



Visit Finland

Helsinki
Partners

Visit Finland (フィンランド政府観光局)

2024年3月14日

Visit Finland とヘルシンキ パートナース、世界で最も幸せな国

フィンランドの首都で幸せのコツを発見する体験イベントの参加者募集開始！

～「ヘルシンキ ハピネスハック」でヘルシンキ流の幸せのコツを伝授～



クレジット：（左）Maria Kauppi, Visit Finland （右）Julia Kivelä, Visit Finland

Visit Finland（フィンランド政府観光局）とヘルシンキ都市圏における産学官連携組織であるヘルシンキ パートナースは、6年連続で世界一幸せな国に選出されているフィンランドの首都ヘルシンキで、ヘルシンキ流の幸せのコツ（ハピネスハック）を発見する体験イベントの参加者募集を開始しました。2023年に開催され大好評であった「幸せのマスタークラス」に続き、ヘルシンキを世界で最も幸せな首都たらしめる秘訣を、幸せの探求者に共有します。当選した応募者は、2024年6月にヘルシンキで5日間にわたって開催される幸せになるための方法に焦点をあてたマスタークラスを受講することができます。

5日間の体験イベントでは、参加者は幸せの秘訣をヘルシンキ ハピネスハッカーから学ぶ貴重な機会に恵まれます。ヘルシンキならではの体験をしながら、世界で最も幸せな国の首都で暮らす人々の幸福の理由を学びます。ハピネスハッカーは、フィンランドの幸せの4つの主要テーマ、自然とライフスタイル、健康とバランス、デザインと日常、食とウェルビーイングに焦点を当てた、日常生活に取り入れることができるハピネスハックを伝授します。

フィンランド人は自然の中にも、都会の中にも幸せを見出す

6年連続で最も幸せな国に選出されたフィンランドは、緑深い森、穏やかな湖、魅惑的な島々、革新的なデザイン、ユニークなサウナ文化、風変わりな都会の魅力が融合する活気に満ちた国です。フィンランド人の幸福は、自然との密接なつながりと、地に足のついたライフスタイルに起因すると考えられています。フィンランド人は自然環境保全を重要視し、ヘルシンキではサステナブルな暮らしが実践されています。首都ヘルシンキは2030年までにカーボンニュートラルの実現を目指しており、[2023年には最も持続可能な旅行先として第4位にランクイン](#)しました*。ヘルシンキ市民はフィンランドで最

も人口密度の高い都市であるヘルシンキの喧騒の中にあっても、自然とのつながりを感じることで幸福感を得ています。驚くべきことに、[市民の 88%がヘルシンキでの生活に満足している](#)という調査結果も出ています**。

ヘルシンキ パートナーズのブランド・マーケティング・コミュニケーション担当ディレクター、Anu Syrmä は次のように述べています。

「ヘルシンキは、素晴らしい文化と豊かな自然を誇ります。最近の調査によると、ヘルシンキ市民は、自然や海が近いこと、芸術や文化、安全な生活環境、公共交通機関の効率性などから自分たちの生活の質を高く評価しています。このことから、短期間の滞在であっても、誰もがヘルシンキ流のハピネスハックを体験できると強く感じています。」

フィンランドの首都ヘルシンキでは、活気ある都会の雰囲気と、静けさや自然の融合を楽しむことができます。素晴らしい美術館や料理の美味しいレストラン、緑豊かな空間、デザイン性に優れた美しい宿泊施設など、世界中のあらゆる旅行者の目的地になりうるでしょう。

Business Finland の国際マーケティング担当シニアディレクター、Heli Jimenez は次のように述べています。

「フィンランド流の幸せは、自然とのつながり、心体のケア、身の回りのデザインやアート鑑賞など人生におけるシンプルなことに由来しています。お気に入りのプレイリストを聴きながら森の中をサイクリングしたり、美しい夏の夜のサウナ後に涼みながらソーセージを楽しんだり、純粋な満足感を感じた瞬間に得ることができます。何より重要なのは、ハピネスハックは、誰もが自分の幸福感を高めるために学ぶことができるスキルだということです。」

応募締切：2024年4月4日

選ばれた応募者は、無料でヘルシンキ ハピネスハック マスタークラスにご参加いただけます。往復の旅費は、Visit Finland とヘルシンキ パートナーズが負担します。ヘルシンキ ハピネスハッカーが企画したこだわりの5日間の体験イベントに参加し、内なるヘルシンキ人を発見しましょう！

募集期間は2024年4月4日までです。応募および詳細については、

<https://www.visitfinland.com/ja/helsinki-happiness-hacks-ja/>をご覧ください。

ヘルシンキ ハピネスハックについて

- Visit Finland とヘルシンキ パートナーズは、ヘルシン流の誰もが幸せのコツをマスターすることができるヘルシンキ ハピネスハック イベントへの参加者を募集しています。当選者は、2024年6月9日（日）から6月14日（金）の間、フィンランドの首都での体験を通して、ヘルシンキ流のハピネスハックを習得することができます。
- ヘルシンキのハピネスハッカー5名が企画する5日間のイベントにご参加いただけます。参加費は無料です。
- 応募期間：2024年4月4日まで
- 応募方法：キャンペーンサイトのSNSチャレンジに参加し、参加申し込みフォームにご記載ください。

ハピネスハッカーについて



クレジット : Maija Astikainen, Helsinki Happiness Hacks

- **レナ・サルミ**は平均的な 70 歳の人とはかけ離れています。彼女はチュチュスカート揺らしながら、スケートボードでヘルシンキの街を駆け抜け、重力に逆らうようにツイストとターンをやってのけます。元水泳選手でスポーツジャーナリストである彼女は、年間を通じて少なくとも週に 5 回は朝スイムに出かけます。レナにとって幸せとは、ありのままの自分である自由です。



クレジット : Okko Oinonen, Helsinki Happiness Hacks

- **アデラ・パユネン**は真の自然の擁護者です。生物学者、執筆家、そして自然を通じたウェルビーイングの提唱者であるアデラの生き方は、自然が私たちの健康と幸福に深い影響を与えていることを実証するものです。アデラは、フィンランド独自の自然処方モデルを構築し、その[科学的に証明された効果](#)は世界的に認められています。現在は、ヘルシンキにある大好きな森の中で暮らしながら、森林ツアーや講座、講演会、自然遊歩道散策を通して、人々に自然がもつ癒しの力について紹介しています。



クレジット：Eeva Suutari / Frenn Helsinki

- 料理の名人である**ルカ・バラック**の料理への情熱は、祖母の料理に魅了された子供の頃にさかのぼります。2018年以來、ルカはビジネスパートナーと共にヘルシンキに、**ノッラ**（Nolla）、**エルム**（Elm）、**ノリタ**（Nolita）という3つの有名レストランを開業しています。サステナビリティに深く根ざしたこれらの店は、食を通じて喜びを広げるというルカの信念から生まれました。

ヘルシンキ ハピネスハックの例

ワイルド・スイミング

水泳の健康効果は世界的に知られており、多くの人が水泳に夢中になっています。元スポーツジャーナリストで水泳選手のレナ・サルミは、多くのヘルシンキ市民とともに、首都周辺の自然を最大限に活用し、暖房の効いた屋内プールだけでなく屋外で泳いだりと、大胆なアプローチで水泳を真のハピネスハックに変えています。ヘルシンキの屋外スイミングは水着とタオルさえあれば1年中楽しむことができます。

仲良くバーベキュー

家族や友人を集めてグリルを囲み、おいしい料理と楽しい時間を過ごして親交を深めることができるバーベキューは人気があります。通常、バーベキューは家庭のテラスや裏庭で行われますが、フィンランドではライフスタイルの一部となっているため、ほとんどのマンションには居住者共有のグリルが設置されており、公共のバーベキュースペースもたくさんあります。

ヘルシンキで最も有名なシェフの一人であるルカ・バラックは、ヘルシンキならではの幸せになるためのシンプルな方法を知っています。それは、おいしい食材を準備し、友人やヘルシンキ市民と一緒に、[ヘルシンキ中にたくさんある公共スペース](#)でバーベキューパーティーをすることです。

森林浴の効能を享受

森の中を歩くことは、健康や精神にとっても有益であり、たとえ短い時間の森林浴でもストレスレベルや血圧を下げる効果があります。国土の75%以上が森に覆われているフィンランドには、首都にも緑豊かな森林があります。地元の人々は森とのつながりを大切に、医師がストレスやその他の病状を緩和するために森林浴を提案することもあります。生物学者アデラ・パユネンが提案するハピネスハックは、自分自身に「ヘルシンキの森の中でリフレッシュする散歩」を処方することです。また彼女は、ヘルシンキを訪れる観光客に首都の森を案内して、自然とのつながりを取り戻すサポートもしています。

* Global Destination Sustainability Index 2023 : <https://www.gds.earth/2023-results/> (グローバル・デステイネーション・サステイナビリティ・インデックス 2023)

** 2024 年 2 月、市場調査会社の Taloustutkimus はヘルシンキ市民の幸福感に関する調査を実施しました。15 歳以上のヘルシンキ市民 1,044 人から回答を得ています。
<https://insights.helsinkipartners.com/hubfs/PR%20Media/8859%20Resident%20survey%20-%20Satisfaction%20and%20attitudes%20of%20Helsinki%20residents%202024%20Report.pdf>

Visit Finland (フィンランド政府観光局)について

旅行先としてのフィンランドブランドを発展させ、海外旅行者にフィンランドをプロモーションし、旅行業界の企業のグローバル化を支援しています。旅行先や地域、旅行産業ビジネス、その他の輸出関連企業および大使館と協力しています。Visit Finland は Business Finland のグループ機関です。<https://www.visitfinland.com/>

HELSINKI PARTNERS (ヘルシンキ パートナーズ) について

ヘルシンキ パートナーズは、ヘルシンキ市が所有するマーケティング、投資、人材誘致をする会社です。企業使命は、市の持続可能な成長を促進し、投資、企業、人材、および観光客を誘致し、国際的な営業とマーケティングを展開し、ヘルシンキのグローバルブランドと評判を確立することです。