

# 入浴の心得

各家庭にお風呂がなかった、ちょいと昔。

町中の人が公共浴場(銭湯)を子どもの頃から利用していました。

そんな当時は「互いに気持ちよく入浴をする心得」を自然と身に付けていたもの。

つい知らずに自分の常識が他人の非常識に! なんて、さみしいトラブルもこれさえ読めば大丈夫。

合言葉は「汚さない・騒がない・独占しない」。お子様がいる方はと一緒に!

Bathing manners These are some tips for bathing in Japan, which is part of our culture. Respect others and enjoy bathing in hot springs(Onsen) and public baths(Sento)!

入浴規則 特此介紹可謂日本文化的入浴規則。让我们遵守規則，尽情享受温泉和公共浴場的乐趣吧。

入浴規則 特此介紹可謂日本文化的入浴規則。讓我們遵守規則，盡情享受温泉和公共浴場的樂趣吧。

入浴マナー 일본 문화인 입욕매너를 소개합니다. 매너를 지켜 온천이나 목욕탕을 즐깁시다.



## 入浴編

### な汚いさかけ湯、かかり湯忘れない。

入浴マナーの基本のキ。湯船に入る前は腰周りを中心に、しっかり、かけ湯、かかり湯いたしましょ!

- 周りの人はしっかり見てるもの。お風呂のお湯が汚れちゃいます。
- 身体を慣らす意味もあるので、心臓に遠い場所から念入りに。

Wash yourself in the shower or rinse (Kakeyu or Kakeriya) yourself before entering the bathtub.

进入浴池前, 请先冲洗淋浴, 或用热水冲干净身体。

进入浴池前, 请先冲洗淋浴, 或用热水冲干净身体。

욕조에 들어갈기 전에, 시원한 물을 씻거나, “카케ユ”, “カケリヤ” 물에 물을 적었는 욕도의 물도 물을 잘 씻어 주세요.



### な汚いさサウナ濡らさず、水風呂汚さず。

しぶったタオルで肌の水分を拭き取ってからサウナIN。

汗をシャワーやかけ湯で流してから水風呂IN。

- ちょっとした気配りで次に使う人が気持ちよく利用できます。
  - 他人から見れば、他の人の老廃物やはがれた角質が入った汗なんです。
- Wipe your body before entering the sauna. Make sure you rinse the sweat before entering the bath tub.  
进桑拿室前请先擦干身体。桑拿浴后请用淋浴冲洗汗水再进浴池。  
进桑拿室前请先擦干身体，桑拿浴后请用淋浴冲洗汗水再进浴池。  
사우나에 들어가기 전에 몸을 씻어주세요. 맑은 사워블로 뺏어내고 나서 향에 들어가 주세요.



### な汚いさ髪はまとめて湯煙美人。

肩より長い髪はいずれかを選択 ①ゴム等でまとめる  
②タオルでキュッと巻く ③シャワーキャップをかぶる

- 湯船に髪が落ちたり、ついていたホコリやフケが入って不衛生なのです。
- もちろん潜ったり、注湯口で頭を流す行為もNGです。

Before stepping into the bathtub, be sure to tie your hair or wear a shower cap so your hair won't get into the water.

进入浴池时, 为避免头发掉入水中, 请将头发束起或戴上浴帽。

进入浴池时, 为避免头发掉入水中, 请将头发束起或戴上浴帽。

욕조에 들어갈 때는, 땅의 물에 머리카락이 떨어지 않도록, 머리끈으로 묶거나, 샤워 텁从中 사용해 주세요.



### な汚いさ遊ばせない。目を離さない。

公共浴場は子どもを遊ばせる場所ではありません。

お風呂には皆さんくつろぎに来ています。

- 走る、飛び込む、泳ぐ、は危ないです。お湯が汚れてもいいません。
- みんなで寝て伸びばそう。湯船に寝がず行儀良く入る子供!

Parents should not let their children play and should keep an eye on them at all times.

请勿让孩子奔跑游戏, 初勿让孩子离开您的视线。

请勿让孩子奔跑游戏, 初勿让孩子离开您的视线。

아이를 땅에서 놀게하지 마세요. 부모는 아이의 겉을 미나지 말아 주세요.



### な汚いさ 美しき哉、譲り合い。

人気の湯船でくつろぐ最上のひととき。  
待っている人がいたら、気持ちよく譲るのが大人のマナー。

- 待ちに待った順番を迎えた高揚感は皆でわかつあいましょう。
- 出入口に座り込んだり、グループで独占してはいけません。

In the bathtub, respect the spaces of others.

入浴期间请相互礼让。

入浴期間請相互禮讓。

욕조는 서로 양보하면서 사용합시다.

### な汚いさ タオルを湯船に入れない。

身体に巻いて入るのも含めて湯船にタオルを入れちゃダメ。  
お湯が行き来する湯船のふちに置くのも同じこと。

- 一見きれいなタオルでも雑菌はついています。お湯が汚れちゃいます。
- 許可された一部の混浴をのぞき、タオルや水着着用での入浴はNGです。

Your towel should not be taken into the bathtub with you.

请勿将毛巾带入浴池。

请勿将毛巾带入浴池。

욕조에 허용되는 물을 담그지 말아 주세요.

### な汚いさ 踏まれないでね、おトドさま。

ほてった身体をクールダウン&ひと休み。  
邪魔にならない場所かつ隠すべきところは隠しましょう。

- その場所は踏まれませんか? その姿は目のやり場に困りませんか?
- 休憩スペースを利用し、ほどほどに。風邪ひかないでね。

Rest where you are not in the way of other people.

请勿在不影响他人的场所休息。

请勿在不影响他人的场所休息。

다른 사람에게 방해가 안되는 장소에서 휴식합시다

### な汚いさ 湯船で身体をこすらない。

イヤン! みんなで入るお湯の中で垢すりをしちゃ困ります。  
身体の汚れは落としてから湯船に入ろう。

- お湯が汚れ、目撃した人に多大な精神的ダメージを与えます。
- 身体の垢を落とす場所は「洗い場」です。化粧も落とそう。

Do not scrub or wash your body in the bathtub.

请勿在浴池中搓洗身体。

입욕 시 물에 물을 씻거나 비비거나 하지 말아 주세요.

# ♨洗い場編

## な汚いさ 使った物は元に戻す。

洗面器、椅子など使ったものはザッとお湯で流して元に戻す。落とした髪は拾う。ゴミを置きっぱなしにしない。

- かつて習ったとおりです。開けたドアも閉めましょう。
  - ゴミや髪の毛、せっけんの泡。他人のものだと不潔に感じるものです。
- When you use any of the amenities, put them back where they belong.  
浴場の物品使用後は必ず戻してください。  
浴場の物品使用後は必ず戻してください。  
미용기 사용いたら, 원래의 장소에 정리해 주세요.

## 禁独止占 洗い場に予約システムあらず。

洗い場に私物を置いて予約できるシステムを導入している公共浴場は昨今ほとんどございません。

- 自宅の風呂でも一昔前の銭湯でもございません。一回ごとに交替を。
  - 浴室に物置がある場合は、そちらにマイアイテムは置くのがマナー。
- Do not leave your belongings by the shower or bathtub.  
私人物品请勿長時間放置在淋浴处或浴池旁。  
私人物品请勿长時間放置在淋浴處或浴池旁。  
자신의 개인물건은 장이나 목조에 놓아둔まま保持하지 마주세요.[개인물건을 놓아두는 장소에 보관해주세요]

## な汚いさ 余計なものを出さない。

子どもだけじゃありません。手足や瞳、床にお小水…みんな見てます。気になってます。

- 生理的な御用は、面倒でも一度上がって適切に処理しましょう。
  - 自分が尿意なら不快な行為は、他人にも見せない。
- Do not spit or let your children urinate.  
勿勿隨地吐痰, 請勿讓您的孩子隨處小便。  
勿勿隨地吐痰, 請勿讓您的孩子隨處小便。  
침이나 가래를 여기저기에서 뱉지 말아 주세요. 아이에게 소변을 보게하지 말아 주세요.

## な汚いさ 他人に放水攻撃をしない。

洗面器で身体を流すとき、シャワーを浴びるとき  
後ろに人はいませんか?隣の人にはかかりませんか?

- 他人が身体を流したお釣りのしぶき。ぱちゅく感じます。
  - 立ったままなんてありえません。サラリと流すあなたは酔人な人。
- When using the shower, be careful not to get water on people around you.  
沖洗沐浴時, 請注意不要往水花飞溅到周围人的身上。  
沖洗沐浴時, 請注意不要讓水花飛濺到周圍人的身上。  
샤워를 할 때는, 주위에 물이 뿌리지 않도록 조심해 주세요.



## 禁独止占 水やお湯を大切に。

身体や髪を洗っている間は、水栓を閉めましょう。  
限りある資源は、自宅以外でも大切に。

- 洗い場を使った後もしっかり水栓を閉めましょう。
  - 寒い季節は、いったん浴槽で温まるといいかも。
- Do not leave the shower or tap running.  
不用时请关闭水龙头。  
不用時請關閉水龍頭。  
물이나 물의 물은 물어놓은 채로 방치 하지 말아 주세요.(잠궈주세요)

# ♨基本心得編

## な汚いさ 濡れ濡れ歩かない。

水も滴る…困ったお人。  
脱衣所やサウナに入る前は身体を拭いてから。

- 濡れた足元は滑りますし、不潔感があります。
  - 使った洗面台の髪の毛や水しぶきもきれいにしよう。
- Wipe your body before entering the changing room or sauna.  
身体沒有擦干時, 請勿进入更衣室或桑拿室。  
身體沒有擦幹時, 請勿進入更衣室或桑拿室。  
몸이 젖었을 때에는 사우나에 들어가지 말아 주세요.



## な騒いが 口からデトックスしない。

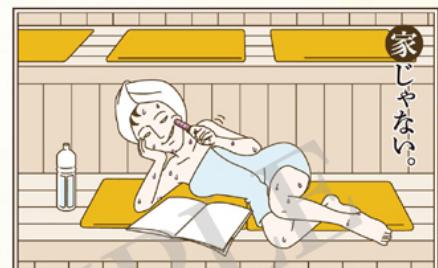
おしゃべりは音量と内容に注意。  
聞くつもりはなくとも耳に入ってしまうんです。

- ここは「疲れをとりたい」「癒されたい」人が多く集う場所。
  - 注意をされて逆ギレなどもってのほかです。慎みましょう。
- Avoid talking loudly or making noise.  
請勿大声喧嘩, 呶鬧。  
請勿火聲喧嘩, 呶鬧。  
손 소리로 얘기 하거나 미음기나 하지 마세요.

## 禁独止占 余計なものは持ち込まない。

どんなに好きなスタイル、楽なスタイルでも家じゃない。  
本や雑誌、飲料、美容グッズ、おもちゃは持ち込まない。

- 施設で許可しているものや備品の使用は控えます。
  - マナー違反で好き放題をしている姿を見ると窮屈に感じます。
- Only bring your towel and bathroom utensils into the bath proper. No washing of clothes.  
除了毛巾和浴場用品以外, 不可將其他物品帶入浴場。勿勿在場內洗衣物。  
除了毛巾和浴場用品以外, 不可將其他物品帶入浴場。勿勿在場內洗衣物。  
목욕탕에 타올이나 세면용품 이외의 짐을 가지고 들어가지 말아 주세요. 세면도 안됩니다.



## な汚いさ 浴室や湯船は裸で入りましょう。

浴室や湯船は産まれたままの姿で入りましょう。  
大丈夫です! 裸の方が目立ちません。

- 水着や下着、バスタオルを着用して湯船に入らない。
  - TVや雑誌は素っ裸を放送したり掲載できないのです。
- Step into the bathroom or the bathtub naked. No swimsuit and underwear.  
用裸体请进入浴場和浴池。請勿穿游泳衣和內衣。  
用裸体请进入浴場和浴池。請勿穿游泳衣和內衣。  
한국어로 번역합니다. 목욕실에서는 카메라나雑誌에 노출되는 가방에 넣습니다.

## な汚いさ 体調が悪いときは入らない。

体調管理と自制心も大人の入浴マナーです。  
飲酒時の入浴も控えましょう。

- 腹痛、生理、酩酊時、気分が悪いときはお風呂に入らない。
  - 営業中なのに、なぜかお湯がからっぽ。そんな事件を起こさないよう!
- Avoid soaking in the bathtub if you are not feeling well or when you are drunk.  
身体不舒服或飲酒后, 請勿入浴。  
身体不舒服或飲酒後, 請勿入浴。  
몸이 불편하거나 음주후는, 입욕을 하지 말아 주세요.

## な騒いが カメラと携帯電話は使わない。

脱衣所に入ったらカメラや携帯電話はしまず。  
楽しいお風呂の思い出は心の中に焼き付けましょう。

- 「持ってただけです。撮影していません」は通りません。
  - 世間様に疑われるような行動は慎みましょう。
- No photography. Not allowed to bring cameras and mobiles.  
請勿照相。不要使用照相機和手機。  
請勿照相。不要使用照相机和手机。  
유설이나 온탕에서는 일으므로 들어가지 마세요. 수영복이나 속옷을 입지 마세요.