



2021年コペンハーゲンと小さな島で繰り広げられる、
デンマークのサスティナブルで心地よい”Hygge ヒュゲ”の旅
2021年9月18日～2021年9月26日（現地7泊）



EMBASSY OF DENMARK

デンマーク王国大使館後援

- プログラムの特徴
- スケジュール
- チーム
- 料金
- 申し込み
- 問い合わせ

プログラムの特徴

フォルケホイスコーレ

自由なスタイルの学びの場と空間は刺激的で、学校というコミュニティの一部となり、自身の学びたいことに没頭し、多くの新しい人々と共同活動、ゲーム、遠足、パーティー、その他楽しい時間を過ごすことは多くのことを教えてくれるのが魅力です。

デンマークの夏

北欧の人々にとって待ちに待った夏。日本に比べ湿気が少なく気温も高くないのでとても過ごしやすいので、皆外に出かけ暖かい空気を吸い、美味しい食事を楽しむデンマークの一季節の過ごし方を体験します。

デンマークの心豊かで持続可能な人々の生きかたとシステム

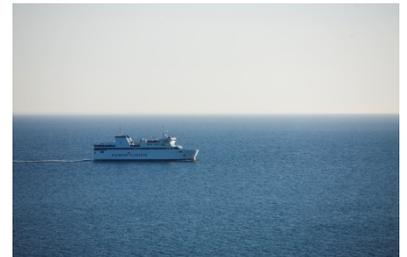
持続可能性と資源効率化は、デンマークの食と農、環境、社会制度、そして幸せで豊かな日々の生活において重要な土台となり世界を牽引するアイデアでイノベーションを起こしています。その実際についてエキスパートを招いて学びます。

ホームステイ

デンマークの人々は毎日の生活の中でどんな風に Hygge (ヒュゲ) な時間と空間を創っているのでしょうか。そして家族が心地よく過ごすためにどんなアイデアが北欧の人々が住む家にはあるのでしょうか。実際に彼らの家にステイします。

Hygge な小島で、静かで穏やかな時間を堪能

数あるデンマークの島の中でも、静かな空間と穏やかな自然しかない最も小さな島の一つを訪れ、心地よい場に身を置きその感覚を味わい、自身の置かれた場で豊かに生きるアイデアをシェアする時間を贅沢にもちます。



スケジュール

1日目

各都市からコペンハーゲンへ

朝食× | 昼食× | 夕食×

各自日本の空港からコペンハーゲン空港へ

各自空港から宿泊場所へ移動（公共交通機関で 30 分程度）

到着後自由行動

コペンハーゲン泊

2日目

デザイン、建築、エコの街コペンハーゲンを散策！

朝食○ | 昼食× | 夕食×

コペンハーゲウォーキングツアー

宿泊先を出発し、観光名所だけでなくコペンハーゲンの歴史、建築、デザイン、カルチャー、インテリア、グルメ、自然をコペンハーゲナーと堪能！

コペンハーゲン泊

3日目

静かで穏やかな小さな島へ

朝食○ | 昼食○ | 夕食○

午前電車、バス、フェリーを乗り継ぎ約3時間、デンマーク人でも訪れたことのある人は少ない、小さな島を訪れます。

午後島に到着後、フォルケホイスコーレへ。デンマークスイーツと飲み物と共にヒュッゲ

夕食デンマークの伝統的なディナーとデザート、ミュージシャンによる演奏

島泊（半分の方はフォルケホイスコーレへ滞在、もう半分の方はホストファミリー宅へ）

4日目

フォルケホイスコーレの歴史的背景とその特徴を知る。

朝食○ | 昼食○ | 夕食○

午前レクチャー&ワークショップ：デンマークの民主的で安全な社会のあり方、そして日本の環境でいかにによりよく豊かに生きていくかを考える。

午後ワークショップ：島の自然のものを使って北欧の家を心地よく飾るデコレーションやジュエリーを制作

夜フォルケホイスコーレショートビデオを鑑賞

島泊

5日目

幸せな国が語る豊かな生き方、あり方とは

朝食○ | 昼食○ | 夕食○

午前フォルケホイスコーレ校長と共にデンマークの幸せの理由やその実際、我々の生き方やあり方を豊かにするアイデアについて対話します。

午後レクチャー：デンマークの農業・酪農、気候変動対策、アニマルウェルフェア、エコ政策

夜アンデルセンの物語が伝える教育についてのヒュッゲな語りの会、デンマーク伝統おやつと共に

島泊（前半フォルケホイスコーレ滞在の方ホストファミリー滞在の方がスイッチ）

6日目

島の自然を満喫&北欧の室内を心地よく創るアイデアを体感

朝食○ | 昼食○ | 夕食○

午前島民による島の生活の話、島を見渡す丘を登ります。

午後ワークショップ

夜たき火を囲んだり、夕食をとりながら最後の島の夜を楽しみます。

島泊

7日目

島の静かで穏やかな自然と時間をハイキングで体感

朝食○ | 昼食× | 夕食○

午前島発

午後コペンハーゲン着

夜食事会場へ ヒュッゲ&リフレクションをシェアする対話会

コペンハーゲン泊

8日目

コペンハーゲン空港へ、その後各自にて帰国

朝食○ | 昼食× | 夕食×

午前チェックアウト後解散、希望の方はコペンハーゲン空港着後解散（日本翌日着）

※内容は気候、公共交通機関の遅延、講師の都合等により予告なく変更されることがあります。

チーム



Ditte West / プログラムディレクター

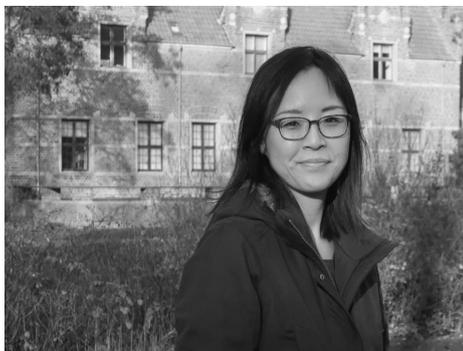
Øernes Højskole 校長として様々なコースのオーガナイズおよびネットワーク構築に努めている。

教員免許およびナラティブコーチの資格をもち、特別なニーズのある成人のための新しい教育手法に関する専門家・起業家として活動持続可能な社会、およびグルントヴィ (Nikolaj Frederik Severin Grundtvig) と現代のナラティブの融合に関心を寄せている。



Mads Albertsen / プログラムコーディネーター

ユースセンターで勤務するペダゴグ (Pædagog) の傍ら、イノベーション、持続可能性、独自性において世界の先駆的な存在であるデンマークの下記のような様々な側面を伝える活動に取り組んでいる。
多様性社会、デジタル化、グリーンシステム、社会企業、ワークライフバランス、デンマーク社会・文化、都市開発、デザイン思考、建築、デンマーク式のコラボレーション



Ayumi Umino / プログラムコーディネーター

心理学博士/コペンハーゲン大学

教育心理学分野（特別ニーズ）の研究者の傍ら、子どもや人々の創造的で独創的なアイデアとイノベーションに関心を寄せそのきっかけとなるような様々なプロジェクトに異なる人々とチームを組み取り組んでいる。

料金

一人あたり大人（12歳以上、2名一室）

16,000dkk（デンマーククローネ）

最少催行人数

10名

料金に含まれるもの

- ・滞在場所
- ・日程表に記載のある食事
- ・日程表に記載のある乗り物（初日・最終日コペンハーゲン空港～宿泊場所間、自由行動時は除く）
- ・日程表に記載*のある部分の通訳

料金に含まれないもの

- ・日本各地よりコペンハーゲンへのフライトや電車等の移動交通
- ・コペンハーゲン空港～コペンハーゲン宿泊場所の移動交通
- ・日程表に含まれない観光地の入場料
- ・個人的な購買
- ・その他上記『料金に含まれるもの』に記載されていない代金

申し込み

下記メールアドレスまでご連絡ください、追って申込フォームをお送りします。

EducationalVisitsDenmark@gmail.com

件名：9月デンマークプログラム

内容：参加者全員氏名、年齢、パソコンからのメール受信可能なメールアドレス

申込締め切り 2021年8月17日まで

※注意事項※

申し込み順により受付し、人数に達次第締め切り

8月1日以降（もしくは参加人数に達した時点で）参加受け入れ可否の連絡をします。参加可能の方には追って請求書および支払先・方法をお知らせします。参加可の方は航空券の手配（キャンセル変更可のもの）を各自にてお願いします。

デンマーク、および乗り継ぎ国でのPCR検査結果表示義務、日本到着空港でのPCR検査など各自で確認・準備をお願いします。

海外旅行保険の加入を各自でお願いします。

COVID-19によるデンマーク国境閉鎖による本プログラム中止の場合は全額返金します。

キャンセル時期

参加者の都合により一部スケジュールの不参加の場合の払い戻しはありません。

参加者都合によるキャンセル料

旅行開始日の20日前～7日前：旅行代金の30%

旅行開始日の6日前～前日（開始前）：50%

初日開始時刻後・無連絡不参加：100%

主催・問い合わせ

質問等は下記までメールをお送りください。

EducationalVisitsDenmark@gmail.com

件名：9月デンマークプログラム

内容：氏名、連絡先電子メール（パソコンからのメールを受け取れるもの）

