

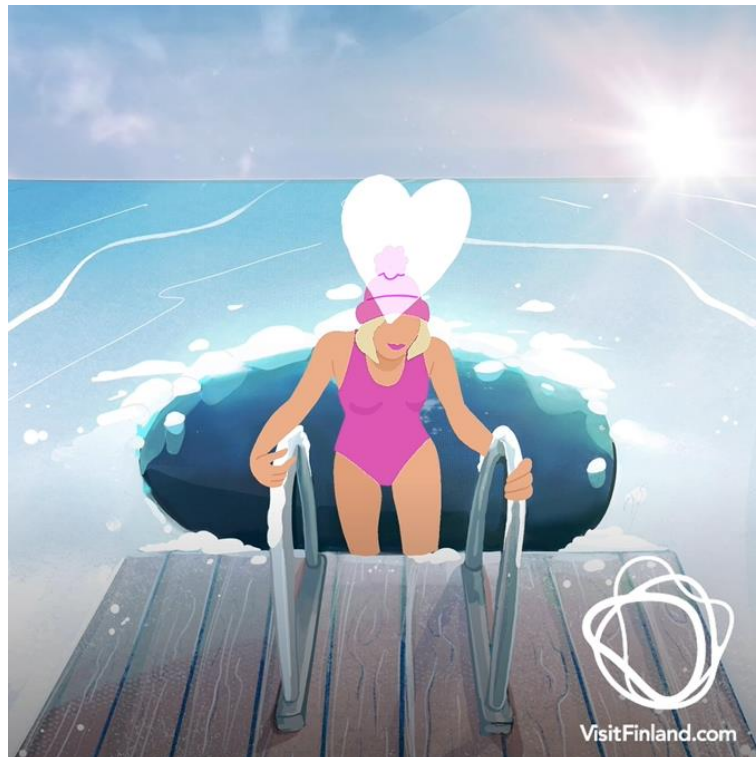


2021年3月4日

Visit Finland (フィンランド政府観光局)

3月8日は「国際女性デー」。

Visit Finland が、インスタで使える GIF 画像を作成！アイススイミングをする女性たちを描いたおしゃれなアニメーションを投稿して、一緒にお祝いしよう！
～ラップランドでのトナカイとのヨガやハーバルサウナなど、女性におすすめの旅行スポットをご紹介します～



「フィンランド女性が心を落ち着ける方法は？湖へのダイブよ！」 #VisitFinland #IWD2021

3月8日は、女性の友人やパートナーに日頃の感謝を伝えたり尊敬の意を表したりして、国際的に女性をお祝いする「国際女性デー」です。日本でもこの日を祝うことができるように、Visit Finland (フィンランド政府観光局) が、フィンランドのアーティスト Anna Salmi 氏とコラボレーションし、「フィンランド女性が心を落ち着ける方法は？湖へのダイブよ！」と題した GIF 画像を作成したことを発表します。また、新型コロナウイルスパンデミックが終息した後に訪れたい、フィンランド旅行で特に女性におすすめしたいスポットをご紹介します。

フィンランドの人口の半分強 (280 万人) が女性で、平均年齢は 44.2 歳です。2019 年の女性・平和・安全保障指数調査では、フィンランドは 3 位にランクインしており、2021 年の EU 男女平等指数でも 4 位にランクインしています。フィンランドで今最も有名な女性といえば、おそらく世界最年少での女性の国家指導者となり、母親でもある 35 歳のサンナ・マリン首相でしょう。マリン首相は、タイム誌が毎年発表している「未来を形作る新興リーダー」のインデックスリストである「100 Next」に選ばれており、2 月号の表紙を飾っています。



VisitFinland.com

フィンランド人女性に「何が幸せか」と聞くと、アイススイミング、サウナ、森の中でのハイキングなど、自然にかかわっていることが答えとして返ってくるでしょう。フィンランドには 18 万の湖があり、その 74% 以上が森林で覆われているほか、40 の国立公園があります。首都ヘルシンキにも広大な森林地帯が広がっており、一部は自然保護区に指定されています。

Visit Finland が、パンデミック後に訪れたい女性におすすめのフィンランドの旅行先を 5 つ紹介します。

- 1) **ラップランドでトナカイと一緒にヨガをする** トナカイに囲まれた大自然の中でのお手軽ヨガ。トナカイ牧場の中心部で、自然の恩恵を受けながら、体に優しく、心穏やかに、ヨガのストレッチを行います。ヨガのポーズは主に立った状態で行い、木や岩を支えにして行います。トナカイヨガは誰にでも適しており、経験は問いません。ヨガの練習は、人間同士の結合に焦点を当て、群れの精神を確立するのに役立ちます。ヨガのセッションの前に、トナカイにエサやりをすることで、トナカイと触れ合うこともできます。1 時間 30 ユーロ

<https://www.kujalareindeerfarm.com/adventures>



Visit Finland

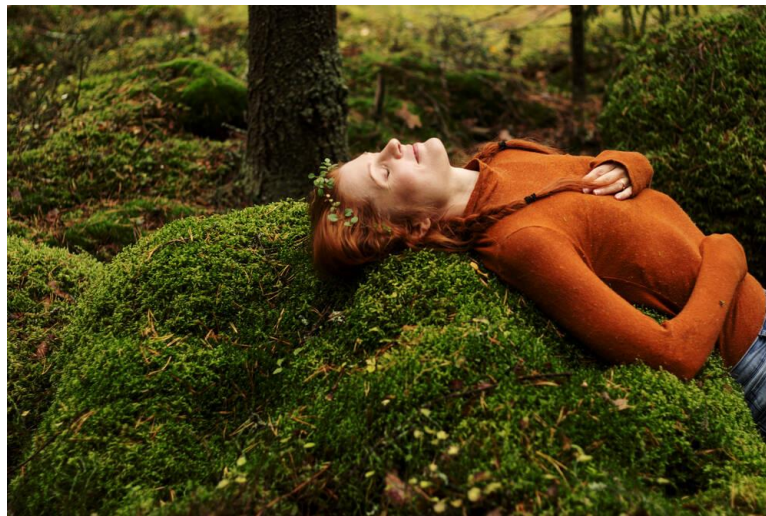
- 2) **ヘルシンキ近郊のヌークシオ国立公園でワインの試飲会に参加** 森の中を楽しみながら、ワインと森が会う世界を 2 時間かけて探検します。森の中にあるワインバーでは、専門ガイドがあなたの新しいタイプの味と香りを探す旅へガイドします。自然歩道を少し歩いた後は、ワインの感覚が森の中の環境と同調し、厳選されたワインをより深く感じていただけるようになります。森の中のフレスコ・テイスティング・エリアは、季節ごとに変化していますが、太陽の光と自然の木々の茂みによって彩られているので毎回少しずつ新しいバージョンになっています。ワインと森の味と香りは、それらを結びつける物語によって生き生きとしたものとなるでしょう。2 時間/118 ユーロ

https://shop.finlandnaturally.com/en_US/this-season/wine-in-the-woods



Visit Finland

- 3) **森の中でマインドフルネスのエクササイズをする「森と行く」自然体験** 効果的な呼吸法エクササイズや、自然の野生の味を楽しみながら、自分の感覚を観察して使うことで、心を落ち着かせる「マインドフルネス」的なエクササイズで、体の自然治癒力を高めます。体験の冒頭では、モバイルデバイスを閉じて、森の小道を歩きながら瞑想を楽しみます。2 時間 / 59 ユーロ <https://www.villipihlaja.fi/ohjelmapalvelut/gone-with-the-forest-revitalizing-nature-experience/?lang=en>



Visit Finland



VisitFinland.com

- 4) **サウナでハーブトリートメントを楽しむ** 五感をリラックスさせてくれるハーバルサウナ。サウナのまろやかな温かさと火音、エッセンシャルオイルの香りを楽しみながら、サウナヨガをベースにした簡単な動きで体を柔らかくすることから始まります。コリン・ケイダスの女将さんのケアを受けながら、マッティラの庭に生えているハーブや花を使ったハーブフットバスを楽しみます。ナチュラルスキンケアには、天然成分と癒しの野生ハーブで作られたフェイススクラブとマスクがあります。ナチュラルヘアケアには、ミントとシラカバの葉で作られたハーブヘアリンスがあります。サウナの後は、体の力を戻してくれる自家製の生チョコレートを使ったハーブティーを楽しめます。2~3 時間/40 時間

<https://aksytammat.fi/en/p/295/herbal-sauna-treatments>



Visit Finland



Visit Finland

- 5) **ラピツシュのスーパーフードを買う** 経験豊富な自然ガイドがベリー摘みや自然浴の世界を案内してくれ、現地の生活に浸ることができます。季節によっては、クラウドベリー、ブルーベリー、リンゴンベリー、クランベリー、カラスベリーなど、真夜中の太陽に照らされて熟した風味豊かなラピスベリーを見つけることができます。運が良ければ、トナカイやカケス、ライチョウなどの鳥に出会えるかもしれません。ラピツシュのスーパーフードを仕入れた後は、キャンプファイヤーのそばでソーセージを焼いたり、コーヒーや紅茶を準備したりしてリラックスする時間も。2,5 時間/75 ユーロ

<https://www.inarisaariselka.fi/activity/berry-picking-saariselka/>



Visit Finland



Visit Finland



VisitFinland.com

知っていますか？～フィンランドの女性たちについて～

- フィンランドは、世界で初めて女性に政治的権利を全面的に認めた国です。フィンランドでは 1906 年に女性に選挙権と選挙に立候補する権利が認められました。
- フィンランドは国際的に見ても女性の就職率が高く、長い伝統があります。

参照情報：

<https://stm.fi/en/finland-is-a-gender-equality-pioneer>

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161921/PISA%2018%20first%20results%20-%20Brochure.pdf?sequence=1&isAllowed=>

フィンランド女性が心を落ち着ける方法

- 1) **氷の湖や海に浸かる** フィンランドの女性は、サウナと同じくらい冬の水泳が大好き。氷水に浸かる秘密は、水から上がった瞬間に体中に波が押し寄せる感覚にあります。人の体はドーパミンと一緒に気分を整えるホルモンのセロトニンを生産しており、溜まったストレスが解消されていきます。<https://www.visitfinland.com/article/a-refreshing-dip-icy-waters/>



Visit Finland

- 2) **サウナでリラックス** サウナはフィンランドの文化の中で、他のものとは比べ物にならない存在です。サウナを誰かと共有することは、絆を深めること、現実の問題について話し合う時間であり、ただの世間話だけではありません。フィンランド人にとって、サウナは定期的に必要な、必要不可欠なもので、長くサウナなしで過ごすとは、不完全さを感じる人もいます。何世紀にもわたり、サウナは肉体的にも精神的にも浄化される場所であり、あらゆる意味で裸になり、人間性の核心に触れる場所でもありました。フィンランドでは、幼児は生後数ヶ月でサウナに入るようになり、昔は女性がサウナで出産することもありました。<https://www.visitfinland.com/article/join-the-finns-in-the-sauna/#f5b389ec>



Photographer: Harri Tarvainen / Visit Finland

- 3) **森の中で過ごす** 人の体は、たった 15 分森の中にいるだけで脈拍が落ち着き、体が休まり始めることが科学的に証明されています。フィンランド人の心は常に森とつながっています。森にいと、ひとりぼっちでも迷子でもなく、心が守られ、安らぎを与えてくれる存在。フィンランドの女性は森の中にと気持ちがいいのです。夏にはハイキング、冬はクロスカントリースキー、ベリーやキノコ採り、森の中を散歩するなど、フィンランドの女性に人気のあるレジャーです。 <https://www.visitfinland.com/article/the-forest-a-finnish-favourite/#f5b389ec>



Photographer: Harri Tarvainen / Visit Finland

Anna Salmi 氏の紹介

Anna Salmi 氏は、ヘルシンキ出身のイラストレーター兼 GIF アニメーターで、男女平等に関する作品を多く手掛けています。アアルト大学でグラフィックデザインを専攻し、これまで Adidas、TED Talks、Buzzfeed などの国際的に有名なクライアントを持ち、アニメーションを制作してきました。主にInstagramで作品を公開しています。

Instagram： https://www.instagram.com/salmi_anna/



今回 Visit Finland とコラボレーションして作成した GIF 画像を、WEB サイトや SNS などに「#VisitFinland」と「#IWD2021」のハッシュタグと一緒に投稿し、国際女性デーを祝うことができます。

その他

世界幸福度報告について

<https://worldhappiness.report/ed/2020/>

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>

GIF 画像とリリース画像ダウンロード

◆「フィンランド女性が心を落ち着ける方法は？湖へのダイブよ！」アニメーション画像

<https://mediabank.businessfinland.fi/l/Zq9GwTtqp-Bc>

※フェイスブック、インスタグラム、インスタグラムのリール、WEB サイトで使用可能です。

※投稿時に「#VisitFinland」、「#IWD2021」のハッシュタグと併せてご使用ください。

◆フィンランド旅での女性向けおすすめスポットに関する画像

<https://mediabank.businessfinland.fi/l/zkWDGxbjXZ7x>

◆フィンランド流心を落ち着ける方法に関する画像

<https://mediabank.businessfinland.fi/l/srzgfCqs-DVk>