

ワークライフバランス1位 世界幸福度1位

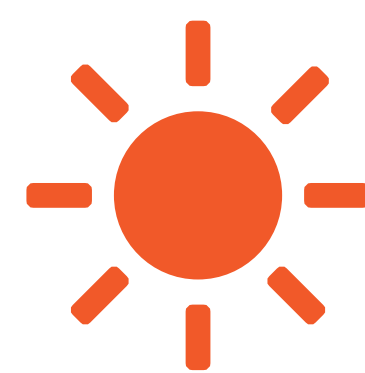
フィンランド人の1日から学ぶ

ファッション性よりも 機能性重視の服装

日本でも有名なマリメッコなど
デザインで有名なため、お洒落
な人多そうだが、実際は違う。
冬の寒さが厳しく、長いこの国
の人々は、見た目より機能性重
視。

Start of work

Clothes



Breakfast



コーヒー
&
プーロ
(ミルク粥)

Coffee Break



法で定められた
仕事にコーヒーを飲む権利

- ・労働時間4時間以下 — なし
- ・4～6時間 — 1回
- ・6時間以上 — 2回
- (一回あたり15～20分)

残業なし
16時終業

どの職種も16時終業が基本
「決まった就業時間を守り、そのあとは家族や自分の時間のために時間を使う」というのが常識。



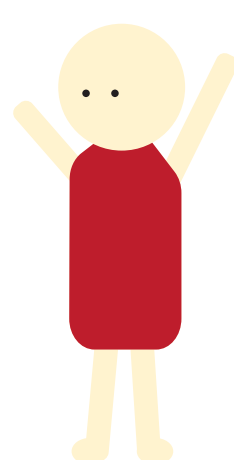
どうしても残業する場合は、あらかじめ上司に
伝えておく必要がある。そして、残業した時間
はその分有給とまとめて使う。

効率重視
何事も

就労時間の半分は、働く場所・時間を自由に決められる。
2020年1月、就労時間に関する法律にこの変更が加えられた。
フィンランドでは、残業をせず効率的に仕事をこなし、
定時で帰るのが、出来る大人の証

Tauko Yumpa

Tauko = 運動
Yumpa = 休憩
4～5分程度
強制ではないが
社員全員同時にやる



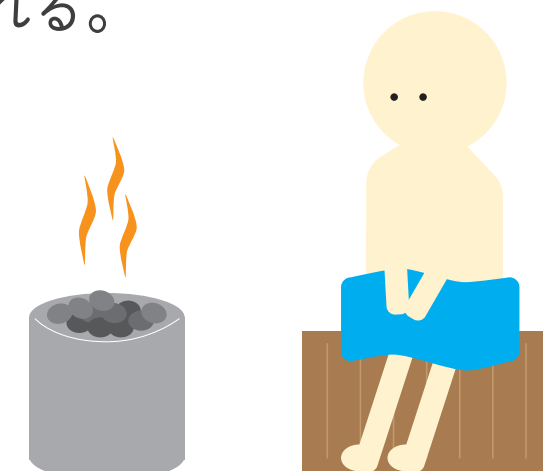
仕事の能率アップ
&
コミュニケーションの場

コーヒールームはソファや絵、植物
がありおちつける雰囲気。
ここで同僚とプライベートの話をしたり
新たなアイデアが生まれることも。

Sauna

サウナ会議にサイナ接待
なんでもやっちゃう
フィンランド式サウナ

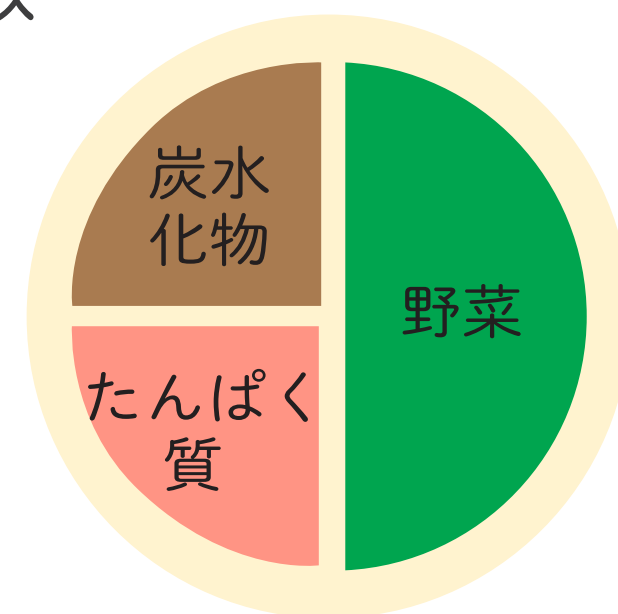
意外と知られていないがサウナ
はフィンランド発祥。各家には
サウナが必ずあり、職場に付い
てることも多い。シャイなフィン
ランド人でも、サウナの中なら
気軽に話せると言われている。
そのため接待などにも使用
される。



End of work

ワンプレートご飯

「お皿の半分が野
菜、4分の1がタ
ンパク質、残りが
炭水化物」という
のが一般的。洗い
物も少なく効率的。



Dinner

夕食が早いので夜
食をとる人が多い。
夜食の時だけ、カ
フェインが少なめ
という理由で紅茶
を飲むらしい。



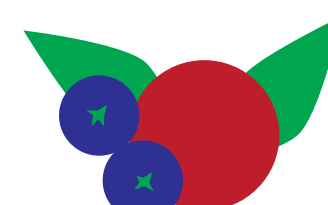
Night Snack

Time spending alone or with family

国土70%が森！

自然に溢れたフィンランドならではの過ごし方

ベリー摘み



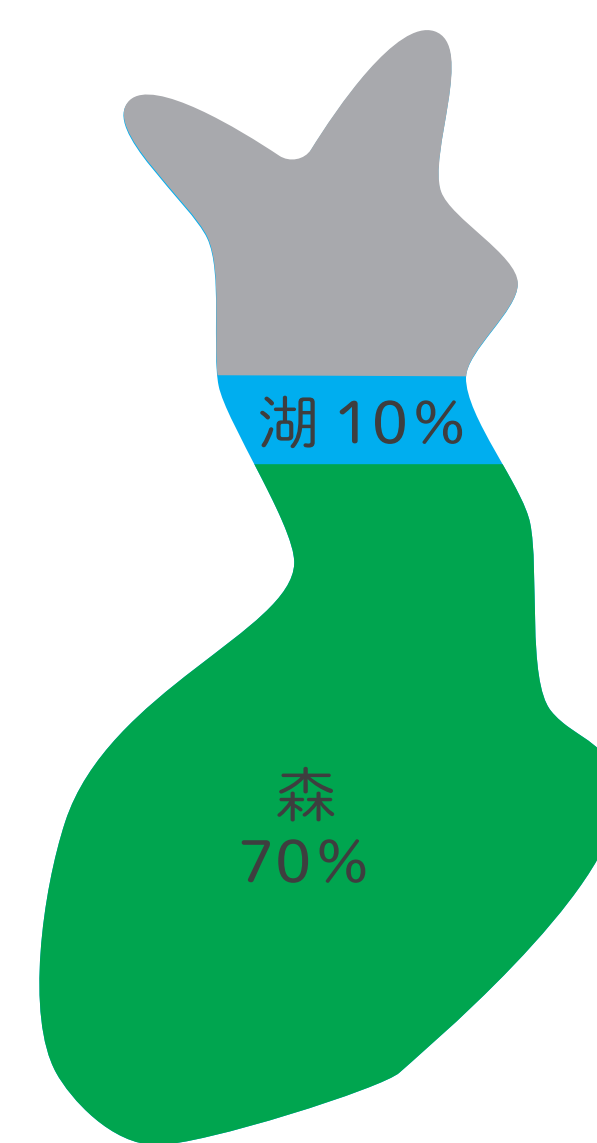
鹿狩り



キノコ狩り



フィンランドには自然享受権という、
土地の所有者に損害を与えない限り、
誰でも自由に他人の土地に入り、自然
の恵みを受ける事が出来る権利がある。
そのため、毎年夏やベリー摘み、秋に
はキノコ狩りに行き、どれだけ収穫で
きたか比べ合うのが恒例だ。



シャイだけど、食欲

何歳でも学び続けるフィンランド人

授業料の徴収が禁止されているため、私立校が存在しない。
それにより学校ごとのレベルの差も生まれないため、学歴社
会という概念がこの国にはない。就職や職場などでは、学校
名のレッテルは関係なく、その人の本来の姿を知ろうとする。
そのため、「～をしたいから、す
る」といったポジティブで能動
的な学びをしている人が多い。
また、私立校がなく学校のレベ
ル争いがないため、大学まで受
験はなく、その分芸術や公民、
家庭科などの科目が大切にされ
ている。



偏差値、学歴社会の概念がないため
自由に学びを選択できる環境

Studying

Sleeping

平均睡眠時間

7.5時間以上



Night Lighting



夜は
間接照明のみで過ごす

キャンドル消費量

世界1位

