



2020年3月24日

フィンランドが3年連続で幸福度ランキング世界一位を獲得 ～Visit Finlandが「フィンランド式の心の落ち着かせる方法、 幸福感を満たすために自宅でできる5つのこと」を発表～

3月20日、国際連合による世界幸福度調査によりフィンランドが3年連続で最も幸福度の高い国として選ばれました。Visit Finland（フィンランド政府観光局）より、旅行が難しくなっている今の時期に自宅でできる、「フィンランド式の心を落ち着かせる5つの方法」を発表いたします。

フィンランド人を幸せにさせるものの一つ、それは自然です。フィンランド人は、ゴムの長靴を履いて森へ出かけ、ゆったりとした時間を過ごして気持ちをリラックスさせることが大好きです。国土の約70%を森林が占めるフィンランドを訪れる旅行者の多くは、そのきれいな空気、静けさと安らぎに魅了されます。しかし今、旅行をすることが難しい状況になっています。今こそ、自分や家族の健康やウェルネスに焦点を当てられる時期かもしれません。Visit Finlandより、あなたが次の旅行はどこへ行こうか思いを巡らせる間、自宅でできるフィンランド式の心を落ち着かせる5つの方法をお伝えします。

その1ー 冷たいシャワーで一日をスタート（湖や海まで出かける必要はありません）



◀フォトクレジット：Visit Finland

フィンランド人はサウナと同じくらい、冬に泳ぐのを好みます。氷水に飛び込む醍醐味は、水から上がる時に体中に沸き起こる感覚にあります。体が乾き、体内循環が活発になり体が温まるにつれ、幸福感に包まれていくのです。精神を安定させるホルモンであるセトロニンとドーパミンが上昇し、ストレスが解きほぐされているのです。

自宅でこれをする簡単な方法は、冷たいシャワーを数分浴びることです。朝、一日の始まりに浴びれば、リフレッシュしてその日をスタートできるでしょう。フィンランド人の精神である“Sisu”にならって、挑戦してみましょう！冷たいシャワーと暖かいシャワーを交互に浴びてサウナのようにすれば、体の循環も更に高まります。



▼フィンランド人のスピリット、Sisu(不屈の精神)についての詳細はこちら（英語のみ）：

<https://finland.fi/arts-culture/sisu-within-finnish-key-life-love-success/>

▼アイススイミングについての詳細はこちら：

<https://www.visitfinland.com/ja/kiji/hito-oyogi-shite-kibunsoukai-h/>

その 2 — 読書を通して世界を知る（図書館に行く必要はありません）



◀フォトクレジット：Visit Finland

フィンランド人にとって読書は欠かせないものです。フィンランドには多くの図書館があり、中でも 2019 年に新しくオープンしたヘルシンキ中央図書館「Oodi」は、「世界の最も優れた公営の図書館」に選ばれました。また、2016 年には、フィンランドは国連から「最も識字率の高い国」に選ばれており、フィンランド人は図書館をとっても積極的に利用する人々だと言えるでしょう。人口 550 万人の国で、年間 6800 万冊が貸し出されているのです。

最も広く知られ、愛されているフィンランド文学の象徴と言えば、ムーミンでしょう。白く、カバのようなムーミントロールは、フィンランド人作家、トーベ・ヤンソンが 1940 年代に創作したものです。スウェーデン話者でもある彼女は、作家であると同時にアーティストであり、国民から大変親しまれています。

今やムーミンは、フィンランド人のアイデンティティを語る上で欠かせない存在となっており、子供から大人まで広く愛されています。ムーミンの本を置いていない本屋や図書館はないでしょう。

▼ムーミンの生活の知恵についての詳細はこちら：<https://www.moomin.com/en/quotes/>

▼ムーミンについての詳細はこちら：<https://www.visitfinland.com/ja/kiji/long-live-the-moomins/>

その 3 — ソファに寝転んで、森の散歩をイメージする（実際に森に散歩に行く必要はありません）



◀フォトクレジット：Julia Kivelä/Visit Finland



森には不思議な力があり、フィンランド人の心は常に森とつながりを大切にしてきました。緑色は気持ちを落ち着かせてくれます。木の葉や松葉が風に吹かれてサラサラと鳴る音は音楽のようです。フィンランド人にとって、森はリラックスできる場所なのです。森はフィンランド人のルーツであり、自分たちがどこから来て、何者なのかを思い出させてくれます。森の中で孤独感や道に迷ったような感覚を持つことはありません。森は私たちを守り、心に安らぎをもたらしてくれるものだからです。森の中でたった 15 分間過ごすだけで、脈拍が安定し、体がリラックスできるということが科学的にも証明されています。これでストレスから解放されるとは、なんて簡単な方法なのでしょう。ぜひ試しに目をつむり、ソファで体を伸ばしてみてください。そしてフィンランドの森へ、イメージーションの旅に出かけましょう。

▼フィンランド・ラップランド地方の気持ちをリラックスさせる音を収録したアルバム、Scapes は Spotify で聴くことができます：

<https://www.lapland.fi/visit/sound-of-lapland/scapes/>

▼森林の治療効果について詳細はこちら（英語のみ）：

<https://finlandnaturally.com/experiences/nature/finnish-forest/can-you-believe-this-is-how-15-minutes-in-a-forest-affects-you/>

その 4—シナモンロールを焼いて美味しいひととき（カフェに行かなくても自宅で出来る楽しみ方を）



◀フォトクレジット：

Harri Tarvainen/Visit Finland

コルヴァースティは英語で「ひっぱたかれた耳」と訳され、シナモンロールをフィンランド風に焼いてカルダモンというハーブを一かけた菓子パンのことを指します。フィンランド人は 1 年に約 10 キロも消費するほどコーヒーが好きで、シナモンロールも同様です。フィンランド語には「パンとコーヒー」を意味する「pullakahvit」という特別な言葉もあるほど。これは家で手作りをしたり、外食、仕事で同僚と食事する時も使われている親しみ深い言葉です。

フィンランド人にとって「pullakahvit」は一日の中でもとても重要な時間で、カロリーも気にしません。シナモンロールは家の中を良い香りでいっぱいにし、居心地良い空間にするものでもあり、子供は牛乳と一緒に食べる人が多いです。

▼世界に甘さと元気をつけるためのシナモンパンのレシピ詳細はこちら（英語）：

<https://www.youtube.com/watch?v=8ynuFYeEJMc>

▼ヘルシンキでおいしいシナモンロールが食べられるおすすめのお店はこちら：

<https://www.myhelsinki.fi/ja/%E9%A3%B2%E3%82%80%E3%83%BB%E9%A3%9F%E3%81%B9%E3%82%8B/%E3%82%AB%E3%83%95%E3%82%A7/%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B7%E3%83%B3%E3%82%AD%E3%81%A7%E4%B8%80%E7%95%AA%E3%81%8A%E3%81%84%E3%81%97%E3%81%84%E3%82%B7%E3%83%8A%E3%83%A2%E3%83%B3%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%AB%E3%81%AF%EF%BC%9F>



その5ーオンラインで思いを巡らせよう（美術館に行く代わりに）



◀フォトクレジット：

Emilia Hoisko / Visit Finland

フィンランドの現代美術には、実験的なアーティストが主導するイニシアティブから広告のギャラリー、重要な芸術機関まであらゆるシーンがあり、現在 55 を超える美術館やギャラリーがフィンランドにあります。フィンランドは極端で対照的な国でもあり、フィンランド人と自然との密接な関係はフィンランド芸術のインスピレーションの主な源です。フィンランド人はストレスや考えを作品にしたり、心を落ち着かせ、居心地の良い空間にする為にアートを使います。自宅のソファから、オンラインでバーチャル・フィンランド旅行をするのはいかがでしょうか？美術がどれだけ幸福を与えてくれるのか分かるかもしれません。2020 年の 3 月には、Amos Rex が権威ある Leading Culture Destination (LCD) Award の New Cultural Destination of the Year – Europe を受賞しました。新世代の 2020 年のエキシビジョンを見るためにインスタグラムを使ってフィンランドにバーチャル旅行体験を試みましょう：<https://www.instagram.com/amoskonst/?hl=sv>

ラップランドでは、北極圏に位置するロバニエミ美術館がおすすめです。フィンランドの現代美術と北部美術の詳細をご覧ください：
<https://cumulus.rovaniemi.fi/rovtaide/>

より古典的なものをこだわって探している方は、アテネウム美術館を訪れるべきです。ヘルシンキにあるアテネウム美術館のコレクションには、有名なフィンランドの芸術家 Akseli Gallen-Kallela の 450 点以上の作品が含まれています。

▼アテネウムへのバーチャルツアーはこちら

<https://artsandculture.google.com/partner/ateneum-art-museum>

オンラインでご覧いただいたアート作品でインスピレーションは受けていただけましたか？

▼Taiko では世界で最も大きなオンラインギャラリーとユニークなフィンランドのアートを購入いただけます。

<https://en.taiko.art>

※ヘルシンキ中央図書館「Oodi」は 2019 年に世界図書館情報会議でパブリック・ライブラリー・オブ・ザ・イヤーを受賞しました。



▼写真のダウンロードはこちらから。 フォトクレジット : Visit Finland、および各写真に記載のあるクレジット名を記載ください。

<https://mediabank.businessfinland.fi/l/zd8T98Vg--G2>

Visit Finland について :

Visit Finland は、フィンランドのブランド力向上に取り組み、より多くの旅行者に訪れていただくためのマーケティング活動を推進するとともに、フィンランド国内の旅行産業のグローバル化も支援しています。Visit Finland は、地方の旅行先、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。<http://www.visitfinland.com/ja/>