

## 「おうち時間」 — 住空間と幸福について —

金城ハウプトマン 朱美

新型コロナウイルス感染症（以下コロナと称す）の世界的な広がり  
に、まだ終わりがみえない。2020年3月16日にドイツの学校は閉鎖さ  
れ、仕事はホームオフィスに切り替わり、ロックダウンに入った。学校  
が休校になった初めのころは、自主学习を中心とした課題が出される  
が、子どもたちが課題をせずにゲームをして遊んでいてもわからない状  
態だったため「コロナ休暇」(Coronaferien) と、レストランやバーの閉  
鎖により、コロナ規制を無視して開催されるホームパーティーは「コロ  
ナパーティー」(Coronaparty)<sup>1</sup>と呼ばれ、こうしたコロナ用語から「お  
うち時間」の過ごし方を垣間見ることができ、新しい言語文化と日常が  
形成されていることがわかる。日本では「おうち時間」という言葉自体  
が広まったことから、家で過ごすことは特別なことだと考えられている  
ことがわかる。「おうち時間」を快適に過ごせると何が起ころのか？私  
のドイツ生活でのエピソードも交えながら、日本とドイツの自己啓発本  
(Selbsthilfebücher, Ratgeberbücher) をもとに、その効果についてまとめ  
てみたい。

まず「おうち時間」という言葉について考えてみたい。「おうち時間」  
と聞くと、幼児語のような響きはあるけれども、自粛時間というより  
は、柔らかい響きがあり、日々の生活に自由はあるが、家にいることを  
やんわりと強制されていると解釈するのは私だけだろうか。在独時代には、  
「うち」で過ごす時間が長く、寒い日や天気の良い日は、家の中で、  
ときどき灰色の空を眺めながら過ごしていた。こうした空が灰色の日  
に、ひとりで過ごすのではなく、友人を招いてお茶を飲んだり、食事を

---

1 Der deutsche Wortschatz von 1600 bis heute, unter: <https://www.dwds.de/themenglossar/Corona> (最終確認 2021年1月25日)

したり、自分の子どもの友達とそのお母さんも遊びに来たり、自分たちが遊びに行ったりして、気分を晴れやかにすることが普通に繰り返されていた。しかし、現在、コロナ禍のドイツでは、訪問も制限されているため、気軽に誰かとお茶を飲むこともできない。ひとりか家族と家の中で1日中、しかも何日もいっしょに過ごす日が続いている。いつになったら、同居以外の家族と気兼ねなく会えるようになるのか、いつまで家族と毎日いっしょに仕事をしながら、学習しながら過ごすのか、そのゴールは見えない。小さな子どものいる家庭では、親が子どもの面倒を見ながら在宅勤務しにくい状況にあるので、生活の満足度が下がっている。しかし、子どもがいない家庭や、子どもがある程度自立している家庭では、満足度に影響はほとんどないようで、普段から親子関係が密な人が多いから、四六時中いっしょにいても窮屈に感じないからかもしれない<sup>2</sup>。さて、理由はそれだけだろうか？こうした生活に大きな不満を抱かないのは、コロナに支配される前から、心地よい生活空間と家族以外の人と心地よい人間関係がすでに存在していたからだと考えられる。

ドイツの人と親しくなると、まずは外でお茶を飲む関係（学生であれば学食でいっしょにお昼を食べる関係）から、自宅でお茶や食事に招待してくれる関係に発展してゆくことを在独中に経験した。特徴的だったのは、訪問する時間にかかわらず、だれかの家に行くと、いつでも部屋が整頓されていたことである。そして友人（になる人）の自宅に初めて招待されると、各部屋を紹介してくれたので戸惑った。「ここがトイレ、浴室、リビング、キッチン、寝室」と、玄関（日本でいう靴を脱ぐ空間がドイツの住居にはないため、家の入口といったほうが的確かもしれない）に近い部屋から順番に紹介してくれる。いわゆるルームツアーが実施される。私はルームツアーを受けるたびに、その人の生活の様子を少し垣間見たいという好奇心に駆られ、「わあ、素敵なお部屋ですね」と言いつつ、しかし、心の中は平穏ではなかった。その好奇心よりも、「全部見てしまってもいいのか」という戸惑いと「今度、この人がうちに遊びに来た時に、こんな風に片づいている部屋を見せるのは無理。そ

---

2 Huebener, Mathias et.al.: Wohlbefinden von Familien in Zeiten von Corona: Eltern mit jungen Kindern am stärksten beeinträchtigt, unter: [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.794108.de/20-30-1.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.794108.de/20-30-1.pdf) (最終確認 2021 年 1 月 25 日)

れでも各部屋を案内しなければならないのか。はてさて、どうしよう」と内心では焦っていたのである。

日本だと、テレビ番組や動画配信で、芸能人や一般人のルームツアーを放送している。しかし、ドイツでは不特定多数の人を対象にするのではなく、親しい人を対象にルームツアーを実施しているため、ルームツアーを受けるとその人の親密圏に入ったと解釈でき、嬉しくなる。しかし、私は、混沌とした部屋に案内することに不安を感じていた。

では、ドイツの人で散らかった部屋やモノであふれた家に住んでいる人がいないのかと聞かれると、「数は少ないと思うが、いる」と答える。モノに埋もれた家に住むことは「メッシー症候群」(Messie-Syndrom)と呼ばれており、モノを捨てることができずに、いわゆるゴミ屋敷化した家で暮らす人が、ドイツに数10万人も存在すると言われている。オンラインフリーマーケットのOldthingによると、モノを収集するのが好きな人が多く、本やレコード、切手や絵葉書、おもちゃなど、年齢にかかわらず何か収集しているモノがあるそうだ。しかし、収集したモノの整理ができなくなり、さらになんでもかんでも捨てられなくなってしまうと、それは心に抱えている問題が、モノをため込むという現象によって顕在化し、メッシーになるそうだ。

ドイツでメッシー現象に注目され始めたのは、21世紀に入ってからである。メッシーにならないように整理整頓と清掃しましょうという呼びかけがあったからではない。牧師であるヴェルナー・ティキ・キュステンマッハー(Werner Tiki Küstenmacher)とローター・J・ザイヴェルト(Lothar J. Seiwert)が2001年に「人生をシンプルに生きましょう」をモットーにした著書『すべては「単純に!」でうまくいく』(原題“Simplify your life. Einfach und glücklicher leben”) <sup>3</sup> を出版し、ドイツでミリオンセラーになったのがきっかけで、住空間と幸福の関係に注目されるようになってからだとは私は考えている。本書ではできる限りの作業を簡素化して楽に生活することを勧めている。ついでに人間関係も整理して

---

3 Küstenmacher, Werner Tiki/Seiwert, Lothar J.: Simplify your life. Einfacher und glücklicher Leben. Augsburg: Weltbild 2007 (erstmalig 2001). ヴェルナー・ティキ・キュステンマッハー、ローター・J・ザイヴァート著、小川捷子訳『すべては「単純に!」でうまくいく』飛鳥新社 2003年。

生き方もできるだけシンプルにすることで、気持ちが楽になり、幸せに暮らすことができると唱え、その実践方法を紹介している。たとえば、職場のデスクに山積みになっている書類を片づけること、何をすべきか忘れやすい人は、やるべきことを書き出すことで、やることを思い出す時間を省略でき、無駄な時間を減らせる具体的方法が列挙されている。不要な人間関係やモノを整理することは困難に思われがちであるが、やり方さえわかり、それを実践できれば、モヤモヤや嫌な気持ちから解放されて、不快な気分支配される無駄な時間がなくなる。

これまでの無駄な時間を減らし、その浮いた時間を、自分の大切な人のために使い、幸福度を上げましょうというのがこの本の趣旨で、本質的なことに時間を割くことを勧めている。幸福な生活を送るためには、健康維持にも注目しており、毎日最低30分は体を動かし、できれば外の空気に触れると健康に良いとされる。空を見上げて、やらなければならないことなど一瞬、忘れてみることで、嫌なことを思い出したり、考え始めたりしたら「ストップ」と声に出し、これ以上ネガティブな想いが頭の中を巡らないようにするようにもアドバイスしている。外出できない日には、窓からでも良いので、空を見上げて地球の広さを感じ取ってみようとしてある。実際に散歩に出てみると、気分が晴れ、忙しい時こそ外の新鮮な空気を吸うと、頭がクリアになり、散歩の効果を実感できる。

本書では、片づける時間を減らすためにはモノを減らすと良いというもっともなことが書かれている。わかっていても実践できる人は少ないのではないかと。実際に、不要なものをどんどんゴミ袋に詰めてゆき、家中のタンスや戸棚をすっきりさせて、新しくできた空間にふと目をやると、不思議なことに心も軽くなる。キュステンマッハーの方法をみずから実践してみて効果を実感することができた。それ以来、私は幸福に関するドイツ語と日本語の自己啓発本に関心を持ち、昔話で語られる幸せにも注目し、幸福に関する「語り」について研究している。

ここで日本の自己啓発本を見てみよう。21世紀初めに日本でベストセラーになった自己啓発本をみると、ドイツの自己啓発本と類似する傾向があることが確認できた。「そうじ本」と呼べるジャンルの本が多数発売され、現在もこのジャンルは流行っているようである。「そう

じ本」とは、モノを片づけて不要なモノには感謝してから処分し、家の中をきれいにそうじして、清潔な空間で生活すると、金運が良くなったりと、良縁に恵まれたりすると説いている自己啓発本をさす。そうじと幸福の関係は、2006年に舩田光洋が「そうじ力」シリーズの本（『「そうじ力」であなたが輝く！』綜合法令出版、『3日で運がよくなる「そうじ力」』王様文庫）を出版してから、世に広まったと考えられる。

舩田の著書は、ドイツ語に翻訳されなかったが、世界的に有名になったそうじ本がある。近藤麻理恵著『人生がとぎめく片づけの魔法』である<sup>4</sup>。近藤の配偶者が彼女のプロデューサーを務め、彼女のかたづけ方法を「こんまりメソッド」と呼び、アメリカをはじめとし、ドイツでも“KonMari-Methode”と呼ばれ、定着しているようである。こんまり認定の片づけコーチがドイツにも存在し、テレビ番組やYouTube、Netflixなどで、こんまりメソッドを実践し、家の中を片づける番組が制作されている。一見、整理整頓されているように見えるドイツの家庭でも、タンスの中には洋服や雑貨などが押し込まれていることが多いようで、目に見える空間だけではなく、タンスや棚といった見えない空間もスッキリしたい人がいることがわかる。

さらに、最近、ドイツで注目されるようになってきているのは、北歐式の幸福ハウツー本で、「ヒュッグ」（Hygge）をテーマにしている自己啓発本である。ヒュッグはデンマーク語である。ヒュッグとは「日々の生活で起こること、些細なことであり、長い年月が経っても思い出してしまう、計画もなくふとやってみたこと。物質的な価値には依存せず、一緒にいることやお互いの価値を評価すること」とヒュッグの入門書に書かれている<sup>5</sup>。デンマーク観光局のホームページによると、ヒュッグとは「キャンドルの光に照らされて、家族や友人と一緒に飲食をともにし、とりとめもないことも、人生で重要なことも語り合うこと」と定義されており、居心地のいい空間でリラックスして、居心地の良い人と過ごすことだと解釈できる<sup>6</sup>。'hyggelig'（ヒュッグな）という、「キャン

---

4 近藤麻理恵『人生がとぎめく片づけの魔法』サンマーク出版 2010年。

5 Andersen, Christian: Hygge für Einsteiger. Das große Hygge Buch -einfach glücklich sein. Hamburg: Eulogia 2020, S.4.

6 VisitDenmark: Die Kunst der dänischen Hygge, unter: <https://www.visitdenmark.de/>

ドルの灯がとる居心地の良い空間で、気持ちが満たされた状態であること」という意味の形容詞も存在する。日本でも、デンマーク幸福研究所所長であるマイク・ヴァイキングの著書が翻訳されており<sup>7</sup>、ヒュッゲという概念が今後、日本でも広まるかもしれない。

しかしながら、ドイツでヒュッゲが流行する前から、すでにドイツでは日常生活で居心地の良い、くつろげる空間を持つことが重要視されていた。それは「ゲミュートリヒ」(gemütlich)と呼ばれる状態で、居心地の良さは、'Gemütlichkeit'と表現される。自宅やレストラン、居酒屋にゲミュートリヒさが求められ、私のこれまでの経験から、ホストがゲストに「ここは、ゲミュートリヒですね」と言われると、それは最高の誉め言葉になる<sup>8</sup>。ヒュッゲとゲミュートリヒカイトの共通点は「居心地の良い空間と居心地の良い人」のふたつが必須であり、ひとりでは実現しにくいようであるという点である。

キャンドルの灯という小道具は、ヒュッゲにもゲミュートリヒカイトにも必要なアイテムである。またキャンドルは、現代ドイツのメルヘンの語り手が、必要としている小道具でもある。その昔、電気が開通していなかったところに「語りの共同体」(Erzählgemeinschaft)と呼ばれるグループが存在した。農作業の後や冬の農作業から解放された時期に、家族や近所の人たちが夜に集まって、ロウの灯りのもとで昔話や世間話を語り合った「語りの夕べ」をヒュッゲのキャンドルが想起させる。聴き手は、周りの雰囲気と語り手の雰囲気から、幸福で安心した気持ちに包み込まれる<sup>9</sup>。ヒュッゲやゲミュートリヒな空間では、その場にいる人たちが語り手にも聴き手にもなり、語り手と聴き手の相互作用から紡ぎ出される幸福な雰囲気に包まれる。

---

daenemark/erlebnisse/hygge/die-kunst-der-daenischen-hygge (最終確認 2021 年 1 月 25 日)

7 マイク・ヴァイキング著、枇谷玲子訳『デンマーク幸福研究所が教える「幸せ」の定義』晶文社 2018 年。

8 ドイツの民俗学者ブリギッテ・シュミット＝ラウバー (Brigitte Schmidt-Lauber) による 'Gemütlichkeit' に関する文化科学的研究がある。Schmidt-Lauber, Brigitte: Gemütlichkeit: Eine kulturwissenschaftliche Annäherung. Frankfurt a.M.: Campus 2003.

9 金城ハウプトマン朱美「解題「アルプレヒト・レーマン〈雰囲気語る〉」」。『日常と文化』第 7 号 (2019 年)、S.101-103。

オクトーバーフェストのテントの中で、見知らぬ人とビールを飲みながら歌を歌い楽しむのもゲミュートリヒと呼ばれるが、ヒュッゲには、どちらかというに見知らぬ人ではなく、普段から良く知る人が必要なのである。ヒュッゲな気持ちにさせてくれる食べ物や飲み物というものもあり、ヒュッゲな気分になれる料理本を見てみると<sup>10</sup>、旬の素材を使った郷土料理が多く、ヒュッゲはふるさとへの郷愁と結びついているかもしれない。

ドイツ流の「居心地の良さ」はドイツの人には当たり前すぎるのか、ヒュッゲのようにレシピ化されていないようである。しかしながら、キュステンマッハーの著書にあるように、まずはすべてを簡素化し、精神的に落ち着ける場を創出することが、居心地の良さを実現する第一歩のようである。そのつぎのステップで、家族やパートナーとの関係がうまくいっていない人や、対人関係に問題がある人は解決に向かうとされる<sup>11</sup>。近藤は、「モノをため込むこともモノを食べることも「満たされない」という欲求を埋めることに変わりありません」と主張しており<sup>12</sup>、本当に必要なモノ、心がときめくものだけを所有する人は、みずからときめき魅力的になるため、新しい人生が始まると述べている<sup>13</sup>。キュステンマッハーのように、意図的に人間関係まで整理しなくても、片づけた後で自然に人間関係も整理されると解釈できる。片づけは、地味で謙虚な行動のようであるが、実践できると実は大胆な方法であることに気がつく。

最後に、19世紀の哲学者のアルトゥア・ショーペンハウアー（Arthur Schopenhauer）は著書で、幸福に肝心なのは「人の本来有するもの」であり、「人の在り方こそがその人の人生の幸福のために最も本質的なもの」であるとし、人柄に注目している。そしてモノや財産に執着することを評価していない<sup>14</sup>。人柄の良し悪しで、ともに過ごす人も変わる。

---

10 Aurell, Bronté: Hygge. Christmas. Die schönsten Rezepte & Bräuche für ein skandinavisches Weihnachtsfest. München: Christian 2019.

11 Vgl. Küstenmacher: 2007, S.231-282.

12 Vgl. Küstenmacher: 2007, S.261-262.

13 Vgl. Küstenmacher: 2007, S.264-274.

14 アルトゥール・ショーペンハウアー著、橋本文夫訳『幸福について—人生論—』

つまり、居心地の良い人を見つけないのであれば、みずからの内面を充実させ、居心地の良い人にならなければならない。探し物がすぐに見つからないイライラ状態の人、やることが多すぎてイライラしてしまい人に冷たく当たってしまったたり、すぐに不機嫌になってしまう人、富も名声もある人を羨んだり、妬んだりしてしまう人にならないためにも、余計なモノに向き合って、それが本当に必要なのか熟考し、気持ちを整理して、自分と向き合うことが必要だと説いている。

まとめると、「おうち時間」に片づけ、そうじをし、内面と向き合うと、心地よい空間と心地よい人と過ごせるようになり、つまり幸福になれるということである。「おうち時間」はコロナが流行するまでは考えられなかった時間であり、生活である。この予期せぬ時間を有効に使えると、コロナが終息した暁には、幸福体質になった人が増え、これはコロナの良き副産物になるのではないか。早くコロナが終息し、人びとが心身ともに健康に過ごせる世界が訪れることを願っている。