



FACTS ABOUT **FINLAND**

SUOMI
FINLAND

フィンランドってどんな国？



幸せをもたらす フレキシビリティ

フィンランドは世界幸福度報告書で、2018年以來毎年、世界一幸福な国に選ばれています。

フィンランドの何が、人々をそんなに幸せにするのでしょうか？

世界幸福度報告書は、幸せという感情をランキング化したものではなく、0から10までの指数で国民の生活満足度を調査し、まとめたものです。ランキングのデータには、社会保障や所得水準、健康、自由度に加えて、社会の寛容さや清廉度（腐敗の少なさ）といった項目が含まれています。

他の北欧諸国を含むトップ10カ国は、生活満足度調査でも上位に位置し、ユニバーサルヘルズケア（誰もが医療を受けられる体制）が充実しているなど、多くの共通点があります。しかし、フィンランドを際立たせるユニークな要素もひとつあります。それはフレキシビリティ、柔軟性です。

柔軟性とは、変化に適応する能力です。幸福という土台に基づいた日々の選択は、フィンランドの人々が健全なワークライフバランスを維持し、社会支援や無償教育へのアクセスを失うことなくキャリアチェンジや個々の人生の選択をすることを可能にしているのです。

ウェルビーイングの文化は、人生に意味を見だし、自分らしく豊かに暮らすことを可能にします。

ジェニファー・デ・バオラは、臨床心理学者であり、博士研究員。特にフィンランドにおける幸福の文化的側面に焦点をあてた研究をしています。デ・バオラは東フィンランド大学での研究活動と、民間部門での臨床実践の両立に取り組んでいます。



Photo: Mikka Kainu



Photo: Julia Kivela / City of Helsinki



Photo: Maija Astikainen / City of Helsinki



Photo: Vesa Laitinen / City of Helsinki

フレキシビリティは
変化に柔軟に
対応する能力です

目次

- 04 フィンランドの幸福を紐解く
- 08 フィンランドの自然に心奪われる瞬間
- 12 フィンランドの成り立ち
- 16 充実した教育制度が導く幸福への道
- 20 家族を大切にするフィンランド
- 24 フィンランドのゲーム業界で見つけた
バランス感覚とコミュニティ
- 28 クールなカルチャー
- 30 神聖なるサウナ
- 32 Did you know? ご存知ですか？

発行：2025年 フィンランド外務省
編集：2026年 駐日フィンランド大使館広報部
本文：Sami Anteroine, Katja Pantzar, Tyler Walton
翻訳：靴家さちこ
制作：Otavamedia Sisältöratkaisut
日本語版レイアウト：遠藤悦郎 / Etsuro Design
表紙写真：Svante Gullichsen

より詳しいフィンランド情報：
www.finland.fi

フィンランドの 幸福を紐解く

幸福は偶然の産物ではなく、過去100年にわたって
丹念に築き上げられてきた強固な社会システムと
ウェルビーイングを重視する文化の結晶です

フィンランドが目指しているのは、信頼と平等、そ
してセーフティネットが安心をもたらす社会です。

世界幸福度報告書において、フィンランドは2018
年以來毎年、世界で最も幸せな国に選出されていま
す。フィンランド人は、自らの生活を平均スコアで10
点満点中 7.736 点と評価しています。

フィンランドでの生活満足度は、個人のバックグラ
ウンドや境遇に関わらず、誰もが幸せで安全に暮ら
す権利を享受できるよう、平等と公平、そして自由
に基づいた社会を発展させることで育まれています。

そのプロセスは、人生の早い段階から始まります。
生涯学習への平等なアクセスが確保され、個人の成
功を支える質の高い教育が提供されます。メディアリ
テラシーの重視と報道の自由の高さが組み合わせる
ことで、市民は十分な情報に基づき、主体的に社会
へ関わりながら、情報を批判的に読み解けるよう
になります。

フィンランドでは優れたガバナンス（良き統治）に
よって、透明性と説明責任、法の支配を遵守する政
治システムが実現しています。フィンランド人の9割

以上が、納税は大切な国民的義務と捉えています。
そのような責任の共有は社会の結束を強化し、公正
で公平な社会を育みます。

健全なワークライフバランスと強い社会的なつなが
り、そして自然の中で過ごす時間は、長期的な幸福
感とレジリエンス（回復力・適応力）を培います。フィン
ランドでは、自然との深いつながりとアクセスの良
さが心の平穏を促し、ストレスを軽減し、人々の心
を満たします。

フィンランドには、何気ない貴重なひとときを大切
にする文化があります。その象徴がサウナです。サウ
ナは、訪れる全ての人をリラックスさせ、日常のプレッ
シャーから解き放ち、自分自身や他者との絆を深め
る平等な空間を提供します。

フィンランド人のシンプルさを慈しむ心は、日常の
ささやかな瞬間を豊かにし、機能性とタイムレスなデ
ザインへの愛着へとつながります。

これらすべての重要な要素が、フィンランドの「幸
福のインフラ」を構成しているのです。



Photo: Julia Kivela / City of Helsinki

幸福の秘訣

1. 信頼は社会の基盤であり、礎^{いしづえ}です。
2. 良き統治には、透明性と説明責任、法の支配を遵守する政治システムが必要です。
3. 安定とセーフティネットを兼ね備えたサポートの枠組みは、個人が失敗を恐れずに人生を選択することを可能にします。
4. 責任の共有は社会の結束を強め、公正で公平な社会を促進します。
5. 国民と行政間における参加と対話は、包摂性とエンパワーメントを育みます。
6. 平等と社会的公正は、マイノリティーを手厚く保護し、多様な人々を受け入れる社会環境を育むことを意味します。
7. 世界水準の教育システムと教育が、質の高い学習への平等なアクセスを保証し、個人の成功を支援します。
8. 自然とのつながりとアクセスのしやすさは、ウェルビーイングと幸福度を向上させます。
9. シンプルシティとサウナ：フィンランドの文化は、日常のささやかな瞬間を大切にする価値観に深く根差しています。
10. 仕事の責務を果たしながら、個人のウェルビーイングを優先するワークライフバランスが重要です。



Photo: Mannaana Wainmaki / Reiki / City of Helsinki

THIS IS FINLAND

フィンランドってどんな国?
ヨーロッパ最北端に位置する多言語国家

フィンランドは北緯 60 度以上の北ヨーロッパの北欧地域に位置しています。

北西部が腕のように伸びた特徴的な細長い地形をしています。

スウェーデン、ノルウェー、ロシアと国境を接しており、エストニアとは海を挟んで接しています。

フィンランドの総面積は
337,000 km²

南北の最長距離は 1,157 km で、最大幅の 2 倍以上に及びます。

1,157 km

フィンランド本土の海岸線は
6,300 km



陸上国境は合計
2,563 km
で、その半分以上がロシアとの国境です。



フィンランドの総人口は
約 565 万人



フィンランドには2つの公用語があります。フィンランド語（人口の 84%）とスウェーデン語（5%）です。先住民族であるサーミ語を話す人は 1%未満。その他の母語話者は約 11%で、ロシア語、エストニア語、アラビア語が最も多い言語です。

84%
フィンランド語

11%
その他

5%
スウェーデン語

<1%
サーミ語

62%

人口の 62%が福音ルーテル派の信徒として登録されています。そのほとんどは宗教活動に積極的には参加していません。

フィンランド最大の都市

(2024 年統計より人口順)

1. ヘルシンキ - 684,018
2. エスポー - 320,931
3. タンペレ - 260,180
4. ヴァンター - 251,269
5. オウル - 216,152



人口密度

(2025年統計より)

1 km² あたり住民

18.5 人



タイヤ・コイヴルオマ(左)と
アイノ・エーロンヘイモは
親しい隣人です。
二人はヘルシンキに
住んでいます。



Photos: Milka Kainu

フィンランドの自然に 心奪われる瞬間

ヘルシンキ東部のヤコマキに住む親しい隣人の
アイノ・エーロンヘイモとタイヤ・コイヴルオマは
毎日散歩するほど森をこよなく愛しています

首都ヘルシンキで美容師として働くコイヴルオマにとって、自然の中で一人で過ごす時間は、子どもがいる家族生活とのバランスを取る貴重な時間です。

「私の仕事は接客業なので、1日のうち少なくとも2〜3時間は一人になる時間が必要です。自然は心のバランスを整え、他では得られない深い安らぎを与えてくれます」と、コイヴルオマは言います。

彼女は毎朝、仕事の前に愛犬のラブラドゥードル、カムと一緒に1〜2時間ランニングをし、夕方には再び散歩へ。1日の歩行距離は10〜20キロにも及びます。

「私たちはよく近所のキヴィッコにある、古くて美しい森の自然保護区に行きます。秋や冬にもっと光を浴びたい時には、草原が広がる旧マルミ空港周辺まで足を伸ばします。そ

こでクロスカントリースキーも楽しめますが、キヴィッコも人が少ないので良いスポットです」と、笑顔で語るコイヴルオマ。彼女は近くの池で一年中、屋外水泳も楽しんでいます。

心揺さぶられる瞬間

エーロンヘイモは、近隣のスロットモッセンとヴァーララ自然保護区内の小道や木道をゆっくり散歩するのが好きです。冬は主にキヴィッコの雪道を歩きます。陶芸家で元美術教師の彼女は、約10年前にラップランド地

動画リンク
フィンランド人と
自然との関係を
紹介しています。



晩夏から秋にかけて楽しめる
自然体験のひとつがキノコ狩りです。



どこに住んでいても 自然はいつも 近くに 있습니다

方からヘルシンキに移住してきました。エーロンヘイモは自然から作品のインスピレーションを受けると言います。モバイルアプリで様々な鳥の鳴き声を聞いたり、写真撮影、特にトカゲの姿をレンズで追うことを楽しんでいます。

「スロットモッセンには、美しい花を咲かせるマーシュローズマリーやクラウドベリーの湿地帯があるので、どこかラップランドの面影を感じます」と言うエーロンヘイモ。「ヴァーララには高くそびえるトウヒの森があります。昨年の春、落ちこんでいた時にその辺を散歩していたら、突然キツネが走り抜けて数メートル先で立ち止まり、じっと私の目を見つめてきました。なぜか心が安らぎ、元気づけられました」

その時と同じように、エーロンヘイモの心が強く揺さぶられた瞬間があります。それは、かつて長距離ハイキングに出掛け、今も小屋を所有しているラップランドでの出来事でした。「月明かりとオーロラが見えた夜、雪がまばゆい緑の光でキラキラと輝いていました。ちょうどその時2頭のトナカイが現れました。それはまるで奇跡のような瞬間でした」

コイヴルオマもラップランド地方が好きで、



特に夏のウルホ・ケッコネン国立公園でキャンプをしながら旅をするのがお気に入りです。「静寂に包まれ、霧が立ち込める朝が大好きです」と言うコイヴルオマ。二人は、不便な自然の中でも楽しさを見いだす心を幼少期に育ててくれた両親に、深く感謝しています。「私は子どもの頃から自然が心の拠り所になっています」と言うエーロンヘイモ。

コイヴルオマも同感です。「フィンランドの自然の最大の魅力は、どこに住んでいても身近にあることです。ヘルシンキにいても、本物の自然をすぐ近くに見つけることができます」

誰もが自然を 享受できる

フィンランドでは一定の制限はありつつも、土地の所有者の許可を取らずに自由に自然地域に入ることができます。一世紀以上も前に定められた「自然享受権」のもと、誰でも自然のなかでハイキング、サイクリング、スキー、水泳、釣り、ベリーやキノコの採取などを楽しめます。

人口密度の低いこの国では、面積の約4分の3が森林であり、自由に歩き回ることができます。ただし他人の家や庭、農地に近づきすぎて迷惑をかけてはいけません。キャンプも、ゴミを捨てたり長時間滞在したり、許可なく火を焚いたりしない限りは自由に行えます。

フィンランドの自然を満喫

77%

国土に占める
森林の割合



約

30%

国土に占める
湿原の割合



湖の数

188,000

フィンランドで最大の湖は、サイマー湖、パイヤンネ湖とイナリ湖

島の数

180,000

国立公園の数

41

フィンランドの四季は緯度によって異なり、時に重なり合います。

夏（5月～9月）は気温が上がって明るく、日照時間も長くなります。白夜はこの時期に北極圏で見られる現象で、真夜中でも太陽が沈みません。

秋（9月～11月）は最北端の山々から南の群島まで、美しい色で彩られます。フィンランド語で「ルスカ」とよばれるこの季節は、色彩豊かな紅葉が見られます。

冬（11月～4月）は通常、国中が雪に覆われ、湖が凍ります。最北のラップランド地方では最も長くスキーシーズンを楽しめます。極夜とは、冬の北極圏で太陽がのぼらない暗闇の期間のことです。

春（3月～5月）には日が長くなって、雪や氷が溶け、野生の花や木々が芽吹き始めます。

フィンランドでは、徒歩10分以内の距離に公園や森があります。

最も高い山は
ハルティ山

1,324 m

最長の川は
ケミ川

500 km

国樹はシラカバ
(学名 *Betula pendula*)
です。



国花はスズラン
(学名 *Convallaria majalis*)
です。



フィンランドはオーロラを見るのに世界で最も優れた地域のひとつで、特にラップランドが有名です。

年間約 **30万人**
が狩猟許可証を
使用します。

魚釣りが人気で、
毎年約 **180万人**
が楽しめます。



フィンランド人は
平均週 **3回**、
年間 **182回**
アウトドア・
アクティビティに
出かけます。

フィンランドの成り立ち



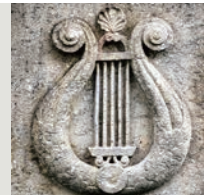
紀元前
9000 年頃

最終氷期の
終焉とともに、
フィンランドに
定住が始まる



1150 年頃

フィンランドが
スウェーデン王国の
一部となる



1640

フィンランド初の
大学創立



1809

フィンランド戦争後、
フィンランドは
自治大公国として
スウェーデンから
ロシアに割譲



1849

国民叙事詩『カレワラ』が
刊行され、フィンランド語と
国民意識の高揚につながる



1866

国民学校制度が制定
され、平等と識字率
向上への大きな一歩
を踏み出す



1899

ジャン・シベリウス
がフィンランド国民
の覚醒を讃える歌
『フィンランディア』
を作曲



1906

フィンランドが
世界で初めて
女性に完全な
参政権を与える



1917

独立宣言



1933

アルヴァ・アアルト
のモダニズム
デザインにより、
フィンランドの
建築とデザインに
国際的な注目が
集まる



1938

出産育児助成
法により、
すべての出産
予定の母親に
出産手当の
支給が開始



1939

冬戦争勃発



1945

トーベ・ヤンソンが
初のムーミン本を
出版

1944

継続戦争終結

最終氷期が幕を閉じた1万年以上も前のこと、後にフィンランドとなる北の地に人が移住し始めました。その後、何世紀にもわたり、遠く離れた海岸線とバルト海を行き来しながら、人々は狩猟や漁業、そして小規模な交易を生活の基盤としてきました。フィンランドの歴史は、変化への適応とレジリエンス、そして協力の積み重ねで形作られてきました。

フィンランドは12世紀にスウェーデン領の一部となり、その状態が600年以上続きました。その時、西洋の法と行政の伝統が定着し、ルーテル派

の信仰が地域社会の生活の中心となりました。教会学校と教区組織は、後のフィンランドの教育制度と地方自治の基盤を形成しました。1809年、スウェーデンはロシア帝国にフィンランドを割譲し、フィンランドは自治権を持つ大公国となりました。統治拠点がサンクトペテルブルクに置かれてはいたものの、フィンランド大公国は独自の法律と制度を維持し、国民的アイデンティティを育み始めました。

19世紀には、フィンランド語とフィンランド文化が興隆しました。1849年に出版されたカレワラ

は、民衆詩を織りまぜて国民叙事詩とし、フィンランド人に共通遺産への熱い想いを抱かせました。ジャン・シベリウスやアクセル・ガッレン=カッレラなどの芸術家たちは、音楽と絵画を通してその想いを表現しました。ちょうどその頃、フィンランドは独自の通貨を導入し、林業と金属加工の産業を発展させ、公教育を拡充しました。

1906年、フィンランドの女性たちは世界で初めて、選挙権と被選挙権の両方を含む参政権を獲得しました。改革への動きはその後10年も続き、1917年にフィンランドはロシアからの独立を

宣言しました。初期には困難を極め、短期間の内戦が長く続く分断をもたらしましたが、フィンランドは民主主義を維持し、発展を続けました。1920年代と1930年代には、母子保健診療所の設置、教育の拡充や公的医療システムの向上など、大きな社会的進歩を成し遂げました。

1939年から1944年にかけての一連の戦争では、フィンランド国民のレジリエンスが試されました。甚大な損失にもかかわらず、フィンランドは独立を維持し、急速に復興を遂げました。それによってフィンランドは工業国へと変貌を遂げ、戦時

中のレジリエンスは公共機関への信頼を深め、教育と福祉、平等の基盤を強化しました。

1950年代以降、フィンランドは対外的な活動も強化し始めました。1955年には北欧理事会と国連にも加盟し、1952年には復興を象徴するヘルシンキオリンピックを開催。東西との貿易と柔軟な外交は、冷戦期における安定と成長の鍵となりました。1995年に欧州連合(EU)、2023年には北大西洋条約機構(NATO)にも加盟することによって、フィンランドは国際協力と安全保障を強化しました。



1948

世界で初めて学校給食を
無償化し、子どもたちの
ウェルビーイング向上に貢献



1952

ヘルシンキで
夏季オリンピックが開催され、
戦後復興の象徴に



1964

マリメッコの
大胆なテキス
タイルパターン
が評価され、
世界的な
注目を集める

1972

包括的な学校
改革により、
7歳から16歳
の教育への
平等なアクセス
を強化

2006

フィンランドが
ローディ(Lordi)の
「ハードロック・
ハレルヤ」で
ユーロビジョン・
ソング・コンテストに
初優勝

2008

マルッティ・
アハティサーリ
元大統領が
国際紛争解決の
功績により
ノーベル
平和賞を受賞

2017

同性婚法施行

2019

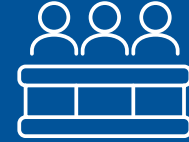
サンナ・マリンが
与党党首全員が
女性である政権を
率い、世界最年少の
首相に就任

フィンランドは 芸術とデザイン、 イノベーションを通じて 存在感を示してきました

政治以外でも、フィンランドは芸術とデザインとイノベーションを通して大きな軌跡を残しました。アルヴァ・アアルトによる建築のシンプルなラインと、マリメッコのテキスタイルの大胆なパターンは、新たな視覚言語を定義し、トーベ・ヤンソンによるムーミンの物語は、フィンランドの想像力を海外の読者にも届けました。その後、ノキアが世界中の何百万もの人々をつなぎながら、フィンランドをモバイル通信のパイオニアに変貌させるなど、テクノロジーが新たな文化輸出品になりました。

今日、フィンランドは教育と透明性、そして強い連帯感で知られています。かつて国民を分断した改革は公正な社会の柱となり、現在も議論が続けられ、フィンランドの未来を形作っています。和平仲介から気候変動対策まで、フィンランドは国際的な役割を積極的に担い、競争ではなく貢献を目指しています。はるか遠くの北欧の地から世界で最も幸福で信頼される国のひとつへと発展を遂げたのは、何世紀にもわたる積み重ねと学び、そして共に力を合わせて進歩してきた結果です。

フィンランド社会の現在



200

フィンランドは議会制
共和国。議会は200名の
議員で構成され、
4年ごとに選挙があります。



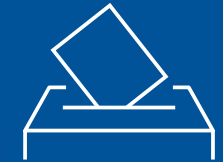
政府は首相を筆頭に通常約20名の
大臣で構成される。共和国大統領は
国民の直接投票で出され、任期は6年。
フィンランドの第13代大統領
アレクサンデル・ストゥブは2024年に就任。

1995

2023



フィンランドは
1995年にEU、
2023年には
NATOに加盟。



フィンランドは、
透明性が高く
汚職の少ない国。

Source: Transparency International's
Corruption Perceptions Index 2024



87%

公共機関への信頼度は
世界でもトップクラス。
フィンランドで最も信頼
されている機関は警察で、
フィンランド人の87%が
高い信頼を寄せています。



全てのフィンランド人が、国防への参加が必須。
男性は18歳から兵役が義務付けられ、女性は
志願制。徴兵された兵士のほとんどは
165日~347日間で兵役を終え、その後50歳
または60歳まで予備役に登録されます。



280,000
900,000

フィンランド国防軍の戦時兵力は
28万人で、90万人の予備役兵によって
支えられています。これは18歳から
60歳までのフィンランド国民の
約40%に相当します。



フィンランドは
人類共通の利益への
貢献において
世界1位。

Source: Good Country Index 1.6

平等と透明性、市民参加はフィンランド社会の礎です。
そこから築かれた安全性と安定性が、フィンランドが
最も暮らしやすい国のひとつと言われる根拠と
なっています。

Source: OECD Survey
on Drivers of Trust in
Public Institutions
2024

フィンランドは
世界で最も安定した
国のひとつ。

Source: Fragile States Index 2024



Photo: Ilari Välimäki

充実した教育制度が導く 幸福への道

平等に基づく教育は
フィンランドの暮らしの基盤です

フィンランドの教育制度は、誰もが生涯を通じて学びの喜びを享受できるように設計されています。年齢や学歴に関わらず、誰でもいつでも教育を継続することができます。

総合教育(小学1年生)は通常7歳でスタートしますが、学びの道は既に就学前の幼児教育・保育(ECEC)から始まっています。

ECECでは、幼児は人生に不可欠な対人スキルを含む、様々な実践的なスキルを学びます。自己認識と自己管理、社会性や社交スキル、責任ある意思決定は、いわゆる「社会性と情動の学習」(SEL)を形成するものです。

ECECから9年間の小・中学校(総合学校)に至るまで、子ども中心の教育法で、個々のニーズや興味、経験を優先しています。

教育では、様々な分野や生活状況に適應できる汎用的スキルに加え、現象に基づく学習も重視されます。現実世界の複雑な現象を軸に学習を組み立てる、分野横断的かつ生徒中心のアプローチです。

総合教育の後には、職業専門学校や普通高校といった後期中等教育から、大学や応



Photo: Vesa Laitinen / City of Helsinki

用科学大学と呼ばれる専門大学などの高等教育まで、様々な選択肢があります。

厳しい冬であっても、学校と保育園では定期的に屋外活動が行われています。

どこにいても同じ質の学校を

平等を理念とするフィンランドの教育制度は、誰もが利用できるクオリティの高い公教育として成り立っています。つまり、フィンランド全国、どの学校も同様に質が高いことを意味します。

教師はほぼ全員修士号の取得者です。私立の学校もわずかながら存在しますが、公立校と同様に国のコアカリキュラム(学習指導

全ての人に無料で基礎教育を受ける権利があります



Photo: Meija Astikainen / City of Helsinki

要領)を遵守し、公的資金(税金)の援助を受けています。

法律により、すべての人には無償の基礎教育を受ける権利があり、これには学用品や食事など、学習に必要な支援も含まれます。

母語が公用語(フィンランド語、スウェーデン語、サーミ語)ではない生徒、複数の言語を背景にもつ生徒、あるいはフィンランド語の基礎スキルがまだ発展途上にある生徒は、ニーズに応じて第二言語としてのフィンランド語の指導を受けることができます。

フィンランドは英語能力において世界トップクラスであり、英語で学べる学校や教科も多くあります。

デジタル化とメディアリテラシー

フィンランドの教育システムには、ICT(情報通信技術)能力を強化し、様々なメディアを理解するためのツールとスキルを提供するマルチリテラシー教育やメディアリテラシー教育など、多くの特長があります。

例えば、デジタルスキルは幼児教育・保育の早期段階から導入されます。

マルチリテラシーとメディアリテラシーの学習は、初等と前期中等教育から、後期中等、高等教育、そして生涯学習へと継続されます。

メディアの仕組みを理解し、正しい情報を読み取ることは、今日の世界では不可欠なスキルです。

学校給食はフィンランドの成功物語

学校給食制度はフィンランドの教育システムにおいて非常に大切な役割を果たしています。教育への平等なアクセスと無償の学校給食は、経済成長を支え、フィンランドが知識基盤社会へと変革する上で重要な要素です。

フィンランドの給食は、戦後の貧困と栄養失調に対処するために導入されました。1948年には、フィンランド全国であらゆる生徒を対象に、給食無償化の法律が施行されました。

十分な栄養を摂取し学習に集中できるよう、すべての子どもたちに学校で昼食をとる機会が与えられるべきです。幼児教育には、子どもが1日に必要な食事、すなわち朝食と昼食と午後のおやつ、必要に応じて2回目の温かい食事(夕食)が含まれます。

フィンランドの暮らし

フィンランドの家族数(2023)

1,466,954 家族

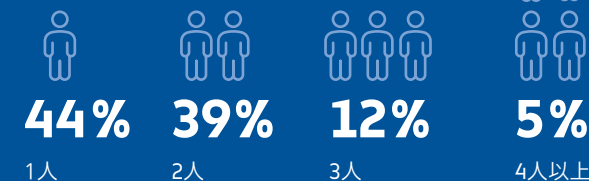
1 家族の平均人数 2.7人

子どもがいる家族数

550,183 世帯

未成年の子どもがいる家族とは、18歳未満が少なくとも1人同居している状態を指します。

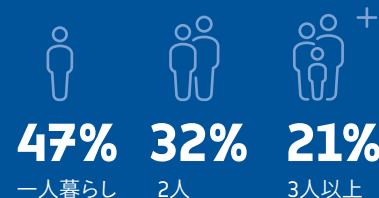
1家族あたりの子どもの数



290 万世帯(2024)



世帯規模(2024)



世帯とは、同じ住居に恒久的に住んでいる全ての人々で構成されます。

Sources: Finland in Figures 2025, Statistics in Finland, Finnish Environmental Institute



80.0 m² 世帯当たりの床面積

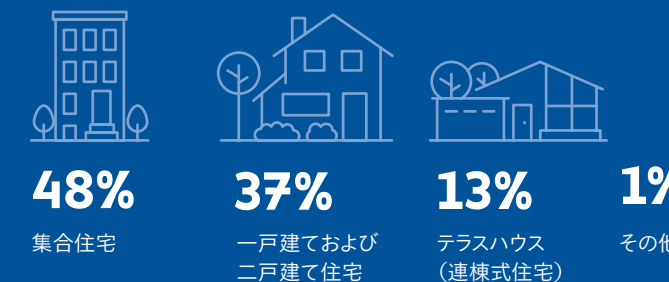
41.6 m² 住民一人当たりの床面積

サマーハウス(2024) 495,145 戸

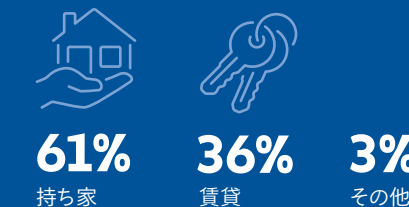
フィンランドの都市化率(2023)

74%

住まいの種類



世帯の住宅所有形態(2023)



実家を出る若者の推定平均年齢

EU 26.2
フィンランド 21.4

父親のトンミが、二人の子ども達がまだ赤ちゃんだった頃に父親育児休業を取得したことが、子ども達と父親の関係に良い影響を与えています。



Photos: Vili Orava

家族を大切にする フィンランド

フィンランドでは、子育ては両親の共同責任とみなされ、幼い子どもの世話をする父親が増えています

「子ども達が赤ちゃんの頃、子ども一人につき1年ずつ、合計2年間の父親育児休業を取得しました」と、51歳の**トンミ・ルヤネン**は言います。「子ども達と過ごす時間はとても楽しかったですし、妻の**アンナ**の方がキャリア思考だったので、それは家族にとっても良い選択でした」

48歳の**アンナ・ルヤネン**と夫の**トンミ**は、二人とも仕事にやりがいを感じています。トンミはメンタルヘルス・カウンセリングユニットのチームリーダーで、アンナはテレビ局の幹部です。夫婦は、14歳の**リリー**と12歳の**フェリックス**の子ども二人と、首都圏にある家族に優しい都市、**エスポー**に住んでいます。

トンミは、地域社会に貢献でき、子ども達と一緒に過ごしたり、子ども達の習い事に参加したりするために仕事を早く終わらせるキャ

リアを選びました。フェリックスのサッカーチームのコーチも務めています。

より良い家族生活

フィンランドの国立健康福祉センター（THL）と社会保険庁（Kela）が実施した新たな調査によると、フィンランドでは、父親



アンナの出張中、父親のトンミ、リリーとフェリックスは、一緒にのんびり過ごしています。

トンミはフェリックスのサッカーのチームのコーチです。



が単独で幼い子どもの世話をするケースが増えていることが明らかになりました。

2022年から2024年にかけて実施されたこの調査では、フィンランドの職場では一般的に家族育児休業の利用が歓迎されており、柔軟な労働条件のおかげで仕事と家庭生活の調整がしやすくなっていることもわかりました。

この調査結果が示しているように、2022年にフィンランドの家族育児休業に関する法律が施行され、両親の育児分担に関する柔軟性が高まりました。この改革の目標のひとつは、職場と家庭における平等性の向上でした。女性の給与水準やキャリアは、長期間の母親育児休業によって悪影響を受けることが知られているためです。

調査報告ではさらに、育児休業の利用状況が、母親と父親双方の社会的地位と強く関連していることが明らかになりました。高学歴の父親は、低学歴の父親よりも育児休業を多く取得する傾向があります。母親の教育水準と収入、そして父親の育児休業の利用状況との間には、さらに強い関連性が見られました。母親の教育水準と収入が高いほど、父親は両親同時に取得できる育休の終了後新たに父親向けの育休を取得する可能性も高くなるのです（母親の就労は必須）。

幸福の築き方

個人のウェルビーイングを支えるインフラがあれば、仕事と家庭生活のバランスも取りやすくなります。

「私たちの社会は、長時間労働を良しとせず、むしろウェルビーイングを重視しています」と、トンミは言います。

「私たちは家族の健康を最優先に考えることができます」と、アンナも頷きます。「キャンプやハイキング、フェリックスのサッカー観戦、美術館や文化イベントの参加まで、家族で一緒に過ごす時間を楽しんでいます」

リリーはダンス（ショーダンスとリリカルジャズ）に夢中で、美術学校で絵画とデッサンの授業を受けており、映画と読書が大好きです。

さて、子ども達の幸せとは何でしょう？ フェリックスとリリーにとって、すべてが身近にある地域で暮らすことは、自立につながるという利点があります。

「森の中を一人で歩いて学校に通っています。とても安全です」と、リリーは笑顔で言います。

動画リンク
フィンランドの家族生活について紹介しています。



効率的でフレキシブルなワーキングライフ

世界で最もインターネット環境が整った国のひとつであるフィンランドでは、高速インターネット接続が広く利用可能です。これにより多くの職場で大規模なテレワークが実現可能となっています。

フィンランドではワークライフバランスが重視され、長い年次有給休暇もあります。

雇用主は常に、従業員に新しく向上したスキルを習得させるための研修を提供しています。

フィンランド人は一般的に英語でのコミュニケーション能力が高く、英語はフィンランドに拠点を置く多くの国際企業や組織の公用語として使われています。

信頼に基づく文化が築かれたフィンランドでは、同僚は頼りになる仲間です。

フィンランドのワーキングライフは、フラットで形式張らない、平等な労働文化を特徴としています。

ワークライフバランスを重視するフィンランド

若者の生活満足度 2024年
(16~24歳)

84%

満足あるいは非常に満足



15%

少し満足あるいは全く満足していない



1/10

2024年には、フィンランドに居住する20歳から64歳までの就労者の10人に1人が外国出身者でした。

Source: Finland in Figures 2025, Statistics Finland Stat.fi; Kela, the Social Insurance Institution of Finland, kela.fi

80%

2024年の統計によると、1歳から6歳までの子どもの80%が幼児教育および保育を受けていました。



父親による親休業取得率は2022年から2024年にかけて、過去数年間と比べて急速に増加しました。

この成果は、2022年8月に施行された家族休業制度改革の影響によるもの。改革は育休を両親の間で均等に配分することを目指しました。



Photos: Miika Kainu

フィンランドのゲーム業界で見つけた バランス感覚と コミュニティ

インクルーシブな環境をRovioで築く

^{ゆみ}
大石由弥は2018年、Rovio初のタレントアクイジションマネージャーとして入社し、チームをゼロから構築しました。彼女は現在『アングリーバード』で知られるフィンランドのゲームスタジオで、ダイバーシティ・エクイティ&インクルージョンの責任者を務めています。「私の仕事は、個人の違いを理解し、誰もが最高のパフォーマンスを発揮できるよう、それぞれが必要なものを提供することです」と、大石は言います。

東京からエスポーへ

大石はRovio入社前、東京とチューリッヒで10年以上Googleに勤務していました。2018年にフィンランドに移住したことは、彼女にとって個人的にも仕事上でも大きな転機となりました。「世界で最もジェンダー平等が進んでいる国のひとつで、女性であることがどのように感じるのか、興味がありました」と、大石は振り

返ります。「平等はこの国に根付いていますが、公平性はまだ新しい概念です。人それぞれ必要としているものが違うので、ときには違った対応をしなければならない。そういう理解が広がるまでには時間がかかりました」
現在フィンランドに住んでいる大石は、仕事以外の生活にゆとりを見いだすことで、平等が自然に根付くことを実感しています。「ジェンダー平等の取り組みとして位置付けられているわけではありませんが、ワークライフバランスは非常に大きな役割を果たしてい

動画リンク
フィンランドの
ワーキングライフ
について紹介
しています。



大石由弥は2018年に東京から
フィンランドに移住しました。

フィンランドで働くことは キャリア以上のものを もたらしてくれました

ます」と、彼女は言います。「例えば私の同僚たちは『この会議には出席できません。もう4時だし、子ども達を迎えに行かないといけない』と言います。このようなシチュエーションは男女問わず起こります。女性だけでなく、家族生活を重視する全ての人に当てはまることなのです」

支え合うコミュニティ

Rovio では、ユーモアと人間性が大きな役割を果たしています。「同僚たちが本当に面白くて」と、大石は笑います。「仕事で精神的に疲弊することもあります。ユーモアのセンスにあふれたチームメイトがいると、とても助かります」

彼女はまた、フィンランドのゲーム業界の協調性も高く評価しています。Rovio は、スーパーセル、Metacore、Next Games と、NPO の We in Games が一緒になって LGBTQIA+ のインクルージョンを推進する Better Games Together の一員です。「このグループはお互い良く支え合っていて、なかには本当に仲の良い友人たちがいます」と、大石は話します。

森、図書館、そして豊かな生活

仕事の時間外では、大石は自然の中で安らぎを見つけるといふフィンランド流のライフスタイルを身につけました。



大石は、フィンランドの国際的なゲーム会社 Rovio で働いています。

「森のすぐそばに住んでいるので、ベリーやキノコを自由に採ることが出来ます。ポッドキャストを聴いたり、散歩したりすることは体に良いですし、健康に良いスーパーフードを無料で手に入れられる。東京では想像もできませんでした」と、彼女は言います。

大石はまた、フィンランドの図書館の魅力も発見しました。

「日本からお客さんが来るたびに、オーディ(Oodi) に連れて行きます」と、語る大石。ヘルシンキを象徴するこのヘルシンキ中央図書館は、本棚、公共のミーティングスペース、ス

タジオからミシンまで使える、光に満ちた美しい建物です。「フィンランドではどのように税金が使われているのかを伝えたくて。日本では図書館はただの建物で、本を探しに行く時だけ利用するでしょう。でもこの図書館は、ただ本があるだけではありません」

大石にとって、フィンランドで働くことは、単なるキャリア以上のものをもたらしました。「私の人生の原動力は、経験し、学び、そして振り返ることだと思います。フィンランドは、私にそのための時間とゆとりを与えてくれていると感じています」



42,000

フィンランドでは毎年 42,000 社以上の新規企業が設立されています。その数は、これまでに 4,200 社以上のアクティブなスタートアップ企業を生み出してきた強い起業家精神とイノベーション文化を反映しています。

フィンランドのワーキングライフ

賃金・給与と所得者の 総収入 (2023)

月額(ユーロ)、中央値

 **€3,929**
男性

 **€3,285**
女性

職場のスキル開発

フィンランドは、職場でスキルを伸ばす機会がヨーロッパで4番目に多い国です。

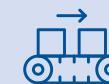
2024 年の一人当たり GDP

€49,133

売上高の 上位3業種

製造業

29.6%



卸売・小売業

25.5%



建設業

8.3%



産業構造

- 就業者数の割合 %

 サービス・行政 **75%**

 工業・建設 **21%**

 農林業 **4%**

Source: Finland in Figures 2025, Statistics Finland Stat.fi, European Skills Index Technical Report 2024

クールなカルチャー

フィンランドは、クリエイターであれ鑑賞者であれ、プロであれアマチュアであれ、誰にでも積極的に文化を通して自己表現する機会を与えている国です。フィンランドでの働き方のリズムは、健全なワークライフバランスを支え、あらゆる文化活動への幅広い参加を促しています。

フィンランドの文化と芸術は、独自の言語的ルーツとデザイン美学、そして自然との深い結びつきが融合することで、類まれな魅力を放っていることは明らかです。その結果として、フィンランドは、さまざまな本格的な文化的傑作を世に送り出し続けてきました。

この記事は、フィンランド外務省のパウラ・パルヴィアイン文化クリエイティブ産業大使へのインタビューに基づき作成されました。



Photo: Jussi Heltsten / City of Helsinki



Photo: Niimi West / City of Helsinki

日常のデザイン

フィンランドデザインは、美しく、機能的で、あらゆる人々に対して開かれています。家具、テキスタイル、陶磁器、ガラスの分野で世界をリードするフィンランドは、タピオ・ヴィルカラ、ティモ・サルパネヴァ、エーロ・アールニオ、マイヤ・インラ、カイ・フランク、ヘレナ・ティネルといった巨匠を輩出しています。

ゲーム

250 フィンランドにはゲーム開発スタジオが250カ所もあります。



ゲーム業界の世界的なヒット作には『アングリーバード』、『アラン・ウェイク』、『ヘイ・デイ』、『マックス・ペイン』、『プロスタ』、『クラッシュ・オブ・クラン』などがあります。



ダルード (Darude) の「サンドストーム」フィンランドのポップアーティストによる最多ストリーミングを誇る大ヒット曲です。

ムーミン

「ものごとって、みんなとてもあいまいなのよ。まさにそのことが、わたしを安心させるんだけどもね」

『ムーミン谷の春』（山室静訳、講談社）
ムーミンたちは、当時のフィンランド人の幸福の秘密を知っていたのでしょうか？その真偽はわかりませんが、トーベ・ヤンソンのムーミンたちは、日常から紡がれた家族と冒険の哲学を世代から世代へと伝え、世界中に（穏やかな）旋風を巻き起こしたのは事実です。最初のムーミンの小説『小さなトロールと大きな洪水』は、1945年に出版されました。



Photo: Förlaget

ヘルシンキ中央図書館オーディ (Oodi)

フィンランド独立100周年記念に市民へのプレゼントとして建てられた素晴らしい次世代図書館は、フィンランドの最先端の建築様式を表現しています。



Photo: Marjaana Malkamäki / City of Helsinki

カード1枚で美術館・博物館
360 館にアクセス

ミュージアムカード

2015年に誕生したお手頃価格なミュージアムカードは、今や35万人もの愛用者を誇り、美術館・博物館入館実績は1,300万回を超えます。

自然美と先端性

木材のクリエイティブな活用と自然からのインスピレーションを得たデザインは、建築家兼デザイナーのアルヴァ・アアルトとアイノ・アアルト夫妻による不朽の名作をはじめ、フィンランドの建築に深い影響を与えています。



Photo: Tuomas Uusheimo / City of Helsinki

読書大国

フィンランドは、人口一人当たりの書籍出版率が世界で2番目に高い国です。図書館は最も人気のある公共サービスで、本や雑誌を読んだり、借りたりすることができます。多くの図書館では、パソコンだけでなく、ミシンなどの機器も使えます。図書館は誰でも利用することができ、様々な言語グループにも対応しています。

公共図書館の数 2024

715
図書館



8,540 万冊
貸出冊数

神聖なるサウナ

ほとんどのフィンランド人の自宅にサウナがあります

サウナの数 2024

240万



フィンランド人にとって、サウナほど神聖な場所はありません。その魔法の力は計り知れず、昔、サウナにはアンテレットインとアウテリネンという二人の守護霊が宿っていると信じられていたほどです。サウナはどの家庭でも最も清潔な場所だったため、何世代にも渡ってサウナで出産が行われました（100年以上も前の話ですが）。

今日サウナはフィンランド人にとって、日々の悩みを忘れ、宇宙と一体になれる場所です。サウナは究極のリラクゼーションとウェルビーイングをもたらします。フィンランド人にとって、サウナは数えきれないほどのアイデアやインスピレーションの源でもあります。

ヴィヒタって何？



- フィンランド人はサウナで優しく、もしくはそれほど優しくなく背中を叩くためにヴィヒタを使用することがあります。
- ヴィヒタを使うと、サウナ体験がより深く、楽しくなります。
- ヴィヒタは清潔な白樺の枝で作られています。
- フレッシュであることが肝心です（作ってから2日以内）。
- 頼まれない限り、自分以外の人をヴィヒタで叩かないでください。

Photo: Julia Kivela / City of Helsinki

フィンランドには、誰でも楽しめる公共サウナが数百か所もあります。



フィンランド国内の電気サウナストーブの数
150万



サウナストーブは室内を温め、熱い石にかけられた水を蒸気に変えます。



伝統的なサウナ：薪サウナとスモークサウナ



フィンランド流サウナの入り方

1. サウナを少なくとも70°Cに温めます（推奨温度：80~100°C）。
2. 男女混合でない限り、裸で入ります。
3. 熱した石に水を繰り返しかけ、蒸気の量を調整します。
4. 外に出てシャワーを浴び、少し体を冷やしてからすぐにサウナに戻ります。
5. 上級者編1：湖に飛び込んだり、雪の上で寝転がったりしましょう（もしあれば）。
6. 上級者編2：ヴィヒタを使うと、ワンランク上のサウナ体験ができます。

Sources: Executive Manager Janne Koskeniemi, the Finnish Sauna Society; sauna.fi

フィンランド人はこんなところにもサウナを設置してきました：



スキーリフト



バス



いかだ

サウナでのエチケット — 私語はNG?

公共のサウナでは、あまり騒がしくなく、政治や宗教といった物議を醸しかねない話題を避ければ、会話をすることは問題ではありません。家族や友人と、温かく心地よいサウナに入りながら、楽しい会話を交わすことほど素晴らしいことはありません。

Photo: Mika Ruusunen / City of Helsinki



Did you know?

ご存知ですか？

世界中の人々、特に子どもに大人気のサンタクロースは、毎年クリスマスに大きな喜びと楽しみを運んでくれます。サンタクロースはフィンランド北部のラップランドに住んでおり、家は北方のコルヴァウトゥンツリ山にあると言われています。どこにあるかは、サンタクロースのお手伝いの妖精、トントゥとトナカイだけが知っています。

サンタクロースの家の正確な場所は秘密ですが、オフィスはロヴァニエミ市内にあります。ちょうど北極圏に位置するサンタクロース村のオフィスで、サンタクロースは一年中毎日、世界中から訪れるお客様を歓迎しています。世界各国のあらゆる年齢層の人々から手紙が送られ、その数は年に50万通にもなるといわれています。

サンタクロースは、子どもたちの幸せと皆のやさしさを守る善意の大使です。サンタクロースの最も大事な仕事は、あらゆる年齢の人々に、誰もが温かく迎えられるおとぎ話と夢の世界があることを伝えることです。

本誌記事は各執筆者の責任に基づいて書かれています。

参考資料としてご自由にお使いください。

駐日フィンランド大使館: sanomat.tok@gov.fi

**SUOMI
FINLAND**