

## フィンランド、8年連続で世界幸福度ランキング 1位を獲得！

～世界幸福度ランキングでトップに立ち続ける理由は、サウナ文化にあった～

フィンランドが世界で最も幸福な国に選ばれ続ける理由について、多くの人が疑問を抱いてきました。そのヒントのひとつが、フィンランドの人々に深く愛されているサウナ文化にあります。Visit Finland は、この現象を「フィンランド式サウナ幸福のピラミッド」として解き明かします。



クレジット：（左）Harri Tarvainen/North Karelia（右）Visit Finland

国連が毎年発表する「世界幸福度報告書」\*において、フィンランドは2018年以來8年連続で世界一幸福な国に選ばれました。2025年版の報告書では、幸福度を高める要素として「社会的なつながり」や「分かち合いと思いやり」の重要性が改めて強調されています。

フィンランドの人々は、この名誉ある称号を誇りに思うと同時に、幸福を支えるさまざまな要素に感謝しています。そのひとつが、フィンランドの暮らしに深く根付いたサウナ文化です。サウナだけが幸福の理由ではないものの、フィンランド人にとって重要な役割を果たしており、人々のつながりを育む存在でもあります。実際に90%のフィンランド人が週に1回以上サウナを楽しんでいます。

## Visit Finland が提唱する「フィンランド式サウナ幸福のピラミッド」について

- 1. 健康への貢献：**サウナはフィンランド人の幸福において大きな役割を果たしています。筋肉のリラックス、睡眠の質の向上、血行促進など、その効能は古くから知られています。サウナは単なる娯楽ではなく、フィンランドの国民にとって国宝とも言える存在です。フィンランドの民族叙事詩『カレワラ』には、病を蒸気で癒やす「サウナの神」が登場するほど、サウナは健康と密接に関わってきました。さらに、「サウナは貧者の薬局」という言葉があるように、処方箋は不要で、必要なのは熱と蒸気、そして少しのフィンランドの魔法だけなのです。

**おすすめスポット：**ヘルシンキ近郊にある「**Sipoonjoki サウナ**」では、伝統的なサウナトリートメントとスモークサウナが体験できます。

[Sipoonjoki sauna](#)

- 2. 安心と安らぎの空間：**歴史を通じて、サウナはフィンランドにおいて信頼できる安らぎと安全の場として機能してきました。かつては出産や重要な決断など、人生の節目となる出来事がサウナの温もりの中で行われていました。サウナではすべての人が平等です。共にサウナを楽しむことで、深い会話が生まれ、社会的なつながりが育まれ、コミュニティの一体感が強まります。サウナはフィンランドの集団的な精神を支える文化的な存在として、人々に安らぎと安心を提供し続けています。

**おすすめスポット：**タンペレにある「**Rajaportin サウナ**」は、現在も営業しているフィンランド最古の公衆サウナです。地元の人々に愛されており、旅行者にとってもフィンランドのライフスタイルを体験する絶好のスポットです。

[Rajaportin sauna](#)

- 3. 分かち合いと思いやり：**フィンランドのサウナは、家族や友人が集い、社会的なつながりや帰属意識を深める場です。サウナを共にすることで、心を開き、平等な関係を築き、他者とのつながりを感じることができます。公衆サウナでは、世代を超えて人々が集まり、あらゆる話題について気軽に語り合うことができます。フィンランドの都市には公衆サウナが数多く存在し、公営プールやジム、さらにはオフィスやレストランにもサウナが設置されています。

**おすすめスポット：**ヘルシンキにある「**Sompasauna**」は、地元の若いサウナ愛好家たちに支持され、旅行者にも人気のスポットです。

[Sompasauna](#)

**4. 蒸気を求めて：**フィンランド人は、サウナを心と精神の健康のために取り入れています。サウナの後に氷水に飛び込んだり、白樺の枝（ヴィヒタ）でマッサージしたりすることで、自信や精神的な強さを育むことができます。これはフィンランドの精神「シス（sisu）」にも通じるものです。サウナの温もりの中で、フィンランド人は自己肯定感を高め、より深い幸福感を育んでいます。

**おすすめスポット：**トウルク列島の「**Järvelä サウナ**」では、リッティネン湖での爽快な水浴とともに、自身の内なる「シス」を見つけながら、心身をリフレッシュするサウナ体験ができます。

[Järvelä sauna](#)

**5. 創造性の源泉：**フィンランドでは、サウナは創造性やユーモア、芸術的な自己表現、革新的なデザインの象徴です。人口約 550 万人の国に約 300 万ものサウナがあり、伝統的なサウナだけでなく、世界最先端で個性的なデザインのサウナが数多く存在します。

**おすすめスポット：**ロヴァニエミの「**Apukka Resort**」では、氷で作られた特別なサウナ体験を楽しむことができます。

[Apukka Resort](#)

フィンランドのサウナは、国民の幸福を支える重要な要素と深く結びついています。身体的な健康効果はもちろんのこと、社会的なつながりの強化、自己肯定感の向上、さらには自己実現に至るまで、多方面にわたって大きな役割を果たしています。

Visit Finland の国際マーケティング担当シニアディレクターのヘリ・ヒメネスは、次のように述べています。「フィンランドのサウナは、まさに幸福の聖域です。健康を促進し、リラックスしてストレスを解消できる安全な空間であると同時に、人と人とのつながりを育み、コミュニティへの帰属意識を高める役割も担っています。さらに、フィンランドの文化に欠かせない存在であり、創造性を刺激する場でもあります。」

\*出典：国連「2025 年度版 世界幸福度報告書」 <https://worldhappiness.report/>

### 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/>