

## 山西大学での生活の詳細について～昼寝文化編～

高橋あすみ

みなさんこんにちは、高橋あすみです。3月のレポートでは、山西大学での生活の詳細について、具体的なスケジュールとともに紹介しました。今月はその中でも、先月のレポートで書き切ることのできなかつた、2時間30分のお昼休憩についてご紹介しようと思います。というのも、お昼休憩というと昼食を食べたり友達と談笑したりしてゆったりと休憩する様子が一般的には想像されますが、中国、特に山西省のお昼休みの過ごし方はとても特徴的で濃く印象に残る一つの立派な文化とも言えるため、今回一つのレポートとして、より詳しく紹介したいと考えました。

さて、先月のレポートで紹介した1日のスケジュールには、少なくとも2限目と3限目の間に昼休憩が2時間30分は確保されています。私が通っていた日本の大学は立て続けに授業に出席する場合は1時間しか休憩時間が設けられていなかったの、移動時間や食堂で並ぶ時間も加味すると、この1時間休憩は昼食をとるだけで終了していました。その状況と比較すると、山西大学の休憩時間は相当長い部類と言えるでしょう。さらに前半で示したスケジュールの表からも読みとることができるように、クラスによって授業スケジュールが異なるため、長い場合は4時間程度の昼休憩をとることもできます。しかしこれは山西大学に限った話ではなく、中国の多数の大学で比較的長い授業間の昼休憩が設けられているのです。なぜ中国の大学はこんなにも長い休憩時間が必要なのでしょう。それには中国の山西省とも深く縁のある、特徴的な生活文化が関係しています。それは昼寝文化です。中国では午前と午後の活動の間に数時間の仮眠を取る習慣が根付いている人々も多く、この昼寝文化は中国全土どこでも広く受け入れられている印象です。私が数年前訪れた他地方の大学でも、3時間の昼休憩の間に学生は一度宿舎に戻り仮眠を取るのだと現地の学生から耳にしたことがあります。もちろん最初はこの文化が日常に溶け込んでいるのは学生だけでなく、制度として昼寝を導入、実施している会社に勤める一般的な社会人も例外ではありません。この日本ではあまり見られない文化の根本には、伝統的な中国医学の健康観の影響や午後に行われる作業の効率向上の目的など、様々な要素が関係していると考察されていますが、私個人としては、特に大学生においては学生全員が大学内の宿舎、つまり比較的教室から近い距離に住んでいる点や、前回のレポートで紹介した早八の存在など、中国の大学が持つ特性が作り上げる比較的仮眠がとりやすい環境もこの文化と関係している一つの原因ではないかと考えました。

これだけでも非常に興味がそそられる全国に広く親しまれた昼寝文化ですが、その中でもここ山西省は中国で「眠る省」を意味する“睡省(shuì shěng)”というあだ名で呼ばれるほど昼寝文化が有名です。2022年に行われたアンケート調査では、山西省の60%以上の人々が「よく昼寝をする」と回答しており、これは同調査の北京や上海の2倍ほどの割合で全国1位を記録しています。この圧倒的な数字からも山西省で人々の生活における昼寝の導入率がどれほど高いか感じ取ることができますが、私自身も日々具体的な状況でどれだけ山西省の人々に昼寝文化が深く根付いているものであるか、頻繁に身をもって実感しています。

例えば、仕事をしている社会人も午後には昼寝をとるという認識は街中の小さな店を営む自営業の人々にも広く浸透しており、大学近くの軽食街含め街の多くの飲食店は昼時になると午前の営業時間終了と同時に一斉に門を閉め、その上には営業が一時停止される昼休憩の数時間をすっぽり除いた営業時間の張り紙が貼られている光景は日常的に見られます。中でも特に目を引いたのは、あるテナントを募集している空き店舗の「午後1時から4時は邪魔しないで(=電話をかけないで)」という文言が明記された張り紙です。職種に限らずこのような文言は時折見受けられ、山西の人々の昼寝文化への絶対的な姿勢が感じられます。

その他にも、大学では宿舎以外に図書館でも長時間勉強に励んでいた学生たちが、お昼時に一斉に館内のソファに横たわり昼寝を始める光景が見られます。ただ机に顔を突っ伏すだけの仮眠ではなく横になりしっかりと体を休める様子や、ブランケットやアイマスクを身につけて入眠する昼寝のために万全の体制を整えている学生も存在し、彼らが昼寝を合間の小さな休憩ではなく、日本人が考える「昼寝」よりもずっと大きな比重を持つ日常活動の一つとして捉えていることが明確に理解できました。

また、以前私が山西省の汾陽(fén yáng)という都市の小さな街をお昼時に訪れた際には、街全体に人が商業活動をしていた形跡が残され、人が生活している気配は感じることも関わらず、どこにも物音や声、人影が一つとして存在しない、静まり返った不思議な空間に変わり果てていました。普段は人で溢れる賑やかな一つの商業街がひどく静まり返ったゴーストタウンと化している商業街には非常に奇妙な感覚を覚え、その光景が今も強く印象に残っています。

さらには、あるアーティストが行った太原公演のコンサートチケット発売が、この文化に影響を受け通常の発売開始時刻から延期されたり、山西省の小学生が宿題として「昼寝の証明」の提出を求められたり、山西省特有の昼寝に関する諺が存在したりと、昼寝文化にまつわる面白おかしいエピソードも多数

見受けられます。これらの小さな日常の出来事も、中国国内でも山西省の昼寝文化が人々の日常に完全に染み付いたものとして周知されているかを物語っています。

この文化や現状の背景には、山西省の特産品として極めて有名であり、かつ日常的に親しまれている麺料理が高炭水化物な食生活を形成するため、眠気を催しやすいということが大きな要因だと考えられています。実際に、炭水化物が原因となって眠気を誘う現象は中国では晕碳 (yūn tàn) と呼ばれ、山西省はネット上で晕碳大省という異名もとっています。また、長きにわたり山西省を統治した閻錫山という「山西王」と呼ばれる人物の影響で、昼寝文化が山西省で広く知られることになったという山西省の歴史が関わる要因のほか、経済、地理、気候など様々な要素が影響し合い、この昼寝文化の強い定着化に繋がったと言われています。

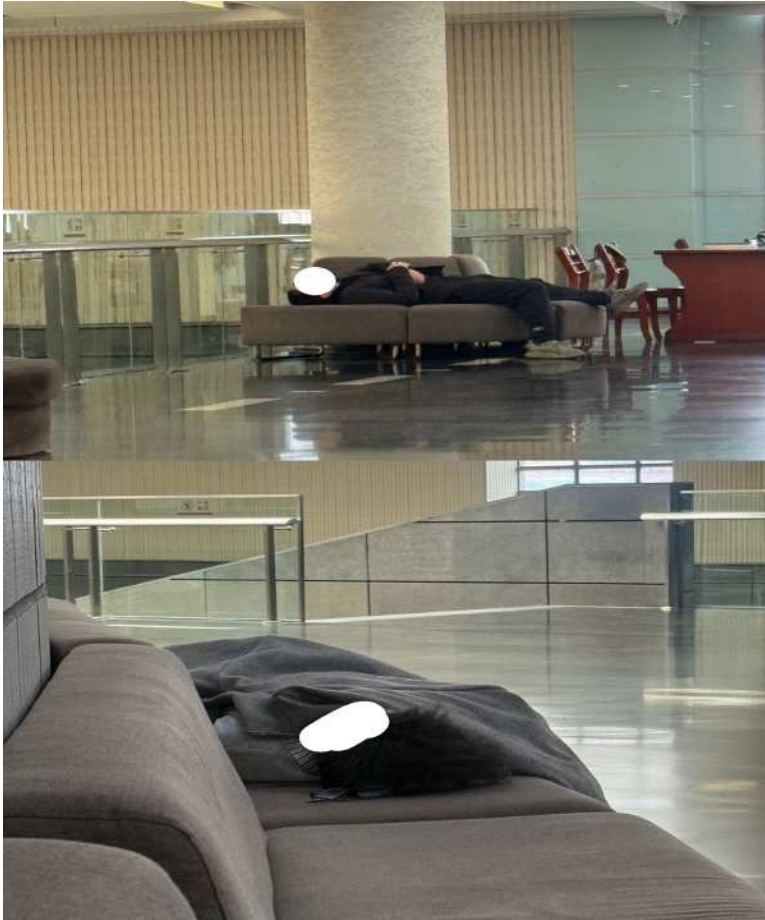
このテーマに関しては、一つのレポートでは書ききれないほど多数の言説や考察が存在しており、今回のレポートだけでは全てを伝えきれないのが悔やまれるほど、調べれば調べるほど奥深いものだと感じています。

このように山西省に特に深く根付いている昼寝文化は、単なる怠けや習慣などではなく、様々な事情が絡み合って現在まで残っている立派な文化遺産であると考えられます。もちろん私自身も山西大学での昼休憩は現地の風習に従い、昼寝を取り入れています。最初はこの文化に対する驚きと活動時間が減少し勿体無いようにも感じる抵抗感があり受け入れることは簡単ではなかったのですが、今ではすっかり私の生活習慣の一つとして体に染みつきました。このような体験は現地で学生の生活を送らなければ知ることのできない文化で、山西省独特の時間の流れやリラックスした空間を肌で感じる、山西省を知る上で非常に有意義な経験だとも感じました。

今回も最後までお読みいただきありがとうございます！5月のレポートでは、現在は観光地として栄えている特に長い歴史をもつ山西の二つの都市について紹介しようと思います。それでは、また来月のレポートでお会いしましょう！



各お店の営業時間の張り紙です。どのお店も2時間以上しっかり休憩をとっているのが読み取れます。



図書館のソファで仮眠をとる学生たち。中国人だけでなく、私含め留学生の友人たちもこの文化に馴染み、このように昼寝することがあります。



上の写真は汾陽、下の写真はショッピングモールのお昼時に撮った写真です。特にショッピングモールは営業時間でありながら、広い空間にお客さんが1人も見当たらず非常に印象的でした。