

Ⅱ 冬の服装

子供の手袋と靴下

子供の防寒着

子供のぼうし

子供の冬靴

学生の冬の服装（かさね着）

（帽子と靴）

（マフラー）

出かけるときの服装

冬の部屋着

帽子の効用

てぶくろ

マフラー

冬の靴

防寒着



子供の手袋と靴下

活動が活発な子どもは、ときとしてたいへんな集中力をみせます。遊びは、その代表例です。熱中すると、他のことは眼中にないかのように没頭します。

北国に暮らす子どもにとって、一番の恩恵は「雪」の存在といえます。大人にとって、とかくマイナスのイメージの方が先行しますが、子どもは雪を前に、まず「さわる・ふれる」「かきわける」「球にする・立体をつくる」等、五感を使い雪そのものの感触を試しては楽しみ、創造を伴う遊びを楽しんでいます。

手袋や靴下は、防寒具としてはコートやスキーウェアに比べ小さなものですが、あるのとないでは暖かさを保つ上で格段の差を生じます。衣服で被うことのできない部分を、活動目的と活動程度に合わせ選択することが大切なのです。



手袋や靴下を選ぶときのポイントとして

- ①形は、手くび・足くびまでの長さのあるもので、しかもずり下らないものを。
- ②材質は、雪めれ対策として手袋の場合は雪がつきにくいもの、撥水性（水をはじく性質）のあるものを、靴下の場合もほぼ同様です。冬期間は毎日使うものですから摩擦につよく丈夫であることも必要です。撥水性の

低下は市販の防水スプレーの利用で補います。

ひと昔前まで子どもの手袋といえば手編みのものが多く、なくさないための工夫として鎖編みの1本のひもが両方の手袋をつないでいたものです。最近、市販品の手袋でも性能が向上していますが、ひも付きの手袋を見かけることは滅多にありません。ひと手間かけて手袋にひもを付けてみましょう。北国ならではの知恵である「ひも付き手袋」を受け継ぎ、子どもがぞんぶん遊びに熱中できるようにしたいものです。

子ども、とくに幼児は身辺的自立の最中にいます。自分で衣服を始めとするさまざまな自分の持ち物を自分で管理できるような小さなお手伝いとして、ぬらした手袋や靴下は自分で乾かすことを子どもの仕事にしてみましょう。また、屋内に入るときは、戸外でできるだけ雪をはらう習慣をつけさせたいものです。



子供の防寒着

子どもの成長は早く、幼児の場合なおさらです。1年前の服が着られない、というのはもとより、半年前、3ヶ月前の服が着られない、等が多々あります。

防寒着は、下着やTシャツ、トレーナーやセーター等の日常服に比べ価格は高く、せいぜい数着を着まわすのが一般的です。そのためか、幼児が防寒着を着用する光景では、からだに比してひと回りもふた回りも大きい、ばふっとしたダブダブな状態をよく見かけます。その度に次のような点が気にかかります。

ひとつは、安全性についてです。からだ動きやすいように、衣服には「ゆとり」が加えられています。しかし、それも度が過ぎると逆に動きにくくなるのです。必要以上に大きい衣服を着用する場合も同様です。からだを動きやすく快適に保つための衣服は、からだに最も近いところにあります。それゆえ、ひとつ誤ると、からだの動きを妨げ不快なものにもなりうるわけです。



ふたつめに、保温性についてです。衣服の最外部に位置する防寒着は、文字通り寒さを防ぐための衣服で、自然界の外気温を断熱し、衣服によって体温を一定に保つために着用することが役割として第一に期待されているのです。そのために、衣服と衣服、衣服と身体の間にも適度な空気層をつくるのが重要です。しかしながら、過度に大きい衣服となると、空気層も大きくなり、保温性が低下する事態を招きかねません。その結果、防寒のための衣服を着ているにも関わらず、一向に暖かくならず何のために衣服を着ているのかということになりかねません。

子どもの防寒着のポイントは、①脱ぎ着のしやすいもの、②動きやすいもの、③雪ぬれしにくいもの、等です。洗濯等の取り扱いやすさも重要となります。子どもが元気に冬の戸外で活動できるように、子どものからだに合った防寒着を着用したいものです。そのために、防寒着の交換会やバザー等をもっと活発に開き、活用していくような北国ならではのシステムの充実が望まれます。

子供のぼうし

大人が7頭身前後にあるのに対して、子どもの場合は4頭身前後です。身長に比して頭部の割合が大きいのが子どもです。ころびやすい子どもにとって、頭部の保護は課題といえます。そこで、帽子の活用となります。

名寄の冬にもさまざまな表情があります。雪の降り始めの頃、雪が降り積もってゆく頃、寒さが一段と厳しさを増す頃、雪がとけ三寒四温で春に向かって行く頃、等、雪の状態は刻々と変化を見せ、そうした生活環境の中で私たちの暮らしが営まれているのです。地面が、ふわふわの雪で覆われることもあれば、アイスバーン状やシャーベット状態になることもあり、ころんだ時に最小限の衝撃で済ませるためにも、帽子は必需品なのです。

さらに、帽子は頭部の保護だけにとどまるものではありません。衣服で覆うことのできない頭部を、帽子を用いることで、頭部からの熱の放散を防ぐ保温効果を発揮します。

子どもは帽子を窮屈なもの、じゃまなもの、等のようにとらえ帽子をかぶることを嫌いがちです。ただ単に「かぶりなさい」と強要するのではなく、なぜどうして帽子が必要なのか、帽子をかぶる必要があるのかを話す等、帽子の意義の説明を添えるようにしましょう。また、せっかくなかぶった帽子が脱げやすければ帽子をかぶる意味が減少してしまいます。脱げにくいように、適度な伸縮性のあるもの、ひも・マジックテープ・ボタン等の付属品の活用等が、帽子の購入や製作上のポイントになります。それと併せて、北国の雪原の白に映えるような、色やデザインも考慮し、冬に彩りを添えたいものです。



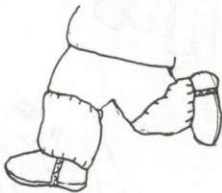
子供の冬靴

雪をみたら動きださずにはいられない、とばかりに子どもは雪山を見るやいなや、雪の中にどんとどんと分け入っていきます。条件反射であるかのように、雪山をみると足は自然と雪の方へ向くかのようです。そうした活動や移動を支えているのは、足であり、保護している靴となります。

幼児の冬靴の材料として皮革が用いられる場合は少ないため、大人の革靴のような心配や手入れは不要です。合成皮革や合成繊維（ナイロン等）を材質とした靴の場合、使用するに従い防水性や撥水性等の性能は低下していきます。こうした現象はゴムを除くと、現段階では避けられませんが、日常の手入れ（ぬれたらすぐ乾かす、防水スプレー等の利用など）によって性能の回復をはかることが必要です。これは幼児の靴に限らず、大人の靴にも共通します。

パウダースノーの、さらさらとした名寄の雪ですが、体温や日光等の熱の影響を受けると、粉雪はとけ、水分を増した雪へと変化をし、「ぬれ」の原因となります。粉雪は、風と共に衣服や身体に入り込んでいきます。また活動により衣服と衣服、衣服と身体の間隙間ができた場合も同様です。幼児の靴の場合、靴そのものの選択に加え、靴の周辺にあるものの選択や活用が重要になります。

靴と衣服が連続してつながっているわけではありませんから、つなぎのような節の働きをする小物を用いて雪の侵入を防ぎます。昔は、よくメリヤス編みの脚はんで靴と足にかけ足くびを被ったものです。最近では、市販品が売られていますが、ぬれに対しては十分といえず、靴に準ずる手入れが必要です。



雪が入らないような工夫を施しながら、活動的に応じた靴の選択をします。

靴が快適になれば、冬の生活はより活動的で楽しいものになるはずで

学生の冬の服装 一かさね着

ひと昔前に比べ、格段に冬の住環境は改善されつつあります。暖房機や住宅構造の改良に支えられ、室内環境は快適になったといえます。しかし、室外へ一歩出れば氷点下の外気温であることに変わらず、室内→屋外→室内・・・と、移動するほど環境温度のめまぐるしい変化の中に身をおくようになったといえ、身体にとっては過酷さを増したといえるかもしれません。

重ね着の効果は、空気層を幾重にもつくりだすことによるものです。いかに適度な静止空気層をつくりだすかがポイントなのです。「空気」はみえないものですが、重ね着をした衣服と衣服の間に存在しています。空気の暖まりにくく冷めない性質の活用が、暖かい着方をする上で欠かせません。暖かく着る、とはいかに上手に空気を着るか、ということでもありません。

重ね着というと、すぐさまセーターやトレーナー、ブラウスやシャツ等を思い浮かべ、それらを何枚も重ね着ると考えるかもしれません。確かに、それはそれで有効な方法なのですが、重ねることで窮屈になり動きにくくなったり、重ねた衣服の重さで肩こり等、血液の循環を悪くする場合もおこってきます。なにも重ね着は、外側にみえる衣服に限定されるものではありません。下着等のような内側にあってみえない衣服の着用が、むしろ効果的といえましょう。それは、下着の方が厚さも薄く、軽いことによります。若い人たちの上手な（センスある）重ね着に素材の知識と服の下にアンダーウェアを1枚プラスして、環境温度の変化に応じて衣服を脱ぎ着をし、快適に過ごしたいものです。

また、汗等の水分のコントロールは暖かく快適に過ごす上で重要です。身体から水分が蒸発する際に熱が奪われ、衣服がぬれた状態が長く続く場合には寒さをおぼえたり風邪をひく原因になりかねません。着替えが一番有効ですが、できない場合は汗をかきやすい背中に薄いタオルを1枚入れておきます。汗をかいたらタオルを抜きとるだけで、着替えに替わる効果を得ることができます。



学生の冬の服装 — 帽子と靴 —

名寄の街を歩いていて気になることは、若い人たちの服装のなかでも、特に帽子の利用の少なさに反比例して多い降雪時の傘の利用と、靴の形にあります。ときに、ここは雪のふらない地域か、と錯覚してしまうほど、およそ北国の気候風土と合致しないスタイルなのです。

本州や道南部のように水分の多い雪ならいざしらず、名寄のような粉雪では、衣服についてもすぐさまとけることはない（粉雪が降る気温そのものが低い）。水分の多い雪だからこそ、からだや衣服がぬれないように傘をさすのであって、名寄のような雪質の場合、傘をさすことは、基本的に必要ないことなのです。傘をさすということは、どちらかの手が傘の柄を持つことになり、それは即ちどちらかの手が傘をさす活動以外はできないことを意味します。荷物があれば、背負うか、もしくは空いているもう片方の手で持つことになります。そんな状態で、もし滑って転んだら、危険度が増すのは容易に想像がつくと思います。

北国のように雪が降る地域にあって、雪が活動をさまざまな場面で制約することになります。したがって、いかに身体の安全や快適さを維持するかということは、いかに身体の自由度を確保しておくか、ということでもあるわけです。手軽に帽子をかぶり、必要がないときにはさっとうこともできる。冬場にあって帽子は、夏場のかさのような働きを兼ねています。「帽子をかぶるとヘアスタイルが台無しになる」「気に入る帽子がない」というのであれば、ヘアスタイルも生かし帽子の効果も発揮するような帽子を選んだり自分でつくってみることです。帽子は実際にかぶってみると、便利さに脱帽することでしょう。



靴にしても、かかとの高い靴の流行のために歩くという本来の機能が見失われているかのようです。歩きにくさが、思わぬ怪我の原因になりかねません。ファッション性であるということは、暮らしている土地の気候風土を見極めながら、快適に機能的であることを同時に追究した上で実現するものなのです。

学生の冬の服装 —マフラー—

ひとところに比べ、マフラーをおしゃれに活用している人が増えました。ただ、マフラー本来が果たす役割や機能を理解しているとはいえ、リボンやスカーフのようなおしゃれのアクセントのような利用にとどまっているようです。

快適で暖かい着方の上で空気の活用は欠かせませんが、マフラーはその空気を衣服と身体に閉じこめる働きをしています。空気は暖まると、膨張し、軽くなり上へ上昇します。衣服と衣服、衣服と身体の中に存在する空気も同様です。空気が暖かくなると、やはり上へ上昇してしまい、衣服を着ていても首まわりのような開口部が開いていたり広がっていたのでは、暖かい着方の効果は半減してしまいます。

この空気が上へ上昇する現象を利用して、空気が上へと抜けきらないように首まわりで空気を封じ込めることが暖かい着方の上で効果的なのです（これを空気の煙突効果の活用といいます）。ハイネックセーター（とっくりセーター）もマフラーと同じ働きをしています。衣服であるハイネックセーターは首を被うことができますが、それ以外の大半の衣服は首を被う形でなく、マフラーを用いることで首を被いながら首まわりに暖かい空気を抱え込みつつ、煙突効果を発揮する役割を果たしているのです。

おしゃれのアクセントと実用性を融合したマフラーは、形は小さいながらも北国の衣生活を楽しく快適にする絶妙なスパイスといえます。少しの時間を活用して気軽に編めるマフラーは、自分らしいおしゃれの手づくりの入門作品として、また手軽なプレゼントとなります。冬の夜長におしゃべりでもしながら、手づくりを楽しみ、交流することが、北国らしいファッションが広がる礎となるかもしれません。



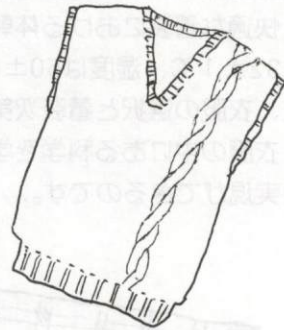
出かける時の服装

例えば、20℃の室内から-20℃の屋外へ出たとします。温度差は40℃となります。こんな現象は、名寄にはよくあることです。

人間が肌に感じる体感温度に与える影響要因として、風の強さと身体のぬれの有無があります。寒冷な状況にあっては、雪などによる外側からのぬれと、汗などによる内側からのぬれが存在します。くわえて、一般的に風速が1 m増す毎に体感温度は約1℃下がるといわれ、衣服のぬれが存在することでさらに下がることになる。また衣服のぬれは、ときに体力の消耗につながり、風邪をひく原因にもなりかねない。

人体と自然環境の間にある衣服の果たす役割は、きわめて大きく、名寄のような寒冷な地にあってはなおさらといえる。そして、ファッション性ばかりに目を奪われることなく、ファッション性と並行させながら衣服の機能性を重視しなくてはならないといえる。

外出するということは見方を変えると、室内A→屋外→室内Bという具合に、異なる気温の中で身体を移動することです。移動をする度に衣服を着替えるのは時間も手間もかかり現実的とはいえません。それでも、変化する気温の中で衣服内気候を一定に保つために、衣服を1枚脱いだり着たりということが必要になります。そこで、ベストの活用がおすすめです。体幹部を被うベストは、暖かさを保つ上で効果的といえます。そのうえ脱ぎ着もしやすく、温度調節がしやすいのも利点です。また、外出の際にはベストのような重ね着と併せて、下着を1枚プラスすることもポイントとなります。



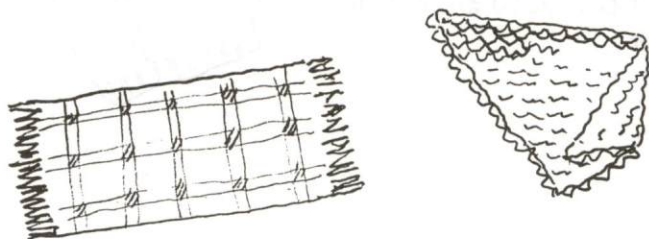
冬の部屋着

住環境がいくら向上したとはいえ人によって寒さの感じ方には差があります。また、同一人物であっても加齢や仕事内容の変化などに伴い、寒さを感じる程度ばかりか、寒さを感じる身体の箇所も異なってきます。

さらに、同一家屋といえども、部屋毎に室内温が違っていたり、廊下や玄関、トイレや洗面室などと部屋の往来でさえも、寒さをおぼえるかもしれません。室内から室内へのわずかな移動で、衣服を1枚重ね着するまでもないと判断されるような場合、シヨールやストールのような肩掛けが重宝します。同様に、室内の温度はちょうどよいと感じても、どうも足元や肩あたりにひんやり感が残るような場合には、膝掛けや肩掛けを利用します。寒さを部分的に調節する上で、1枚の布が活躍するのです。

また、室内温のコントロールがしやすく、暖房によって室内を暖かく保ちやすくなったからといって、過度に暖かくするのは控えましょう。からだにある体温を制御する機能が働きにくくなる恐れがあります。寒さを感じることを、健康を維持するために必要なのです。そこで、手軽に1枚をはおったり、脱ぎ着のしやすいものでこまめに調節する等、上手に衣服を活用します。

衣服は最も人間の身体に近いところに環境をつくることができます。快適な着装における体幹部最内空気の温度は外界の気候によらず、一般に 32 ± 1 ℃、湿度は 50 ± 10 %、気流は 25 ± 15 cmとされます。言い換えると、衣服の選択と着装次第で快適環境をつくりだすことは自在なわけです。衣服の中にある科学を学ぶことで、より快適な冬の生活をひらく可能性と実現ができるのです。



帽子の効用

首都圏で大雪のニュースが流れる度に、交通渋滞や事故と併せて、怪我人が何人でたかが報じられます。怪我の大半は骨折ですが、これを対岸の火事と済ますことはできません。

雪質にもよるのですが、首都圏で降る雪はべたっとしたみぞれ状の雪である場合が多く、必然的に傘が必要となります。しかし、足元が悪く、また靴にしても雪対策を施したものでないために、滑ったり転んだりが多発するのです。転ぶ地面は、アスファルトのようなかたい材質に覆われています。片方の手は傘を持つことによりふさがれているため、転んでしまうといきおひもう片方の手をつくが、最悪の場合はからだごと地面へとたたきつけられてしまいます。頭部の強打という事態もおこりうることでしよう。

成人になってからの骨折は治りも遅く、また治ったとしてもリハビリやその後の生活は幾分か不自由さを増すこととなります。何より骨折をしないように、生活の諸場面において注意と防止する手だてが必要といえます。

北国の冬期に傘をさす危険は、路面がアイスバーンにしてもさまざまに変化しますので、一層のこと強まります。滑って転んで怪我をして入院の事態にならないために、傘はささず帽子をかぶり、荷物等は背負うスタイルにします。

こうすると、両方の手がフリーとなり、不意の事態に備えることができます。

帽子はまた、おしゃれの上でも欠かせません。冬の衣服に帽子をひとつプラスするだけで、衣服がちがった表情をみせることもあります。暖かく、快適に、そしてファッションブルに冬の衣生活を楽しむために帽子の活用は欠かせません。



てぶくろ

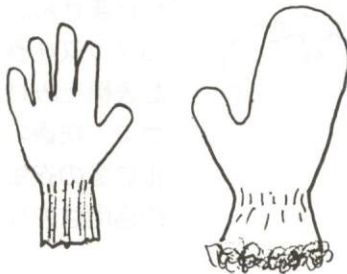
冬の生活全般にあって手袋は欠くことのできないものです。雪かきに代表されるように戸外の作業は冬期にも変わらずあり、動きやすさに加えて暖かさも必要とされます。

雪かきを例にすると、手がかじかんで仕事になりません。また雪かき用具を頻繁に使うことから、すぐに穴があいたり破れたりしたのでは同じく仕事になりません。手袋自体を実用的で丈夫なものを選んだり、或いは手袋を重ねる等の工夫が必要となります。

また、手袋を選ぶ上で、手くびのところまでしっかり被えるかどうかが大切です。というのは、首まわり、すそまわり、そして手くびまわりなど、衣服にはいくつかの開口部がありますが、こうした開口部からの空気を逃がさず閉じこめることで暖かさは保たれるのです。

使用目的に応じて、手袋の素材が使い分けられています。何を優先したいかを念頭におきながら、手袋を選びます。毎日使用する手袋は、他の防寒衣類に比べて汚れやすく、また消耗も早いものといえます。こまめに洗濯をするなど、適切な手入れも求められます。購入する場合は表示をよく見るようにすること、また自分でつくる場合には糸選びを慎重にします。少し位の穴は自分で補修することができるようにしたいものです。

また手袋の形には、5本指タイプのものでミトンタイプのもがあります。一概にどちらが暖かいとはいえません（表面積の関係で、同組織同素材の場合、ミトンの方が暖かいといわれる）のでデザインと使用目的で選ぶようにします。



マフラー

大人向けのマフラーは、デザインも素材も多種多様にあります。1枚の長方形の布ですが、組織（布の成り立ち）にしても織物や編み物等がありますし、同じ組織であっても糸の種類によって印象は異なります。また、素材によって風合いは微妙にちがってきます。厚さにしても薄いものからボリューム感のあるものまでいろいろです。

マフラーはとかくファッション性に関心を向けがちですが、実はファッション性以上に実用性を備える優れたものなのです。たった1枚の布が、セーター等の衣類と同等、あるいはそれ以上の効果を発揮するのです。

昔、おばあちゃんやおじいちゃんが何気なく首にネックチーフや手ぬぐいを巻き付けている光景を目にして「なぜかな」と不思議に思ったものです。その理由はといえば、その1枚を巻くか巻かないかで暖かさの差が格段に生じるからにほかなりません。首まわりがそのまま空気にさらされている場合と強風にさらされている場合を想像してみるとよくわかります。強風にさらされている場合、たえず体温が風によって奪われていくことになり、首まわりがスースーとした感じになります。そこで首を布で被うと、布の通気性や防風性、厚さや組織等にもよりますが、巻かないよりは体温は奪われず、結果として暖かさが一定程度保たれることになります。

首まわりや胸元のあたりに布を手軽に1枚プラスすることで、重ね着に匹敵する効果を得ることができるのです。冬の生活をより軽快に楽しむためにも、マフラーをもっと活用したいものです。



冬の靴

靴については、靴そのものと靴の付属品にわけて考える必要があります。まず、靴の材質については、防寒が最優先されるのか、それとも防寒以外が優先されるのかでは選択のしかたが異なってきます。防寒が優先される場合、ぬれ対策が重要となります。第一にぬれに対して強い素材であるか、もしくはそれを補う加工が施されているかどうか。第二に足にフィットしているかどうか。第三に手入れが容易であるかどうか、等です。

靴そのものが保温性に優れているものがあるというよりは、保温性を増すための工夫や手だての有無が、足元が暖くなるかどうかを左右することになります。そのために、靴の付属品として、敷き皮の活用があります。靴底の下にある雪等の温度を靴底を通して直接に足の裏へ伝えるのではなく、敷き皮によって断熱することで冷たさを和らげるばかりか、靴の内部を一定の温度に保つことが可能となります。ただし、単に敷き皮をぴったりと敷きつめればよいというわけではなく、つま先を圧迫しないように注意します。血のめぐりが悪くなれば、逆に冷たさを感じる度合いが増すからです。

靴がぬれたらよく乾かし、撥水性や防水性が低下したら市販のスプレー等を利用することも良いでしょう。また、靴を暖かい部屋に置いておいたり、靴をはく直前にストーブ等の前で暖めたり等は、とりあえず暖かい空気を靴の中に保つ上で理にかなった知恵といえます。靴は靴下の素材によって、暖かさの感じ方が異なってきます。毛など空気をたくさん抱えている素材の混じった靴下を選ぶようにします。



防寒着

冬の服装にとって「軽く・動きやすく・暖かい」は、欠かせない要件です。軽いと、それだけ活動の自由さが増します。動きやすいためには、必要以上の重ね着をせずに適度のゆとりと伸縮性のあるものを上手に組み合わせることが求められます。暖かくあるためには、「空気を着る」着方が重要になります。

空気を着るとは、空気を衣服と衣服、衣服と身体の間に閉じこめるような着方を指します。閉じこめるということは、空気の対流を最小限におさえることになります。この静止空気層をつくるために、軽くて薄い衣服を重ね合わせつつ、開口部をしめるような着方をします。

外套は衣服の最も外側にあるものですから、外套の内側でつくられた快適な衣服気候をこわすことなく、守る動きが要求されます。風をさえぎる防風性、雪や雨など水分をはじく撥水性や防水性、型くずれのしにくさ、また手入れのしやすさ等、を考慮したいものです。

最近、天然素材（毛、絹、綿など）の持つ長所を併せ持った新素材の開発がすすんでいます。スキーウェアやその周辺の小物類等に応用が中心ですが、外套にも新素材を使っているものを見かけるようになってきており、今後さらにさまざまなバリエーションの展開が期待されます。

とかく外套だからと無難な色やデザインを選びがちですが、戸外での活動に際しては外套が目に見える衣服となります。ときには、色やデザインの冒険もしてみましよう。北国の雪の白さには、どんな色も美しく映えるでしょうし、衣服のコーディネイトの幅が広がることにもなるでしょう。



資料提供 市立名寄短期大学生生活学科