

フィンランド人は
なぜひとりでも幸せなのか？

ラウラ・コピロウ

プロローグ

フィンランドは、まるでムーミンの世界

「孤独」を愛するスナフキン。

フィンランド人のトーベ・ヤンソンが書いた北欧を代表する児童文学、ムーミンシリーズに登場するキャラクターについて、こんな紹介を耳にしたことはありませんか？

実はこの孤独という言葉は、フィンランド語（そして原作のスウェーデン語）で書かれているムーミンには見当たりません。「孤独」ではなく「自立」している、または「自由」と表現します。

日本のムーミン小説にも実は孤独という言葉は登場しませんが、いつからか

日本のメディアではスナフキンについてこのように紹介されるようになりました。

スナフキンは緑色の上着とハットを着用し、たばこやハーモニカを愛用。ムーミン作品の中で旅をするキャラクターとしてよく知られています。そしてその存在は、日本では憧れの的となっています。

スナフキンは春夏はムーミン谷で過ごし、秋冬のあいだはテントでものを持たずにシンブルに暮らしています。毎年旅に出るのはムーミン谷での人間関係に疲れたからでも、ムーミン谷で仲間がいなくて孤独を感じているからでもあります。誰かと一緒に暮らしてもいいけれど、ひとりで時間を過ごすことを選んで旅に出ているのです。

スナフキンは自分のことを知り、旅のわくわく感と自由が好きで、そしていつでも戻れる深い関係を持っている仲間がいるから旅に出られるのです。「大切なのは、自分のしたいことが何かを、わかっているってことだよ」——スナフキンのこの名言が彼の哲学を物語っています。

実はムーミンの舞台は、フィンランドではありません。ムーミン谷です。しかしムーミンという物語の生みの母、フィンランド人のトーベ・ヤンソンが描いた世界は、現在フィンランドで大切にされていること、またフィンランドの考え方や社会そのものだと、いちフィンランド人として感じています。それは**自立、自由、そして自分らしさ**です。

では、突然ですがここで質問です。ムーミン谷で一番「普通」のキャラクターは誰でしょうか？

急に消えてしまう、そしてひとり時間が好きなスナフキン？ 素直で正直、小さいながらも気も強くエネルギーにあふれたリトルミイ？ みんなにやさしくなんでも解決してくれるけど、やさし過ぎて自分をあと回しにしがちなムーミンママ？ 好奇心にあふれているけれど、不安を感じながら生きているムーミントロール？ もしくは怖くてなかなか近寄りづらいけれど、本当は誰よりも温もりを求めているモラン？ 一見男の子に見えるけれど、賢くて器用な女の子・トゥーティッキでしょうか？

この質問は、回答が難しいと思います。なぜならムーミンの世界はいいキャラクターも悪いキャラクターも、美しいキャラクターも美しくないキャラクターもなく、正しい・正しくないといった白黒の世界が描かれているわけではないからです。あるのは、個性豊かなキャラクターの世界なのです。

それは、対立ではなく共存とも言えます。そしてムーミンにおける普通とは、みんなそれぞれが違うことです。社会や暗黙のルールで決まった普通という枠が存在しないのが、ムーミンの世界なのです。個人的には、いわゆる普通（ふつう）を求めるのはむしろ不通（ふつう）の世界だとも感じます。

さて、2つ目の質問です。ムーミンのキャラクターの中で一番幸せで、人生に満足しているのは誰でしょうか？

この質問も、すでにお気づきだと思いますが回答が難しいと思います。なぜなら幸せのかたちは誰かに決めてもらうものでもなく、何が一番いい人生かはキャラクターそれぞれが決めることだからです。それはつまり、世間一般で正解とされる、友達がたくさんいて適切な年齢で結婚し子どもを産み、仕事と家

族を両立できているキャラクターが一番幸せという世界ではないということでもあります。

そもそも細長い靴下のような姿をした、ミステリアスな生きもの・ニョロニョロの性別や結婚など、考えたこともないでしょう？ 一番幸せだと断定できるキャラクターが存在しないのが、ムーミンシリーズの本質なのです。そしてそれは同時に、世界幸福度ランキングで9年連続1位に輝く国、フィンランドの幸せの本質でもあると感じます。

フィンランドは幸福以外にも、多様性が尊重されている社会として知られています。ジェンダー平等指数で世界2位²。2019年には34歳の女性首相誕生³が世界的に話題になり、最も優れたCEOに3年連続選ばれたのも女性（マリメッコのティーナ・アラフフタカスコ）など、海外のメディアで注目されるトピックはたくさんあります。そしてこのような社会はムーミンという多様性に満ちた、約80年以上前に生まれたすばらしい物語によく似ていると言えるでしょう。

しかし、当時のフィンランドは多様性からはまだほど遠く、同性パートナーと暮らしていたトーベ・ヤンソンにもさまざまな苦勞があったと感じます。そのため、ムーミンは当時のフィンランドを描くストーリーというよりも、「こんな世の中になってほしい」というような夢の世界、そしてそのあとの世の中を予言するような物語になっています。

実は、フィンランドは意外にも日本と似ています。そしてフィンランド人と日本人は多くの共通点があります。

たとえば自己アピールは少し苦手で、自分を褒めることも中々しません。また、プレゼントをもらうときには「ありがとう！でもよかったのに……」ととりあえず恐縮の気持ちを示すことが礼儀で、プレゼントは包装紙を破らずにゆっくり丁寧に開けます。

また、フィンランド人は欧州の中でも無口でシャイな国民性で知られています。知らない人にキスすることはせず、フランスやイタリアの人に挨拶としてキスをしてもらうと、何回したほうがいいのかわからず少し恥ずかしさを覚え

る。

仕事にはまじめに取り組み、約束も時間も守ります。会話のなかで静かな時間が続いても気にすることはなく、違和感を覚えることもありません。また、電車では誰かの隣には座りません。そして世界的に非常に珍しいのですが、初対面の人とでも裸の付き合いはまったく問題なし。このような特徴を持つている人が多くいます。

まるで日本人を紹介しているように聞こえると思いますが、これらはすべてフィンランド人についての話です。

多様性についても日本と少し似ている部分があります。

フィンランドは人口約560万人に対して外国人は8%程度で、フィンランド語が話せないと暮らしていくのが大変です。若い人から少しずつ変わってきましたが、長く「内向きにまとまった社会」、そして統一文化が続いてきました。ヨーロッパの中でも端っこに位置していて、北部フィンランドの人があまり住んでいない地域以外は、ほかの欧州諸国と陸続きでもありません。む

しろ、島国のように感じるときもあります。外国人は比較的少なく、そして外国人に慣れていない人もいます。

ここでお伝えしたいのは、フィンランドは国籍や見た目、言語などで「多様な人がいる国」だから「多様に生きられる国」ではないということです。自立と自由を大切にしている人が共存し、それぞれの違いに寛容であるから、多様性が完璧ではないけれど実現しているのです。

また、ここでいう共存は、ずっと誰かと一緒にいるということではありません。むしろ、実はひとりで過ごす時間は長く、年々増加しています。それなのに孤独を感じる人が少なく、幸福度は世界一を誇っています。いったいなぜなのでしょう？

本書ではフィンランドで生まれ育ち日本在住歴16年目、そしてこの2つの故郷をずっと外の立場で観察・分析し続けてきた。また幼い頃からひとり時間が大好きないちフィンランド人として、フィンランドの自立、自由、自分らしさから成るひとりでも幸せに過ごすマインドセットについてご紹介します。

私は17歳の時にひとりで海外へ行くことを決めてから、ほかの方から見るとスナフキンのような孤独を愛するラウラに見えるかもしれません。ただ、実は大の寂しがり屋です。けれど、スナフキンと同じく自分のやりたいことを知っていて、自分というひとりの世界があり、そしていつでも頼ることができて自分をありのままに受け入れてくれる仲間がいるから、ひとりであつてもとても幸せなのです。

「ひとり」という言葉が入る本を書くことに、実は最初は少し違和感を覚えませんでした。

というのも、「ソロ活」や「おひとり様」のように、ひとりで過ごすことを特別なものとして捉えたり、ひとりの時間を商品化したりする言葉はフィンランドに存在しません。人疲れているからひとりにになりたい。日本で協調性が求められたり期待されたりすることにウンザリしているから、どこかに逃げたい。ひとりで行動することが恥ずかしいから、言いわけをしないといけない……など、一般的に抱かれているひとり時間へのハードルを理解できない自分

がいたからです。私、そして平均的なフィンランド人にとって、ひとり時間はごく自然なことです。

ただ同時にフィンランド人はひとり時間が長く、社交の場面が苦手でシャイな人が多いのに、なぜ幸せで孤独感に覆われずムーミン谷のキャラクターのように自由奔放で気ままに共存し生きているのか。また、社会も経済もなんとか回っているのか（一人当たりの国内総生産において、フィンランドは日本の約1・7倍）。このことを長年不思議に感じていたのも事実です。

そのため微力ながらも約15年間日本で暮らし、大好きな日本人にお世話になっているひとりとして、自分というひとりがわかり、お互い異なるひとりとして共生できるヒントを伝え、役に立てたらそれ以上に幸せなことはいだらうと思います、本書を執筆することにしました。

さて、ここでもた質問です。フィンランドでは、どのムーミンのキャラクターが一番人気を集めているかご存じですか？

日本と同じくリトルミイやスナフキンでしょうか？

実は一番人気のキャラクターは存在しません。フィンランドにはいわゆる人気のキャラクターはなく、あるのは自分が好きなキャラクターだけです。それぞれの好みも回答もバラバラです。自分というひとりの好みを知っていて、ほかの人と違ってよく、むしろほかの人と違うのがいいと思っっているくらいなのです。

この本は、かわいい北欧を見つけるための話ではありません。インテリアや北欧の幸せ習慣のような、場合によっては表面的になりがちな可愛らしさではなく、フィンランド人の日々の意識や思いやりから見える、フィンランド人のリアルを紹介しています。しかしこのような哲学にこそ、フィンランドの社会や人のやさしさ、そして可愛らしさがあると信じています。

それでは、フィンランド人はなぜひとりでも幸せなのかを、一緒に探していきたいと思います。

自分というひとりについて考えながら、ぜひマイペースにお読みください。

目次◎ フィンランド人はなぜひとりでも幸せなのか？

プロローグ

フィンランドは、
まるでムーミンの世界…………… 3

第1部

自立

第1章

フィンランドに
行けば幸せ？

世界幸福度ランキングで 9年連続1位の国フィンランド……………	26
フィンランド人の幸せは、場所ではなく マインドセット……………	30
フィンランドの本当の丁寧な暮らし……………	32

第2章

自己満足なフィンランド人

私が私の好きを見つけるまで..... 38

好きの種まきをすれば、いつかは実る..... 45

とりあえず聞いてみる..... 48

自分の好きにも得意にも、完璧はいらない..... 50

人気とおすすめをやめてみる..... 55

自分の好きが人生の軸へ..... 56

自分にしか見えない自分..... 58

自己満足のすすめ..... 61

失敗も経験のひとつ..... 63

第3章

ライフイベントを重ねても、 ずっとひとり

一人暮らしが多く幸福度が高い国フィンランド..... 68

子育てしやすいのに子どもが生まれない理由..... 70

ひとりの完成には結婚や出産も必要ない..... 73

第4章

人生の大黒柱は結婚相手や会社ではなく自分……………	75
自分の一番の理解者は自分……………	77
自分と相手を尊重するのが大人の基礎スキル……………	79
フィンランドの「二人前」……………	80
フィンランドの	
自立を生む教育	

自分で考えることが高く評価されるフィンランド……………	86
常に「どうして？」を問い続ける……………	87
社会を体験できる学校……………	89
ひとりにフォーカスした教育……………	92
自分を知ることが前提とした就職活動……………	94
やり直しが効く社会……………	97
教育の目的は自分らしく豊かな人生を送ること……………	99

フィンランドは人にやさしい

強くないといけないことへの違和感	106
人が資源	106
フィンランドのやさしさの制度や仕組み	108
思いやり「armolinen（アルモッリネン）」を大切に	110
人は弱い	114
弱さが見えても恥ずかしくない	115
人生はいろいろ	117
見えないことへの配慮	118
女子力より人間力	120
自己管理の限界と相互支援	121
やり直しを可能にする思いやり	122
フィンランドの二種類のやさしさ	124
他人へのやさしさは自分へのやさしさから	125

第6章

自分の限界を知る.....	126
ドタキャンは大歓迎.....	127
スーパーヒューマンはいない.....	129
フィンランド人の「私像」を 形成する休み方と働き方.....	

休みは自分のため.....	134
働き方は変えられる.....	135
休むのに理由はいらぬ.....	138
自分を知るための休みの過ごし方.....	141
不便から生まれる心の余白.....	143
退屈から生まれる想像力.....	146
自然との共存.....	147
パスワードを忘れたら、休みは成功する?.....	149
自分を知るための時間.....	150
会社や仕事は自分らしく生きるためのツール.....	152

第7章

飲み会よりコーヒー休憩.....	153
男性も女性も家族ファースト.....	155
人生の価値は自分で決める.....	157
休みは見せるためではなく、自分のため.....	159
自分ひとりを見つけて、ほかの人にやさしくなる.....	160
一緒にいても.....	
一緒にいなくてもいい.....	

第8章

意見が違っても仲良くできる.....	164
本当の多様性は数字ではない.....	167
公平と平等の再定義.....	168
あいまいでちょうどいい.....	171
フィンランドでも進む孤独.....	
自立の行きすぎ.....	178
「stan(シス)」と頑張るのが大好きなフィンランド人.....	180
豊かな暮らしの権利と責任.....	185

第3部

自分らしさ

第9章

個人主義の国・フィンランド
の幸福度を支える「信頼」

個人主義でも和気あいあいと暮らせる……………	194
一律にしないことこそ平等……………	195
自分の自由と権利についての意識も、	
国への信頼度も高いフィンランド……………	198
たぐさんのひとりが主役でも自己主張を避ける……………	201
協力を可能にする高い信頼度……………	202
自分ひとりの代表……………	205

第10章

フィンランド人は何があっても幸福度が高い理由

状況が悪化しても、幸福度は下がっていない	210
歴史と気候から生まれる幸福観	211
簡単に揺るがない平等、寛容さ、人と人の相互信頼	214
ありのままでいられる長く深い友情	215
知らない人ともつながっているという感覚	217

第11章

現代の自由がもたらしたものの

全世界とつながれる、そして比較できる不幸	222
「自分にもできる」と思わせる、ソーシャルメディアという幻想	223
自分「ひとり」を持てば比較しなくても済む	224
見えている世界はパフォーマンスにすぎない	225
「普通」や誰にも見せない平凡な生活への軽視	227
幸せすぎるフィンランド人	230

第12章

普通とは他人の基準に合わせることはない……………231

サウナに世界中の「ひとり」が夢中……………

サウナこそフィンランドのライフスタイル……………236

フィンランドのお風呂……………237

コミュニケーションツールとしてのサウナ……………238

サウナの正しい入り方は人の数だけある……………239

サウナは神聖な場所……………241

寛容さを実感できる空間……………242

人と人をつなげてくれるサウナ……………243

共存につながるサウナ……………246

エピソード
マイペースは誉め言葉……………249

注釈・参考文献……………253