほど庶民生活が変わった。例えば、何世代にもわたって引き継いで行けるような丈夫な家が建てられるようになったこと、木綿の普及によって快適で健康的な衣生活ができるようになったこと、甘藷の栽培によって凶作時の飢饉の恐れがなくなったこと、小規模の小作農家が増え、結婚もでき、家族が増え、人口も増加した。商業が栄え、都市には商人や職人階級による文化が起こり、富を蓄積した。この徳川時代、戦いがなく平和であったことにもよるが、なんと言っても17Cの経済的繁栄によって庶民の生活レベルの向上によって、現在の日本的と言われる生活行動や生活習慣の基本ができたと考えられる。

1) 礼節に関する歴史的流れ

詔曰、人足・衣食・共知・礼節、身苦・貧窮、競為・奸詐と続日本紀（和銅7年2月辛卯）に書かれている。この時代は大化改新の645年から約70年後の時代である。仏教文化が社会に浸透し、世情が落ち着いてきた時代である。こ

のような時代から約1350年もの間ことわざとして連綿と使われ続けたのはこのことわざが真実をついているからである。

礼節の《礼》は岩波の国語事典によれば(1)イ人のふみ行うべき道。社会生活上の定まった形式。制度。文物。儀式。作法など。五常の一。(五常とは儒教で、人の守るべき五つの恒常不変の真理、仁義礼知智信)。《節》は(1)ほどあい。適度。ほどよくする。ひかえめにする。とある。「礼節」は封建制度を順守する言葉だと考えられ、現在では死語になりつつある。しかし、よく味わってみれば、人間が生活するうえで潤滑油の役割をはたす意味合いを持ち、現在のぎすぎすした世界にこそ見直されるべき言葉ではないかと考えられる。

「礼節」という言葉のでてきた時代、710年(和銅3年)には平城京遷都が行われた。大規模な宮殿が造営されるほど、律令国家の力が充実していた時代である。当然、仏教文化の伝来が定着し、大陸思想が行き渡ったと考えられ、政治的にも落ち着き、様々な国家的行事も整い、有職故事なども整備されたと考えられる。しかし、礼節が重要な役目を果たすのは、あくまでも権力者の世界であって、一般庶民の住生活に礼節が行き渡ったのは江戸時代と考えられる。

礼法の小笠原清信氏は「今日の日常作法の基盤は武士階級が指導的地位を得た鎌倉時代から室町時代にかけて、次第に整えられた」と述べている。(作法と住居空間 障国社)平安時代、公家を守っていた武士が自らの力で自分自身を守らなくてはならなくなった。それには、大きな寝殿造りでは武士の生活に合わなくなった。そこで、部屋を襖や障子で小さく区切り床の間、脇床、廊下、玄関などが備わり、書院造りに変化して言った。そこに付随する様々なしきたりが作られ、新しい作法が必要になって来たのである。

この書院作りの中で完成された礼節や作法が江戸時代には庶民にも行き渡るようになった。

江戸時代の鎖国政策によって禁止されていた

欧州文化は、長崎の出島を通じて多少なりとも入ってきていたので、蘭学者などによって後期江戸文化は多大な影響を受けていた。

明治維新後、開国と同時に欧州文化が怒涛のような勢いで入って来た。18C～19Cの産業革命によって技術革新が進んでいた欧米の技術の高さに驚かされ、衣食住の欧米化を促進させた。特に、学校、職場では椅子が使われ、洋服が奨励された。しかし、洋風の生活は日常の家庭生活の中にはあまり浸透して行かなかった。

その後、太平洋戦争に敗れた日本国民のほとんどが、戦勝国である米国の豊かな生活様式にあこがれて、それまでの日本の伝統的生活を封建時代の遺物であると全てを否定してしまった。

人間は社会生活をするために、社会に合った言動や行動の基準を作る。外国文化の影響で衣食住が変化すれば行動も変化する。そこに新しい作法が生まれるはずである。戦後、大人は自信を失い、それまでの礼儀作法も封建的なものとして否定してしまった。欧米風の暮らし方、特に簡便な形だけの洋風生活を取り入れて、それで良とした。欧米には欧米のキリスト教に基づいた宗教観や哲学や思想や生活規範が厳としてあるにもかかわらず、それを無視して形だけの模倣が始まり、日本の伝統文化を捨てながら、今日にいたっている。

2) 作法としての立居振舞は共通言語となりにくい

行儀作法は人間の立居振舞のしきたりである。これは家族とともに思いやりのある日常生活をおくるために、改めて考え直さなければならない問題である。

立居振舞は起居の動作。からだのこなしのことを言い、習慣的動作は「何かをするときならわしとなっているからだの動き」のことである。体の動きは民族でかなり違いがあることをテレビなどのマスメディアで知る機会が多い。座る姿勢一つとっても、椅子という道具を使うか、床にそのまま座るかで体の動きはかなり違う。

道具の介在によって動作が規定されるが、逆に、動作によって道具の形が規定される。同様に空間も動作によってボリュームや形が生まれ、空間のボリュームや形によって人間の動作が規定される。この相互関係の中で影響を受け合って、立居振舞や動作の規範としての作法が確立されて行くのである。もちろん、人間関係を滑らかに保ために作法の存在が重要であって、形骸化したものでは意味をなさない。作法は地域性、時代性によって違いが生じるから、日本で正しい作法であっても、他国では見苦しいと感じることを考慮しなければならない。

2 西洋と日本的な生活習慣の違い

1) 履物を脱ぐ

日本では17C以前の庶民は竪穴住居とほとんど変わらない土間住まいか、又は土間と床をもつ家に住んでいた。後者の家の場合、床のほうは下がたたき（三和土）で固められ、その上に糊穀などを9cm～15cmもの厚さに置き、その上に筵や莫蔭を敷いていた。土間との間には直径9cmほどの丸太を入れて区切った。このような床でも、土間とは区別してはきものをしっかり脱いでいたはずである。裕福になれば筵や莫蔭の代わりに板敷きや畳を敷いたので、ますます区別されたと考える。

① 履物を脱ぐ国

外と内をはっきり分けて、履物を脱ぎ分ける国民は日本人、韓国人、朝鮮人、ミャンマー人、とごく限られた地域にしか見いだせない。（中略「奥座敷の奥がない」彰国社）。

トルコの農村では屋内で靴を脱ぎ靴下をはいて床にじかに座る生活をしている写真を「エッコとハリメ、新藤悦子著、情報センター」で見た。また、1977年にイランのカスピ海に近い山村で、校倉造りの住宅を見学した事がある。室内には何枚もの絨毯が重ね合わさって敷き詰められ、部屋の隅に布団が積み重ねて置かれていただけで、家具らしきものは何も置かれていなかった。人々は室内で履物を脱いだ後、毛糸で

編んだ分厚い靴下を室内ばきにしていた。

トルコの子供たちは夏の間は裸足で外を歩き回っているという描写があったので履物を脱いだり履いたりにはあまり関係ないようだが、冬は日本と同様に寒いのでイランと同じように毛糸の靴下を履いてすごしている。

② 東洋で履物を脱ぐ理由

《宗教上》中近東のモスクやインド・東南アジアの寺院や神殿に参詣者や観光客が入るとき、強制的に靴をぬがせられる。神仏に対しての敬虔な気持ちの表出が靴を脱ぐという行為につながり、すぐに神仏と一体になれる気持ちを起こさせる効果がある。靴という革製の異物によって、神仏が汚されると感じるのである。また、その大切な神仏を覆っている建築物を護るために履物を脱ぐのである。

《日本と韓国の自然条件》この両国は地理的に近いこともあって、歴史的にもかなり古くから密接な交流がある。気候条件も似ていて夏暑く、蒸し暑い。室内で履物を履くよりは裸足で暮らしたほうが気持ち良い。そのうえ、雨が多いから足元が汚れる。汚れた履物のまま室内に上がれば室内がまた汚れる。住宅の造りも雨を意識して高床式になっているから、外から内に上がる時に履物を履いて上がるより脱いで上がるほうが内にあがりやすい。

《日本人の清潔感》日本に布教のために渡って来たイエズス会の神父たちが本国に送った多くの書簡の中に、日本人が非常に清潔で小きれいに暮らして居ると報告している。また、1853年開国をせまって浦賀に来航したペリーの一行が日本人について第一に感心したことは、他の亜細亜民族と違って大変きれい好きであり道路や家々の掃除がよく行き届いているといった点にあった。

現在でも日本の神社仏閣にはかならず手水所(ちょうずどころ)があって、参拝する前に口と手をすすいで心身共に清めたり、お相撲の世界でも取り組みの前にならず水で口をすすいだり、塩を撒いて清めるしきたりがある。また、師走の煤払いや何かの行事やお祭りの前

の念の入った掃除、毎日の朝晩の簡単な掃除など家族総出でおこなっていたことを思い出す。

現在若者の間で異常なほどの清潔指向も伝統的に日本人が持っている身を清める感覚が根底にある上に、現在の庶民の中流意識の過剰な表れと同時に、防衛本能が働いて自分より弱くて汚いものを無意識に廃除しようという力が働いているのではないかと考える。

最近、海外で仕事をする人が増え、家族を連れて行くのがあたりまえになった。ドイツでは日本人家族に住宅を借しながらないという記事を読んだことがある。ドイツ婦人は室内のお掃除や手入れを徹底的にすることで有名である。ところが日本人の主婦はすっかり掃除べたになってしまったようで、ガラスはもちろんのこと、家具や床をみががないということでドイツでは大変評判が悪いのである。電気掃除器を使うようになってから、床をみがく、柱をみがくといった掃除の仕方が家庭から消えていったことも一つの原因であるが、又材料に新建材を沢山使っているため、永もちさせようという意識もなくなっている。住宅に対しても使い捨てる感覚がすっかりはびこってしまったようである。

現在のヨーロッパは清潔であるが、過去のフランスなどの都市の中層階集合住宅にはトイレなどの衛生設備がなく、おまるや尿瓶を使用して、朝になると窓から道路に投げ捨てていたのである。人々は道路上のその汚物を避けるためにハイヒールの靴が出現したと言われている。17C~18Cフランスのヴェルサイユ宮殿にはトイレはなく、庭園がその神聖なる場所になっていた。

③ 西洋で靴を履く理由

《宗教上》キリスト教の宗教画では女性の足を描くことを禁じられていた。数多くの聖母子像の絵の中でむきだしの裸足をもった聖母マリアをみることはほとんどできない。(もちろん例外もあってレオナルド・ダ・ヴィンチの聖母子像の絵の中につま先を出したマリアが描かれている。) 17Cのスペインの画家ムリーリョ(1617~1682)は多くの清純な宗教画を描いたが、た

またマドンナのつまさきを描いたため宗教裁判にかけられて、譴責されたのである。しかし、当時の教会は聖母の片方の胸があらわに表現されていても、咎めだてはしなかったのである。

上半身の露出にたいしては寛容である西欧社会が脚の露出に神経質であったのは靴を脱ぐのはベッドの上で寝るときだけであったからと考える。欧米ではいまだに靴をぬぐのは個室に入ってベッドで寝るときだけである。

《足の形に対する感覚》靴を履く習慣は古代ローマ時代にさかのぼることができる。それから現代までの約2千年間靴を履いた生活は遺伝的にも足の奇形化をうながしたと考える。現に、筆者も40年近く靴を履いていたため、今問題になっている外反拇指という足の変形による痛みと親指の付け根の骨が異常に突起した醜い足の形とに悩まされている。1966年に、あるアメリカの雑誌が行ったアンケート調査によると、からだの部分でいちばん醜いところはどこか」という質問に対して、圧倒的な答えは「足」であった、とバーナード・ルドルフスキーの「みっともない人体」に報告されている。いつも靴下や靴に覆われている足は他人の目に触れることはめったにないし、まして自分の目でも入浴のときか寝るために靴下を脱ぐときぐらいである。宗教による性的タブーにふれることもさることながら、むしろみっともなく恥づかしいといった気持ちが強くと考える。だからこそ靴を脱ぐという行為を簡単に受け入れるわけにはいかないのである。

ヨーロッパの古い建物を見学するとき、靴の上からフェルトでできたオーバーシューズをはかせられることがよくある。これは、主として建築物の保護のために履くのであるが、西洋人の裸足に対する感じかたを考えればそう簡単に靴を脱がせるわけにはいかないためであることがよくわかる。

《東洋と西洋の足に対する考え方の違い》それにつけても西欧で発達した踊りのバレエはからだをかなり露出しているにもかかわらずトウシューズがしっかりと足を覆っている。そして足と脚

をフルに使って表現した舞踊である。それに反して日本の仕舞いや日本舞踊は脚のかたちをできるだけ排除して他者の目に足を感じさせない動きのうえになりたっている。

スポーツの世界でも日本の相撲や柔道は裸足で対戦するが、レスリングは編み上げ靴をはいて試合をする。

「坐」の文化論の22Pで山折哲雄は能役者の脚の機能について「脚の空無化という演出のうちには坐の姿勢こそが人間のもっとも安定した型であるとする伝統的な観念がよこたわっているのではないか、日本の芸能がそのほとんどの分野にわたって、心身鍛練上の基本的な姿勢として坐の型を重視してきたことと、それはおそらく無関係ではないであろう。「坐」というのは、脚の形を、目でみられる空間から完全に排除することによってなりたっている。日本の伝統芸能における審美眼は、もっぱら脚の喪われた上半身の均整と変化にこそがれてきたからである。」と述べている。それは日本の芸道である茶道や華道の動作の中にも多くみられる。

このように、靴をはいた足は直立の姿勢となり、自然の大地から靴によって離されたことで自然を客観的に観察し対峙した関係がなりたった。これに対して、裸足は大地とじかに接し、一体化して、自然と交流するといったあるがままの自然を素直に受け入れる優しいつながりとなった。この靴をぬぐぬがないだけを見ても、大きな文化の違いを表している。

《西洋の自然条件》乾燥した欧米のような気候であれば雨が降っても傘をさす人が少なかったり、止んだ後すぐ乾いてしまうから、履物をそれほど汚さなくてもすむ。ヨーロッパは日本よりずっと緯度が高い位置にあり、冬が非常に寒く、そして長いため、それに合わせて住宅の中でも靴を履く習慣がついたと考えられる。頭寒足熱という諺があるように、冬は足を冷やすと風邪を引き安かったり、体が冷え切って夜寝られなかったりする。筆者が米国ミシガン州で厳しい冬を過ごした経験によれば、いくら住宅の暖房が行き届いていても靴を脱いだ足には寒さ

を強く感じるものである。その上、どこの住宅の入口にも足ふきマットが置かれていて、靴底をしっかりとぬぐって入るのが習慣になっている。雪が降った時の訪問者はかならず室内ではなく靴を別に持ってくるのがエチケットになっていて、それなりに、室内を汚さない配慮はしているのである。

2) 床に座る

ヨーロッパ美術の歴史を遡ってみると、ギリシャ時代の神々の彫像は立像がほとんどである。時代が下がってキリスト教の影響の元に造られた彫刻や絵画に表された人物像もまた立像がほとんどである。イエス・キリストは十字架の上で垂直に掛けられて殺された。それ故、ヨーロッパ文化は《直立の文化》または《垂直の文化》といっても過言ではない。

それに反して仏教の影響下でのアジアの諸地域の仏像や神像は座像が中心となって作られてきた。それはB. C. 6 Cに印度のブダガヤの菩提樹のしたで釈迦が座って瞑想に入り、やがて悟りをひらいた姿に習ったものである。奈良の大仏や鎌倉の大仏に代表されるようにアジアの文化は《座の文化》から出発し、発展してきたと考えられる。中には釈迦の寝姿の像などもあり、座から立ち上がるのは大変だが、横に寝るのは簡単であることから考えてみれば、休息姿勢である《横臥の文化》または《水平の文化》とも言える。

① 座る意味

封建時代の武士は主君の前で正座して平伏して挨拶をした。この姿勢は主君への忠誠心を型で現し、無防備であることを示したものである。《すわる》この行為はもともと邪心がなく、無心の境地や純粋で平静な気分になるための型である。《座》の行為を重視する日本の芸道は無心で流れるような無理のない自然の所作になるように指導する。したがって端座している武士が突然、片膝立てたり、腰を浮かせたりすることは自然の流れを無視する行為で謀反の気ありと、とられてもしかたがない。それほど急に脚

を立てたり動かす行為は忠誠心や無心の気持ちを捨てて反抗や抵抗の表現とみられたのである。

欧州では王族や貴族への挨拶は左足を引いて上体を低く下げる。後方に引いた片足の膝は地面につくつかない位置でとめられている。もしもその膝を地面につけたならば片膝をたてた姿勢になり、それは正座の姿勢から腰を浮して膝をたてた型になり、日本の武士であればたちまち反抗の印ととられてしまう。

王族に対する挨拶は直立の姿勢から腰をおとして片膝を地面に近づけたのであって、日本の場合と逆である。からだの重心の置き方や動きの方向の違いによって、一見似たような動作であっても、反抗と尊敬といったまるっきり正反対の意味を伝えてしまうのである。

キリスト教の世界では神に対しての祈りは両膝をついて、両手を組むか合わせるかして頭を下げる。教会には両膝を保護するための小さな座布団のような敷物が椅子と一対になるように置かれていることがある。両膝をついて祈った後、椅子に腰掛けて神父様の説教を聞くのである。神に対しても、王族に対しても挨拶の後の膝は東洋世界の座に連続するのではなく、立つ型に連動する。このような挨拶を見ただけでも直立の文化と座の文化の相違がはっきり見極められる。

② 座の歴史

座の姿勢(床に座る座り方)も正座、胡座、横座り、立てひざなど色々あるが、日本人がどのような経緯で床に直接座るようになったのか過去に逆上って検討してみたい。

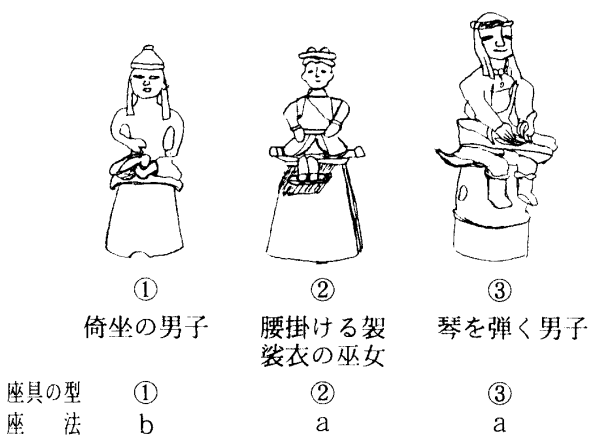
古代日本人の座像は3 C後半～7 C末におよんだ古墳時代の副葬品である埴輪や6 Cに伝来した仏教文化の《仏像》で知ることができる。それ以前は発掘で出土したものから推察するしかない。例えば、静岡県の登呂遺跡から発掘された弥生式の木製の腰掛けのようなものがあるが、出土例がきわめて少ないので椅子を使って腰掛ける風習《倚座》があったと断定しがたい。

埴輪には《倚座》の姿勢のものが大変多く発掘されている。当時、大陸では《倚座》の風習

が一般的でそれは北方遊牧民の影響であったと考えられていた。特に5C以降、人物埴輪が多く出土しているし、馬具類の副葬品も増えている。日本人の先祖は倚馬民族であると主張している江上波夫氏の説が埴輪の人物像の倚座の姿勢をとうして現実味をおびてくる。この5～6Cの時代には日本で造られた仏像の中にも《倚座》の姿勢をとっているものが見られる。

この時代の埴輪の腰掛けである《座具》の型には3種類ある。①台の上から台よりはみでた平らな板をのせた型。②腰掛けの上板の左右に現在のひじ掛け椅子のような横木があり腰をおろす中心は弧状に垂れ下がっている。あたかも布か革を張っているように見える。③背板とひじ掛けのついた型。(イラスト参照)。

上の三種類の腰掛けによる座法(倚座)の型



には二種類ある。a上の②と③の型には垂脚型といって、板の上に腰をのせ、足を垂らして腰掛ける(②、③参照)。bあぐらをかいた姿勢で腰掛けの上に座る(①参照)。2の型は垂脚型とあぐらかきの両方に使われた。

《胡座について》日本人にはなじみのある座り方であるあぐらは現在《胡座》と書くが、日本書紀に継体天皇元年(507)の春正月に即位したときの事が書かれているが、そこでは《胡床》をあぐらと読ませている。ここにでてくる胡床は床几、腰掛けをさしている。この《胡床》は床几の座る部分に革のようなものを張り、その脚をX型に交差させた折りたたみ式の座具で、軍陣や狩場などの一人用の腰掛けに用いるため

の移動用に使った。この中国伝来の《胡床》の上にあぐらをかいて座っていたのである。

広辞苑によれば《胡》1)中国で、夷狄(野蛮な異民族)の称。秦・漢代には匈奴(B.C. 3C～A.D. 5Cにわたって漢族を脅かした北方の遊牧民族)。唐代には広く西域民族指す。2)一般に異民族・外国を指し、外来のものに冠する語。

ちなみに、《胡》のつく文字には、胡椒、胡瓜、胡桃、胡麻、胡粉(日本画で用いる貝殻を焼いて作った白色の顔料)、胡人、胡弓、胡楽などの語があり、唐時代にはペルシャ・小アジア・シリア・エジプト方面まで含み、主にペルシャ系住民のことをいった。つまり、遊牧系民族や西域から伝わってきた珍しい事物のことを総称した語に《胡》を頭につけて表現した。

以上のように、遊牧民族が使っていた折り畳み椅子が古墳時代の特権階級では特殊な場合に使われていたと考えられるが、日常生活では使うこともなく、まして、庶民階級には椅子は普及しなかった。なぜ椅子が普及しなかったのか、未だに解明されていない。

《仏教文化の影響による《座》》もしも、大陸から騎馬遊牧民が日本にはいつてきたと考えるならば、古墳の副葬品や埴輪にその痕跡があったとしても不思議ではない。騎馬民族の渡来とあい前後して、仏教も日本に伝えられたから、仏教文化の影響のもとに、仏像が作られ、埴輪と同じ形で座った姿勢がみられても不思議はない。つまり、腰掛けに両足を垂らして座った垂脚型と床几の上で胡座をかいて足の裏をかえして座った結跏趺座(埴輪のあぐらかきと足の裏のかえしかたが違う)の姿勢である。その他、埴輪に見られない新しい座り方がでてきた。それは半跏思惟像といって、中宮寺や広隆寺の弥勒菩薩の左の片脚だけを下に垂らし、右の片脚は左の太ももの上にのせる座りかたである。

大陸から仏教文化や西域の異国趣味あふれた生活文化が上流階級に伝えられたことで、美的な趣味が豊になり、精神生活がふくらみを増し、身体の姿勢が一つの審美的な快感を呼び起こし、

社会的な意味を与えられようになった。腰掛けを使った座り方によってその姿勢は人と人との関係を定め、階級秩序を維持するための身体作法として定着するようになった。座の姿勢や作法が奈良時代から平安時代にかけて、人間関係を律する永続的な規範として、しだいに整備されていったことで人工的な型を志向し、やや不自然な姿勢のなかに威厳や美をつくらうとしたと考えらる。

③ 庶民階級の座り方

庶民の日常的な座法は体の筋肉や動きにさからわず、自由で柔軟な姿勢のなかに安らぎを求めた。片膝を立てたり、両膝を立てたりして座る方法、両膝を折って尻をおとして座る平座の方法、両膝を折ったまま尻を上げて座る方法、などは身分の低い庶民および、貴族や豪族などの支配者につかえる下層民の座り方として定着していった。新しい身分や階層の出現で、座の世界にも支配者と被支配者の関係に応じた新しい形式や作法を生み出すことになった。

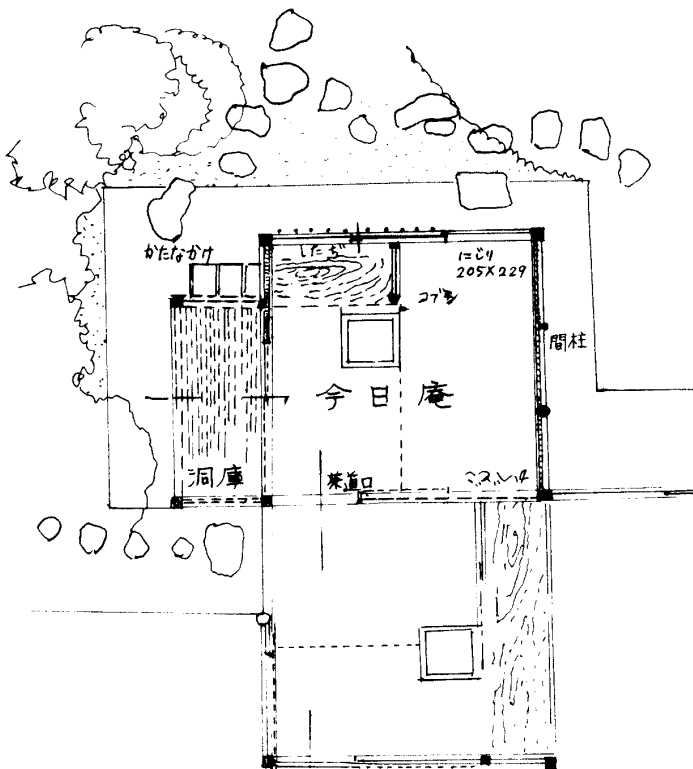
腕をまげ両膝を立て、うづくまる姿勢の土偶（縄文時代）が東北地方にいくつか発見されている。この両膝を立ててうづくまる姿勢は地球

上の多くの民族や種族によって広範囲に見られる姿勢である。この姿勢は人間の原始的な感情や基本的な身体運動から生み出された、最も自然で安楽な心休まる姿勢の一つだからである。つまり、母親の胎内に宿った胎児の姿勢にうづくまる座法は最も近い姿勢である。

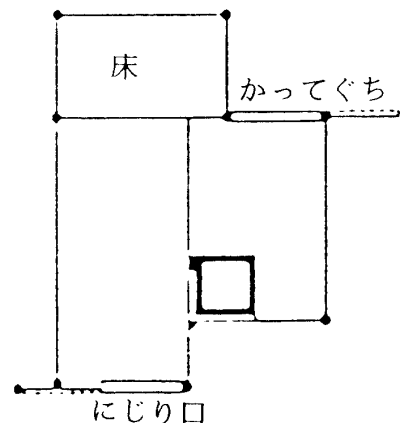
このうづくまる姿勢は母親の胎内の羊水のなかの胎児のイメージで、縄文時代の死者の埋葬方法である屈葬または座葬も遺骸の腕をまげ、ひざを折り曲げ、この姿勢にして瓶などに納めたのである。人間が生まれるときの姿勢に戻って死の世界を安らかに過ごすといった意味合いがあるとかんがえられる。この屈葬の習慣はアフリカやオーストラリア、南米などの原住民のあいだでも見いだせる。

入浴のとき湯船に体を沈め膝を立てた状態を想像してみれば、この原始的なうづくまる姿勢は母の胎内での安心立命の境地を想起させ、心なごむ思いを抱き、ストレス解消に役立つことを我々日本人なら誰もがしている。

うづくまる型は人間の出発と終点の姿勢のため人間にとって一番自然な型と考えられる。



京都裏千家今日庵



利休向炉一畳大目

④ 正座の発生

《寢殿造りでの座法》平安時代の寢殿造りは貴族の住宅に用いられ、室内は全部板敷で、間仕切りがなく、必要に応じて几帳や屏風を用いて部屋を区切った。板敷の床には置畳や円座などを置いて座る場所とし、必要ないときは畳んでしまった。

この時代の座り方を《源氏物語絵巻》でみるとほとんどははっきりしない。ただ「東屋」の薫が右脚のひざを立ててくつろいでいるのがわかる。いどで、おおかたの人物は正座しているのか、あぐらをかいているのか、片膝を立てているのか、片膝をおり敷いているのかあまいでよくわからない。座法は多様性にとみ、この時代にはどのような座法でもよかったと考える。

《正座の確立》寢殿造りに対して、禅宗寺院や武家屋敷は実用性を重んじたことから居住空間を区切って部屋の機能的分化をはかった。やがて、近世の書院造りの様式がしだいに確立された。室内を襖でしきり、畳を室内一面に敷き詰めるようになった。床・棚・書院が付けられ、ここに茶道・華道・礼法などが武士のたしなみとなり、正座が芸道のなかで確立された。

12C後半～14Cにかけて、中国から禅宗が入り日本文化に多大な影響を与えた。そのなかでも僧堂での茶礼が珠光（1422～1502）、紹鷗（1504～1555）をへて、利休（1520～1591）によって侘茶として完成された。

茶室にはいるために使うにじり口（110頁 今日庵平面図参照）は腰をかがめ、脚を折って、体を小さくしてにじりながら入っていく。もし、腰に帯刀していれば刀が邪魔になり、にじり口から茶室に入れない。余分なものをもたずに身一つで、茶室のせまい空間のなかで主人と客は正座し脚を空無化することによって広大な宇宙空間に思いを馳せたのである。特に、京都の裏千家に現存する利休の造った一畳台目（110頁 平面図参照）の極小の茶室空間は亭主（茶を立てる者）と客（茶を飲む者）の二人から作り出される時空を超越した広大な次元をつくりだす空間なのである。そこでは階級の差もなく身分の

差も存在しない世界が現れたのである。身分制度の厳しい時代に身分を超越した異次元の空間が茶を媒介に出現したことに強烈なインパクトを感じたはずである。

正座が茶道の精神性や礼法のもとに組み立てられているが、その一例として、茶室に点じられる花は自然に咲いていたあるがままの姿であるように活けられる。正座した目の位置からなにげない状態に活けられた花にも生死をかけて自然の型に活けたということを読み取る高い精神性が必要なのである。このようなことから、この時代は茶道とつながる正座が一般庶民の日常の座り方ではなかったと考えられる。

上体を垂直に立て、下肢を曲げて地面に水平に沿わせる《正座》の型は人間の意識の表現としてつくられた、最初は〈平座〉と言った。

この《平座》にかんして山折哲雄氏は「上体の垂直への運動は意識の自立をあらわし、地面と密着する下肢の水平運動は意識の安定をあらわしているといえないであろうか。そして、宙に浮かせている尻をそのまま折りしいた両脚部の上におろすとき、われわれはもっとも安定した《平座》のポーズに到達するのである。垂直に立つ背すじと水平にのびる脚部とが、直角に交叉する古典的な型があらわれるのである。そこには地への同一化と宇宙への飛翔という二つの志向がふくまれており、その逆方向への二つのエネルギーは一つの絶妙な均衡を実現して、文化形式としての座の型を生み出している。」と述べている。

この《平座》の出現の背景に階級社会の成立がみられ、ひざと上体との分離によって文化としての座法へ展開したのである。

安土桃山時代の千利休（1520～1591）が茶道を完成した時代から、近世の元禄・享保期（1688～1735）の初頭までの約1世紀かかって、座の礼法が、一般庶民の間に浸透した。

泰平の時代が続いた江戸時代になると、礼儀作法がうるさくなり、商人が経済的に実力をつけ、武士の生活習慣を取り入れ、茶の湯などが盛んになってきた。正座が多くの人たちにうけ

いられるようになったのである。

3) 床に寝る

床に直接寝具を延べて寝るのは日本人だけかと漠然と思っていたが、靴を内と外で履き替える国では布団を床に敷いて寝る場合が多い。

日本の生活が洋風化するにつれベッドで寝る人が増えてきた。ベッドは疲れたときすぐ横になれるし、足腰の弱くなった老人には寝起きがしやすい。しかし、ベッドのマットレスは毎日平均8時間も使うため、どうしても形が崩れてきて、健康を害する恐れがある。

1983年頃、読売新聞の文化面に元宮内庁侍従の河鱈実英氏が「大正天皇秘話」と題した文のなかに「ご長命疑いなしと思われたが、ベッドの害を受けられた。ベッドは宮廷における明治以前からの習慣があり、白い真綿の蒲団を三枚重ねたから、よくお休みになられたが、あまりやわらかすぎて体調をくずされた。明治天皇はこのようなベッドの間に一枚の板をいれられたから、いささかよかったかもしれないが、大正天皇のベッドは全くの真綿であった。」つまり、マットレスが柔らかすぎると、体が沈み、長く使っているうちに必ず肩、腰、背中がこったり痛くなったりする。ひどくなるとぎっくり腰やぎっくり肩になりやすい。このように、ベッドは日常的に人間の健康と一番かかわっている。

現在のように交通機関のめざましい発達によって地球が狭くなると外国の生活習慣の中でも、健康に良いなどと流布されると、まねされ拡がって行くものである。現に米国では日本の寝方が背骨のためにも腰痛の予防のために効果がある


 We specialize in futons - a part of Japanese life for 2000 years. Most items in stock!

DRAGON'S LAIR FUTONS
 410 N. Fourth Avenue
 In Kerrytown • 761 1828

Futons starting at \$69

WE ALSO CARRY
 Tatami Mats • Yoga Mats •
 Gift Items • Convertible Frames •
 Back-saver Pillows • Roll-Up Frames •
 Custom Toss Pillows • Mattress Covers •
 Love Clouds

SPECIAL FRAME PRICES

TWIN	\$135.00
FULL	\$180.00
QUEEN	\$170.00

FUTON の広告

Ann Arbor Observer 1968年9月号より

いいほど《FUTON》と看板を掲げた店舗があり、タウン誌に掲載された広告を目にすることが多い。

筆者がミシガン州のアナーバーでみたFUTON屋では敷布団を簧の子状の板でできた低めの台の上ののせていた。厳密には床に直に寝ているとは言い難いが、スプリングのきいたダブルマットレスから比べたら、完全に異質の寝具とってさしつかえない。

米国の家庭に招待されると、どの家でも家中くまなく見せてくれる。その中で、お嬢さんの部屋でベッドのマットレスを直接床に置いた寝方をしているのに出くわした。理由を聞いてみたら背骨を真っすぐ保つためという答えがかえってきた。その後、別の家でも高校生のお嬢さんが同じ寝方であった。

夫婦の寝室ではキングサイズのベッドを使っている場合がほとんどである。ベッドの上にはダブルに重ねた大きな枕が置かれている。映画などでよく目にする光景だが、枕を背中に当ててくの字になった状態で寝ている姿である。多分、長い年月その姿勢で寝ているせいか老人に背中の曲がった人を多く見かける。

筆者は二十代後半に重症の肩凝りから首が動かなくなり一年間首にコルセットをしていた。その時、医師の助言で使っていたベッドのマットレスを外して、その上に1.5cmの厚さのコンパネを置き、その上にせんべい布団を敷き、枕なしで寝るようになった。それ以来、ほとんど肩凝りに悩まされることはなくなったのである。

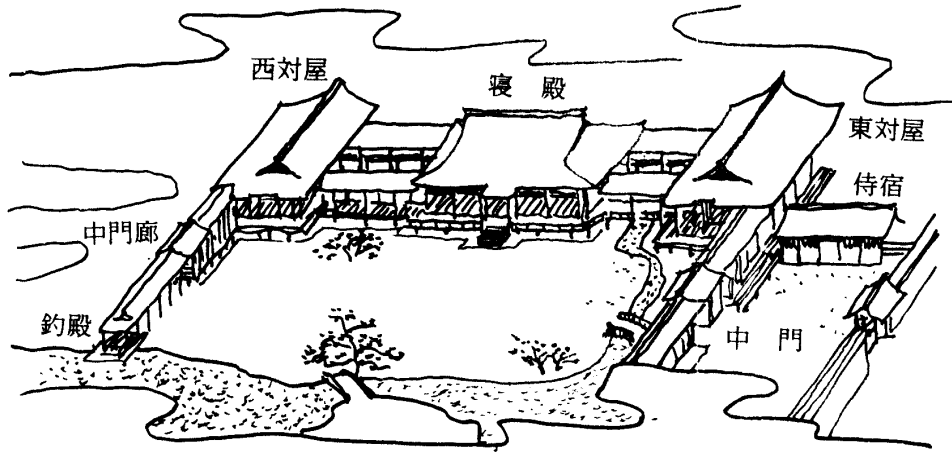
この経験から、畳の上にせんべい布団で寝るのは健康のために一番良いことだと確信したのである。

医学上の問題で日本式寝方が世界中に拡がるかもしれないと考えると楽しくなる。

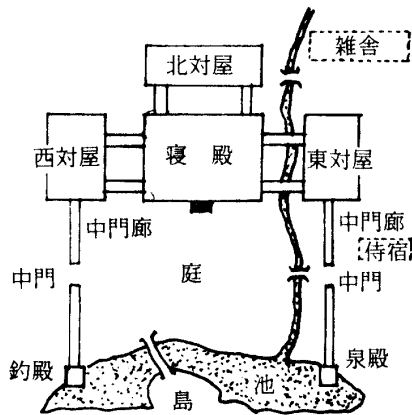
① 寝方の歴史

《弥生時代》日本人がベッドをつかっていたなどにはわかに信じられないが、最近の考古学の発掘調査によると、弥生時代後半(2C~3C)の竪穴住居跡(和歌山市西田井遺跡、昭和62年2月発掘)から日本最古のベッドが発見された。

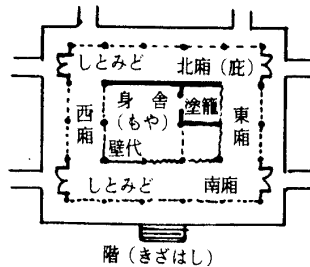
ことがわかって、知識人や若い人たちの間で拡がっている。大都市や大学のある町にはかならずとって



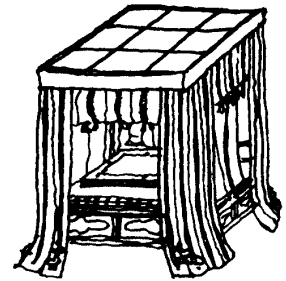
寝殿造り鳥瞰図



寝殿造り平面図



寝殿平面拡大図



御帳台

竪穴住居を作るさいに地面を掘り起こすが、そのさい、ベッド部分の土を残したものを土壇式という。土のベンチを想起すればよい。

《古墳時代》古墳時代前期（4 C 末期～5 C 初期）の竪穴住居跡（大阪府高槻市の遺跡，昭和58年11月発掘）ではベッドにしたと思える木枠の跡が発見されている。

竪穴住居に寝ることを想像してみれば土の床や藁や糶を敷いたとしても、じかに寝るのはかなりつらいだろうと思う。湿気や虫の侵入を考えただけでもあまり気持ちが良いものではない。弥生人として現在人と同じように感じるはずである。

古墳時代前期（4 C 末期～5 C 初期）の方形の古墳遺跡（大阪府八尾市美園遺跡，昭和56年発掘）から出土した家形埴輪の内部の一隅に破損はしているが、長方形のベッドが壁の隅に二方を固定され、残りの二つは脚台からせりだしたた形で残っていた。そのベッドの上には荒い網代織の敷物で覆われていた。この埴輪の身分の高い人物のためのものと考えられる。

《奈良時代》光明皇后が聖武天皇の御遺愛品を東大寺に献納（天平勝宝8年（756））された正倉院御物の中《御木》（木製の寝台，長さ238cm・幅119cm・高さ39cm）二基一組がある。二つの台を平行に並べて一つのベッドとして使ったと考えられる。この台の上一杯に褐色地の錦のしとねを敷き、ベッドカバーとして緑地のあしぎぬの袷をしいたものであった。使いかたはベッドの周りを屏風でかこい、上に天蓋を吊り、天蓋から四方に張を垂らしたと思われる。この時代の服装は高松塚古墳の壁画の人物や埴輪の人物像の上着ズボンかスカートでブーツ風の靴を履いたいでたちである。この姿は騎馬民族の服装に近く、この時代、椅子に座っていたこととあいまって西域との強いつながりを感じる。

《平安時代》座の項で述べたように、椅子と同様にベッドも支配階級のものであった。現在、京都御所の清涼殿にある天皇の御帳台は寝台として使われたものである。畳二枚分の広さがあり、40cmの高さの木製の台の上に畳ののって

る。この木製の台を《浜床（はまゆか）》とよび、平安朝以後、天皇・皇后だけが使う特別の床となった。また、神様も天皇と同じ御帳台（113頁 図参照）でお休みになられたのである。伊勢神宮、上賀茂神社、住吉大社などの歴史の古い神社に現在も残っている。

敷き布団が畳で、掛け布団は自分が身につけていた衣服か蚕衾（むしぶすま）という絹の寝具をつかった。

平安時代の寝殿造りは大陸の影響を受けていない完全な日本の建築物である。この建物の特色は入口の階段（113頁 寝殿拡大図参照）でくつを脱ぐことであった。つまり、建物自体が全部ベッドになったのである。室内はすべて板張りで適当な所に畳を置き、そのまわりに几帳や屏風で囲んで寝床になった。一般の貴族たちの寝床は置き畳の周りに、《御張》という骨組みのある蚊帳（かや）のようなもので囲ったものである。天皇と神様だけが広い板張りのベッドの上にさらに御帳台（113頁図 参照）というベッドを重ねてそこを寝床にし身分差をあらわしていたのである。

《鎌倉・室町時代》この時代は寝殿造りから書院造りへの移行の時期で、応仁の乱（1467～77）を境に住宅の様式は書院造りが盛んになっていく。この時代の特徴は、武士が自分の身の安全をはかるため大きな部屋を間仕切るようになったことである。開閉がドアでなく敷居をつかった引き違い戸をつかうようになり、舞良戸、杉戸、襖、障子などの建具が発達した。天井が張られ、小部屋は畳が敷き詰められるようになった。治安のよくない時代であるから、寝室の入口を一つにして三方を壁にした塗籠や納戸に寝たのである。もともと塗籠や納戸は大事なものを収納する物置部屋であった。

敷き布団は相変わらず畳で、掛け布団に小袖がもちいられるようになった。

《安土桃山時代》この時代に書院造りが完成する。

《江戸時代》夜着・蒲団（もとは座禅のとき僧がお尻の下にあてがう蒲を材料とした円形の小

形の座布団のことをいった）が木綿の大衆化によってつかわれるようになった。夜着は上掛け、蒲団は敷夜具と対のものとしてあつかわれるようになった。この寝具が一般化したのは17C後半頃からである。

貧しい庶民や農民は時代の変化に関係なく明治30年頃までネマとよばれた塗籠になった部屋に筵や藁座を敷き、麻衾や紙衾や地方によっては象潟蒲団という海草を列ね編みにしたのをつかっていたから、古代からさほど変わってはいなかったと考えられる。

② 西洋の寝方

欧州ではとうぜんベッドをつかって寝ていたのだが、一人が一台のベッドをつかうようになったのは17Cになって扉で仕切られた独立の私寝室が貴族やブルジュアの館に出現してからである。庶民の間では、個室の出現は18Cになってからで、それまでの農家では土間の上に置かれた大きなベッドで、家族全員が揃って寝ていたのである。17Cフランスの作家シャルル・ペロー（1628～1703）の書いたものに「親指小僧」（岩波文庫・ペロー童話集）というお話がある。親指小僧を含めて7人の兄弟が森に捨てられ、たどりついた先が人食い鬼の家で、鬼のおかみさんに助けられ、兄弟そろって一つのベッドに寝かされる。鬼も7人の娘がいてすでに揃って一つのベッドに寝ている。という場面がある。このことから大きなベッドで家族が一緒に寝ていた時代があったのである。

1526年にオランダのロッテルダムの僧で人文主義者・デシデリウス・エラスムスが晩年に書いた《少年のための作法》（16Cの初めに全欧州でもっとも広く読まれたことで有名。1780年頃までに128種の版本が出版され、模倣書の流行を生み出した。）に「着物をぬいだり着たりする場合に、他人を当惑させるような身体の諸部分を露出してはいけない。もし一人でいたとしても、そこには天使たちがいて、人目にふれさせてはならない身体の諸部分が露にされることをいやがる、ということを忘れてはならない。」その時代には旅人は旅籠屋で一つのベッドで他

人と一緒に寝なければならない場合が多かった。「その時に相手の睡眠を邪魔したり、フトンを横取りしてはいけない。自分の利便と同時に相手の利便を考慮すべきだ。」と春山行夫のエチケット文化史（平凡社）に書かれている。

日本でも塗籠や納戸で家中の者が一緒に寝ていたし、欧州でも大きなベッドに家族そろって寝ていたのだから行為としては同じことである。そろって寝る一番の理由は防寒のためであったに違いない。

おわりに

人間は一人で暮らしているのではない。社会の一員として網の目のようにつながって生活している。そこでは当然、お互いの関係を心地よく気分よく暮らすためのルールが必要になる。網の目が一カ所でも破れればそこから関係が崩れて行く。そうならないためにも、これからの時代にあった新しいルールを探す必要があるのではないかと考えた。そのための手掛かりとして人間の動作や行為が歴史的にどのように変化してきたか、また外国と比較することで違った観点からとらえられるのではないかと考えたのである。

歴史的にみて、人間の動作や行為は人間と人間の関係・人間と食物の関係・人間と衣服の関係・人間と物や道具の関係、人間と室内の関係などの生活全般にかかわるものの中で、制約とルールが定められていった。

貴族・武家・農民・職人・商人といった階層がそれぞれの時代背景の中で、その階層の役割にあった人間の動作や行為が礼儀作法という型にまとめられ、確立され、伝承されていった。

時代と共にある作法は消滅し、その代わりに、別の作法が作られた。外国との交流によってまた、新たな礼儀作法がつくられ、伝えられる。

1954年、太平洋戦争で壊滅的に負けた日本はその後、怒涛のように流入した欧米文化に翻弄され、それまでの日本文化の全てを封建時代の遺物として排斥排除してしまった。このような、

混乱の中で欧米文化の表層的部分だけをよしとした風潮にのって、欧米に追いつけ追い越せといったかけ声の元、日本人の勤勉さとあいまって、いつのまにか経済大国、工業大国にのし上がってきてしまった。

そして、一般庶民が中流意識を持ち、金銭的にも優位に立った。多くの庶民レベルの日本人が外国に気軽に旅行し、外国の生活にじかにふれるようになった。その中には発展途上国といわれている国々も含まれている。それらの国は確かに経済的に貧しいかもしれないが日常生活そのものはあくせくしない、ゆったりとした悠久の時間が流れ、人間としての本質を見失わない、心豊かな、自然と共に生きる生活が展開されている。

日本人はいつのまにか金銭におかされ、全て金銭で解決できるといった金銭至上主義になり、1991年のバブル経済の崩壊によってはっきり人間として最低の生き方をしている日本人の姿を見せつけられている。

確かに、ある程度の経済的レベルに達しなければ人間の本質はなんであるかを見極めるのは難しいかもしれない。人間としての心地よい付き合いなどはできないといえるかもしれない。しかし、美しく、品があり、人との関係に心くばりのできる人間になるには金銭に関係はないし、階層、職業、男女、大人子供、に関係ないはずである。

1945年から現在に至るまで、日本国に育ってきた日本人としてのアイデンティティーをこの46年間に失ってしまっているはずはない。心の奥のどこかに歴史や伝統を抱え込んで他国の人とは違った日本人らしい心情や動作や行為を今も継続しつづけている。だからといって、ことさらに日本人だけが違うのだ、異質なのだと声高に叫んでいるのではない。

人間としての本質、心の機微などは人種や国境に関係なく共通性を感じる人が多い。しかし、日常生活、特に衣食住のなかでかなりの差異や異質性を感じるものがあってしばしば、とまどうことがある。そこでその差異や違いを住

まいとかかわる人間の動作や行為から探ってみようとしてみたのである。

今回は 1)履物を脱ぐ, 2)床に座る, 3)床に寝る. の三つの動作や行為について記述した. このことから, 日本という国は動作や行為に伴う形や型が歴史上の大きな変革のなかで, その時代ごとにかかわった外国の強い影響を受けてガラッと変えてしまう体質があるように感じられる. そして徐々に日本化して1世紀ぐらいたつといつの間にか日本的でどこにも見られない文化に突変させてしまう才能があるように思えてならないのである。

今回は入浴, 排泄, 収納, 食事, 掃除などについてまとめてみたいと考えている。

《参考文献》

- 洗うて浄めて 横山鹿之亮 西田書店 1990
インテリアは暮しの舞台 川嶋幸江 三水社 1985
陰翳礼讃 谷崎潤一郎 中公文庫 1982
エチケットの文化史 春山行夫 平凡社 1989
エツコとハリメ 新藤悦子 情報センター 1988
江戸時代の遺産 スーザン・B・ハンレー 中公叢書 1990
奥座敷は奥にない 中岡義介 彰国社 1986
空間の原型 上田篤他 筑摩書房 1983
作法と建築空間 日本建築学会編 彰国社 1990
「坐」の文化論 山折哲雄 佼成出版社 1981
しぐさの世界 野村雅一 NHKブックス 1989
身近の日本文化 多田道太郎 講談社 1981
室内意匠の文化史 小泉和子 法政大学出版局 1979
食事作法の思想 井上忠司・石毛直道編 ドメス出版 1990
寝所と寝具の文化史 小川光暘 雄山閣 1984
世界風俗じてん I・II 磯見辰典他 三省堂 1980
掃除の民俗 大島建彦他 三弥井書店 1984
日本遠征記(一)(二)(三)(四) ペルリ提督 岩波文庫 1990
日本庶民生活誌 宮本常一 中公新書 1981

日本住宅の歴史 平井聖 NHKブックス 1982

日本の室内の空間 加倉井昭夫 主婦と生活社 1981

日本民俗文化大系10 家と女性 小学館 1985

日本文化の型と形 杉山明博 三一書房 1982

ペロウの童話集 岩波文庫 1983

ボディランゲージを読む 野村雅一 平凡社 1984

昔からあった日本のベッド 小川光暘 Edition wacoal 1990

和魂和才のすすめ 木村尚三郎 角川文庫 1983