



SUOMI
FINLAND

「世界一幸せな国」は、本当に幸せ？ ～フィンランドから考えるウェルビーイング～

Photo: Aleksi Poutanen, Helsinki Partners, 2021



**SUOMI
FINLAND**





ヨーロッパ北部 北欧地域に位置する国

北緯60度以北

フィンランドの国土面積は
約 337,000 km²
EU内で5番目に大きい国です

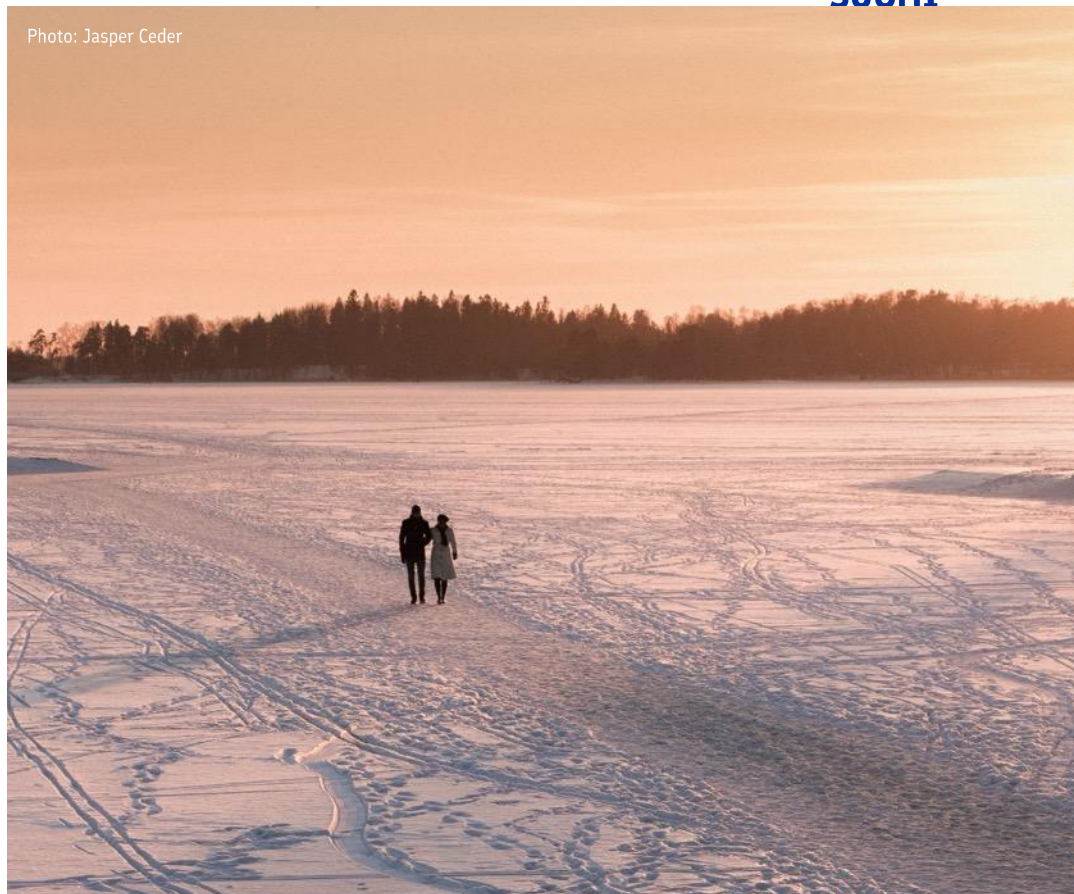
スウェーデン、ノルウェー、ロシアと国境を接し、
エストニアと海の国境で接しています

主要都市と人口
ヘルシンキ: 68万4018人
エスポー: 32万0931人
タンペレ: 26万0180人
ヴァンター: 25万1269人
オウル: 21万6152人

詳細はこちら▶ <https://toolbox.finland.fi/>

SUOMI

Photo: Jasper Ceder





- 厳しい自然環境
- 少子高齢化
- 人材不足
- 高い失業率、経済発展の停滞
- 厳しい財政
- メンタルヘルス
- 人も暮らしも多様化





World Happiness Reportとは？

充足感、安定、
自分の思い描いた人生
生活の質



国への信頼度



民主主義の質



一人当たり国内
総生産（GDP）



健康寿命



社会保障、支援



選択の自由度



他者への寛容さ



腐敗の認識



—
PEOPLE

いしずえ

フィンランド社会の礎は 信頼できるコミュニティ

Photo: Marjaana Malkamäki/Keksi



SUOMI

多様な**565**万人が暮らす国

フィンランドは人口565万人の
多言語国家です

公式な共通語

フィンランド語 84%

その他 11%

スウェーデン語 5%

サーミ語 <1%

人口密度
18.5 人 / km²

87%

公的機関への信頼は、
世界でもトップクラスです。
警察はフィンランドで最も信頼
されている公的権威で、
87%の人が信頼しています



Photo: Karun Verma



国土面積の **77%** が
森林に覆われている国

18万8000の湖
世界最多
(国土面積あたり)

18万の島々
世界で3番目

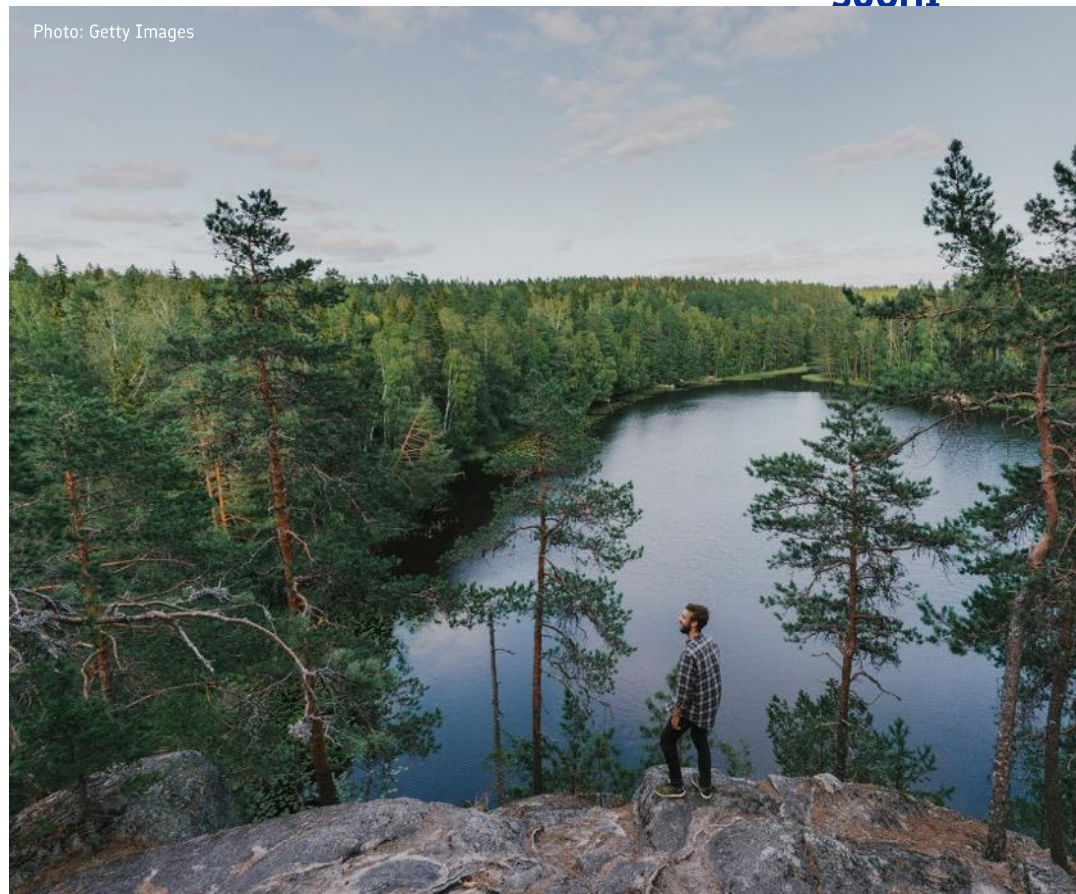
海岸線の長さは
6,300 km 以上

41箇所の国立公園

アウトドア情報はこちらから
▶ <https://www.luontoon.fi/en>

SUOMI

Photo: Getty Images





自然が身近 自然享受権





信頼、法、ルール、透明性、セーフティネット 失敗を恐れない、公平・平等、選択の自由

SUOMI
FINLAND





ウェルビーイングはフィンランドの中核

SUOMI
FINLAND

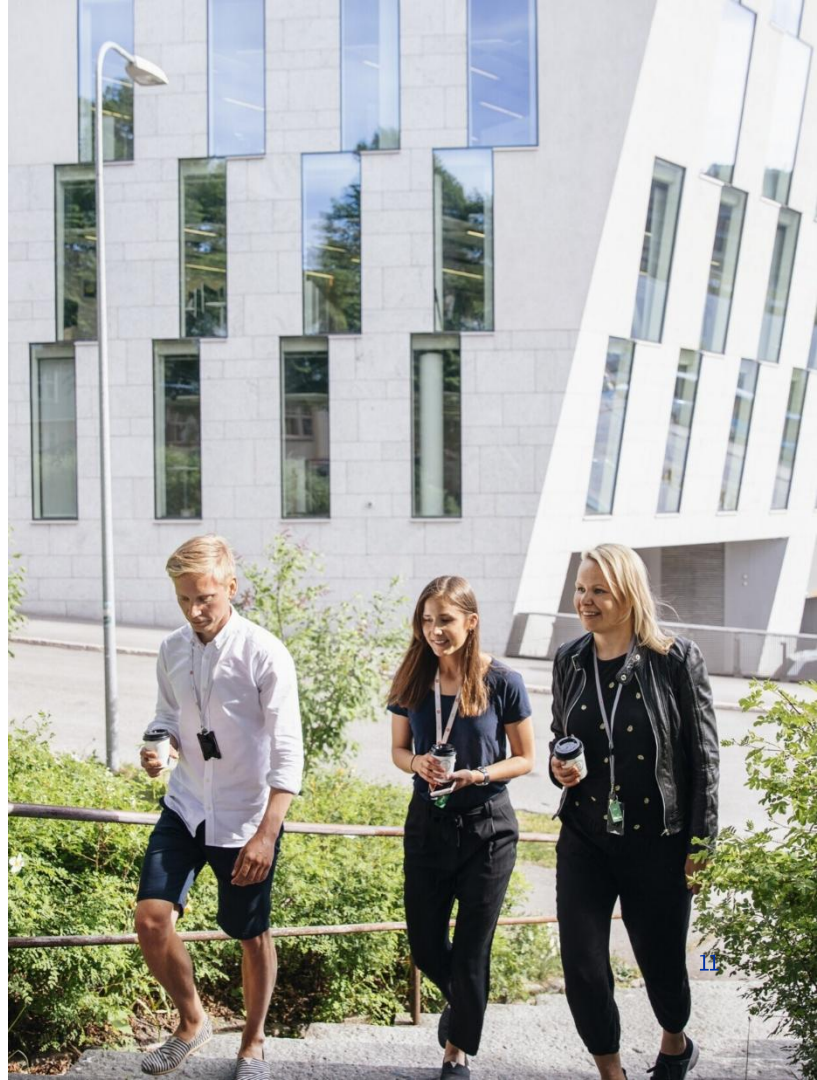
ウェルビーイング経済:

GDPだけでなく「住民の健康や幸福度の指標」を統合

GDP、税収、人口増加 → 生活の質



- 心身ともに健康な生活
- 就業率
- 経済成長
- 環境にやさしい
- 安定
- 自己実現、自己決定
- 平等
- 教育
- ワークライフバランス
- つながり





フィンランド
SDGs達成度
世界1位

#AGENDA2030





SUOMI
FINLAND

ジェンダー平等



国会とジェンダー平等

SUOMI
FINLAND

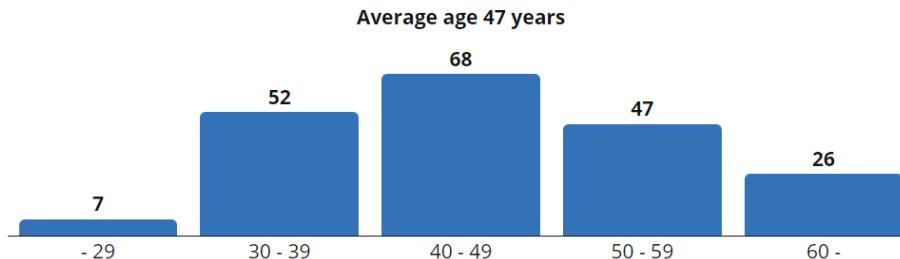
Alexander Stubb

大統領

- 大統領選投票率 75% (2024)
- 国会 女性46%

Petteri Orpo

首相



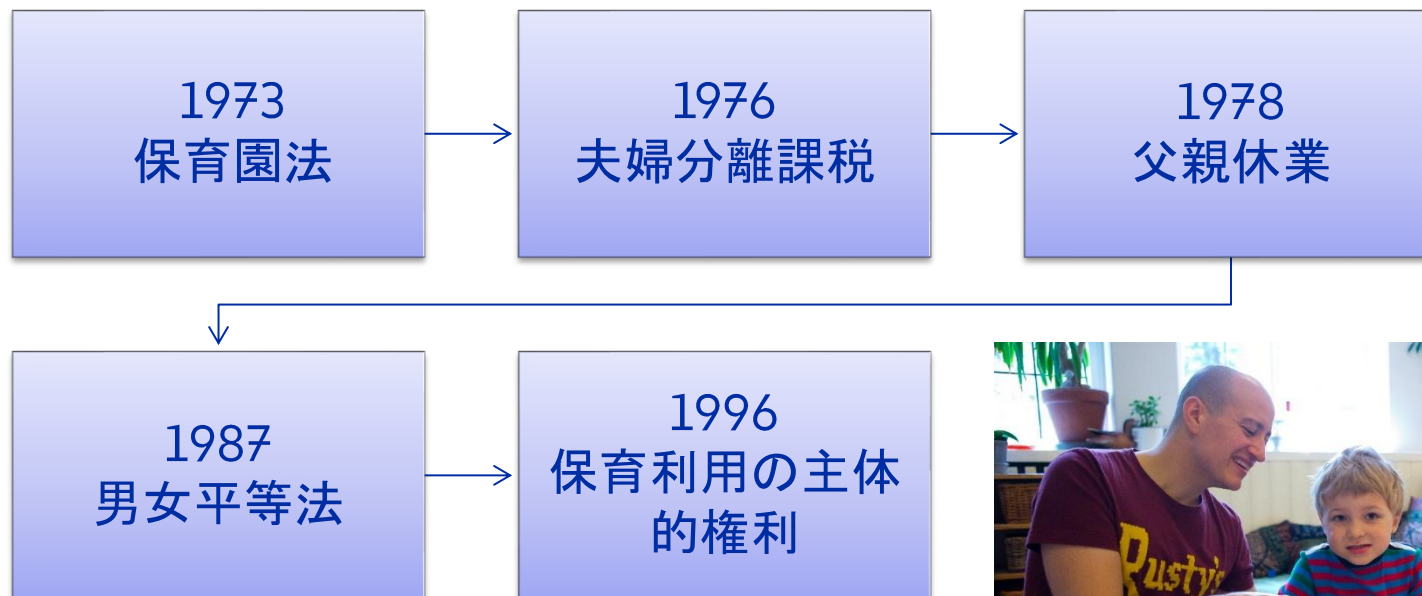
- ジェンダーギャップ指数 世界2位
- 女性の取締役30% (公営企業40%)
- 女性の管理職37%
- クォータ制は一部のみ



どうやって始まった？

SUOMI
FINLAND







家族休業制度

SUOMI
FINLAND

		出産	2か月	4か月	6か月	8か月	10か月	12か月	14か月	16	18	20	22	24
出産 (母)		40日勤務日												
親			160日勤務日				160日勤務日							

- 子どもが2歳になるまで分割して取得可能
- ひとり親は2人分をひとりで取得可能
- 多胎児の場合は延長あり
- 養子の場合も利用可能

うち最大63日分は、もう1人に移行
できる

＋ 社会も家庭も平等

共働き前提の社会

配偶者控除なし

様々な法律

無料の給食、弁当必要なし

保育制度（朝食）

様々な社会保障制度

父親の育休8割が取得

老親の親の介護義務はない

1日1回温かい食事、手をかけない

学校行事は夕方

責任は親だが、周りに頼る

母親業も休みが必要

男性も家事・育児できる

あたり前からの脱却

Photo: Vili Orava





仕組みと同時に、意識や文化の変化

SUOMI
FINLAND

- 固定概念に気づく
- 親の影響、周りからの情報、メディア、教育
- 何が当たり前か（男性育休、弁当、母の味、介護）
- ロールモデル（手本、見本）
- 成果を知る





SUOMI
FINLAND

予防的支援



ネウボラ(出産・子ども健診・支援制度)

SUOMI
FINLAND

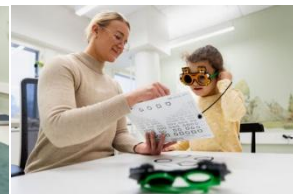
全ての子どもと親が対象で無料

専門機関との連携

妊娠



自宅訪問



妊婦健診
8-11回

定期健診＋発達相談

入学

両親学級

出産
(病院)

両親学級

予防接種

歯科健診

情報提供

対話、冊子、メール、電話、オープンネウボラ



SUOMI
FINLAND

児童相談所

リハビリ機関

理学療法士

言語療法士

心理

病院
医療機関

保育所

歯科医師・
衛生師

栄養士

保育士



両親・兄弟姉妹

大学・養成・
研修機関

保健師(助産師)

自治体のそ
の他の保健
・社会福祉
機関

医師

研究機関

依存症リハ
ビリ機関

カウンセリング

家族ネウボラ

ファミリーワーカー

避妊・家族計画ネウボラ

警察

NPOなどの団体

A collection of baby clothing and accessories, including various styles of pants, onesies, a jumpsuit, a raincoat, a bib, a hat, and a blanket, all laid out on a white background.

170ユーロから210ユーロに



ネウボラからファミリーセンターへ

SUOMI
FINLAND



妊婦健診
子ども健診
発達検診
運動機能健診
言語療法
歯の健診
精神・心理
社会福祉
学校相談
スクールソーシャルワーカー
家族支援
子どもの支援団体
ピアサポート
遊び場

- ネットワークタイプ
- デジタルタイプ



Front page / Expecting a child

Expecting a child

Pregnancy brings both anticipation and change. It can be filled with joy, but also questions or situations that require additional support. Here you can find information about pregnancy, special circumstances during the waiting period, pregnancy loss, and preparing for the baby's arrival. Services can be found under the related themes.



 Pregnancy	▼
 Special circumstances during pregnancy	▼
 Preparing for the child's arrival	▼
 Pregnancy Loss	▼

Most read

Remember these when you are pregnant

Pregnancy changes your body and how you feel in many ways. A normal pregnancy lasts...

Examinations during pregnancy

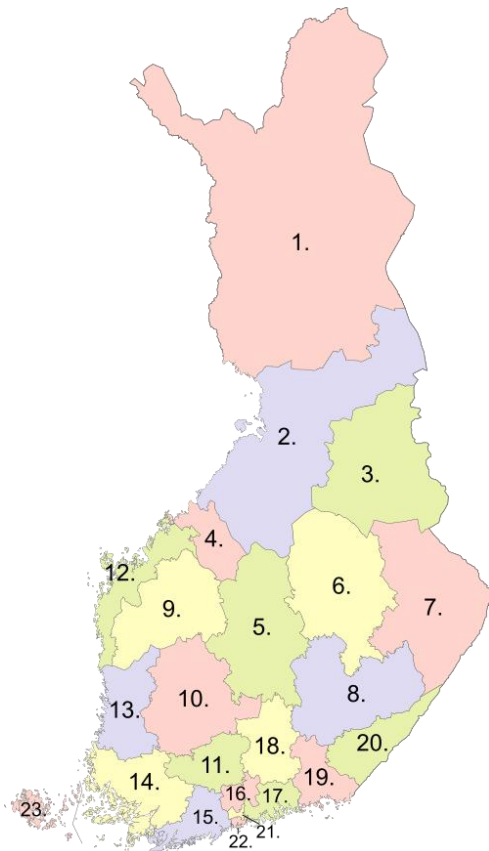
The health and well-being of the pregnant mother and the baby in the womb is moni...

＋民間の様々な団体
によるチャットサー
ビスもあり



Wellbeing service county (保健福祉区)

SUOMI
FINLAND

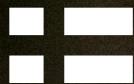


2023年1月より

21+ ヘルシンキ、オーランド

妊婦、子ども、家族向けの保健
・ 福祉サービス
職員の雇用や配置など

保育、教育は自治体



JOI
N/A/D

進むDX オンライン公共サービス は世界トップクラス

学校の連絡帳

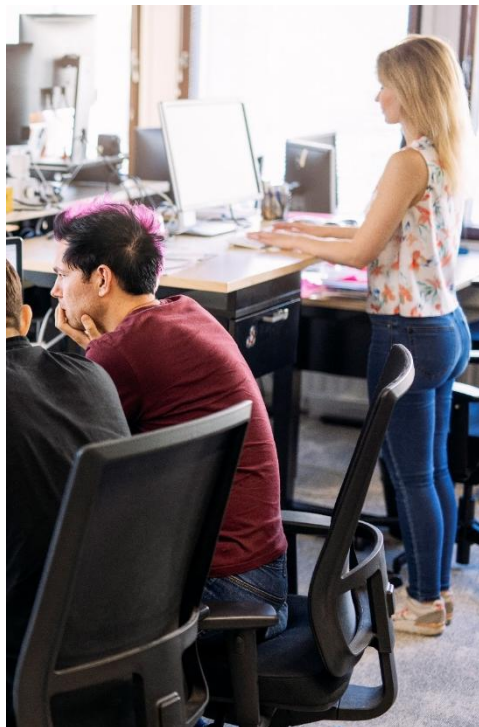
予約制、チャット

高齢者への講習・サポート



ワークライフバランス

SUOMI
FINLAND





業界に関係なく

- 残業はほとんどなし
 - 平均37.5時間
 - 生産性と効率重視
- 柔軟な働き方
フレックスタイム
在宅勤務
- 通勤時間平均23分
- 有給休暇はほぼ100%消化
- 父>母が子どもと過ごす時間



1

ST

FOR GOOD
WORKING
HOURS

Finnish working hours
are the most employee
friendly, according to
the European Company
Survey.



Source: European Company Survey

＋ リスキリング・生涯教育

生涯を通じた学び

再教育→やり直しできる

キャリアは自分で築く

人が一番の資源

一人も無駄にできない

創造力＋イノベーション→

インプット

1ST

FOR
SKILLS
DEVELOPMENT
AT WORK

According to the European Working Conditions Survey, Finns have the best opportunities in Europe to develop their skills at work.

Source: European Working Conditions Survey





SUOMI
FINLAND

サードプレイスと 社会とのつながり



国民一人一人が責任 & 社会への参加・対話

SUOMI
FINLAND



1

22.09.2025 - 05.10.2025

Proposals

2

11.03.2026 - 29.03.2026

Voting

3

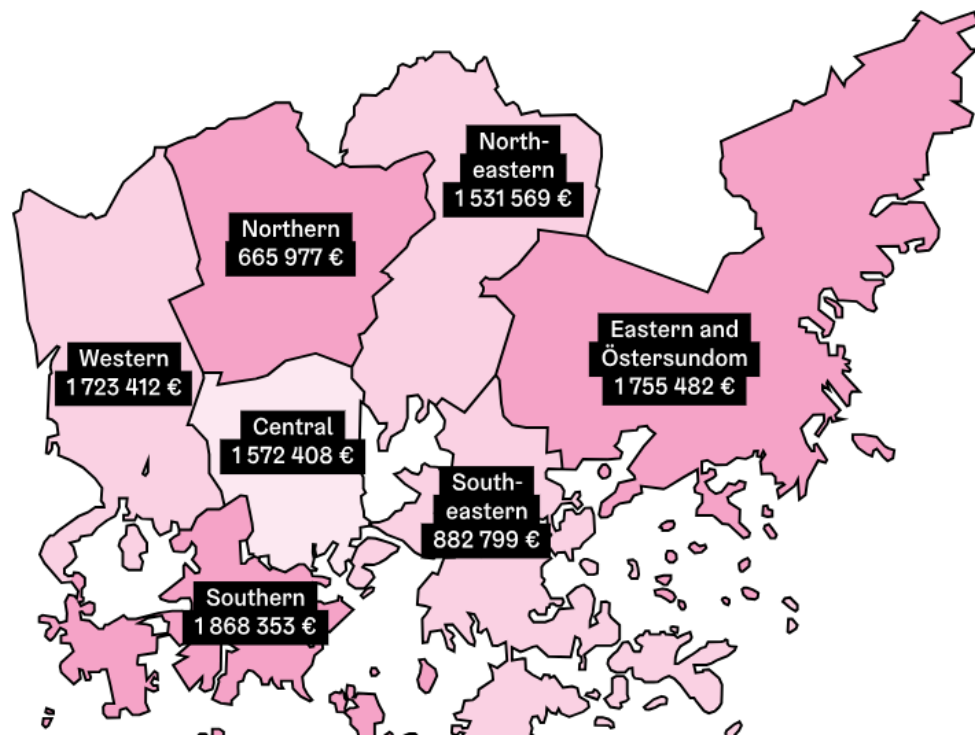
Spring 2026

Co-creation

4

From autumn 2026

Implementation



Discover new projects in your area

The City will implement 54 new OmaStadi projects across the city. The projects include shared activities, events and opportunities for physical activity – as well as initiatives for children, young people and families. See what's coming to your area.

[Co-creation →](#)

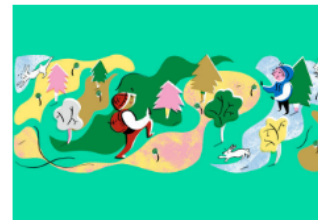
1 千万€ ⇒ 54/640件



A microforest in central Helsinki

Co-creation

Plant a carbon-sequestering microforest in Helsinki to support both environmental sustainability and public health.



Southern #209 €150,000 20.04.2026 Parks and nature

6

6

Anti-bullying and anti-racism education for children and young people

Co-creation

Schools should provide anti-bullying and anti-racism education, helping children understand that people look different but are equal.



Western #221 €200,000 20.04.2026 Learning and competence

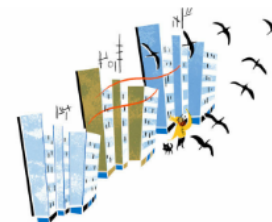
6

5

Bird-friendly construction

Co-creation

Improve the living conditions of birds by installing nesting boxes on buildings and making glass structures safer with protective patterning.



Eastern #235 €50,000 20.04.2026 Built environment

8

6

Christmas market in Puistola



対話と信頼 住民が主役

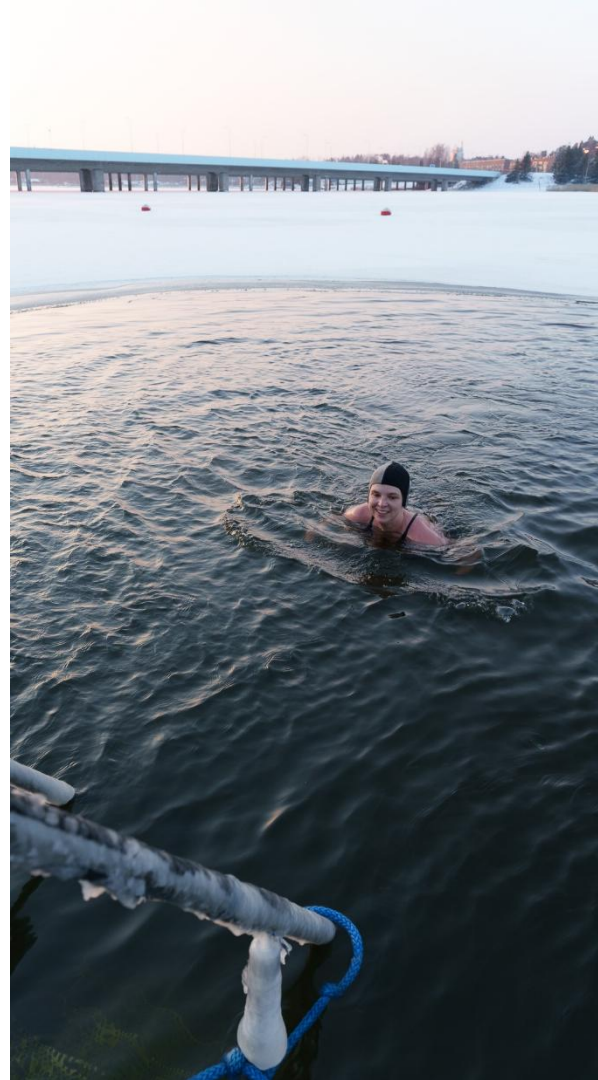
ウェルビーイングは
福祉政策ではなく未来戦略





くらしのヒント

- 睡眠時間を確保、人間らしい生活
- 健康
- 食
- 自然
- デザインや居心地のいい空間
- 休むことは当然の権利
- 慣例にとらわれない
- 手を抜いても大丈夫
- 心身に耳を傾け、自分を大切に
- 仕事以外の楽しみ、第3の居場所
- 一人ひとりを大切に（年齢、性別、属性に関係なく）



＋ 幸せが感じられる秘訣とは？

- 自分で選択
- 学び・成長
- 他人を助ける、他者との関わり

－ フランク・マルテラ

- 自然





フィンランド大使館公式サイト
<https://finlandabroad.fi/web/jpn/ja-frontpage>

SUOMI
FINLAND

www.facebook.com/FinnishEmbassyTokyo
www.twitter.com/FinEmbTokyo



Kiitos!

