Base of Elämä

エラマの基本

Elämä

Elämä（エラマ）とは
フィンランド語で
人生、生き方、命の意味。

Elämä プロジェクトは
幸福度の高い**フィンランド**の文化・習慣・マインドを**土台**に、
人々の「**豊かで幸せな生き方**」のチャンネルに合わせる
そんな場、もの、コンテンツの機会を作るプロジェクト。

Elämä

Elämä のロゴ。文字の色は土の色。
Elämä プロジェクトでは、この自分の素となる土の概念を大切にする。
その上で、a の上にある「‥(ウムラルト)」に若葉を彷彿とさせる緑。
でもその緑は全て違う色。個性は皆違うことを表している。

Elämä プロジェクトが作る機会のイメージ

土

ground

maaperä

地に足をつける

母なる大地

グラウンディング

「わたし」を掘り起こす機会を作る

ウェルビーイング
well-being

ウェルビーイング（well-being）とは
身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること

（日本 WHO 協会 2013）

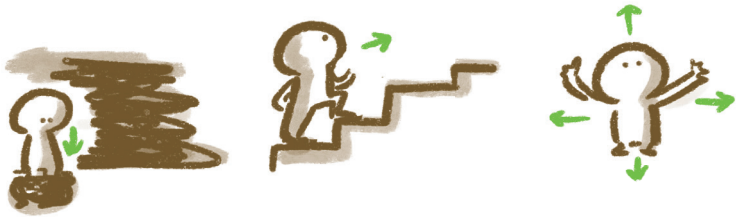
一人ひとりの幸せは
社会全体の幸せになる

一人ひとりにチャンス（機会）を

well-being = 豊かで幸せな生き方

3Dな生き方

The way of Elämä is unlimited like 3D



1D　　2D　　3D

人生の選択肢は一つではない

他人や社会が決めるのではなく
「わたし」が人生の選択肢を決める

人生の道は、人それぞれ
自分で選ぶ自由と責任

あたま　こころ　からだ

Head　Mind　Body

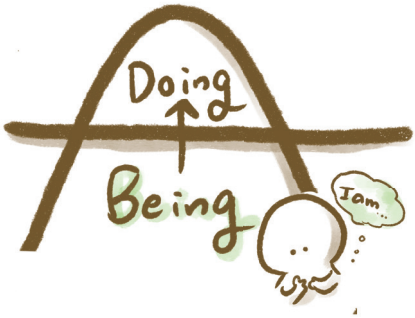
「わたし」の状態は

この３つを確認する

調子のいい時、調子の悪い時、

あたま、こころ、からだの状態はどうなってる？

Doing と Being
Dividing "Doing" and "Being"



"I am ....." を忘れない

「わたし」はどんな人間なのか
「わたし」はどんな状態なのか

Being の次に Doing を考える

well-being はまさに
being が良い状態のこと

マイタイム
My Time

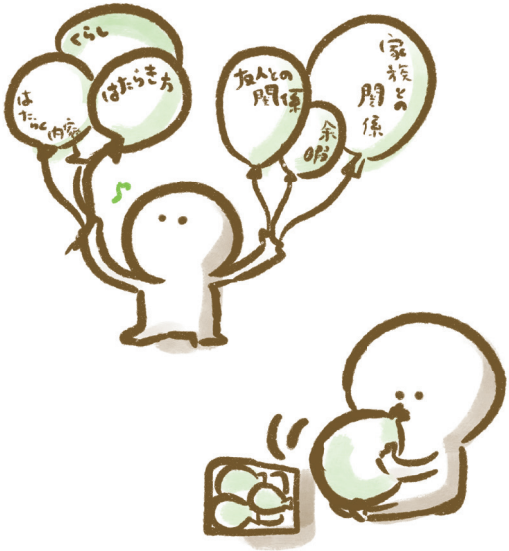
「わたし」のための時間を過ごす

自分と向き合うゆとりを持つことで
他人と、自分と、社会と、
豊かなつながりを作ることができる

日常空間と分ける
没入感を作る
ちょっとわがままになってみる

バランス

Balance



「わたし」の心地よいバランスを見つける

バランスのとれた生き方を目指す

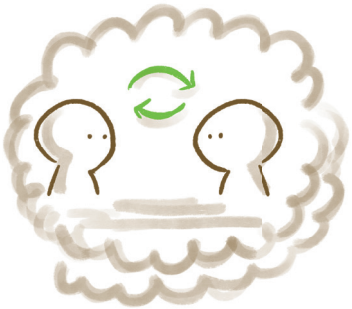
つながる
Connecting

人と、自然と、自分と、社会と、
全てのつながりを大切に

一人は好きだけど
孤独は嫌い

「わたし」が自立するからこそ
優しくつながれる

対話して共有する
Dialouge to Share



情報、感情、世界観、
あらゆるものを
対等な立場で話をする、対話で
共有する

「わたし」の感受性で
よく見て、よく聴いて、よく聞いて、
まとめてみる

それを積み重ねていく

Base of Elämä

Directed by Yumi Shimomukai

Cotoba-graphic by Choco

First Edition