



ヘンテコな犬が  
いっしょに歩いてくれる。

What I met on a Mindfulness travel  
マインドフルネスな旅で出会ったもの

自然と人の営みが心地よく混じり合う、ヘルシンキ郊外の街へ。  
五感に響く出会いの数々に、体と心がゆるむひととき。



公園にすくと立つ夏至祭のシンボル。夏のはじめの  
では、このまわりで歌ったり踊ったりして夏を愛でる。➡④



フィンランド最南端の街ハンコで見かけたパステルカラーのヴィラ。かつてスパが作ら  
れ、夏のリゾート地として人気を博した。今でも何軒かは営業している。➡④



フィスカルス村で見かけた公園の芝生に、可憐な野の花が色と  
りどりに咲いている。なんでもない景色が心に沁みる。➡④



築200年余のお屋敷にしつらえられた上品な  
佇まいの陶器製の暖炉。➡④



フィンランド人の生活に欠かせないサウナ。カッリオラ・リゾートのサウナは、壁  
が木に覆われ、大自然に溶け込んでいた。煙突から出る煙も日常のひとつ。➡④



タンミサーリの「MOTEL MARINE」。建築家アルヴァ・  
アアルトの弟子、エリック・アドレックロイツの建築。➡④

kä ihana  
päivä!



ように穏やかな川で漕いだカヌー。人工物は何も目に入らず、木が覆われてささやかな静けさを感じながら。➡④

少し足ものばして

ヘルシンキから少し離れただけで、目に入ってくるもの、耳にする音  
が全然違ってきます。湖のほとりに並ぶ白樺が風にゆったりと揺れ、  
見上げれば澄んだ空が視界いっぱいになり、遠くから鳥の声も聞  
こえてきます。頭をからっぽにして、ただそ  
こに身をまかせ、心穏やかに過ごせるのが  
いいですね。街歩きながらショッピングを  
楽しむ北欧旅も楽しいけれど、森と湖と海  
を体と心で味わう旅もおすすめです。



Moi moi  
こんにちは