

もっと知りたい エストニア





エストニア

• データ • 国のシンボル •



正式名称: エストニア共和国

国歌: Mu isamaa, mu õnn ja rõõm

(我が祖国、我が幸福と歓喜、

F. パツィウス / F. Pacius)

首都: タリン

国土面積: 45,339 km²

人口: 1,315,635人

公用語: エストニア語

政治形態: 議会共和制

独立記念日: 2月24日 (最初の独立、1918年)

通貨: ユーロ (EUR)

国旗: 青、黒、白

国鳥: ツバメ

国花: ヤグルマギク

島の数: 2222

最高地点: スール・ムナマギ山 (Suur Munamägi, 318 m,
「大きな卵の山」の意味)

NATO, 欧州連合, 国際連合, OSCE, OECD, WTO その他
国際機関加盟国

Read more:

- www.estonia.ee
- www.visitestonia.com/en
- www.valitsus.ee/en
- www.estonianworld.com
- www.events.estonia.ee
- www.facebook.com/valismin/
- www.riigikogu.ee/en/parliament-of-estonia/
- www.president.ee/en/
- <https://tokyo.mfa.ee/ja/>





◀ ヨーロッパで
最も不規則な岩石の国

どんな場所？



“ここは何という土地か 山は無く ただ森と沼沢が果てしなく続く
この土地の人々は神秘的な力に満ち その歌の物語は風変わりである”

ペーテル・ヴォルコンスキ Peeter Volkonski
音楽家、俳優、詩人

エストニアの人口はわずか130万人 — これはイタリアのミラノやドイツのミュンヘン、日本の京都といった都市と同じくらいの人口です。人口が少ないためほとんど全員がお互いを知っているような状態で、まるで国全体が一つの家族のようです。元同級生が首相でも、近所の人が大統領でも、叔父さんがグラミー賞にノミネートされても、兄弟がSkype社の創設者であっても、教授が今年のノーベル文学賞の候補者であったとしても、さほど驚くことはありません。

奇跡やハッピーエンドを想像させる、おとぎ話の舞台のような神秘的な魅力を持つ国、エストニア。そのような印象と裏腹にこの国の人々は、自分たちの生活をより快適にするため懸命に働き、あれこれと工夫をこらしています。ITの発展によって、エストニアは最先端の行政・銀行サービスを誇っており、銀行口座開設や会社の設立、確定申告、自動車の登録手続きなどに要する時間はほんの数分から数十分ほどです。

また、エストニアは苦難の歴史を背負ってきました。暴力によって独立を奪われましたが、一滴の血も流すことなく独立を回復しました。傷跡は簡単には癒えませんが、エストニア人はたとえ最悪の状況からでも、勝者として立ち上がってきました。自由を回復したとき、国は白紙の状態であり、すべてを一から始めなければなりませんでした。的確に決断し、リスクを冒して、国を建てていく必要があったのです。



エストニア人は、ITの発達により効率的で、そしてその分時間的余裕のある生活を送っています。しかし余暇を刺激的な遊びや旅行に出かけるのに費やすのではなく、もっぱら森や島、誰もいないビーチなど、静かで自然にあふれた自由な場所で過ごすことを好みます。自身のルーツを再認識し、自然の中で調和を見つけることは、自分を充電する手段であり、新しいアイデアを生み出す場でもあり、健全な人間として生きるための安全な逃避先にもなるのです。



▶ エストニアの人々は一年で最も日が長い夏至をお祭り騒ぎでお祝いします。夏至祭の前夜（6月23日）には屋外で過ごし、焚き火を飛び超したり、真夜中にシダの花を探したりします

心のふるさと

・ 歴史 ・ 自由への歌 ・ 忠誠心 ・



“ 私たちの人生は特定の土地に縛られているわけではありません。その土地でどのように生きるか——これも同じくらい大切なことです。”

アルヴォ・ペルト Arvo Pärt
作曲家

自身の土地やルーツに対するエストニア人の帰属意識を理解する

には、少々歴史を知る必要があります。エストニア人はヨーロッパで最も古くから同じ場所に住み続けている民族の一つです。約1万1千年前、この地域に人類が最初に居住して以来、エストニアは幾度となく外国の勢力によって占領されてきました。1918年2月24日、様々な逆境の中で、エストニア共和国の独立が宣言されます。

独立国家として、エストニアの経済と文化は発展しましたが、独立から約20年後の世界的な政治的混乱の中で、エストニアは50年以上に渡って独立を失いました。1980年代後半になり、漸く新たな国民の覚醒期が始まります。そして「歌う革命」が起こり、1991年8月20日、エストニア共和国は再び独立を回復するに至りました。

▶ エストニアに住む人々の約半数は、
人生に一度は歌と踊りの祭典に
歌い手もしくは踊り手として参加したことがあります



エストニア人の根幹には祖国への愛があります。

歌の祭典は、エストニアの国民感情の形成と維持に大きな役割を果たしてきました。1869年に開催された最初の祭典は、リヴォニアにおける農奴制廃止50周年を祝う意味合いが強かったものの、その後はエストニアの社会的結束と愛国心の形成に貢献していくこととなります。80年代末期には「歌う革命」がエストニアの独立を無血で回復するための武器となりました。歌の祭典はユネスコの「人類の無形文化遺産」代表リストに登録されており、数万人の出演者がステージに立ち、更にその2〜3倍の観客が集まります。人々はコンサートを楽しむだけでなく、皆で気持ちをあわせる魔法のような一体感と、熱狂的な雰囲気を楽しむために祭典に参加するのです。

▼ 農村で見られる、納屋と住居が一体化したタイプの建築により、エストニアは世界の建築史に名を連ねています。今でもこのタイプの建物をリノベーションしたものに住んでいる人たちがいます

▶ 民族衣装は若者にも人気があります





▲ 母港に到着したエストニアのヨット「アドミラル・ベリングスハウゼン号（"Admiral Bellingshausen"）」。南極大陸発見200周年を記念し、南極大陸に向けて航行していました

“世界中のどの港にも、少なくとも2人のエストニア人がいる”

ヘミングウェイの小説から生まれたこの言葉は、世界中で立証されています。他の土地の物事に対するエストニア人の興味・関心は生まれつきのものです。歴史を振り返ってみても、多くの人々がエストニアにやって来ては立ち去り、あるいは定住してきました。沿岸地域のスウェーデン人、古儀式派の人々、バルト・ドイツ人、ユダヤ人など、さまざまな民族が共存し、それぞれの文化や習慣がエストニアの生活様式をさらに豊かにしてきたのです。現在エストニアには約150の異なる民族の人々が居住または就労しています。

過去の偉人とその功績は、次世代の役に立ってきました。世界中を航海する4本マストの帆船「クルーゼンシュテルン号（"Krusenstern"）」は、アダム・ヨハン・フォン・クルーゼンシュテルン（Adam Johann von Krusenstern）への敬意を表したものです。彼の世界一周は、とりわけ太平洋の海岸地域や先住民の研究において極めて重要な役割を果たしました。山や海、宇宙や未知の土地に対するエストニア人の好奇心は、何世紀も前にサーレマー島出身のファビアン・ゴットリーブ・ベンヤミン・フォン・ベリングスハウゼン（Fabian Gottlieb Benjamin von Bellingshausen）が南極大陸に最初に到達した3人のうちの1人となったときと同様、今でもとても情熱的なものなのです。

スマートな発想

・ 電子政府 ・ イノベーション ・ デジタル社会 ・



“エストニアの若者にとって、インターネットは単なるサービスではなく、民主主義と自由の象徴なのです。”

リンナル・ヴィーク Linna Viik
ITビジョナリー

エストニアでは、インターネット接続は必要かつ基本的な権利である

と考えられています。エストニアのインターネット普及率は98%です。すべての図書館やカフェ、長距離バスで高速の無線インターネット接続が利用できます。独立回復後、国の活動をインターネットに移行するためのインフラが整備されてきました。今ではエストニア人が日常に必要な活動に時間やお金や紙を浪費する必要はありません。確定申告をオンラインで行い、子どもの成績をe-スクール (e-kool) で確認し、選挙の投票もオンラインで行います。エストニアには電子政府、電子健康管理システム、電子化された出入国管理システム、携帯電話で手軽に駐車料金支払いが完了する駐車場や、会社設立がわずか15分で完了するオンラインプラットフォームがあります。エストニアは、2005年に世界で初めて全国規模の選挙で電子投票を実施した国です。電子投票は、市民が利用できる数々の投票方法の一つです。例えば2019年の国会議員選挙では、全投票の43.8%が電子投票システムによって投票されました。またエストニアは、世界中の誰もが利用できる政府発行のデジタルID「e-レジデンシー」を提供する最初の国でもあります。

▼ ペーパーレス会議：
電子政府の会議は人々の時間を節約し、環境に優しく、決定事項はすべてオンラインで関係者に公開されます。



先駆者としてのエストニア

今日の世界は、とりわけテクノロジーとインターネットの分野において急速に発展しており、そのどちらも私たちの日常生活の一部となっています。

エストニアは電子政府、電子民主主義、サイバーセキュリティに関連する革新的なソリューションや、オープンな情報社会に関連する知識の先駆者です。更にこうした電子サービス分野での知識と経験を他国とも共有しており、この分野においてエストニアは非常に高い信頼を得ています。



◀ アメリカ、イギリス、ドイツを中心に知名度が高まっている配達ロボット “Starship”

エストニアは電子政府に関わる技術と経験

をヨーロッパや他の国々と共有してきました。エストニアとフィンランド両国の首相は、電子サービスをフィンランドに「輸出」という、この種のものとしては世界初とされる協定をデジタル署名を用いて締結しました。これはエストニアのX-Roadというシステムが国境を越えて機能していることを意味しています。国家の情報システムを様々な建物（データベース）が立ち並ぶ都市に例えるならば、X-Roadはデータベース間でデータのやり取りが行われる交通網のようなものです。X-Roadは、異なるデータベースやシステムが情報を交換するために出会う「交差点」になぞらえて名付けられました。

エストニアのサクセスストーリー

エストニアは一人当たりのユニコーン企業の数で世界をリードしています。人口わずか130万人ながら、10億ドル規模のスタートアップ企業を5社も生み出してきました（Skype、Playtech、TransferWise、Bolt、Pipedrive）。

その他にも、世界中の何百万ものスタートアップ企業との競争の中で自らの力を発揮しようとする（そしてトツを目指す）優れたスタートアップ企業がたくさんあります。金融ソフトの Erply、スマート植木鉢の Click & Grow、自動配達サービスの Starship などがよく知られています。



“66 次の「世界最高」を作るためには、今の世界最高のものよりほんの少しだけ良いものを作らなければいけません。”

クリスト・カールマン

Kristo Käärman

TransferWiseの創始者



エストニアの子どもたちが親世代と同じように学ぶことに熱心であること

はPISA（学習到達度調査）の結果がこれまで以上に向上していることからわかります。エストニアの学生は特に科学分野で優れた結果を出しています。世界的な教育ランキングの向上を受け、エストニアは自国のノウハウを世界に発信するため、「エジュケーション・エストニア〜世界で最も賢い（smartEST）人々〜」という国際的なブランドおよびコンセプトを作り出しました。



エストニア人の見分け方

エストニア人についてのジョークには、あながち冗談でないものもありそうです。

- もう何年も紙のバスのチケットを見ていない。
- どの国に行っても当然インターネットがあちこちにあるものと思っている。
- 電子マネー以外の支払い方法があることを知らない。
- デジタル署名しか使わないので、紙の書類への署名のしかたがわからない。



▲ 幼稚園や小学校からすでにプログラミングの基礎が教えられている

Read more:

- www.e-estonia.com
- www.ega.ee
- www.eesti.ee/en/
- www.valitsus.ee/en
- www.startupestonia.ee
- www.ria.ee/en
- www.ccdcoe.org
- www.ajujaht.ee/en/
- www.garage48.org
- www.educationestonia.org

自然に触れる

・ 自然の中の暮らし ・ レクリエーション ・ 健康 ・ 自然食品 ・



“電気やインターネットが国のほぼ全域で利用できるにも関わらず、エストニアにはまだ何もない土地や手つかずの自然がたくさん残っています。そのおかげで、一部のヨーロッパ諸国ではもはや珍しくなってしまったライフスタイルを送ることが可能です。夏のコテージでは、朝シャワーを浴びて、食器を食器洗い機に入れ、タブレットでニュースを読み、そしてカゴを持って何時間もキノコ狩りや沼地のクランベリー摘みに出かけることができます。その間、誰にも遭遇することがありません。”

ティーア・トーメット Tiia Toomet
作家、タルトゥ・おもちゃ博物館設立者

エストニアは世界で最も 森林の割合が高い国の1つです。

国土の約半分はトウヒ、マツ、ヤマナラシなどの森で覆われています。この豊かな森林を国民全員に分配するとしたら、国民は一人あたり1.3ヘクタールの森を手にするようになります。森林はエストニア人のアイデンティティの一部であり、人々は幼い頃から自然への敬意を育みます。エストニア共和国の100周年を祝う「エストニア 100本のオーク」プロジェクトでは、若いオークの木が全国で植林され、これには子どもたちも参加しました。

▶ エストニアは四季に
恵まれています



エストニア人の潜在意識

には、木、石、鳥、動物など、自然界のすべてのものに魂が宿っているという、先祖代々からの信仰が残っています。自然の徴候にしたがって自身のあり方を定め、天気を予測し、季節を考慮する生き方は今日まで受け継がれています。家族の誰かが風邪をひいた時、エストニアの母親たちは、菩提樹の花、ラズベリーの茎、キンセンカ、プリムラなどの薬用植物の用意をします。これらの植物を煎じて作られるお茶と地元で採れた蜂蜜を一緒に飲めば、最高の治療薬となるのです。森や野原で育つ食用植物は、グルメの世界でも大きなトレンドとなっています。若いイラクサをスープに加え、野生のイワミツバをパイに詰めます。トウヒの新芽からシロップを作り、ナナカマドの実をジャムにします。

ワイルドストロベリー、アンズタケ、スイバは道のすぐ脇に生えていますので、少し立ち止まって採ってみてください。エストニアには手付かずの自然がたくさんあり、「オーガニック」というキーワードがますます食料生産と農業の基本になりつつあります。誰もがこうした美食の恩恵に預かることができるのです。



▲ エストニア人は採集家です。毎年秋になると、森はベリーやキノコを集める人々でいっぱいになります。自分のとっておきのキノコスポットのこことなれば、親友にさえその場所を明かすことはありません。



▲ エストニアはバルト海沿岸に位置し、北東部のロシアとの国境から南西部のラトヴィアとの国境まで続く海岸線が、エストニアの国境線全体の半分を占めています。



◀ タルトゥマラソン
は、冬に行われる「歌
の祭典」のようなも
ので、世界各国から
のスキー愛好家たち
が競い合います。

エストニア人は自然を恐れません。

むしろそのまったく逆で、リラックスしたいときは森の中で走ったり、海氷の上でスケートをしたりします。エストニアの海は、冬の寒さが厳しい時期には氷が厚くなり、航行が困難になることがよくあります。しかしはるか昔から、人々はまわりの世界から孤立することなく、代わりに氷の道を使って馬や馬車での交易を行ってきました。ヒーウマー島から本土まで26kmに及ぶ氷上の道は、今日でもヨーロッパ最長を誇っています。スケートマラソン、ハイキング、釣り大会が氷の上で開催される他、氷に開けられた穴に飛び込み、あるいは寒中水泳をすることは、一年で最も寒い季節でも一般的に行われています。

人間と自然が平和に共存するためには 人々が自然
に対して貢献し、環境を大切にする必要があります。「ワールドクリーンアップデー」は、
エストニアの草の根プロジェクトとして始まり、今ではエストニアのイニシアチブによって
世界中に広がっています。これは現在最大の市民運動の1つであり、世界180か国と何百
万もの人々が、よりクリーンな地球のために団結しています。エストニアから世界への贈
り物なのです。



エストニアには 高い山や深い谷 はありません。

しかしその景観はなお多様性にあふれています。沼地、古代の森林、草原、石灰岩質の平原、小島、石灰岩の断崖、島や半島などがあり、それらの多くは手付かずのまま残っており、生物的多様性に非常に富んでいます。エストニアには5つの国立公園があり、それぞれに何キロにもわたる遊歩道、休憩所、キャンプ場、バーベキューや焚き火のための場所が整備されています。ソーマー国立公園では、「第5の季節」の意味を実際に目の当たりにすることができます。春の雪解けの季節に、この地域はまるでヴェネツィアのようになり、ボートが地元住民の主な交通手段となります。またマツサル（Matsalu）国立公園とヴィルサンディ（Vilsandi）国立公園は、ヨーロッパの水鳥たちにとって最も重要な営巣地および飛来地となっています。

Read more:

- www.visitestonia.com
- www.letsdoitworld.org
- www.looduskalender.ee/n/en
- www.estonianwildlifetours.com
- www.rmk.ee/en
- www.estonianfood.eu



“エストニアは野イチゴのようなものです。原始的で小さく、見つけるのが難しいため、見つけられなかった人は、それに気づくこともなければ、その良さをすることもありません。しかし、いったんそれを手にして自分のものにするならば、それは世界で最高のもののひとつになるのです。”

トーマス・ヘンドリック
イルヴェス

Toomas Hendrik Ilves
元エストニア共和国大統領
(2006-2016年)



創造性

• 音楽 • 文学 • 芸術 •



“私たちは、世界の文化という土壌の中に生える木々となり、私たちの言語と文化史が位置する場所を正確に感じとり、そこに根付くよう努めています。”

トヌ・カリュステ Tõnu Kaljuste 指揮者

バルト海のほとりの 小さな土地で創造性を育む。

ここではのびのびとした精神の育成と、個人の考えの自由な表現が可能です。TeamLab、Ajujaht、Garage48といった団体が、新しいアイデアを生み出すためのリフレクション（内省）エクササイズや言論フェスティバル、様々なコンテストなどを開催しています。伝統とイノベーションは複雑に絡み合っているのです。タリン・ミュージック・ウィーク、Jazzkaar、タリン・デザイン・フェスティバル等は、今や国際的なイベントとなっています。エストニアには数多くの才能ある人々がおり、彼らのおかげでこの国の世界的な知名度も高まっています。中でも最も有名なのは言うまでもなく、世界中の人々の心に訴えかける音楽作品を生み出した作曲家、アルヴォ・ペルト（Arvo Pärt）です。

- www.tmw.ee
- www.saaremaaopera.eu/en
- www.jazzkaar.ee/en/
- www.tab.ee
- www.disainioo.ee/en

▶ タリン・ミュージック・ウィークは、才能あふれる人々が集まる、北欧最大級のイベントです。



エストニアのデザイン、ファッション、音楽やアート

はますます世界中で認知されるようになってきています。エストニアのデザイナーは更に多くのファッションウィークに参加するようになり、その個性的なコレクションはセレブにも愛されています。

国際的な音楽コミュニティで最も権威ある賞であるグラミー賞が、既に過去4回エストニア人ミュージシャンに授与されています。そのうちの3回は最優秀合唱パフォーマンス部門における受賞であり、エストニアの合唱の質と伝統を改めて示すものとなっています。

またエストニアはEstonia社製ピアノやEstelon社製スピーカー、Paiste社製シンバルなどでも有名です。

▶ エストニア
国立博物館



▶ エストニアのデザイン展
"Size Doesn't Matter"
Tower Wharf, ロンドン

創造性を高く評価 エストニア人の創造性に対する高い期待は、タリン (Tallinn)、タルトゥ (Tartu)、パルヌ (Pärnu)、ヴィリヤンディ (Viljandi)、ナルヴァ (Narva) をはじめ、その他全国の小都市にも点在するクリエイティブ地区に現れています。クリエイティブ地区は古い工場や産業地区の跡地に展開されることが多く、独立起業家たちに対して、様々な可能性に満ちた刺激的な環境で仕事をする絶好の機会を提供しています。

Read more:

- www.arvopart.ee/en/arvo-part-centre/
- www.jazzkaar.ee/en
- www.laulupidu.ee/en
- www.lennusadam.eu
- www.ajaloomuuseum.ee/en
- www.erm.ee/en
- www.disainikeskus.ee/en
- www.edl.ee/en
- www.poff.ee
- www.looveesti.ee/en
- www.telliskivi.eu/en
- www.aparaaditehas.ee
- www.estoniandesignhouse.ee/en
- www.lespetites.ee

◀ Kumu 美術館



▶ エストニアの首都には、ユネスコの
世界遺産にも登録されている見事に
保存された「タリン歴史地区 (旧市
街)」があります



中世の心が息づく街 タリン 11世紀から15世紀にかけて造られた小道や区画のネットワークは今もなお驚嘆に値するものであり、その通りは活気に満ちています。一杯のコーヒーを飲みに出かけ、最高のシェフやパティシエのとっておきの料理に舌つづみを打ったら、織物やガラス職人の工房を覗いてみましょう。それからミュージアムやコンサートを見に行き、現在も営業中のヨーロッパ最古の薬局を訪ね、高台から臨む美しい街の稜線を楽しむこともできます。エストニアの現代建築は、ミニマルな北欧スタイルと海辺の村、農家の建物の影響に特徴があります。サーレマー島出身の世界的建築家ルイス・カーン (Louis Kahn) が好んだように、最もポピュラーな建築素材は木材、レンガやコンクリートです。彼の功績を称え、同島では記念日が設けられています。



Concept: Estonian Ministry of Foreign Affairs
Compiled by: Ekspress Meedia OÜ
Project development manager: Jaanika Kivvit
Designer: Janett Rikkand
Printing by: Lakrito OÜ
Photographs: Sven Zacek, Mart Vares, Mait Jüriado,
Rene Altrov, Aron Urb, Annika Haas, Mart Sepp, Arne Ader,
Tarmo Haud, Starship Technologies, Tauno Tõhk, Josh Redman,
Shutterstock, www.visitestonia.com



エストニア語を練習してみましょう:

- Tere! (テレ) – こんにちは!
- Aitäh (アイタ) – ありがとう
- Jah/Ei (ヤッ・エイ) – はい・いいえ
- Kuidas läheb? (クイダス・ラヘブ) – 元気ですか?
- Nägemist (ナゲミスト) – さようなら
- Palun (パルン) – どうぞ
- Head isu! (ヘッド・イス) – 召し上がれ!
- Önn (ウン) – 運
- Terviseks! (テルヴィセクス) – 乾杯!



おすすめのエストニア文学

- 『マルテンス教授の旅立ち』ヤーン・クロス著 藤野 幸雄
訳 (2000年) 勉誠出版
- 『狂人と呼ばれた男—あるエストニア貴族の愛と反逆』ヤーン・クロス著 沢崎 冬日訳 (1995年) 日経BPM
- 『ピンクだいすき!』ピレット・ラウド著 前沢 明枝訳
(2014年) 福音館書店
- 『蛇の言葉を話した男』アンドルス・キヴィラフク著 関口
涼子訳 (2021年) 河出書房新社

• www.estlit.ee • www.filmi.ee/en

おすすめのエストニア映画

- 『ユニコーンを追え』(Chasing Unicorns, Rain Rannu)
- 『小さな同志』(The Little Comrade, Moonika Siimets)
- 『クロワッサンで朝食を』(Une Estonienne à Paris, Ilmar Raag)
- 『1944年独ソ戦・エストニア戦線』(1944, Elmo Nüganen)
- 『THE SINGING REVOLUTION 歌う革命』
(The Singing Revolution, James & Maureen Trusty)
- 『ノベンバー』(November, Rainer Sarnet)
- 『ロデオ 民主主義国家の作り方』(Rodeo –
Taming a Wild Country, Raimo Jõerand, Kiur Aarma)



+ 共同作品

- 『みかんの丘』(Tangerines, Zaza Urušadze)
- 『ここに剣士を』(The Fencer, Klaus Härö)



エストニア・日本
友好100周年

