

**フィンランド、9年連続で「世界一幸せな国」に選出。**  
**デジタルを離れ、「フィンランド流チル」を体験する旅へご招待**  
～Visit Finland、デジタルデトックスを体験する7日間のフィンランド滞在をプレゼント～



クレジット : Visit Finland

フィンランドは、国連の「世界幸福度報告書 2026」において、再び「世界で最も幸せな国」に選ばれました。北欧の国フィンランドが首位となるのは、これで9年連続となります。今年、フィンランドが世界に発信するメッセージはいたってシンプルです。それは「幸せは、デジタル機器のスイッチを切ることから始まる」という考え方です。通知音の届かない静かな湖畔のような場所で、心穏やかに過ごす時間こそが、現代における幸福に欠かせない要素となっています。

2026年度の報告書では、SNSの利用や常にインターネットに接続された状態がウェルビーイング（心身の健康）にどのような影響を与えるかに注目しています。そして、オンラインで過ごす時間の増加が幸福度に悪影響を及ぼす可能性がある」と指摘しています。一方で豊かな自然と共生し、調和の取れたライフスタイルを大切にするフィンランドでは、幸福の秘訣は、まさにその「逆」のあると考えられています。つまり、デジタル画面から離れ、日常の歩みを少し緩め、自然の中で過ごすことです。

世界一にランクインしたフィンランドの人々にとっての幸福とは、澄み切った湖で泳ぐひととき、サウナを温める時間、森を散策する時間、あるいはサマーコテージで友人たちと旬の味覚を囲むひとときなど、ごくシンプルで日常的な瞬間の中に宿るものです。この9年連続の快挙を記念し、Visit Finlandは世界中の人々を「Chill Like a Finn（フィンランド流の

チル) 」チャレンジへご招待します。デジタル過多な現代生活への“処方箋”として、ヨーロッパ最大級の湖水地方であるフィンランド・レイクランドでの7日間の夏の滞在を6組12名にプレゼントいたします。



Credit : Jari Leino (Visit Finland)

### 7日間の「Chill Like a Finn」チャレンジ

フィンランド人が大切にしている幸福とは、心身を休めてリセットし、自然とのつながりを取り戻すための“余白”を大切にしたい、シンプルな暮らしの積み重ねから生まれます。本チャレンジでは、数千の湖と広大な森、そして穏やかなコテージライフで知られるレイクランド地方での滞在中を通じて、海外からの参加者の皆さまに、この生き方を体感していただけます。予定を詰め込んだ慌ただしい旅ではなく、フィンランド流の真のリラクゼーションを身につけることに重点を置いています。

#### <体験内容>

- ・ 湖畔のコテージで過ごす静かなひととき
- ・ 伝統的なサウナと、澄みきった湖での水浴
- ・ 森や豊かな自然に身をゆだねる時間
- ・ 旬の食材を味わい、心地よい仲間と過ごすひととき
- ・ そして何より大切なことは、しばらくの間スマートフォンから離れること

Visit Finland 国際マーケティング 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。

「フィンランドにおいて、幸福とは追い求めるものではなく、日々のささやかな瞬間の中に見出すものです。日々の生活に圧倒されそうになったとき、心を整える最善の方法は、ただ歩みを緩めて外に出て、フィンランド人のように少しだけ『チル』することかもしれません」

### チャレンジへの応募方法

「Chill Like a Finn」チャレンジへの応募受付を開始しました。世界中の皆さまから、「なぜ今、自分に本格的な夏のリセットが必要なのか」というエピソードを添えてご応募いただけます。

選ばれた参加者は、この夏、同行者 1 名とともにフィンランドへ招待されます。フィンランド・レイクランドを舞台に、伝統的なサウナ文化や水辺で過ごす穏やかな時間など、フィンランドのウェルビーイングを形づくる日常の習慣を体験し、真の「フィンランド流のくつろぎ方」を体験する 7 日間をお過ごしいただけます。

**応募締切：** 2026 年 3 月 29 日（日） 23:59（EEST / 東ヨーロッパ夏時間）

**当選発表：** 応募期間終了後、選出された方へご連絡いたします

本チャレンジの詳細および応募方法については、Visit Finland [キャンペーン特設サイト（英語）](#) をご覧ください。

### 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/>

#### Finnish AKKE funding

本施策は「東フィンランド持続可能な観光成長プログラム（Eastern Finland Sustainable Tourism Growth Program）」の一環として実施されています。また、本事業は南サヴォ地域評議会（South Savo Regional Council）より、「地域における持続可能な成長と活力のための予算（Finnish AKKE funding）」の支援を受けています。

