

## Visit Finland、フィンランド流の幸せへのアプローチを学ぶプログラム、 Masterclass of Happiness をオンラインで開講！

～世界一幸せな国フィンランドが、誰でもが参加できる

幸せを学ぶオンライン無料講座を9月14日（木）より開講～



クレジット: Visit Finland Masterclass of Happiness



クレジット: Visit Finland Masterclass of Happiness

2023年6月に開催されたフィンランド流の幸せへのアプローチを学ぶプログラム「Masterclass of Happiness」では、世界中の15万人以上の応募者の中から選ばれた一握りの参加者がフィンランドの湖水地方にあるクル・リゾートで当プログラムに参加しました。

多くの応募があったことから、多くの人がもっと幸せになりたいと考え、フィンランド流の幸せへのアプローチに関心を抱いていることが伺えます。そこで Visit Finland は、世界中の人々に幸せを広め、フィンランド人のように自分の内なる幸せを発見できるよう、9月14日（木）より Masterclass of Happiness をオンラインにて開催することを発表します。

Masterclass of Happiness プログラムについては <https://www.visitfinland.com/ja/find-your-inner-finn-ja/> をご覧ください。

### ■ 誰でも習得できるスキル：「自分の内なるフィンランド人を見つけよう」

Masterclass of Happiness は5人のコーチによるビデオレッスンで構成され、4つの主要テーマをもとにフィンランド人の幸せなライフスタイルを簡単に取り入れられる内容となっています。各レッスンには実践的な課題があり、参加者は習得した知識を自分の生活や日々の中で試し、幸せな気持ちになるための具体的なスキルを身につけることができます。マスタークラス修了者には、「幸せの証明書」が授与されます。

6月の Masterclass of Happiness の日本人参加者 Chihiro さんは次のように述べています。

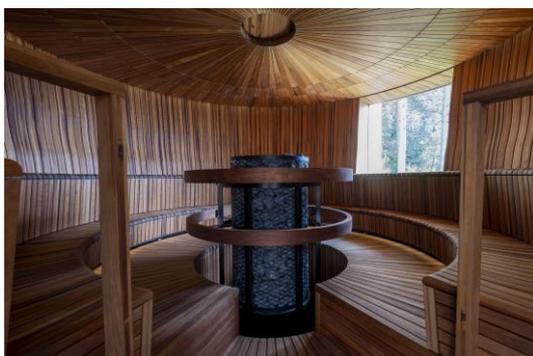
「Masterclass of Happiness で素晴らしい経験をさせていただきました。日々のレッスンや参加者の皆さんから幸せは人から人へと移り変わっていくことを学びました。また、日本に帰ってきて、自然を身近に感じる大切さを実感しました。これからは自然とともに暮らしながら、落ち着いた心、立ち止まって考える時間を大切にしていきたいと思います。」

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

「Visit Finland は、フィンランド人が様々な形で習得してきた、一貫した幸福観を支えるフィンランドの生活と文化をより多くの人々に知って欲しいと考えました。オンラインの Masterclass of Happiness は無料なので、簡単にアクセスでき、誰でも受講できます。このマスタークラスで、私たちはすべての人に自分の幸せを築くための基礎を教えたいと考えています。重要なのは、幸せとは生まれつきの神秘的な能力ではなく、学ぶことのできる人生へのアプローチだということです。このマスタークラスのテーマを通して、あなた自身の内なる幸せを見つけることができると信じています。様々な意味で、今世界の人々が必要としているものだと思います。」

#### ■フィンランド滞在中に、幸せを感じるための4つのヒント：

フィンランド流の幸せを体験する最善の方法は、フィンランドに直接足を運ぶことです。ここでは、フィンランド人と同じようにフィンランドを楽しむための4つのヒントをご紹介します。



クレジット: Art Sauna Serlachius



クレジット: Litala-Arabia, Visit Finland

1. **目を楽しませる**：デザインはフィンランドの幸福感に大きく貢献しています。フィンランドのデザインを体験するには、ヘルシンキの[デザイン地区](#)や[デザイン・ミュージアム](#)、ユヴァスキュラの新しい[アールト・ミュージアム・センター](#)を訪れるのがおすすめです。
2. **フィンランドの地元食材を堪能する**：フィンランドには[自然享受権 \(Everyman's Right\)](#) という、自然の恵みを誰もが楽しむ権利が法律で認められています。フィンランドを訪れ、自然の中で新鮮な食材を採取してみたいかたがたでしょうか。また、フィンランドの幸福に欠かせない重要な要素の一つである美味しい食事を提供するレストランもたくさんあります。最近ミシュランの星を獲得した Porvoo のレストラン [Vår](#) や Inari の [Aanaar](#) をぜひ訪れてみてください。

3. **サウナで汗を流す**：フィンランド人が生涯を通じて幸福であるために最も重要な習慣のひとつがサウナです。フィンランドには約 300 万ものサウナがあり、充実した選択肢からお好みのサウナを選ぶことができます。中でも、Mänttä の[セルラキウス・アートサウナ \(Serlachius Art sauna\)](#) や Kuopio の[サーナサウナ \(Saana sauna\)](#) がおすすめです。サウナの後に近くの湖や海に飛び込み、クールダウンすれば、地元の人々の中に溶け込むこと間違いありません。

4. **フィンランドの穏やかな空気を吸う**：フィンランドのどこにいても、自然は身近にあります。自然の中に短時間過ごすだけでも、健康維持に効果が期待できます。ヘルシンキ近郊の[Nuukusio 国立公園](#)を訪れたり、[Koli 国立公園](#)でユニークな風景を楽しんでみてはいかがでしょうか。

#### **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/>