

## 『365 日のシンプルライフ』プレス原稿

### REVIEW

★★★★

これは一種の、“スーパーダウンスイズ・ミー”だ (The Guardian)

★★★★★

消費文化に対して、興味深いよく考えられた一石を投じ、魅力的で面白い。  
オススメ！ (View London)

★★★★★

この物語のメッセージは重要で、時代を超えたもの。その上、心地よく、実体験のように感じるスタイルで語られている (The Hollywood News)

### INTRODUCTION

#### フィンランドからやってきた

#### 「人生で大切なもの」を見つけ出す 365 日のモノがたり

フィンランド人の若者が、失恋をきっかけに、自分の持ちモノすべてをリセットして行なった 365 日の“実験”生活。監督・脚本・主演を務めたペトリ・ルーッカイネンの実体験から生まれた「とにかくやってみよう！」のアイデアが、映画という形になった。登場する家族や友人は全てホンモノ、ペトリを中心とするリアルな人間関係と日常生活に起こるドラマが、北欧ジャズシーンをリードするティモ・ラッシーのサックスに乗って、軽快に綴られていく。2013 年のフィンランド公開時には、多数の“実験”フォロワーが生まれ、若者の間で一大ムーブメントとなった。

#### 観るだけでは終わらない“自分ごと”映画

ペトリは、毎日「自分にとって必要なモノ」を考えながら、倉庫から 1 つずつモノを選んでいく。自分のモノを一旦預けて、その中から選んでいくという行為は、過去の自分を否定せず、未来の自分につなげていくこと。その中で生まれてくる「幸せになるために、人生で大切なものは何か？」という問いが、自然と観る者に投げ掛けられ、ふとモノと自分の関係性を考えてみたくなる。この映画は、観るだけでは終わらず、“自分ごと”としていくことに醍醐味がある。

#### フィンランド式シンプルライフ

「ムーミン」やサンタクロースの国として知られているフィンランドは、常に幸福度ランキングの上位で、世界有数のシンプルライフの国。自分でモノを作る DIY やリペア・リユース・リサイクルは当たり前だ。2 年前に始まった人気イベント「クリーニングデイ」(※別項目参照) のような、モノ・ヒト・コトを効率的に楽しく循環させる場など、サステナブルなシステムをデザインするのが上手い。フィンランド人はよく森に出かけ、夏はモノがないサマーハウス(これも自分で作る)でゆったりと過ごし、自分自身を取り戻すことを大事にしている。本作から垣間みることができるフィンランドのシンプルなライフスタイルには、私たちの暮らしを豊かにするヒントがある。

## STORY

ヘルシンキ在住・26歳のペトリは、彼女と別れたことをきっかけに、モノで溢れ返った自分の部屋にウンザリする。ここには自分の幸せがないと感じたペトリは、自分の持ちモノ全てをリセットする“実験”を決意する。

ルールは4つ。

- ①自分の持ちモノ全てを倉庫に預ける
- ②1日に1個だけ倉庫から持ってくる
- ③1年間、続ける
- ④1年間、何も買わない

1日目は、空っぽの部屋から倉庫まで、全裸で雪のヘルシンキを駆け抜ける。こうして始まった365日の“実験”生活。毎日、倉庫からモノを1つ選ぶたびに、「自分にとって今、必要なモノは何か？」を考える。そんな中で、モノに反抗しなくなったり、逆にモノが恋しくなったり、気持ちは日々変化していく。

「必要が満たされた時に、人はモノに何を求めるのか？」

「モノを買わないと決めたのに、直すより買った方が安い。どうしたらいい？」

「何のために、自分はたくさんのモノを持っていたのか？」

といった無数の問いと葛藤が、ペトリを襲う。

優しい相談相手であるおばあちゃん、兄を心配して食料を差し入れてくれる弟、文句を言いながらもモノの出し入れや修理を手伝ってくれる友人たち、新しく出会ったアウトドア好きなガールフレンドなど、様々な人々との関わりの中で、「自分を幸せにする、人生で大切なものは何か？」の答えを、ペトリは見出していく。

## STAFF/CAST

監督・脚本・主演：ペトリ・ルーッカイネン

1984年生まれ。17歳からTVCMやミュージック・ビデオを作り始める。フィンランドの国営放送Yle放映の3本のドキュメンタリー・シリーズに、ディレクター・撮影監督・編集として携わっている。本作で長編映画デビュー。

### [Q&A]

Q1: この映画のアイディアはどこから生まれたのですか？

自分のアパートで部屋を見渡してみると、幸せを感じなかった。今まではそれを考える余裕さえなかった。しかし、多くのモノに溢れていることが、自分にとって問題で、モノが自分の幸せを作っていないと気づいた。もしどこか他の場所にモノを移すことが出来たら、本当に自分が必要なモノを知ることが出来るのではないか。そしたら、きっともっと幸せになると思った。そして、荷造りを始めた。それから、これを撮影するべきだと思いついた。荷造りをしながら、自分は何を残すのか考えていた。自分が残すべきものは何なのか？そして、自分が何を持っておくのかを決めたリアルなプロセスにこそ、最も価値があって面白いと実感した。そして、持ちモノ全てを預けること、1個ずつ持ってくるアイディアも、おそらくその時に思いついた。

Q2: “実験”を始める前、どのくらいのモノを持っていたか？

はっきりは分かっていないけど、フォーク、靴下、ペン、レコード、DVDとか

を全て数えると、5,000～20,000 点はあったと思う。40 m<sup>2</sup>の部屋はモノでいっぱいだった。

Q3:“実験”をしている間、生活を劇的に変化させたものはなんですか？

自分の本当の“よりどころ”みたいなものを探していた。たぶん、それがモノから自分の幸せを探し始めた理由だと思う。何度か、この実験を、完全にバカバカしく思ったときがあった。そして、深いレベルで、モノが自分の幸せとは結びついてなかったとわかった。それが最も劇的な変化だった。でも正直、自分はまだ自分自身が分かるところまでたどり着いてない。それにはもっと深く掘り下げていく必要があると思う。その代わりに、恋は見つけたけどね（笑）。

Q4：フィンランドの若者に影響を与えましたか？

はい。みんな自分のモノについて考えるようになり、この映画のことを聞いた次の週は買い物に行かなかったという話を聞いた。フィンランドやオーストラリアで、全く同じ実験をした人がたくさんいたという話も聞いたし、Facebookなどで、例えば1日に1個モノを選ぶといったより簡単な実験が広まっていた。

Q5：フィンランド人はモノに対して独特な感覚があると思いますか？

多くの国で同じような話はあると思う。第2次世界大戦後、人々は何も持っていなかったし、貧しくて大変な時代だった。そして、人々がモノを持つようになると、何でも取って家に溜めて捨てなかった。例えば、うちの両親の世代がそうだった。そして、自分の世代になると、この昔から続くモノへの渴望とステータス・シンボルとしてのモノの存在がミックスされて、何でも買うことができる現代の消費文化に結びついていった。自分たちが、最も「モノを消費することによって自分を表現する」世代だと思う。

また、フィンランドでは、自然との強い結びつきもある。私たちフィンランド人は自然をリスペクトして、夏は“モッキ”で過ごしたいと思っている。“モッキ”は田舎にあるサマーハウスで、大体、湖の側にある。そこには、普通、現代生活に欠かせないものはなく、人々はそこで極めてシンプルに暮らすんだよ。

音楽：ティモ・ラッシー

名門シベリウス・アカデミー出身、ソウルフルな新世代サックス・プレイヤーとして、北欧 No.1 の人気と実力を誇るミュージシャン。2006 年に初来日公演を行なった The Five Corners Quintet のフロントを務め、バンドでもソロでも日本デビューを果たしている。その後もイタリアのレーベル・Schema から“Live with Lassy”などを発表、Timo Lassy Band としても活動の幅を広げている。近年はアートの新しい形としてのジャズを知らしめるために、We Jazz を設立し、ヘルシンキで1週間にわたるジャズ・フェスティバルを主催。2014 年9月開催の第13回東京 JAZZ に参加を予定している。

Director & Script: Petri Luukkainen  
Producer: Anssi Perttala  
Photography: Jesse Jokinen  
Editor: Altti Sjögren  
Musik: Timo Lassy  
Sound: Kyösti Vääntänen  
Production: Unifilm Oy/Helsinki, Finland

監督・脚本：ペトリ・ルーッカイネン  
製作：アンッシ・ペルッタラ  
撮影：イエッセ・ヨキネン  
編集：アルッティ・ショークレーン  
音楽：ティモ・ラッシー  
音響：キュオスティ・ヴァンタネン  
制作：ユニフィルム Oy/ヘルシンキ, フィンランド

2013 年/フィンランド/フィンランド語/カラー/80 分  
原題：Tavarataivas 英題：My Stuff  
字幕翻訳：川喜多綾子  
字幕協力：坂根シルック

後援：フィンランド大使館  
提供・配給：パンドラ+kinologue

デザイン：Xenon (岩波真里)  
イラスト：小笠原徹  
[www.365simple.net](http://www.365simple.net)  
Facebook: /365simple twitter: @365simple\_\_  
© Unikino 2013