

## 研究の視点

# 現代の日本人の起坐様式に関する考察

—土足か上足か？ 床坐か椅子坐か？ ベッドか畳か？—

重村 力

## 1 高床

日本では多くの人、床の上で暮らしている。竪穴住居や近世までの土坐住居などの例外はあるが、日本の住宅にはおおかたは低い高床があった。（ただし明治以降でもたとえば会津の復元民家や今和次郎の信州の報告などのように例外的に貧しい人びとの床のない土坐住居はあった。）日本の住宅の床の高さは一般に高くても、伝統住居では数十センチから1メートル強であり、床高が何メートルも高い南方の高床（たとえば雲南ダイ族）ほど高くはない。現代では、団地・マンションなど、コンクリートの集合住宅が普及したが、玄関の靴脱ぎから数センチメートル程度上げて床を組み、上足で生活している。これは国際的には少数派である。私たちは現代、職場・学校などの公的場面においては、土足・椅子坐の生活に変化しながら、まだ上足・高床の住居での生活を維持・継承している。そこではどう過ごして寝ているのか？

## 2 床上の生活と上足文化

床上の生活は、明治以降、大幅に変化する。土足・椅子坐、ベッド就寝を一般とする欧米の生活の影響が多く入り、官衙、学校、寄宿舎、兵舎などの近代的公共施設において、靴と椅子に、時に寝台に対応する生活がさまざまに導入された。下関の春帆楼には、明治28年（1894）下関条約調印に際し、当時の清国代表団と日本側全権代表が会談した場所が再現されている。和室の畳に緞通を敷いた部屋に、代表団たちは靴を履いて椅子テーブルに腰掛けている。和風の空間に中国的とも西洋的とも見える家具が入っている。西洋や中国の公空間を見慣れたものにはいかにも天井が低く感じられる。

明治以降大正期からは顕著に、知識層の住宅に椅子坐が部分的に導入され、応接間・書斎などが上足・椅子坐となった。戦後はモダンリビングの普及や住宅公団がダイニングキッチンスタイルと腰掛け式便器を大衆的に普及させたことなどから、急速に椅子坐が広まった。当然だがこれらの事象が階層的に庶民に到達するには時間がかかるし、また中央から地方へ、さらには大都市から農山漁村という全国的フィールドにたどりつくにはある程度時間がかかるし、その過程での紆余曲折や変転がある。ベッドはまたこれとは別のルートもあり、戦後徐々に大衆的に普及したと考えられる。

だが、住宅で床のあるところでは、靴や履き物はほぼ必ず脱ぎ、床上では上足の生活をする。椅子坐か床坐か、畳床に布団の就寝かベッドかはさまざまだ。西洋ではベッドの上以外では、たとえ土間ではなく板床の上でも靴を履いて、椅子坐とベッドで生活するのは対照的だ。

## 3 アジアの床上と上足文化

アジアはどうか、中国の北部の寒冷地で炕（カン＝朝鮮のオンドル）のあるところでは炕の上は上足、土間では土足である。上足の空間では床坐に対応した座卓などの家具や布団が用いられている。炕のある住宅は急速に減ったがまだかすかに残っているし、戦後を背景にした映画などでも見ることもできる。（例 張芸謀監督の名作「我的父親母親」）。温暖な中国の華中・江南などには板床の床上の生活があった。

中国は何しろ広く歴史も長く、かつ多くの少数民族の生活があるので一概には言えないし、筆者も専門的に調べてはいないので、知識の大枠を述べる。漢族の多くは現代、土足・椅子坐の生活をしている。だが歴史的には（漢代以前ともいう）木組床の生活があり、そこでは床座、床就寝だったようだ。ただ床は牀（シヨウ）という大きな床組みが土間におかれた部分床のようなものである。時代が下ってこれらがやがて小規模化すると縁台や・寝台・床几のような土足・椅子坐の家具に近いものに発達する。（日本でも大陸の影響をうけた正倉院御物や古代仏教寺院や中世禅宗寺院などではこの部分的家具が見られる）。だが大きな床である牀の上の生活では床に坐して生活し、むしろなどを敷いて就寝したと考えられる。腰掛け式の机・椅子などの家具のスタイルが表れるのは唐代またはその前と考えられる。だからここでは、床上の床坐・床就寝から土間や板間の土足・椅子坐・寝台就寝へと変化したのだと考えられる。ただ多くの南方系少数民族や海岸部の少数民族は、高床・床坐であるし、西方の遊牧民族は土足・椅子坐・寝台就寝である。韓国では現代でも上足の文化である。伝統民家＝韓屋（ハノク）を見るとオンドル部屋である内房（アンパン）や板の間である大庁（テジョン）などの高い床では上足・床坐・床就寝・ブोकなどの土間では土足である。現代のインドネシアやタイ・ラオスなど東南アジアでも、床上は上足である。路上にしゃがむ習慣のある東南アジアでは、よくきわめて低いストゥールを路上で見かける。これらは床上の低い家具の影響ではないだろうか。

## 4 現代日本の住生活

21世紀の今日、私たちの生活はどうなっているか？ 筆者は二十数名の神奈川大学の学生の家族を対象に2013年と2015年の2回調べてみた。2015年度の新入生24名の実家をサンプルとすると、9：15で戸建て住宅が多い。地方と中央では11：13で東京・神奈川が多い。比較データとして2013年度の新入生23名のデータも用いるが戸建て・集合住宅の比率、地方・中央の比率傾向はおおむね似かよっている。

### 4-1（住まい方調査1）床坐か、椅子坐か？

学生たちに実家の平面図を1：100で提出させた。もちろん100パーセント上足である。食事時に床で食事しているか？ 椅子で食事しているか？ を聞いてみる。そうすると、床坐より椅子坐が多いが、床坐は根強いということがわかる。床坐10例に対し椅子坐は14例と多いのだが、来客時や正月などハレの時に床坐に変わるとというのが椅子坐の中の2例あり、また寒くなるとこたつに移り床坐に移るといふ例も1例ある。これら中間的なものを入れると床坐10：中間3：椅子坐11となり、床坐と椅子坐はまさしく拮抗している。そして床坐から椅子坐に向かっているとは言えないことも見えてくる。椅子坐から床坐に変わったという例が1例あり、また母が建築士で家を設計したときに、積極的に床坐にした、家には椅子用の食卓はない、という事例もある。上足・床坐がアメリカ西海岸や西欧の知識層の生活にも、現代まさしく入り込んで来ている事実をも想起させる。むしろある時期進歩的で優勢とみられた椅子坐から床坐が盛り返しているのかもしれない。

詳細に見ると、東京の4例では床坐椅子坐は拮抗して2：2であり、ほかの地方都市でも拮抗しており、5：6である。一方神奈川では椅子坐が多く、床3：椅子6である。

戸建てと集合住宅の関係に重ねてみると、戸建てでは4：11と床坐より椅子坐が多いのだが、集合住宅では、6：3と床坐が多い。これは集合住宅が相対的に狭いことに起因するかもしれない。なおこの結果は2013年度の新入生調査でもほとんど同じである。すなわち床坐と椅子坐は拮抗している。2013年度調査では地方都市で床坐が多く、集合住宅で床坐が多い。この年はやや克明に調査しており、床坐が主だが、一時椅子坐になる場合朝食時などが多く、椅子坐が主で、一時に床坐になる場合は団欒などが多い。

#### 4-2 (住まい方調査2) 畳に布団か? ベッドに寝るか?

つぎにどのように寝ているかを、やはり平面図を見ながらインタビューして見る。就寝形態は床(畳など)にふとんか、ベッドに寝るか?を問う。

学生自身の寝方では、圧倒的にベッドが多い。ベッド18:床6である。親たちはどう寝ているのかを聞くと、親は16:10でベッドが多い(夫婦別就寝などによりサンプル増加)。やや学生のベッド率が高い。

11の地方都市のサンプルでは、特にベッドが多く、学生も親も8:3である。東京(すべて集合住宅)だけのデータをとると学生は2:2で拮抗、親は1:3で床就寝が優勢だ。神奈川ではベッドが多い。ところが集合住宅と戸建てを比べると、中央地方を問わず、集合住宅では床に布団がやや多い。学生も親も4:5である。この傾向は2013調査でもほぼ同様である。

これらの理由を考えると、地方都市に多くベッドが普及した。地方都市の住宅が大きくベッドが入りやすい。集合住宅は部屋が狭いこともあって、汎用性の高い床就寝がやや多い、ベッドが入り込みづらいのかとも読み取れる。

## 5 上足文化の根強さと現代性

土足・上足文化の違いは明治以降の日本の生活に様々な問題を引き起こしてきた。官庁や職場で、土足で洋装の仕事をして帰宅した男性は、まず靴を脱ぎ、床に上がって落ち着き、洋服を脱ぎ、和装になり床坐でくつろぐのであった。少なくとも昭和前期まではそうであった。現代ではそこまでの対立はないが、床坐でくつろぐというスタイルは依然としてあり、公室(リビング)にソファがあるが実はそれは背もたれとして、床でくつろいでいるという例もある。小中の学校生活では、多くが上下足履き替えというややこしいスタイルをとっており、そのために昇降口というものができあがり、体育館ではまた違う靴を履き、床に体育座りをするという不思議なスタイルになっている。早い時期から土足の学校で徹底してきた神戸市のような事例は大変レアケースである。

住宅の土足化が進化したという話は聞かない。むしろ上足は屋内に土やほこりが持ち込まれず、清潔で衛生的である。2020~21年のコロナ禍では、この上足文化が感染率を下げているファクターの一つではないかという推測もあるくらいだ。先に述べたように、アメリカ・ヨーロッパで知識人が東アジアの上足文化を評価して、靴を脱ぐ住生活が少しずつ増えているようだが、そうすると住宅の入口付近に靴脱ぎまたは履き替えの空間が必要になってきて、東アジアでは先に述べた低い高床による玄関の靴脱ぎ空間があるが、欧米ではこれがないため入口まわりに新聞紙を敷くなど、大変煩雑になっているのを散見する。

東アジアの上足文化が減る傾向は見られない。台湾では、かつて日本統治を経験し、漢民族の文化と台湾固有の風土文化および近代日本の文化が混じり合っているのだが、上足の生活が再評価されてきていて、若者が憩う喫茶店などのスペースでは上足にする所も増えてきている。上海の現代の超高級マンションでも、上足にして住みこなしているところも見受ける。

ごく最近、欧米で履き替え文化の導入にともない、日本のスリッパが欧米に輸出されはじめたというニュースもある(2021年1月)。

もともと slippers というのは部屋履きまたは礼装用の上靴で、シンデレラが片方なくすのが slipper である。日本のスリッパは、だから正しくは slipper ではない。英語で表記すると正しくは mules または scuffs である。

## 6 寝台と床就寝の傾向

就寝形態を考えてみる。上記調査では学生の就寝形態はベッドが多数派だった。学生の部屋には机があることが想定され、机・椅子・ベッドという目の高さが高い部屋での生活が考えられる。このような

立位・椅子坐に対応する機能的な空間が想定される。

一方で両親の就寝形態を考えると、ベッド就寝が多いが、学生ほどの比率ではない。

ベッドは、ダイニングキッチン、キッチンユニット、バスユニット、腰掛け式便器等と違って、導入の制度的きっかけがなかった。ホテルのベッドから始まり、戦後のベビーブームの二段ベッドの普及を経て、個別のベッド販売会社の地方都市における営業努力により、徐々に普及したのではないか。さらに高齢化に伴う動作の容易さなどからも普及していると考えられる。

学生も含め、地方都市ではベッドが多く、大都市ではやや少ない。戸建てではベッドが多いが集合住宅では少ない。このことの意味するものは何か？ 地方都市では住宅が大きく、かつ少子化などでいわゆる余室が多い。大きな家では公室に和室の続き間や広いリビングルームをとり、そこで十分な水平の広がり確保しても、さらに広い寝室が確保できるために、ベッドを置き、部屋の機能を固定しても狭くならないと考えられる。一方で大都市の住宅は相対的に狭く、集合住宅は一般に狭く部屋の単位も狭い、そこでは畳床に布団就寝という生活形態が、部屋を汎用的に利用するためには合理的なのではないか。狭い学生ワンルームなども同様である。

床就寝はこのような汎用性（フレキシビリティ）・水平なひろがりの確保・掃除の容易さなどの優位な要素もある。小津安二郎監督の映画では、日本家屋はいつも低いアングルで撮影される。海外ではこれを「pillow angle = 枕の視角」と言って評価していることを想起させる。

## 7 床坐の復活傾向

上記調査では、食事時の床坐・椅子坐はほぼ拮抗していると書いた。元来、床坐でめいめいに膳を置き食事をしており、明治以降、卓袱台（ちゃぶだい）のような団欒にふさわしい座卓的な家具が導入され、さらに大正期の文化住宅や、戦後のモダンリビング、団地生活などで食卓と椅子坐という生活形態が徐々に「進歩的＝欧米的」と言う価値観もあわせて、いわば上からあるいは中央から普及してきた。とくに団地生活では1950年代にダイニングキッチンが狭小な住宅に登場し、コンパクトで機能的な厨房と食堂の組み合わせとして画期的変化をもたらした。そこではたとえば朝の忙しいときに家族が食卓に集まり、迅速に食事をするのに好都合だった。これらは住宅の規模の拡大にともなって、食堂やリビングに置かれたややゆとりのあるダイニングテーブルへと変化してきた。だが空間にゆとりが出てきて、水平な広がりや低い視点での家具のある公室や畳の居間などがあると、徐々にハレの時間には床坐に移る傾向も現れる。つまり、正月や来客時は床坐へ、あるいは食事は椅子坐だが団欒は床坐へ、または朝食は椅子坐だが夕食は床坐へ、さらには寒くなるとこたつを求めて床坐へ、などなどの傾向だ。さきの学生の家族の住まい方調査で表れた、床坐と椅子坐が拮抗する傾向と必ずしも床坐が進歩して椅子坐になっているのではなく、その逆も有力という傾向の理由は上記のように読み取れる。

住宅の平面積が広くなり、少子化などで余裕が生じるようになって、フロアライフなどという低い視座の生活も提案されるようになってきた。新しい座式家具や低い床坐に近い家具も登場してきた。一方、畳の間のある新築住居は顕著に少なくなり、昭和では町を歩くと必ずあった畳屋さんがどんどん成り立たなくなってきた。他方、板床に部分敷きにする畳などはいままた提案されている。水平な広がり感のなかで、新しい床坐が椅子坐と共存するかたちで、現代日本の居住様式になって行く予感がする。

## 8 桂離宮という住居

かつて二十年前ドイツのアーヘン工科大学に滞在していたときに、アーヘンはオランダに近いのだが、オランダの建築学生がわたしに質問に来たことがある。彼女は桂離宮の写真と図面の本を持ち、なぜこれが貴族の住居なのだ、ここには何の家具もないではないか、どうしてここで寝たり、起きたり、食事をしたり、接客したり、詩を書いたりすることができるのですか？ と聞く。そんな疑問がわくとは想像もしていなかったが、一つ一つ丁寧に、こう生活するのだと説いた。書院という書斎空間、その収納

と書見・執筆の場所、絵画や書道の鑑賞、毛氈を敷いて行う書道や描画、膳を次々に運ぶ日本の古来の食事のシステム、茶会、座布団や脇息、照明や採暖の器具、障子や襖などのスライド式スクリーン、衣類のたたみ方とそれをしまう長持ち、と次々に説明した。最後にどうしても彼女が理解しにくかったのは、日本の座敷が寝所になるということであった。畳の上へ布団を敷くのだと説明しても、そんな綿と布でできたものを床に敷くだけでは、頼りなく寒々とするだろうと言う。いや畳は適当に弾力性も断熱性もあるからその上に敷くとちょうどよくなるのだよと言うと、ではそんなふわふわとしたものの上は歩けないではないかと言う。こういうのを good question! と言うのだ。なるほど畳というものはこのような疑問に答える不思議な建材なのだ。そこでわたしはアーヘンにあるシュパイデル教授のアパートに案内した。シュパイデル教授は日本生活も長く、欧州弓道連盟の会長で、彼のフラットには畳があるのだ。畳を見て、さわり、踏んで、寝転がって、ようやく彼女は納得した。百聞は一見にしかず。しっかりと体重を支え、歩行の場になりながら、やわらかく布団の下地になる畳というのは、実に独特なマテリアルなのだ。

畳は各国でタタミと呼ばれている。中国でもタタミと言う音に対応した「榻榻密」という当て字がある。日本の床坐の持続の背景には、床上の生活のためのさまざまな居住デバイスの蓄積があるように思う。タタミはその最たるものだ。床坐と椅子坐が共存する新しい関係の中で、タタミの復権と新展開を期待したい。

(しげむらつとむ アジア研究センター客員研究員、工学研究所客員教授、  
日本常民文化研究所客員研究員)

#### 参考資料

- 1) 「住宅の傾向と住まい方の分布に関する調査」  
神奈川大学 2013 年度 FYS 重村ゼミ 重村力 原大史 (学生アシスタント)
- 2) 「起坐様式に関する調査」  
神奈川大学 2015 年度 FYS 重村ゼミ 重村力 佐藤滉子 (学生アシスタント)

#### 参考論文

「中国古典様式家具の日本への影響に関する研究」—坐臥具の牀・榻・deng を中心として—  
石丸進 (福山職業能力開発短大) 石村真一 (九州大学)  
デザイン学研究 Vol. 51 No3 2004