



# 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。



8

12

30

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](http://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  
年以来毎年、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さる  
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<sup>いしづえ</sup>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してい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: Marnanna Valkama / 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 km<sup>2</sup>**

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

**<1%**  
サーミ語

**11%**  
その他

**5%**  
スウェーデン語

**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 km<sup>2</sup> あたり住民

**18.5 人**

