

皆さま、こんにちは。2025 年 5 月のレポートをお届けします。

今月は、MBA の授業が 4 月で終了したため、学習内容のご報告ではなく「スペイン文化」に焦点を当てて書きたいと思います。異国での暮らしで感じた小さな驚きや日本との違い、スペインならではの魅力をご紹介します。

○ スペインタイム：ディナーは 21 時から！？

「シエスタ」という言葉を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。シエスタはスペイン語で「昼寝」や「お昼休憩」を意味し、スペインの生活習慣を象徴する文化のひとつです。実際に住んでみると、この“ゆったり感覚”は食事の時間にも色濃く表れています。

スペインの食事リズムは、日本と比べると大きく異なります。朝食は 8～9 時頃にコーヒーとパンなど軽めのもので済ませ、しっかりとした食事は昼食から始まります。その昼食は 14 時～15 時にスタートし、夕食は 20 時に店が開き始め、実際に食事をするのは 21 時以降が一般的です。こうした習慣は、日照時間が長い地中海特有の生活リズムに根差しているといえます。

MBA 生活の中でも、この「スペインタイム」を実感する場面がありました。授業が朝から 15 時までノンストップで行われ、ちょうど 15 時頃に授業が終わると教授が「では、よいランチを！」と笑顔で締めくくる光景は印象的でした。学生も教授も当然のように 15 時から昼食に向かう姿は、日本の「ランチ」の感覚とはまったく異なるものでした。

一方で、夕食の遅さには最後まで驚かされました。日本であれば 21 時といえば友人との食事もそろそろ解散する時間という感覚ですが、スペインでは「これから夕食に出かける」時間帯です。実際、20 時にレストランへ行っても扉が閉まっていることも珍しくなく、21 時を過ぎてようやく賑わいが始まります。こうしたリズムの違いに最初は戸惑いもありましたが、次第にこのゆったりとしたスペインタイムも心地よくなりました。

○ スペインに根付くバル文化

スペインの日常生活に欠かせない存在のひとつに「バル」があります。バルは直訳すると「バー（Bar）」ですが、日本でいう居酒屋や喫茶店に近く、朝から夜まで人々が集う場として機能しています。朝はコーヒーとトーストやクロワッサンを食べる場、昼は軽食やランチを楽しむ場、夜はタパスとともにワインやビールを味わう場として、日々の生活に溶け込んでいます。

その魅力は「気軽さ」と「多用途性」にあります。数ユーロのコーヒーやワインから気軽に立ち寄れる手軽さがあり、友人との会話や家族との食事、仕事帰りの一杯など、さまざまな目的で利用されています。また、価格も比較的リーズナブルで、観光客にとってはスペイン文化を体験できる場であると同時に、地元の人々にとっては日常生活の一部となっています。

マドリードのような大都市では、隣の人と自然に会話が始まる雰囲気が常にあるわけではなく、観光地のイメージほど「誰とでも交流する場」という印象はありません。しかし、それでもバルは「食事や会話を通じて人と人を結びつける空間」として重要な役割を果たしており、スペイン人の社交性や生活リズムを象徴する文化のひとつといえます。

効率やスピードを重視する日本の食文化と比べると、バルは「食べることを楽しみ、人との関係を大切にする場」として独自の価値を持っていると感じました。



Traditional Spanish Paella



Spanish Bar Atmosphere