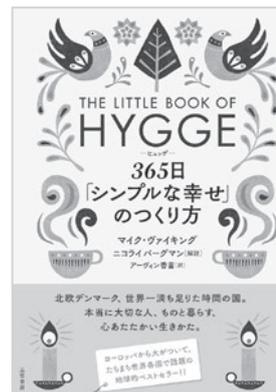


『ヒュッゲ 365日「シンプルな幸せ」の作り方』

マイク・ヴァイキング 著 ニコライ バーグマン 解説 アーヴィン香苗 訳
三笠書房 1,600円(本体)

多忙な日々、少しだけ北欧ライフのエッセンスを

会員 吉田 美穂子 (62期)



1 北欧カルチャーショック

最近小説を読んでいない。事実は小説よりも奇なりを地でいくような依頼者の相談に日々応じていることもあるかもしれない。が、とにかく時間がない。日々何かの締切りに追われている。今、この原稿についても、いい加減に早く書けとお叱りを受け仕方なく夜中の3時に書いている。そんなストレスフルで多忙な日々の中でずっと憧れている生活スタイルがある。それは、北欧の人々の間で根付く「ヒュッゲ」な毎日。実は、友人が、2年前スウェーデンの方と結婚し、同年7月にスウェーデンのヨーデボリ近くの島で式を挙げるというので、隣国フィンランドのヘルシンキから入り、シリアラインというクルーズ船でストックホルムに移動し、列車を乗り継いで、3日間にわたって行われた挙式に参加した。2週間余りの北欧旅行。そしてどっぷり北欧の魅力にはまった。北欧の夏は白夜で、夜11時でも昼間のような明るさである。お酒も入り時間に余裕もあり、挙式に参加する多くのスウェーデンの方々や北欧の方々とは様々な話をすることができた。そして、その生活観に大変な刺激を受けた。これまで、多くの海外に行った経験があるが、成田空港で「やっぱり日本がいい」と思わなかったのは初めての経験であった。

2 北欧は理想的な社会を実現していた

北欧諸国は、「高福祉国家」だ。税金は所得の25%程度であるが、医療費も学費も大学院まで無料である。夕方5時にはほとんど全ての方が仕事を終えて自宅に帰る。残業などありえない。私は当該友人の結婚相手のご実家に滞在していたが周りを見渡すかぎり、ほとんど同じような住宅の広さであり、いわゆる突出した豪邸などはない。もちろん、皆日本の平均的一戸建てよりもかなり広い庭付きの戸建てである。自然が豊かで貧富の差が極端に少ない。当然に治安もすこぶる良い。世界幸福度ランキング(2019年版)では世界1位のフィンランドを筆頭にベスト10に北欧諸国がずらりと

入っている(日本は58位)。上述のガーデンパーティーで「世界に一つだけの花」を歌ったら、「当たり前」の歌詞だけどいい歌だね」と言われて衝撃を受けた。なんと理想的な国家ではなかろうか。もちろんモチベーションの低下等格差がないことの負の側面もあるが、総じてみな足るを知る豊かな生活だ。ところで、早々に自宅に帰って北欧の人々は何をするか。それは家族や友人らとの「ヒュッゲな生活」を送るのである。

3 ヒュッゲな生活

ヒュッゲの起源となったノルウェー語の意味は「満ち足りること、満足できる暮らし」だ。形容詞であり、動詞でもある。日本語では同様の状態を指す言語がないため、一言で翻訳するのは難しいが「仕事とプライベートのバランスがとれた、シンプルで健康的な生活」、「家族や友人との豊かな会話を楽しむ生活」と当該書籍では紹介されている。確かに、スウェーデン人は「フィーカ」と呼ばれるティータイムを楽しんでいた。甘いケーキやコーヒー等をゆっくり飲み、友達や家族と交流を深める時間。なんとヒュッゲな生活だろうか。帰国後、すっかり北欧に感化され、北欧ライフの書籍を読みあさっていた際に当該書籍に出会った。当該書籍には、ヒュッゲな生活のエッセンスや具体例が数多く紹介されていて非常に参考になる。今、忙しい毎日の中、当該書籍をたまに開いては、いつか完全なるヒュッゲな生活を送りたいと憧れている。そして、日々の生活に少しだけヒュッゲのエッセンスを取り入れる。そのつかの間の現実逃避の時間を経ることが現在の活力源になっている。ぜひ日々忙しい生活を送っている会員の皆様には特に当該書籍を推薦したい。なお、現在我が家はヒュッゲな生活を取り入れすぎてキャンドルだらけになってしまい家人に木造家屋の多い日本においてそぐわない文化ではないか等と文句を言われている。日本で完全なるヒュッゲな生活を送るのは中々にハードルが高い。