

#	English	日本語訳
0	Title: Why Finland And Denmark Are Happier Than The U.S.	タイトル: 何故フィンランドとデンマークはアメリカより幸せなのか。
1	What makes me happy is...	「私が幸せを感じるのは。。」
2	I think I was definitely born happy, and then life happens.	「私は間違いなく幸せに生まれてきたと思います。そして、まあ、普通の人生を送ってます。」
3	I'm getting a bit emotional here.	「ちょっと感情的になってしまいました。」
4	I feel very happy.	「とても幸せを感じています。」
5	Very happy. I'm happier now than when I lived in New York and I got paid probably twice as much in New York as I do here.	「とても幸せです。ニューヨークに住んでいたときよりも今のほうが幸せです。ニューヨークでの給料は今の2倍以上でしたが。」
6	Our happiness is kind of like quiet happiness, kind of a stillness.	「私たちの幸せは、静かな幸せ、静寂のようなものです。」
7	What does it take to be happy? The Nordic countries seem to have it all figured out.	幸せになるために必要なことは何でしょう？ 北欧の国々は、すべてを理解しているように見えます。
8	Finland and Denmark have consistently topped the United Nations' most prestigious index, the World Happiness Report, in all six areas of life satisfaction.	フィンランドとデンマークは、国連の最も権威ある指標「世界幸福度報告」において、生活満足度の6つの分野すべてで常にトップを記録しています。
9	How have they cracked the formula?	どのようにこの方程式を解読したのでしょうか？
10	And, are the people they are really the happiest?	そして、人々は本当に幸せなのでしょうか？
11	The United Nations just named the happiest place on Earth. It is not Disneyworld. It's Finland.	国連は、地球上で最も幸せな場所を発表しました。ディズニーワールドではありません。フィンランドです。
12	In 2019, the World Happiness Report named Finland the happiest country in the world for the second year in a row. Denmark came in second place after claiming the top slot in 2013 and 2016.	2019年、「世界幸福度報告書」は、2年連続でフィンランドを世界で最も幸福な国に選びました。2013年と2016年に首位を獲得したデンマークは2位となりました。
13	Year after year, Nordic countries like Norway, Iceland and Sweden round out the top of the list.	毎年、ノルウェー、アイスランド、スウェーデンといった北欧諸国が上位を占めています。
14	Enter Jeffrey Sachs, a professor at Columbia and the co-editor of the World Happiness Report.	『世界幸福度報告書』の共同編集者である、コロンビア大学のジェフリー・サックス教授をお招きしましょう。
15	What do those countries have?	「これらの国には何があるのでしょうか？」

#	English	日本語訳
16	They have a high level of prosperity, to be sure, but they're not the richest countries in the world by any means. The idea is a good balance of life. You don't have to get super rich to be happy, they believe. In fact, if someone's super rich, they look, what's wrong with that person? So they're not societies that are aiming for all of the effort and time to becoming gazillionaires. They're looking for a good balance of life and the results are extremely positive.	「まず、これらの国々は高度に繁栄していますが、決して世界で最も豊かな国々ではありません。特徴としては、生活のバランスが良い。彼らは、とんでもない金持ちにならなくても幸せになれる、と信じている。彼らは、超金持ちな人を見たらむしろ、「おい、あいつどうしたんだ？」と言う感じに反応する。億万長者になるための努力や時間を求める社会ではなく、生活のバランスを求める社会であり、その結果は、非常にポジティブなものです。」
17	The annual happiness ranking began in 2012, but we can trace measuring happiness back to 1971.	幸福度ランキングは2012年から始まりましたが、幸福度の測定は1971年までさかのぼることができます。
18	It came in the inspiration of the country of Bhutan, a country in the Himalayas that many people know for its innovation of attempting to measure gross national happiness.	ヒマラヤにあるブータンという国が行った、国民総幸福量を測る、という有名で革新的な試みから発想を受けたのです。
19	Globally, a standard for measuring success and productivity is gross national product.	世界的には、国民総生産が、成功や生産性を測る一般的な基準です。
20	Bhutan had the bright idea of trying to measure happiness.	一方、ブータンは幸福度を測るという大胆なアイデアを思いついたのです。
21	Measuring happiness is a fairly complicated business. First of all, we need to understand what happiness means.	幸福度の測定は、かなり複雑です。まず、幸福とは何か、ということを理解する必要があります。
22	It means the satisfaction with the way one's life is going. It's not primarily a measure of whether one laughed or smiled yesterday, but how one feels about the course of one's life.	幸福とは、自分の人生への満足度を意味します。昨日笑ったかどうかということではなく、自分の人生の歩みについてどう感じているか、ということなのです。
23	Meet Meik Wiking, happiness researcher and CEO of the Happiness Research Institute in Denmark.	幸せの研究者であり、デンマークのハピネス・リサーチ・インスティテュートのCEOであるメイク・ヴィキングをお招きしましょう。
24	There is a lot of factors that impact happiness, everything from biology to income levels to the city they live in. But I think the best predictor we see in the data of whether people are happy or not is whether they're satisfied or happy with their relationships.	「生物学から所得水準、居住地まで、幸福に影響を与える要因は多様です。データに基づくと、幸福を測る上で最も優れた指標は、人間関係における満足度もしくは幸福感であると言えます。」
25	So, do we have somebody we can rely on in times of need?	「困ったときに頼れる人がいるか、
26	Do we have somebody we can share our hopes and worries with?	希望や悩みを共有できる相手がいるか?と言った所です。」
27	These six categories help account for the differences in life satisfaction around the world.	世界各国の人生における満足度の違いを説明するときに、これら6つの指標を使います。
28	GDP per capita, healthy life expectancy, freedom to make life choices, social support, generosity, and absence of corruption.	一人当たりGDP、健康寿命、人生の選択の自由、社会的支援、寛容さ、汚職のなさ、です。

#	English	日本語訳
29	On average, richer countries are happier. On average, richer people are happier. But, once we get to a certain level of income, an additional \$100 a month is not going to impact how people feel about their lives. So, with money, like with everything else, we see diminishing marginal return.	平均して、より豊かな国と人々の幸福度は高い。しかし、ある一定の所得水準に達すると、月に100ドル増えたところで、人々の人生観には影響はありません。つまり、お金も他のものと同じように、収益逓減の法則が当てはまります。
30	And I don't know why I'm bringing up this quote, because it's extremely corny, but there is a Kanye West song in which he says that, "Having money is not everything. Not having it is." And I do think that's true in the sense that when you don't have it, it's all you worry about. And when you do have money, you can actually worry about other stuff. Happiness also seems like this elusive thing. We have two words for happiness in Danish. So we have "lykke," which is the elusive thing. The thing you experience once every blue moon. And then we have to be "glad," like the word glad, which is different because it's more down to Earth and you can be glad despite the fact that it's not anything special, it's no special day.	「何でこれを思い出したのか、非常に陳腐ですが、カニエ・ウェストの歌で、「お金を持つことがすべてではない。持たないことがすべてだ。」というフレーズがあります。確かにお金がない時には、お金のことばかり考えてしまうのです。お金がある時には、お金以外のことも考えられます。幸せもまた、つかみどころのないもののように思います。デンマーク語には、幸せを表す言葉が2つあります。まず、「lykke」、「捉えどころのないもの」を意味します。極めて希少でランダムな出来事である、というニュアンスです。そして、「glad」、英語のgladと同じような意味です。もっと地に足がついているニュアンスで、gladになるために別に特別なことをしたり、特別な日である必要はありません。」
31	Lykke seems like this elusive thing that you can't quite chase. To be glad is more like our mindset. So I feel more like I choose to be glad at times rather than sort of trying to chase happiness because that seems like it's never going to happen that way.	「Lykkeは、追いかけることが難しく、つかみどころのないものようです。gladは、私たちの心の持ちようのようなものです。だから、幸せを追いかけてやるとするよりも、その時々で幸せになることを選んでいくような感覚です。いずれにしても追いかけたところで幸せにはなれませんしね。」
32	Maria lives in Helsinki with her husband, Duke, and her 2-year-old son, Luka.	マリアは、夫のデュークと、2歳の息子、ルカとヘルシンキに住んでいます。
33	Woah! Wow!	「わあ！すごい！」
34	Ah, hi! Yeah! There it is. There it is, you little monster.	「ああ、ハイ！ イエイ！ ここだ、ここだよ、怪物ちゃん」
35	Finland is the best place to have kids.	「フィンランドは子供を持つには最高の場所です。」
36	When you go give birth, it's almost free. We stayed in the hospital three full days as a family. We had our own family room and we got like meals and support and help and everything. And the bill was about €300 in the end. It's basically like living in a hotel.	「出産には、ほとんどお金がかからないんです。私たちは家族で丸3日病院に滞在しました。家族専用の部屋があり、食事やサポート、お手伝いなど、至れり尽くせりでした。そして、最終的に請求されたのはたったの300ユーロ程度でした。殆どただのホテル住まいです。」
37	In Finland, new mothers receive a free baby box jam-packed with 63 items to help with the baby's first year.	「フィンランドでは、新生児を迎えるお母さんに、63のアイテムが詰まったベビーボックスが無料で配布されます。」

#	English	日本語訳
38	You don't have to buy anything for the first two, three months. Of course, diapers and stuff like that, but basically. And also, you can actually put your baby to sleep in that box. Our baby actually, Luka slept in the box for the first month.	「最初の2~3カ月は、オムツなどを含む基本的な必需品を何も買わなくていいんです。更になんと、配布された箱の中に赤ちゃんを寝かせることができます。うちのルカも最初の1カ月は箱の中で寝ていました。」
39	Finland, along with the other Nordic countries, offers generous parental leave. Anu Partanen, author of "The Nordic Theory of Everything," spent 10 years as a journalist in the U.S. before returning to her home country, Finland. She's also a mother.	フィンランドは、他の北欧諸国と同様、育児休暇が充実しています。『北欧万能論』の著者であるアヌ・パルタネンさんは、アメリカで10年間ジャーナリストとして活躍した後、母国フィンランドに帰国しました。彼女は母親でもあります。
40	In Finland, you get 10 months of paid parental leave, out of which about four months is set aside for the mother and you start it before the baby is born and then father can keep nine weeks.	「フィンランドでは、10ヶ月の有給の育児休暇があり、うち約4ヶ月は母親の出産前の期間に充てられ、父親も9週間の取得が可能です。」
41	Typically, both parents stay home for the first three weeks. They share the rest of the time until the baby is nine months old. A parent can even stay home until the child is 3 years old and keep his or her job.	「一般的に、最初の3週間は両親共に家にいます。残りの期間は、赤ちゃんが生後9カ月になるまで一緒に過ごします。子供が3歳になるまで家にいて、仕事を続けることも可能です。」
42	However, the stipend is much smaller.	「その場合、支給される給与はかなり少なくなりますかね。」
43	Another determinant of well-being is one's sense of personal freedom to make important life choices. Can you shape your life the way you want?	幸福のもう一つの要素は、人生の重要な選択をするための自由意思の度合いです。自分の人生を思い通りに形成できるか、という自己認識です。
44	Christina was unhappy at her job in advertising and took an eight-month break.	クリスティーナは広告の仕事に不満があり、8ヶ月の休みを取りました。
45	Social security is also something I think is very important. What I did didn't make me happy and it didn't let me have that work-life balance that we cherish so much here. And so we have a system that made it possible for me to quit my job and have some thinking time and figure out, you know, what's my next step in life.	「社会保障制度も、とても大切なものだと思います。私は以前の仕事で幸せを感じる事が出来ず、デンマーク人が大切にしている、ワークライフバランスを実現できる環境もありませんでした。こういう時に、仕事を辞めて、これからの人生をどうするか考える時間を持てるように、この制度があります。」
46	Christina received about \$2,000 a month from the Danish government while she was unemployed. She is now in school to become a painter.	クリスティーナは失業中、デンマーク政府から毎月約2,000ドルを受け取っていた。今は画家になるために学校に通っている。
47	Her tuition is covered and she receives an educational stipend of about \$1,000 a month.	授業料は無料で、毎月1,000ドルほどの教育費も支給された。
48	Two of the biggest perks of life in Denmark and Finland are free education and free health care.	デンマークとフィンランドでの生活の2大特典は、教育費と医療費が無料であることだ。

#	English	日本語訳
49	Income taxes are not at all as high in the Nordic countries that Americans tend to think. However, overall, it is completely true that the Nordic countries collect more taxes in general than the United States does.	「アメリカ人は北欧諸国では所得税が高いと思いがちだが、全くと言って良いほど高くない。しかし、全体的に見れば、北欧諸国がアメリカよりも多くの税金を徴収していることは完全に事実です。」
50	In Finland and the Nordic countries, there are higher taxes on consumption, like eating in restaurants and buying jeans.	「フィンランドや北欧諸国では、レストランでの食事や、ジーンズを買うと言った消費に対して高い税金が課せられます。」
51	But the thing that I think a lot of Americans forget is that the Nordic people are happy to pay those taxes because they get services in return. Day care, great public education. It includes your college tuition, free. It includes healthcare, all of those are included in your taxes.	「しかし、多くのアメリカ人が見落としているのは、北欧の人々が、公共サービスと引き換えに、喜んで税金を払っているという事実です。デイケアや教育など。大学の授業は無料です。医療費も、すべて税金に含まれているのです。」
52	When the news hit that Finland is the happiest country in the world, I think most people kind of reacted to it, like, what are they talking about? We don't think of ourselves as very happy because it's dark and gloomy in the winter and whatever.	「フィンランドが世界一幸せな国だというニュースが流れたとき、多くの人は「何を言っているんだ」と反応したと思います。冬は暗くてジメジメしているし、自分たちのことをあまり幸せだとは思っていないからです。」
53	It's easier for Finns and Danes to shape their lives because the government supports so many of their basic needs.	「フィンランド人やデンマーク人は、政府が基本的なニーズの多くをサポートしてくれるので、自分たちの生活を形作るのが簡単なんです。」
54	The American dream is probably more alive in Denmark. The perception of freedom is probably also a little bit different. It seems like in the U.S., the feeling is you have to be protected from the government and you have to have freedom from the government. I think in Denmark the sense is that the government protects you. People trust other people.	「デンマークの方が、よりアメリカンドリームに近いかもしれません。恐らく、自由に対する認識も、少し違うのでしょう。アメリカでは、政府から自分を守らなくてはならない、政府から自由でなければならない、という感覚があるように思います。デンマークでは、政府が自分たちを守ってくれるという感覚なのだと思います。ここの人たちは他人を信用します。」
55	You leave a bag in a restaurant in Finland, you're pretty sure you're going to make it back and the money is still there.	「フィンランドでは、レストランにバッグを置き忘れたとしても、必ず戻ってくるし、お金も残っています。」
56	People even leave babies parked in strollers outside coffee shops while they run errands.	「コーヒーショップの前にベビーカーを置いたまま、用事を済ませる人さえいます。」
57	And I think partly the Nordic society cultivates that trust simply by providing basic services for everyone. So there's much less poverty, much less feeling of injustice, inequality, crime. People get the education they need. They can have a job. They can work. They don't have to struggle in life as much.	「北欧の社会は、基本的なサービスを提供することで、そのような信頼を育てているのだと思います。そのため、貧困や不公平感、不平等、犯罪は非常に少ないです。必要な教育が受けられます。仕事を持つこともできます。働くこともできます。人生でそれほど苦労することはありません。」

#	English	日本語訳
58	There isn't super wealth and there's absolutely no super poverty. Everybody participates. It turns out it leads to a wonderful kind of life and one that is expressed, year after year, as making these countries the happiest countries in the world.	「超富裕層もいなければ、超貧困層もないのです。みんなが協力します。それが素晴らしい人生をもたらし、毎年、これらの国々を世界で最も幸福な国たらしめるのです。」
59	Monica and Alex are expats who live in Copenhagen with their two teenagers. Alex is originally from the UK and Monica is originally from New York.	モニカとアレックスはコペンハーゲンに住む外国人で、2人の10代の子供と一緒に暮らしています。アレックスはイギリス出身、モニカはニューヨーク出身です。
60	What else do you need? The olive oil, and then the balsamic vinegar.	「他に必要なものは？」「オリーブオイル、それからバルサミコ酢。」
61	Where's the bowl?	「ボウルはどこ？」
62	We originally came here expecting to stay only three years, but it was so good, we've been here nine now.	「もともと3年だけ滞在するつもりで来たのですが、あまりによかったので、もう9年も居ます。」
63	It's also safe. And this comes back to the community and the trust.	「治安もいい。これは、コミュニティとの信頼関係にもつながっています。」
64	We can let our kids go out and we do not have to sit here being really worried that, are they going to come back? Are they safe where they're going? Do we have to go pick them up? You still worry, of course, but it's just very different. There's still this very strong sense of family, friends, community.	「心配せずに子供たちを外出させることができます。家で「無事に戻ってくるかしら？ 行き先は安全かしら？ 迎えに行かなくていいかしら？」と考えなくて良いのです。もちろん、色々心配事はありますが、そうした心配ではありません。家族、友人、コミュニティに囲まれているという強い安心感があります。」
65	Balance is the formula for happiness. Aristotle had it right when he launched the study of happiness 2,300 years ago.	「バランスは幸福の方程式です。2,300年前に幸福の研究を始めたアリストテレスは、そのことを正しく理解していました。」
66	According to Aristotle's Golden Mean, good behavior lies between two vices, excess and deficiency.	「アリストテレスの「黄金律」によれば、善は2つの悪、過剰と不足の間の中庸にあるのです。」
67	People who pursue only money and say, "I'll be happier the richer I am," turn out to be less happy.	「お金ばかりを追いかけて「金持ちなるほどもっと幸せになれる」と思っている人は、結果的に幸せになれないのです。」
68	I do think having nice surroundings is a part of happiness. But I also think it needs to be linked with something that sort of resonates with you on a deeper level. Having nice surroundings and having a lot of money and being in a five-star hotel in Las Vegas doesn't make you happy at all. So I think it needs to have that balance.	「確かに、良い環境に身を置くことは幸せの一つだと思います。でも、もっと深いところで、自分の心に響くものとリンクしている必要があると思うのです。環境がよくて、お金がたくさんあって、ラスベガスの5つ星ホテルにいても、決して幸せにはなれないのです。バランスこそが重要なのです。」
69	Cue the classic Nordic work-life balance. Rich Perusi, former New Yorker, has been living in Copenhagen for seven years.	北欧の古典的なワークライフバランスの出番ですね。元ニューヨーカーのリッチ・ペルーシは、コペンハーゲンに7年間住んでいます。

#	English	日本語訳
70	People stay pretty tight to a 9 to 5 workday. But I do think that we get as much done in a short period of time here as we were doing in longer times working in New York.	「この人達は9時から5時までの勤務を厳守しています。でも、短時間で、ニューヨークでの長時間の労働と同じだけの仕事をこなせていると思います。」
71	One of the comments we actually heard when we first came here was a Dane saying, when she saw someone working late, "Are they doing it because they can't get their work done? Is there something wrong with them?" Versus, "Are they just trying to get ahead in working?" There is a sense that, yes, work's important and you need to get your work done to a high quality, but you also need to make sure it's balanced appropriately.	「初めてここに来たとき、あるデンマーク人が、遅くまで働いている人を見て、「彼らは仕事が終わらないから残業しているのかな？何か問題があるのかな？」と言っていました。「出世したいのかな？」ではなく、です。確かに仕事は大事だし、高いクオリティも必要だが、それよりも適切なバランスが重要だという意識があるのです。」
72	Saara Alhopuro is a diplomat who has shaped her work schedule to make time for her passion.	サーラ・アルホプロは、外交官でありながら、自分の情熱を注ぐ時間を確保するために、仕事のスケジュールを工夫しています。
73	So, I actually need to go to my physical workplace only three days a week. So then the rest of the time I can spend here in the middle of nature.	「実際に職場に行かなければならないのは、週に3日だけ。残りの時間は、自然の中で過ごすことができます。」
74	When I walk in the forest, I walk there very quietly, paying attention to all the small details and all the colors. Very slowly, and I try to spot all the small, small details. And I completely lose the track of time.	「森を歩くときは、とても静かに、細かいところまで、すべての色に気を配りながら歩きます。とてもゆっくりと、小さな、小さなディテールをすべて見つけ出そうとしています。そして、時間を完全に忘れます。」
75	Usually, I spend about five to six hours picking mushrooms.	「平均して、キノコ狩りには大体5・6時間をかけます。」
76	People don't make as much money in the Nordic countries as they do in the U.S.	「北欧の人たちは、アメリカ人ほどお金を稼いではいません。」
77	So, it's not really about how much you make. You don't have to make as much to get the same quality of life as you would in the United States.	「つまり、いくら稼ぐかはあまり重要ではありません。北欧では、アメリカほど稼がなくても、アメリカと同程度の生活の質を手に入れることができます。」
78	So, if we look at the dimension called life satisfaction, we can see that that money does matter for well-being and happiness. But I mean, on average, richer countries are happier. On average, richer people are happier. But, the mechanism here is being without money is a cause of unhappiness.	「生活満足度という次元で見ると、ウェルビーイングや幸福のためにはお金が重要であることがわかります。平均的に見れば、より金銭的に豊かな国の方が幸せです。平均して、より金銭的に豊かな人々はより幸せです。ここでのメカニズムは、お金がないことは不幸の原因であるということです。」
79	Not everyone likes to talk about money either. In Finland, it's been this kind of rule that you don't talk about money that much, at least like my parents basically wouldn't tell me how much they made, for example, if I would ask as a kid. It would be considered bragging if you would tell about how much you make, etc.	「全員がお金について話すのが好きという訳ではありません。フィンランドでは、お金の話をあまりしないというルールがあります。少なくとも私の両親は、子供の頃、例えば私がいくら稼いだか聞いても、基本的に教えてくれませんでした。いくら稼いだかなどを話すと自慢と思われるからです。」

#	English	日本語訳
80	People are happier when they are generous and when they feel that the society that they're in is a generous society.	「人は、自分が寛大で、自分のいる社会が寛大な社会であると感じたとき、より幸せになれるのです。」
81	And then we find people want to live in places with decent government. If government is corrupt, if leaders are bizarre or autocratic or corrupt, the society is unhappy.	「そして、人々は信頼できる政府の元に住みたがるということもわかっています。政府が腐敗していたり、指導者が異様だったり独裁的だったり、腐敗していたりすると、社会は不幸になるのです。」
82	In 2019, Finland elected the world's youngest-serving prime minister, 34 year old Sanna Marin. Danes are among the happiest people in the world, but they're not necessarily the friendliest.	2019年、フィンランドでは世界最年少で34歳のサナ・マリンが首相として選出されました。デンマーク人は世界で最も幸せな人々の一人だが、必ずしも最も友好的な人々ではありません。
83	Lars AP, author of "F***ing Flink" and founder of the movement of the same name, wants to change that.	「F***ing Flink」の著者であり、この運動の創始者であるLars APは、この状況を変えたいと考えています。
84	So F***ing Flink is a national movement. Our prime goal is to take Danes that are among the happiest people in the world, but also being the friendliest people in the world. Why are we doing this? Well, because friendliness and positive human interaction means so much to us. Science shows us that. And so we're trying to do that in all sectors, in all realms that we can think of.	「F***ing Flink」は国民運動です。私たちの最大の目標は、世界で最も幸せな人々の筆頭であるデンマーク人を、世界一友好的にもすることです。なぜか？ それは、友好的で積極的な人間関係が私たちにとって重要だからです。科学的にも証明されていることです。ですから、私たちは考えうるすべての分野・領域で、これを実現しようとしています。」
85	Finland and Denmark both have populations of less than 6 million people. The U.S. has over 330 million people. The Nordic countries are pretty homogeneous, too.	フィンランドとデンマークの人口はともに600万人未満です。一方、アメリカはアメリカは3億3,000万人以上です。また、北欧諸国は、基本的に単一民族国家でもあります。
86	Do population size and diversity affect happiness?	人口規模や多様性は幸福度に影響するのでしょうか？
87	A lot of countries with relatively homogeneous populations, similarities among people ethnically or in terms of religion and so on, are not very happy. So it's no guarantee.	「人口が比較的均質で、民族や宗教などが似ている国の多くは、あまり幸福ではありません。ですから、保証はできません。」
88	And on the other hand, it's possible to have a lot of diversity and more happiness. Our northern neighbor in the United States, Canada, ranks higher.	「一方、多様性があれば、より幸福になれる可能性もあります。実際、アメリカ、カナダは(世界幸福度調査で)上位にランクインしています。」
89	Yeah, I think Finland is probably one of the most homogenous countries in Europe. Still, we have recently had quite a lot of immigration. But I would say that still it is fairly homogenous.	「フィンランドは、おそらくヨーロッパで最も単一民族的な国の一つだと思います。最近はかなり多くの移民を受け入れています。が、依然としてかなり単一民族的だと言えるでしょう。」

#	English	日本語訳
90	I think it's funny because I kind of always, I guess, assumed that Danish society was kind of diverse. But then we went to see Dave Chappelle's show here in Copenhagen and both him and the guy who he had with him as support kind of opened their show saying, "Denmark is so white." And I never really thought about that before. But then, ever since that show, I just think about it all the time.	「私はデンマークの社会は多様性に富んでいると考えていました。でも、コペンハーゲンでデイブ・チャペルのショーを見たとき、彼も彼の取り巻きも、ショーの冒頭で「デンマークはとても白い(白人だらけだ)」と言ったんです。その番組を見て以来、その事について考え続けています。」
91	We've been having immigration for hundreds of years from all over Europe. I mean, in the 70s, we had a lot of people from Turkey coming up, from from Vietnam. And we had people from Yugoslavia in the 90s. And Denmark has remained happy throughout that period.	「デンマークは何百年も前から、ヨーロッパ各地から移民を受け入れてきました。70年代には、トルコやベトナム等から多くの人々が訪れ、90年代にはユーゴスラビアから来た人々もいました。そして、デンマークはその期間中、ずっと幸せであり続けています。」
92	The 2018 World Happiness Report explores happiness among natives and immigrants. It shows that when immigrants are happy, the countries are, too. But if the country is already happy, new immigrants will experience increased happiness.	「2018年の世界幸福度報告書では、国民と移民の幸福度を調査しました。それによると、移民が幸せであれば、国も幸せでした。また、国がすでに幸せであれば、新しい移民の幸福度は上がるのです。」
93	It shouldn't undermine happiness in the Nordic countries that there are influx of people born abroad.	「海外生まれの人が流入していることが、北欧諸国の幸福度を損なっているわけではないはずですよ。」
94	There's also a dark side to happiness.	しかし、幸せの裏側にはダークサイドもあります。
95	Like in Denmark, one of the biggest epidemics right now is stress and people being sick with stress and having to leave their jobs. And people outside of Denmark didn't really understand what that meant, like, "What do you mean stress leave?" But it might be that expectation to have a work-life balance here that stresses people out.	「デンマークでは今、ストレスが最大の疫病の一つになっています。ストレスで病気になり失業する人がいます。海外の人は「ストレス休暇ってどういうこと？」と言った調子で、その状況をよく理解できないようでした(デンマーク人は幸福度が高く労働環境も良いと多くの方が思い込んでいるため)。でも、ワークライフバランスへの高い期待が、実はストレスになっているのかもしれない。」
96	That you both have to work, but you also have to take care of your family. You also have to be social with your friends. You also have to, you know, do this self-realization thing, hobbies and traveling.	「仕事をしつつ、家族の世話しなければならぬ。友人とも付き合わなければならぬ。自己実現や趣味、旅行もしなければなりません。」
97	And there's so much you have to do in the same amount of hours, whereas maybe in New York or other places, you know that you're going to work to 10 every day so you don't expect to have the same balance, you know?	「限られた時間の中で本当に多くをこなさなければなりません。ニューヨークなどでは、毎日10時まで働くのが当たり前なので、同じようなバランスは求められないですよ？」
98	It can be hard for outsiders to break into the Nordic cultures. The Danes have such tight-knit friend and family groups. It's not very natural for them to just include people, new people into their groups.	「北欧の文化に外から来た人が入り込むのは難しいかもしれません。デンマーク人は、友人や家族の絆がとても強いのです。その中に新しい人を入れるというのは、彼らにとってはあまり自然なことではありません。」

#	English	日本語訳
99	It is a little harder to come in from the outside to sort of become part of that group. We've had some great Danish friends, some met at work, but it is harder, I think, from that on that side, compared to the UK and the U.S. in terms of developing friendships.	「外から入ってきて、グループの一員になるのは少し難しいです。デンマークには、職場で知り合った素晴らしい友人もいますが、イギリスやアメリカに比べると、友人関係を築くのは難しいと言えます。」
100	There can be serious side effects to maintaining high levels of happiness. Within the states, if you look at the level of life satisfaction, the higher the life satisfaction actually also the slightly higher the level of suicide rates.	「高い幸福度を維持することにより、深刻な副作用があるかもしれません。米国では、生活満足度が高いほど、実は自殺率も若干高いのです。」
101	And the theory here is that it might be more difficult to be unhappy in an otherwise happy society because it creates a stronger contrast to how you are feeling if you are surrounded by very happy people. So Denmark actually used to have really high suicide rates. So in 1980, we had suicide rates of around 40 per 100,000, which was I think some of the highest in the world. Now, fortunately, it's around 25% of that, so it's around 10 per 100,000.	「幸せな人たちに囲まれていると、自分の気持ちとのコントラストが強くなるため、不幸になるのが難しいという説があります。デンマークはかつて、自殺率が非常に高かったのです。1980年には、10万人あたり40人という、世界でもトップクラスの自殺率でした。幸いなことに、現在はその約25%で、10万人あたり10人程度です。」
102	South Korea and Lithuania have some of the highest suicide rates in the OECD as of 2017.	「韓国とリトアニアなどが、2017年現在、OECDの中で最も自殺率が高い国の良例です。」
103	So fortunately, suicide rates have been reduced a lot in Denmark. And also in Finland, there's also been a great reduction over the past two decades. But still, it's not zero. So we still need to reduce that even further.	「幸いなことに、デンマークでは自殺率がずいぶん減っています。また、フィンランドでも、この20年で大きく減少しています。しかし、まだゼロではありません。ですから、もっともっと減らしていく必要があります。」
104	Despite mental health challenges, a big part of Finnish culture focuses on overall well-being.	精神衛生上の問題を抱えながらも、フィンランドの文化の大部分が、全体的なウェルビーイングに焦点を当てています。
105	Sauna is a sacred thing for Finns. I have like so many good memories about having these sauna moments with my family.	「サウナはフィンランド人にとって神聖なものです。家族と一緒にサウナに入った時の良い思い出がたくさんあります。」
106	Sauna is something that I suppose you kind of have to like and love as a Finn.	「フィンランド人は、サウナが好きで好きでたまらないのでしょうか。」
107	As of 2018, there were 5.5 million people living in Finland and around 2.3 million saunas.	2018年現在、フィンランドには550万人が住んでおり、サウナは約230万軒あります。
108	My grandmother always used to tell us kids that we can't fight in the sauna because then we would risk angering the sauna elf. And there's even even a sauna in the government of Finland, where they say that they make some of the most important political compromises because you're culturally not allowed to fight in the sauna.	「私の祖母はいつも私たち子供に、「サウナで喧嘩をしてはいけない、サウナの妖精を怒らせてしまうでしょう。」と言っていました。フィンランド政府にもサウナがあり、政治的に最も重要な複数の合意をその場で決定したともいわれています。文化的にサウナで喧嘩をしてはいけなから。」

#	English	日本語訳
109	Danes have mastered the art of comfort and coziness through hygge. I think the best short definition of what hygge is the art of creating a nice atmosphere. And of course, that is something that happens everywhere. But what is uniquely Danish is we have a word that describes that situation.	「デンマーク人はヒュッゲ(Hygge)を通じた快適さと居心地のよさをマスターしています。ヒュッゲとは何か。簡潔に言えば「いい雰囲気を作り出す技術」だと思います。もちろん、それはどこにもあることです。しかし、デンマーク特有なのは、その状況を表す言葉があることです。」
110	You can curl up in a couch and read a good book and have good music on and just be in a hygge krog, it actually means a hygge corner of your room. There's a social component to hygge which I think is really important.	「ソファで丸まって、好きな本を読んで、好きな音楽をかけて、ヒュッゲクログ、つまり自分の部屋のヒュッゲコーナーで時間を過ごします。ヒュッゲには社会的な意味があり、非常に重要だと思います。」
111	Hygge seeps everywhere throughout the country, from cozy drinks to warm lighting.	「落ち着いた飲み物や、暖かい照明など、ヒュッゲは国中のいたるところに浸透しています。」
112	So one concrete manifestation of hygge is the focus on lighting. The rule of thumb is the warmer, the light, the more hyggelig the lights.	「ヒュッゲの具体的な表れとして、照明へのこだわりが挙げられます。照明が暖かいほど、よりヒュッゲであるという法則があります。」
113	So Danes love candles.	「だからデンマーク人はキャンドルが大好きです。」
114	So how does hygge contribute to happiness?	「それでは、ヒュッゲはどのように幸福につながるのでしょうか？」
115	So happiness is both having a strong sense of purpose in life. It's also experiencing moments of pleasure on a daily basis. It's also feeling satisfied with life overall. So, hygge, is this element in our daily lives where we experience comfort and pleasure and togetherness and hopefully over time that accumulates also to a higher sense of life satisfaction.	「幸せとは、人生に強い目的意識を持つことです。また、日々、喜びの瞬間を経験することでもあります。人生全体に満足していると感じることでもあります。ヒュッゲとは、日常生活の中で快適さや喜び、一体感を経験し、それが時間とともに蓄積され、より高い生活満足感を得るための要素なのです。」
116	Another way Denmark and Finland support their citizens? Paid annual vacation.	デンマークとフィンランドは他にどのようにして国民をサポートしているのでしょうか？ 有給の年次休暇です。
117	So in all Nordic countries, everybody has a right to paid annual vacation. It varies a little by country, but in Finland, for example, it's typically, after you work one year for the same employer, it's four weeks in the summer and one week in the winter and everybody gets this.	「北欧諸国では、皆が年次有給休暇を取得する権利を持っています。国によって多少異なりますが、例えばフィンランドでは、同じ雇用主のもとで1年働くと、通常、夏に4週間、冬に1週間、誰でも取得できる有給休暇がもらえます。」
118	I actually heard a statistic. It's something like, when Americans go home after work October 27, you guys have worked as much as Danes will work for the entire year. But I actually think that taking a little more time off also makes you a lot more productive.	「前に、ある統計を聞いたことがあります。確か、アメリカ人が10月27日に仕事を終えて家に帰る頃には、すでにデンマーク人の1年間の労働時間と同じだけ働いている、というようなものです。でも、もう少し休みを取れば、実際、もっと生産性も上がると思います。」
119	In Finland, it's traditional to spend the summer in a summer cottage or mökki.	「フィンランドでは、夏をサマーコテージ(mökki)で過ごすのが伝統的なスタイルです。」

#	English	日本語訳
120	We did have a summer house was when I was little. It was something that my grandfather built himself during the 60s I think. And we used to go there like all the time when I was small. A week doesn't go past during the summer when I'm not thinking like, "Oh, I wish we still had it."	「私も小さい頃、夏の別荘を持っていました。60年代に祖父が自分で建てたものだったと思います。小さい頃はしょっちゅう行ってましたね。夏の間は、「これがもっと続けばいいのに」と毎日思っていました。」
121	Traditionally, the mökkis wouldn't have necessarily electricity or running water. And usually, most mökkis come with a lake or the Baltic Sea. You can go to your sauna and have a dip in the water.	「伝統的にmökkisには電気や水道がないんです。そして、ほとんどのmökkisが湖やバルト海に接しています。サウナに行くと、水浴びするんですよ。」
122	So in a Nordic country, the vacation time also serves families that if the parents stagger their vacations a bit, they can handle much easier the summer vacations for their children. And of course, then the family can spend time together.	「だから、北欧の国の休みシーズンでは、親が少し休暇をずらせば、子供の夏休みの予定もばっちりですし、もちろん家族一緒に時を過ごすことができます。」
123	Maybe Finnish happiness is more like inside, you know. It's like inner peace, or something like that. It's not so open. It's like balance. It's more balanced, I think.	「フィンランド人の幸せは、もっと内面的なものなのかもしれませんね。内なる平和というか、そんな感じです。あまりオープンじゃないんですが、バランスというか、はい、もっとバランスが取れたものだと思います。」
124	So, ready!	「はい、出来たわよ！」
125	Ultimately, happiness is relative.	「結局のところ、幸せは相対的なものです。」
126	If you think you are having more sex than your neighbor, then you're happier. We are social beings. We compare ourselves to each other.	「隣人より多くセックスしていると知れば、幸せを感じます。私達は社会的存在なので、互いに比較し合います。」
127	So there are social comparisons in salary in terms of the houses and how successful we believe we are, but also in terms of sex.	「ですから、よく給与の大小や住居やどれだけ成功しているかと言った点で、私たちは社会的に比較しますが、セックスの点でもそうです。」
128	So what's one small way we can be happier today? For me, something that I've done which has made me happier is exercise.	「では、私達がより幸せになるために出来るちょっとしたこととは？「私の場合は、運動です。」
129	I think the saying no, or being a tiny bit more selfish can make you happy.	「ノーと言ったり、ほんの少しのわがママを言ったりすることが、自分を幸せにするとします。」
130	One step to improve your sense of happiness is go first. You're walking down the street, someone else comes walking towards you. It might be just a smile.	「幸福感を高めるための一歩は、自分から動くことです。道を歩いていて、誰かがこちらに向かって歩いてくるとします。ただの笑顔を見せるだけでも良いです。」
131	It might be just looking the other person in the eye, whatever it is. But go first with that, because you can't expect that the other person is gonna do it. Don't be reactive, go first.	「相手の目を見るだけでも、何でもいいのです。でも、相手がそうしてくれるかは分からないので、自分から先に動くことです。受動的になっはなりません。能動的に。」

#	English	日本語訳
132	<p>In Denmark, we sometimes talk about the ABC for mental health. If you want to boost your mood, three sort of universal tips is doing something active, doing something together with other people and doing something meaningful. So, gather a group of friends, go for a walk. That could be something that could boost your mood.</p>	<p>「デンマークで良く話されるメンタルヘルスの基本があります。気分を高めたいなら、何か活動的なことをする、他の人と一緒に何かをする、意味のあることをする、という3つが普遍的なヒントです。友達を集めて、散歩に出かけてみましょう。気分が高まるかもしれませんよ。」</p>
133	<p>Predicting the future on this is very difficult, unfortunately. Where will the U.S. be? It could be even worse than now. It could be much better than now. It's a matter of actually making choices for a better direction for the country and one that is not guided by fear and hate, but one that is guided by a sense of community and the common good.</p>	<p>この点に関して将来を予測することは、残念ながら非常に困難です。アメリカはどのようなのでしょうか？今よりもっと悪いかもしれない。今よりずっと良いかもしれない。これは、どのような選択をするか、という問題です。恐怖や憎しみに導かれるのではなく、コミュニティや共通善に根付いた考えに基づき、国がより良い方向に進むように選択していくことです。</p>