

森と学びを軸としたフィンランド連携 モイ フィンランドを身近に「月1モイmoi」第16回

3/22(日)オンラインお話し会「フィンランド式 心地よい働き方と休み方」

森と学びを軸としたフィンランド連携を多様に推進する中、地域のみなさんがフィンランドの文化に親しみ、伊那での暮らしのよさを再発見するきっかけになればと始まった「月1モイmoi」。周知や取材等協力をお願いします。

【月1モイmoi 第16回 オンラインお話し会「フィンランド式 心地よい働き方と休み方」】

1 日時 令和8年3月22日(日) 午後7時から9時

2 形式 オンライン(Zoom) ミーティングID: 812 1817 0357 パスコード: 825371 参加はこちら→



3 内容 「フィンランド式 心地よい働き方と休み方～自分を取り戻す時間「マイタイム」の作り方～」

「幸福度世界一」として知られるフィンランド。その背景には、単なる効率化ではない、独自の「休み方」への哲学があります。今回はフィンランド在住のモニカ・ルッコネンさん、フィンランド生涯教育研究家の石原侑美さんをお迎えし、みなさんが質問できる形でお話し会を開きます。わたしたちの暮らしに取り入れられる「自分を楽にする心のあり方」を、いっしょに探ってみませんか。

【進行・通訳】石原侑美さん

フィンランド生涯教育研究家。フィンランドの教育やウェルビーイングを日本に伝えるコーディネーター。

当日はモニカ氏の英語を、文化的背景も含めて日本語へ分かりやすく翻訳・ナビゲートします

【ゲスト】モニカ・ルッコネンさん

フィンランド在住。ライター。元ノキア(Nokia)社員として長年グローバルに活躍。日本での在住経験を経て、現在はオウル大学博士課程にて「日本とフィンランドの文化比較」を研究。著書『マイタイム 自分自身の時間を取り戻す』(世界各国で翻訳)では、忙しい現代人が自分をケアするための哲学を提唱している。

4 持ち物 なし

5 会費・対象・人数など 参加無料 どなたでもご参加いただけます。

6 申込 不要

7 経過 過去の実施内容の詳細は、市公式HPをご覧ください。(「伊那市 月1モイmoi」で検索)

8 その他 市ではフィンランド北カレリア地域と森林・林業分野の協力に関する覚書を締結(2019年～)して交流を深めています。更に令和6年からは多様な分野における森と学びを軸にしたフィンランド連携を推進しており、関係機関とのネットワーク強化を進めています。またヘルシンキ大や信州大、伊那市による大学間及び地域間連携も始まりました。そして、市民の方にフィンランドを身近に感じてもらえたらと11月開催の森JOYでフィンランドブースを設置したことを機に、月1モイmoiをはじめました。

9 添付資料 あり(チラシ)

本件に関するお問い合わせ先

伊那市役所 企画部 地域創造課 地域ブランド推進係

(課長) 田中 (担当) 浦野、平川

電話: 0265-78-4111(内線)2252

FAX: 0265-74-1250 E-mail: jkz@inacity.jp

第16回 月1モイMOI

オンラインお話し会

フィンランド式



心地よい働き方と休み方

～自分を取り戻す時間「マイタイム」の作り方～

ゲスト



モニカ・ルーッコネンさん
フィンランド在住ライター

進行・通訳



石原 侑美さん
フィンランド生涯教育研究家

参加はこちら▼



3.22 SUN

19:00-21:00

参加無料・申込不要・ZOOM開催

詳細はInstagramから→

伊那市役所 地域創造課 地域ブランド推進係
(担当) 浦野、平川 TEL0265-78-4111 (内線2252)



@fina_moimoi