

**4年連続で、世界で最も幸せな国に選出！**  
**フィンランドが、国際連合による2021年の世界幸福度調査で第1位獲得！**  
**～Visit Finlandより、幸福度を高めるヒントを詰め込んだスペシャルムービーや**  
**ライフスタイルのヒント4選をご紹介します～**



Photographer : Mikko Huotari and Visit Finland

フィンランド政府観光局（以下、Visit Finland）は、国際連合の国際イニシアティブである持続可能な開発ソリューションネットワーク（Sustainable Development Solutions Network : SDSN）が発表した2021年世界幸福度調査により、幸福度が最も高い国としてフィンランドが第1位に選出されたことを発表いたします。フィンランド人は世界で最も幸せなライフスタイルを送ることで知られ、2018年、2019年、2020年の同調査でも第1位に輝いており、今回のランクインによって4年連続で、世界で最も幸せな国として選ばれたこととなります。さらに、4年連続での第1位獲得は世界初の快挙となります。今回の第1位獲得を記念して、Visit Finland がフィンランドで幸せを感じるためのヒントをまとめたスペシャルムービーを作成し、YouTubeにて配信いたします。

さらに、再び旅行ができるようになった時にぜひお勧めしたい、フィンランドでの幸福度を高めるライフスタイルを4つご紹介します。

フィンランド人の幸せには様々な要因がありますが、国土の90%以上を森林や湖が占めるフィンランドでは、多くの人が自然やアウトドアとのつながりが幸福度に大きく関係していると感じています。

ビジネス・フィンランド（Business Finland）のインターナショナル・マーケティング シニア・ディレクターの Heli Jimenez 氏はこう述べています。「フィンランド人の幸福はうわべだけのものではないし、目に見えるものでもありません。私たち自身に深く根差しているものです。持続可能な幸せというのは私たちのスーパーパワーであり、ありのままの人生を受け入れるという姿勢そのものでもあり、昨今のような困難な時期に立ち向かう力となって、私たちを助けてくれます。例えば、サウナでリラックスしたあと、ベンチに腰掛けて誰もいない湖を眺めたり、仕事に出かける前に朝の海でひと泳ぎしたりという日常生活の小さな物事をありがたく思っています。」

#### ■ 4年連続「世界で最も幸せな国」ランキング第1位記念スペシャルムービー

YouTube URL : <https://youtu.be/LXAI2hGVw7Y>

#### ■ 幸福度を高めるための4つのヒント

##### 母なる自然と再びつながる

国土の75%が森林に覆われているフィンランドでは、自然は人々のライフスタイルに大きな役割を果たしています。国立公園は40あり、フィンランドに住む人や訪れるすべての人に自然享受権が与えられており、その土地の所有者を問わず自然の中を探索したり、アウトドア活動を楽しんだりすることが認められています。夏は水泳、ハイキング、サイクリング、キャンピングを楽しみ、冬にはクロスカントリースキーや、最近流行のウールの靴下でのランニングに挑戦することもできます。

フィンランド人は都会の喧騒を離れ、リラックスできる自然の中に身を置くことを好みます。

実は、木々に囲まれた空間で15分間過ごすだけでストレスが軽減されるということが科学的にも証明されています。



Visit Finland

##### 食材探して心も穏やかに

フィンランドは、夏や秋、近くの森や湖でベリーやマッシュルーム、ハーブや野菜といった新鮮な自然の恵みを探す

のもってこいの場所です。また、魚釣りは一年を通して楽しめる人気のアクティビティです。さらに、フィンランドではレストランシーンが急成長しており、新鮮で美味しい食材を使っているため、フィンランドは美食の国として注目されています。

食材の採集のために森や野原を歩き回るとは、一見単純な行為のように思えるかもしれませんが、実際には穏やかなひと時を感じることができてやりがいもあり、教育的で楽しいものです。また、ゆっくりと周囲の自然環境に感謝することで、セラピー効果も期待できます。



Photographer : Harri Tarvainen / Visit Finland

### 水が持つ癒しの力

フィンランドには 188,000 もの美しい湖があります。アクティブな旅行者にとって、フィンランドの風景の美しさと静けさを堪能するのに、カヌーやカヤックで湖を漕ぎ進むのは最高の体験でしょう。蒸気船やアイスランドの馬に乗ってオウルヤルヴィ（Oulujärvi）湖を訪れたり、フィンランドの中心部まで足を伸ばしてサイマー（Saimaa）湖を訪れたりするのも良いでしょう。サイマー湖は、絶滅の恐れのある大変珍しいアザラシの一種であるサイマーワモンアザラシの生息地でもあります。

サウナに入ったあとに氷のように冷たい水に飛び込んだり、アイススイミングをしたりするのはフィンランド人特有の国民的な楽しみですが、このような活動は体に活力を与え、全身の幸福感やウェルビーイングを促進することで知られています。



Photographer: Rebecka Eriksson / Visit Åland

### サウナで幸せホルモン、セロトニンがアップ

日常的に使われる英語の中で、唯一通用するフィンランド語は「サウナ」でしょう。300 万ものサウナがあるフィンランドでは、サウナは何千年にも渡って行われてきた伝統儀式です。サウナは、世代を問わず家族や友人たちが集い、つながることのできる場であり、フィンランド人に愛されてきた生活の一部です。また、サウナ文化は、フィンランドの文化としては初めて、栄誉あるユネスコ無形文化遺産に登録されました。

サウナは精神的にも良い働きがあり、幸福感を高めるのに最適だとフィンランド人は考えています。また、瞑想できる空間、外の世界のスイッチを切る場所でもあります。サウナの醍醐味は、フィンランド人が好んで言う「サウナ後の至福」にあり、心と体が浄化されたような爽快感があります。



Visit Finland



### **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/>

### **Business Finland (ビジネス・フィンランド) について**

フィンランドの政府機関で、イノベーションへの資金提供や貿易、旅行・投資促進を行っています。世界各地の 40 のオフィスとフィンランド国内の 16 の地域のオフィスで、600 人の専門家たちが働いています。ビジネス・フィンランドは、チーム・フィンランドのネットワークの一部です。

<https://www.businessfinland.com>

### **リリース画像**

リリースに関する資料や画像はこちらからダウンロードいただけます：

<https://mediabank.businessfinland.fi/l/TPtvLSVmVDdH>

画像は「Asset Info」のクレジット表記に従ってご利用ください。

クレジット表示がない場合は、"Visit Finland"をクレジットとしてご使用ください。