

フィンランドが6年連続で幸福度ランキング世界一位を獲得！

～この夏フィンランドで開催予定の「Masterclass of Happiness」の受講者も募集中～



クレジット : Markus Kiili/Visit Finland

2023年3月21日、フィンランドは国際連合による世界幸福度調査により2018年以来6年連続で世界で最も幸福度の高い国として選ばれました。

フィンランドが初めてこの荣誉ある称号を授与されて以来、その幸福の秘訣は世界中で注目されてきました。フィンランド人は、自分たちの幸せの鍵は「自然」「ライフスタイル」「食」「サステナビリティ」という4つの要素にあると考えています。この夏、これらの価値を理解し、自分の中のフィンランド人らしさを見つける4つの方法を伝授します。

1. 自然との深いつながり

世界最大の群島を構成する18万7000の湖に加え、フィンランドの75%は広大な緑の森で覆われています。国立公園は41ヶ所あり、市民や観光客に自然享受権（その土地の所有権や居住権が誰にあるかに関わらず、自然の中を歩き回り、アウトドアレジャーを楽しむ自由）が与えられています。フィンランドの人々が生涯を通じて自然との深いつながりを育み、自然がもたらすたくさんの恵みに幸せを見出すのも不思議ではありません。例えば、森の中で15～20分過ごすだけでも、血圧が下がり、気分が落ち着くことが証明されています。

2. シンプルな生活を楽しむ

フィンランド人の生活習慣やアクティビティはとてもシンプルです。フィンランドのサウナは、健康増進のために欠かせないもので、その効果は世界的にも有名です。サウナの合間に近くの湖で夏は水浴びをしたり、冬は氷の割れ目から冷たい水に浸かったりと、サウナは多くのフィンランド人のライフスタイルの一部となっており、幸福に欠かせないものとなっています。

3. サステナビリティを大切にする

フィンランドでは、伝統的にサステナビリティは非常に重要なことであると捉えられてきました。それは周囲の自然文化遺産を保護することや、日常使いの物を新しく作ることなど様々な場面で表れています。家具から衣服に至るまで、フィンランドのデザインは日常生活に密接に溶け込んでいます。刺激的なコントラストと自然が無限のインスピレーションの源であるこの国で、サステナビリティは国民の幸福のために重要な役割を担っているのです。

4. 地元の旬の食材を愛する

フィンランド料理は、シンプルで美味しく、そして新鮮な自然の食材をベースに作られています。世界一きれいな空気、何千もの湖から湧き出る清らかな水、そして森で採れるベリー、キノコ、ハーブなど豊富な野生の食材を誇るフィンランドでは、食は人々の幸せのためには欠かせない要素のひとつです。

世界一幸せな国に選ばれたことを記念して、Visit Finland（フィンランド政府観光局）は、フィンランド流の幸せの秘訣を学ぶ、幸せの達人を目指すプログラムへの参加者を世界中から募集しています。

2023年6月にフィンランドの湖水地方で開催される4日間の「Masterclass of Happiness」では、当選された10名の参加者に、自然との関わりを通して自分の内なる幸せを発見する方法を直接伝授する予定です。

プログラムはすべて無料です。また、フィンランドへの往復の旅費はVisit Finlandが負担します。応募受付は2023年4月2日までで、個人でも、友人やパートナーとのペアでも応募可能です。

「Masterclass of Happiness」は応募受付中です。

応募はこちらから: <https://www.visitfinland.com/en/find-your-inner-finn/>