

## 冷房に頼らずに暑い夏を乗り切る「スイス人の知恵」

---



日本は30 を超える暑い日が続いているそうですね。スイスでも暑い日の時はありますが、ここ最近では20 以下の日が続いていて、かなり不安定な天気が続いています。特に今年は雨が良く降り、湿気も高くなっているため蚊が大発生している地域もあるそうです。

オフィスや列車の中などでは冷房が効いていますが、数週間前の暑い日の夕方に乗った列車の冷房が一切効いておらず、不思議に思っていたらドアに大きな紙の張り紙がありました。

Climatisation hors service

エアコン故障中！うわ～ん、道理で列車内がサウナ状態だと思ったわ……。

## 冷房なしは当たり前

---



私の列車での体験はたまたま運が悪かったのですが、通常スイスの住宅に**エアコンがないのはごく普通**で、扇風機すらない家庭も少なくありません。（ちなみに私はどちらも持っていません。泣）そのため油断すると熱気で家の中がもわーんと息苦しい空気になってしまいます。

スイスに来た当初は、冷房機器なしにどうやってこの暑い夏を生きたらよいのかと困惑していたのですが、何年前かの夏、こんなチラシが自宅の郵便受けに入っていました。主に高齢の方向けの「暑さ対策」に関する情報だったのですが、こういったことが書かれてありました。

## スイスの暑さ対策

---

SE REPOSER \* 休息する

日中の暑い時間帯の外出は極力避け、家の中でもできるだけ肉体労働はせず、リラックス!

LAISSER LA CHALEUR DEHORS -SE RAFRAÎCHIR \* 熱気が中に入らないようにする、冷やす。

日中はブラインド、窓、カーテンを閉めておくこと。締め付けない服装、素材が軽くゆったりした服装をすること。冷たいシャワーを浴びる、首の後ろやふくらはぎ、腕などに湿った布・冷湿布等を当てる。

BOIRE BEAUCOUP-MANGER LÉGER \* たくさん飲む、食事は軽く。

喉が渇いていなくても、1日1.5リットルの水などを飲む。水分を多く含む冷たい食べ物を取る（果物、野菜、サラダ、乳製品）。塩分も忘れずに取ること。

・・・などなど。

## 自然に合わせて生活する

私が気を付けているのは、気温が一番高い時の外出を可能な限り避けること、家中のカーテンやブラインドを閉めていること、ペットボトルを持ち歩いていつも水を飲んでいることぐらいでしょうか。日中もカーテン等を閉めているので、熱気は入りませんが部屋が薄暗くなるので、気分も少し暗くなるかもしれません（笑）。でも熱気がこもるよりはマシなので、そうしています。

そして夕方か夜になって気温が下がったら、フレッシュな空気を吸うため田舎道を散歩したり、夫や友人たちと湖や川近くにあるカフェ・バーなどで涼を取るようになっています。



## あとがき

---

まだまだしばらく暑い夏や残暑が続くと思いますが、くれぐれも熱中症などには十分注意されて、充実した夏を過ごされますように！



執筆 小島瑞生

オンラインフランス語学校  
**ENSEMBLE EN FRANÇAIS**  
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

