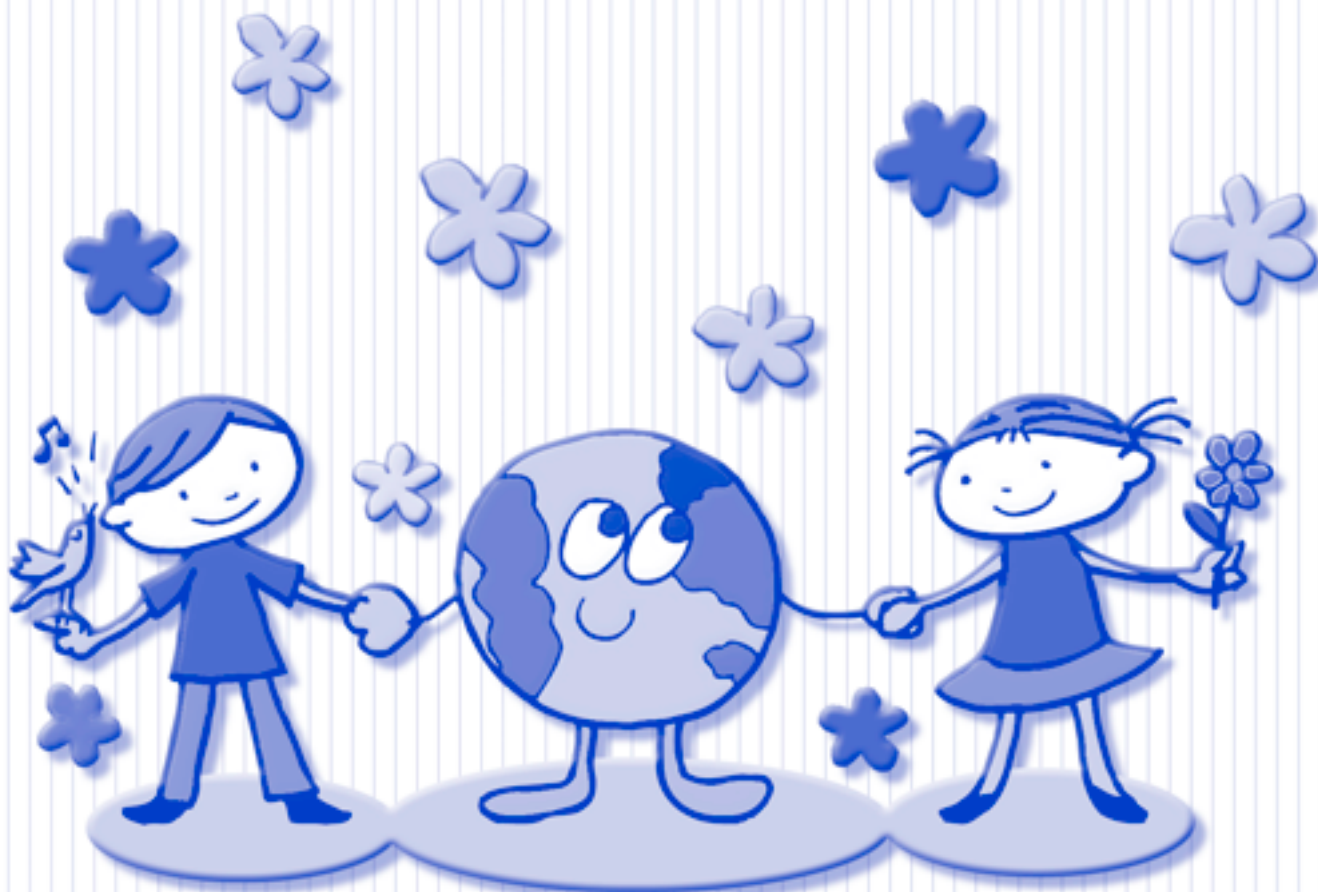


# あなたもできる

(美しい地球環境を守るために  
みんなで行動しましょう!!)

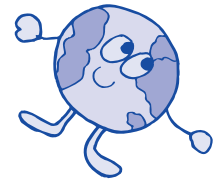
# エコライフ21



## 温暖化防止にみんなでトライ

4

- 5 … 行動1 冷暖房を工夫しましょう
- 6 … 行動2 車の利用を考えましょう
- 7 … 行動3 家電・ガス器具は賢く使いましょう
- 8 … 行動4 楽しくおいしくエコライフ



## それは本当に「ごみですか？」(省資源・リサイクル)

9

- 10 … 行動5 ごみになるものは買わない、持ち帰らない
- 11 … 行動6 リターナブル(再利用可能な)商品や詰め替えを選ぶ
- 12 … 行動7 ものは大切に長く使いましょう
- 14 … 行動8 私たちにできるリサイクル
- 15 … 行動9 再生品を利用しましょう
- 16 … 行動10 職場でのごみ減らし・リサイクルを考えましょう



## 「水」の使い方、行く末を考えましょう

17

- 18 … 行動11 水は大切に使いましょう
- 19 … 行動12 天の恵み、雨水を貯めて賢い生活
- 20 … 行動13 流しに捨てるものは考えましょう



## ★ワンポイント情報

21 … 便利なクリーナー商品よりも、「おばあちゃんの知恵」を

## 地域を知り、自然とよくよく付き合しましょう

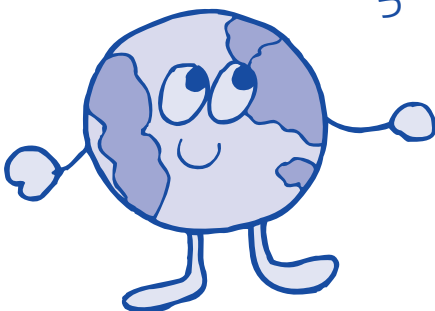
22

- 23 … 行動14 身のまわりの環境を知りましょう
- 24 … 行動15 自然に親しみ、観察しましょう
- 25 … 行動16 旅行はのんびり、地元の自然や文化を体験しましょう
- 26 … 行動17 身近な緑を守りましょう

## 地球環境について考え、行動しましょう

27

- 28 … 行動18 買い物で、エコ商品にあなとも一票
- 29 … 行動19 環境家計簿をつけてみましょう
- 30 … 行動20 環境保全運動に参加しましょう
- 31 … 行動21 まわりの人たちに伝えていきましょ



# 美しい地球を守るために、 みんなで行動しましょう。

生涯学習ボランティア交流センターが支援する『地球環境グループ』は、地球にやさしくくらし、つまりエコライフのための21の行動を提案します。

「エコ」という言葉はエコロジ（生態学・環境学）からとったもので、エコクッキング、エコツアーなど環境に配慮した行動の修飾語としてよく使われます。

毎日のくらしの中で、簡単に実践できるエコライフのための、21の行動を選んでみました。大きな地球にとっては、小さな小さな取り組みかもしれません。

でも、あなたにできることから少しずつ。それが、私たちにできる地球へのやさしい行動の始まりです。

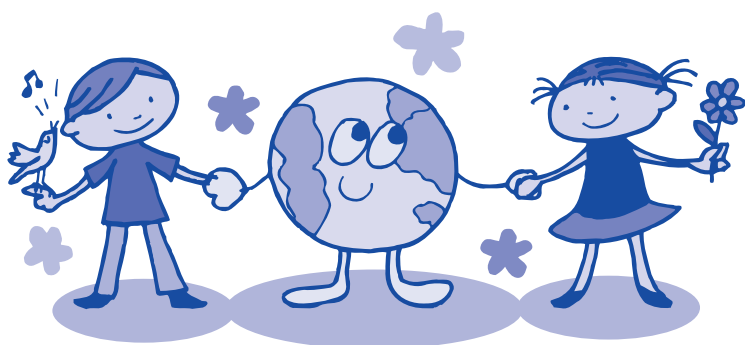
それぞれの行動についての説明、どのような効果があるのか、役に立つ電話番号などを1ページにまとめられています。

21の行動の選定基準としては、

①環境負荷の低減について効果があること。

②簡単に実行できること…の2点としました。

既存の文献、資料、インターネットから得た情報をできるだけ簡潔に、わかりやすく、図やデータをまじえて解説してあります。



# 温暖化防止にみんなでトライ

地球温暖化はすでに始まっている！

国連は毎年、地球温暖化を防止するための国際会議を開いています。二〇〇〇年秋にオランダのハーグで開かれた6回目の会合でも、温暖化防止に向けての具体的な合意には至りませんでした。現実には温暖化の足音は少しずつ近づいてきています。

南極の氷棚の崩壊、サンゴの死滅、各地で観測されている気温の上昇、ハリケーンや干ばつ、洪水などは、温暖化によるものと言われています。

## なぜ温暖化が問題なの？

地球温暖化がそのまま進めば、地球全体の平均気温は一〇〇年間に1.4〜5.8℃上昇すると言われています。そうなれば海面上昇がおこり、土地の低い国々が大きな被害を受けます。日本も、砂浜がなくなったり、マラリアが発生したり、気候パターンが崩れたり、さまざまな影響が起こるでしょう。2℃の気温上昇は、たとえば、日本が一〇〇年間に南に三〇〇キロメートル移動するのと同じです。

「地球が暖かくなったっていいじゃん」と思う人もいる

かもしれません。しかし地球温暖化は単に「暖かくなる」という問題ではなく、気候が変動し、予測不可能な集中豪雨や干ばつ、災害が起こる可能性が出てくるということなのです。

## みんなでストップ・ザ・温暖化

ただ、悲観的になつてはいけません。まだまだ、私たちにできることはたくさんあります。

温暖化の原因となっているのはCO<sub>2</sub>などの温室効果ガス。燃焼することによりCO<sub>2</sub>を出すガス、ガソリンの使用はもちろん、電気や水、「モノ」の無駄づかいは、間接的にCO<sub>2</sub>を増加させます。

そこで、省エネ、リサイクル、ものを大切に使うことを心がけていけば、日々の生活からのCO<sub>2</sub>をかなり削減できるのです。みんながこの行動をとればその効果ははかりしれません。

## 行動1

### 冷暖房を工夫しましょう

寒い冬、暑い夏。めったやたらにエアコンや冷暖房器具を使用せず、まずは「断熱」の工夫をしましょう。そしてエアコンを効率的に使いましょう。オフシーズンにはプラグを抜きましょう。

- ① 厚手のカーテンやブラインドで窓からの熱の放射を防ぐことができます。
- ② 電気カーペットやこたつの熱の床からのロスを少なくするためにマットや敷布団をしきみましょう。
- ③ ファンヒーターやエアコンの吹き出し口の周辺にはものを置かないようにしましょう。
- ④ ヒーターなどを買うときは暖房効率のよいものを心がけて買しましょう。

#### ★暖房機器の効率的な利用

こたつの設定温度を1日8時間「高」（190W）から「中」（130W）にする  
≒1カ月でCO<sub>2</sub>を1.6kg削減

ガス暖房の設定温度は20℃以下にする（暖房の設定

温度を22℃から2℃下げると月に3.3m<sup>3</sup>の削減）

≒1カ月でCO<sub>2</sub>を1.6kg削減

#### ★エアコンの効率的な利用

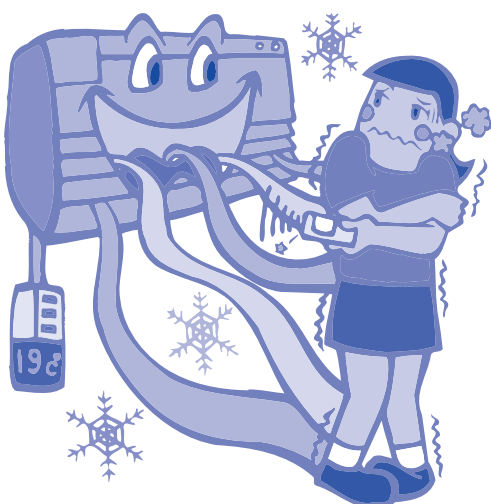
消費電力1130Wのエアコン（100V）で夏期冷房の使用日数を70日として1日に1時間使用を短縮した場合

≒70日間でCO<sub>2</sub>を9.5kg削減

エアコンのフィルターを2週間に1回掃除する

≒1年間で減らせるCO<sub>2</sub>は約14kg

資料：東京電力TEPCO省エネルギー情報  
環境省エコライフガイド



行動2

## 車の利用を考えましょう

日本におけるCO<sub>2</sub>の排出のうち21%は運輸部門。車は便利ですが、CO<sub>2</sub>ばかりでなく、さまざまな汚染物質を出していることを忘れてはなりません。

まずは、車ではなく、電車やバスで目的地まで行けな  
いかどうか考えてみましょう。ダイエットをしている人  
なら「ガソリン燃やさず、脂肪を燃やす」路線で、歩き  
や自転車を多くしましょう。

どうしても車に乗るなら――

① エンジンのかけっぱなし（アイドリング）はやめま  
しょう

② 急発進や急加速はやめましょう

③ 荷物の積みすぎはやめましょう

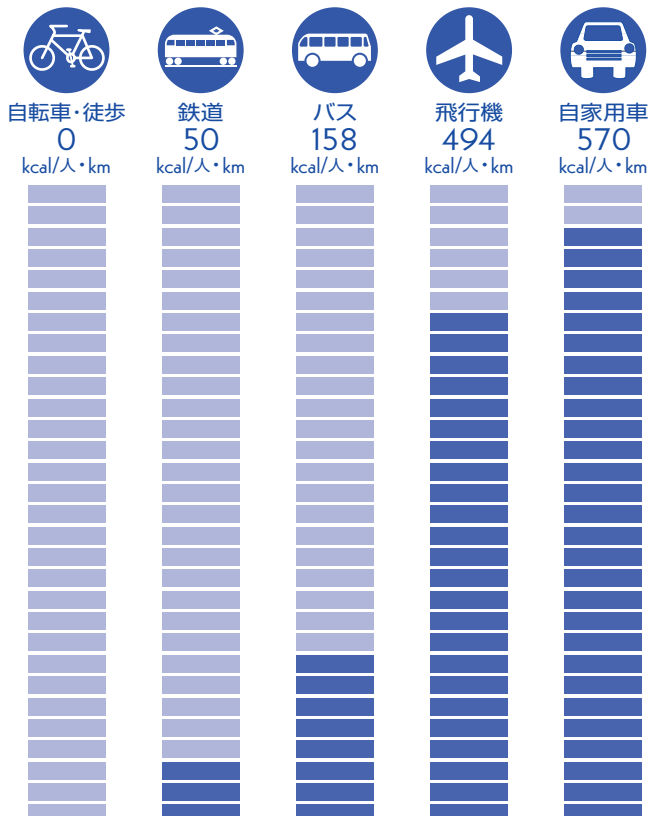
自動車の利用を減らす

≪60分でCO<sub>2</sub>を1.5kg削減

不要なアイドリングはやめる

≪5分でCO<sub>2</sub>を0.04kg削減

1人を1km運ぶのに消費するエネルギー（1996年度）



資料：環境省『環境にやさしい生活ガイド』

「'99エネルギー・経済統計要覧」より作成

急発進・急加速をやめる

≪10回でCO<sub>2</sub>を0.08kg削減



≪1年間で92.6kg（1週間1時間、自動車の利用をや  
め、毎日5分アイドリングをやめた）



## 行動3

### 家電・ガス器具は賢く使いましたよ

日本で排出されるCO<sub>2</sub>の12%はなんと家庭からのもの。工夫しただけでかなり排出を減らせるものです。

たとえばお風呂の追い焚きはなるべく避け、家族で次々に入るようにしましょう。ふたの有無で湯温の下がり方が1.5〜3倍も違います。残り湯ではお洗濯もできます。そして晴れの日は大日干し。いい匂いがしますし、1年で約2650円分のガス代の節約になります。台所でお湯を沸かす時は、あまり火を強くせずに鍋底から炎がはみ出さないくらいの火加減で充分。底が濡れていたらよくふいてから火にかけましょう。お鍋やかんも傷みません。

資料：東京都環境局総務部企画課「エネルギーダイエットノート」  
環境省エコライフガイド

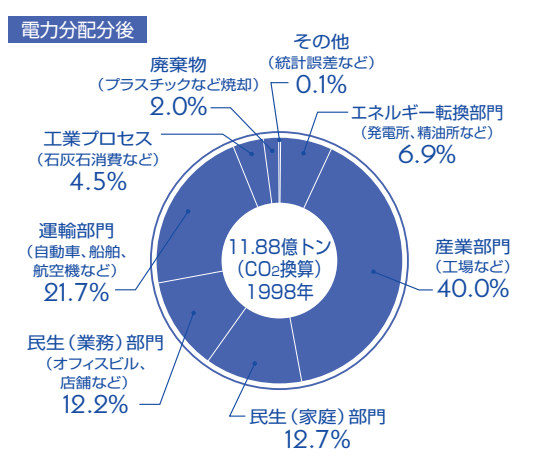
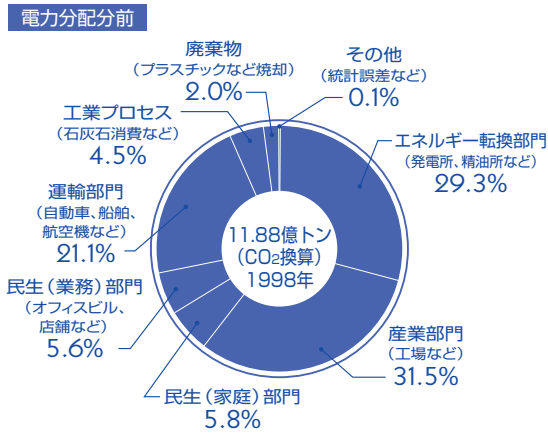
風呂には続けて入る…湯温を3.5℃上げる追い焚きをやめると

※年間305m<sup>3</sup>のガス／19.5kgのCO<sub>2</sub>を削減

ガスコンロは中火で…強火と比べて

※年間6.9m<sup>3</sup>のガス／4.4kgのCO<sub>2</sub>を削減

### CO<sub>2</sub>排出量の部門別内訳



資料：東京電力TEPCO省エネルギー情報  
東京ガス「みどりちゃんのエコライフ日記」

食器洗いを低い温度で…40℃から30℃にすると  
※年間18.4kgのCO<sub>2</sub>を削減

洗濯はまとめて…半分の量のとくと比べて  
※年間2kgのCO<sub>2</sub>を削減

待機電力を切る (主電源スイッチを切る) …主電源ス  
イッチが入っているときと比べて  
※年間28kgのCO<sub>2</sub>量の削減

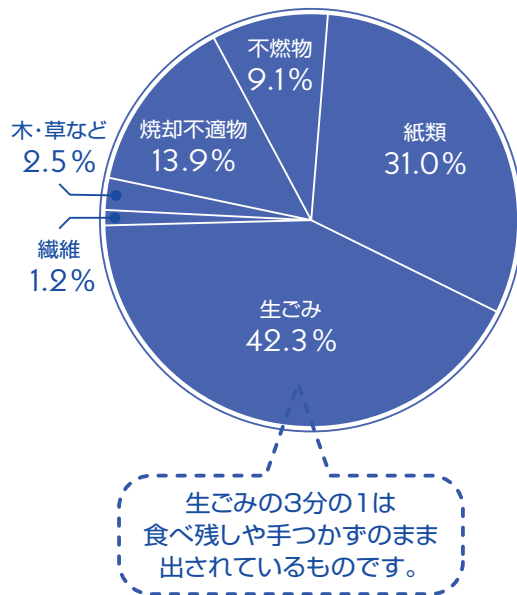
行動4  
楽しくおいしくエコライフ

私たちの毎日のくらしを支える食生活。一消費者として、環境にかかる負担が少ない商品を選ぶ、無駄をなくすといったことで環境問題の改善への手助けができます。

たとえば、地場で栽培された旬の野菜を食べること。遠くから運搬されてきたものや、ハウス栽培されたものには、地場の露地栽培のものよりも5～10倍のエネルギーが使われています。地元のもの野菜を食べるということは、その地域性・季節感を楽しめるだけでなく、環境にかかる負担が少ない商品を選ぶことになるのです。また、ご近所へのおすそ分けをして食べ物を無駄にしない知恵は、家庭ごみの約4割を占める食品ごみを減らすのにも役に立ちます。

資料…(財)省エネルギーセンター小冊子「かしこくいただきます」  
『グリーンコンシューマーになる買い物ガイド』  
(小学館 1999年11月)

家庭ごみの内訳 (東京23区)



東京都清掃局「清掃のあらまし1999」



# それは本当に「ゴミ」ですか？ (省資源・リサイクル)

日本列島がゴミで埋まる!?

環境問題は、現在そして将来の私たちの生活にとって影響の大きいものであると、多くの人々が感じています。ダイオキシン汚染、森林破壊、地球温暖化など真剣に考えれば考えるほど、自分一人ではどうすることもできないような気分になってしまいそうです。しかし、地球規模での環境破壊は、たくさん資源を海外から輸入し、消費し、捨てている私たちの毎日のくらしと密接に関わっています。

現在、日本全体で出る家庭ごみの量は年間5000万トン以上。これは、一人あたり毎日1kgものごみを捨てている計算になります。このままでは日本列島はゴミで埋まってしまうのではないかと言われています。ごみを減らすことは、私たち日本人が最優先で取り組まなければならぬ課題と言えます。

## ごみを減らすことは資源やエネルギーの節約にも

ごみを減らすことは、まずごみの収集や分別・焼却にかかるエネルギーを減らすことにつながります。また、そのごみを焼却するときの大気汚染、また埋め立てた

きの土壌や水への影響も減らせます。何より、ごみはもとと製品ですから、その製品を生産するときの環境への負荷を減らすことにつながるし、エネルギーや資源も節約できることになります。

では、どんなふうにごみを減らすことができるでしょうか？ 一人ひとりの小さな心がけが集まれば、大きな力になります。明日からすぐに始められるごみ減らしのヒントをご紹介します。



行動  
5

## 「ごみになるものは買わない、持ち帰らない」

## 「買い物」は「ごみ」のはじまりです

私たちは毎日、モノを買って、それを使い、捨てることで生活を送っています。ごみを減らすことで環境への影響を小さくしたいと考えるなら、まずはモノの「入り口」である「買い物」から見直す必要があります。

家庭ごみのうち容器・包装ごみは全体の約6割を占めています。そのうちの4割以上が食品のための包装ごみなのです。使ったトレーをリサイクルするより、はじめから使わなければ、それだけ資源やエネルギーを節約できます。使い捨ての紙皿や紙コップなども、一度使っただけですぐにごみになります。本当に必要なのか、他のもので間に合わないか、まず買うときにしっかり考えることが必要です。

## 望ましい行動

- 不必要なダイレクトメール・チラシなどを断る
- 過剰包装・レジ袋を断る
- 買い物袋を持参する
- (ラップを使わず) タッパーなど密閉式容器を使う
- トレーやラップを使っていない裸売りの野菜を買う
- 肉や魚・野菜など、必要な量だけ買える量り売り・ばら売りの店を活用する

## 望ましくない行動

- 使い捨てのふきん、お皿・コップを使う
- 割り箸の使いすぎ
- ラップの使いすぎ
- 細かく包装されたお菓子類・日用品類を買う

1週間でごみの量を1kg減らすと、1年間で二酸化炭素の排出量を12.5kg削減できます。

資料：「エネルギーダイエットノート」(東京都 1997年)

家庭ごみに占める容器・包装ごみは、およそ56% (容積比) にのぼる。内訳は、食料品22.9%、飲料8.3%、日用品10.0%、包装紙・袋8.5%、その他5.9%となっている。

資料：「1999年版環境白書」(環境省 1999年)

## 〈参考情報〉

『グリーンコンシューマーになる買い物ガイド』(グリーンコンシューマー全国ネットワーク著 小学館発行)

「グリーンコンシューマー」とは、日々の買い物で環境を大切にしている商品やお店を選ぶ人のことです。この本では、環境と健康にいい商品の選び方、お店の選び方が楽しく紹介されています。

TEL: 03-33230-5739

行動6

## リターナブル(再利用可能な)商品や 詰め替えを選ぶ

使い捨ての容器に入った食べ物・飲み物は、中身を食べて(飲んで)しまえばすぐごみになります。また、ペットボトルや缶は、その製造時や廃棄時にたくさん資源やエネルギーを必要とします。最近ではリサイクルも進んでいますが100%リサイクルできるわけではありません。

容器にはビールびんや牛乳びんのように洗って再び使われる容器があります(リターナブルびん)。お店に返却すると預かり金を返してくれる、日本で残っている数少ない「デポジット」容器です。使い捨て容器の代わりに選べば、ごみの削減、資源やエネルギーの節約につながります。たとえば、ペットボトルとリターナブルびんの一生(原料の採取↓工場生産↓売り場へ輸送↓ごみになって焼却・埋め立て)で消費される電力量を比較すると、ペットボトルはびんの8倍の電力を必要とします。また、ごみの量を比較すると、ペットボトルとリターナブルびんでは、60倍もの差があります。

### 望ましい行動

- お茶・コーヒーは自分で入れてゆっくり楽しむ
- 行楽には水筒を持っていく
- ビールやジュース、牛乳など、リターナブルびん入りを選ぶ
- 調味料、シャンプーやリンス、洗剤など詰め替え商品を選ぶ

### 望ましくない行動

- ペットボトルや缶入り、紙パック入り飲料を過剰に利用する
- 缶詰食品やパック入り食品などを過剰に利用する
- 使い捨て容器入りのお惣菜・お弁当、デザートなどを過剰に利用する

### 〈参考情報〉

『グローバルネット』2000年8月号(財)地球・人間環境フォーラム 2000年)

容器・包装ごみの問題について、さまざまな角度から解説しています。リターナブル商品を扱う生協や、水の量り売りをやっているお店などについても紹介しています。

TEL:03-55561-9735



行動  
7

## ものは大切に長く使いましょ！

ある大手家電メーカーの調べによると、現在、捨てられている冷蔵庫やエアコンなどの半数はまだまだ使用できるとのようです。新製品の発売、引っ越しや家の新築などが原因かもしれませんが、冷蔵庫の平均使用年数は12.1年、エアコンは11.5年（経済企画庁「消費動向調査」98年12月）もあります。メンテナンスを上手にすれば、家電製品の寿命はもっと延びるそうです。

どうしても買い替える必要があるときは、便利さだけでなく、十分に環境に配慮して買いたいものです。消費電力量が少なく、長期間使用できるように設計され、アフターサービスが行き届いているものを購入しましょう。また、省エネタイプのものなら、値段が高くても電気代が少なく済んで長期間使うと結果的には安上がりなのこともあります。グリーンコンシューマーガイドなどを読んで、私たちのライフスタイルを見直してみましょ。

## 環境を考えた家電製品のチェックポイント

- ① 使用時の消費電力量が少ないこと
- ② 長期使用できるように設計され、アフターサービスが行

き届いていること

- ③ 焼却時にダイオキシン発生のおそれのある塩ビや臭素系難燃剤【\*】の使用をしていないこと
- ④ 鉛などの有害な重金属の使用を削減していること
- ⑤ 部品を再使用し、再生プラスチックを使用していること
- ⑥ 使用済み製品を引き取り、リサイクルしていること

資料：『グリーンコンシューマーになる買い物ガイド』（小学館）

【\*】製品などを燃えにくくする難燃剤としては、かつて塩素系のもので使用されていたが、有害物質発生の問題から臭素系のものに代わった。しかし、臭素についても環境や健康への影響が懸念されており、また、焼却によるダイオキシン類の原因物質とも指摘されている。このため、ドイツやスウェーデンなどでは臭素系難燃剤の「コンピュータ製品などへの使用を禁止・制限してきたが、わが国では利用者側の自主規制による代替製品への転換にとどまっている（グリーン購入ネットワークホームページ）。

## 掃除方法にも気をつけて

◎掃除機はスイッチの入った瞬間に大きな電力がかかるので、スイッチのON、OFFを繰り返すと消費電力が増えてしまいます。部屋を前もって片づけておいて、一気に掃除機をかけてしまうのが賢明です。

◎掃除機のフィルターや集じん袋にはこりやごみがたまったままだと、吸い込む力が低下しモーターに負担がかかります。フィルターや集じん袋はこまめに掃除しましょう。

◎お風呂の残り湯で洗濯すると汚れ落ちがよくなるうえ、消費電力、使用水量を最大で20%減らすことができます。

## 古着のリサイクル

古着は捨てずに、業者に引き取ってもらうことができます。着られるものは東南アジアなどへ輸出されます。下着は工場の機械の油をふく布として重宝がられています。

◎古着や不要になった家具などは、リサイクルショップへ持っていったり、地域で行われるバザーなどに出すこともできます。

## 〈参考情報〉

### ●(財)省エネルギーセンター

TEL: 03-55543301  
<http://www.eccj.or.jp>

省エネルギーに関する活動をしている。ホームページには省エネ製品コレクションもあります。

### ●(財)日本家電製品協会

TEL: 03-6578-1111  
<http://www.aeha.or.jp/enframe.htm>

家電製品に関する相談など。ホームページには家電製品とごまぐ付き合う方法など、役に立ちます。

### ●ごみ環境ビジョン21

TEL: 045-3208-6661  
<http://www.2u.biglobe.ne.jp/GOMIKAN/index.htm#menu>  
ごみ情報、ドイジーごみ事情など

### ●ドイジー

TEL: 03-5202-2848  
<http://www.diy-na.com/>

自分で修理してみるのはおもしろいですよ。自分で修理する「Do It Yourself!」ドイジーの情報です。

### ●共栄繊維(株)

TEL: 043-624-1143  
<http://www.kyoei-pc.co.jp/boueki/index.htm>

日本各地から集められた古着を再利用し世界各地へ輸出している企業です。



行動  
8

## 私たちにできるリサイクル

家の中を見まわしてみてください。

いらなくなった生活用品、本、電化製品、衣類などはありませんか。「フリーマーケット」や「リサイクルシヨップ」をうまく活用してみてはいかがでしょう。あなたにとっては不要なもので、他の人にとっては必要なものかもしれません。もし、引き取ってくれる人が見つければ、ごみを増やすこともなく同時に家の中も片づきます。今まであなたのために役立ってくれた「モノ」に感謝の気持ちを込めて、新しい活躍の場を探してあげましょう。

ごみだと思っても、きちんと分別し適切な回収ルートに出せば、新しい資源として活用されます。トレーや牛乳パックなど、スーパーで回収箱を設置しているところがたくさんあります。小さなことですが、できることから積極的に取り組みましょう。

## 〈参考情報〉

## ●日本フリーマーケット協会

TEL：06-6531-8417

<http://www.fleamarket.co.jp/>

家で使わなくなったものを持ち寄り、必要な人に買ってもらうフリーマーケット（Flea market/ニの市）は欧米などでは以前からさかんでした。日本でも、よく週末になると、公園やデパートの屋上などさまざまな場所で開催されています。売る方にとっては不要品がお金になり、買い手にとっても必要なものが安く手に入り、どちらも得した気分です。みんなが楽しいフリーなリサイクルスペースに出かけてみませんか。最近はインターネットでの不要品売買も流行っています。一度訪れてみてはいかがでしょう。たとえばMarket Eco Garage <http://www.ecojp.com/> Flea などさんのホームページがあります。

## ●リサイクル生活ガイド

TEL：03-3381-1138

<http://www.ne.jp/asahi/chara/recycle/>

フリーマーケットとならんで、最近よく耳にするリサイクルショップ。お客として利用するだけでなく、自分で持ち込んだ不用品を買い取ってもらえるって知っていましたか？



## 行動9

### 再生品を利用しましょう

トイレットペーパーを選ぶ理由はなんですか？ 値段やロール数？ 古紙含有率はどうですか？ トイレットペーパーやティッシュなどは、使い捨てで二度とりサイクルできない紙ですから、再生紙を使った比率の高いものを選ぶほど、紙資源のムダを防ぐことになりますよ。また、貴重な木材資源の保護にもつながります。

トイレットペーパーのほかにも、ノートやコピー用紙など、再生紙を使った商品が増えてきました。こうした古紙を再生利用した商品の目印となるのが、エコマークやグリーンマーク。商品を選ぶ時の大切なポイントですね。

平成10年度の日本の古紙利用率（紙や板紙生産量に占める古紙の比率）は55.4%で、これは古紙回収率55.5%とともに世界トップクラスです。でも、回収率が高まるにつれて、古紙が余ってしまい、古紙原料の価格が下がるといふ皮肉な結果も起きています。今後、リサイクル率をさらに高めるために私たちにできることは、再生紙を使った製品を進んで利用し、古紙の需要を増やしていくことです。

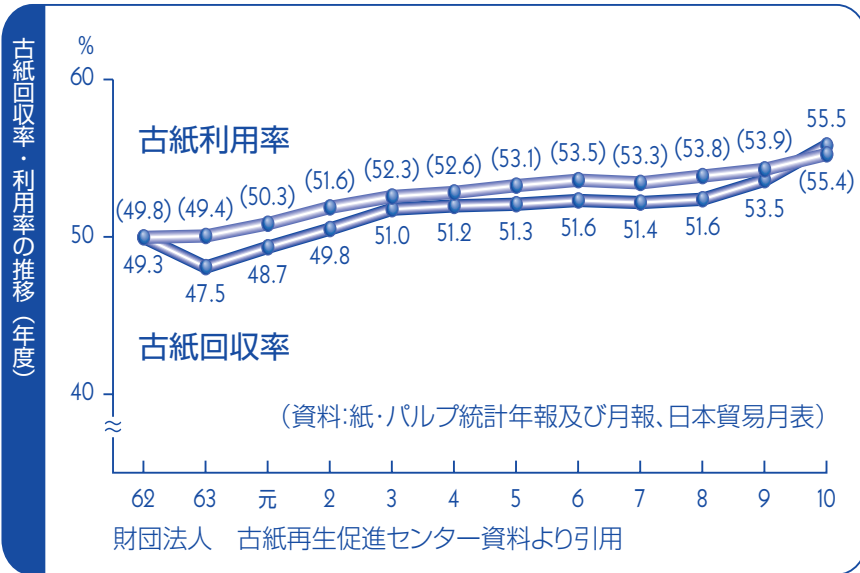
#### 〈参考情報〉

●(財) 日本環境協会エコマーク事務局  
TEL: 03-3508-2653

●グリーンマーク実行委員会事務局  
TEL: 03-3541-9425

●(財) 古紙再生促進センター

TEL: 03-3541-9171



グリーンマーク

グリーンマーク



エコマーク

行動10

## 職場での「ごみ減らし・リサイクルを考えましょ

「あー、まちがえた、とり直し！」まだ片面しか使っていないコピー用紙を、ポイとごみ箱に捨てているようなことはありませんか。忙しそうなお仕事では、残念ながら目にする風景ですが、ちょっと待って。メモにしたり、裏面もコピーに使えませんか。両面を使ってから、はじめてリサイクルに回します。リサイクルボックスを設置し、まとめてリサイクルルートに出しましょう。(注)

小さな心がけの積み重ねが大きな節約となり、資源のムダも省きます。職場を見渡してほかにどんなことができますか？ コピーは必要枚数で十分ですね。使用済みの封筒や梱包材も、再利用できますね。

(注) 古紙としてリサイクルできない紙があります。感熱紙(ワープロやFAX用)、カーボン紙、ろくびきの紙、フミネート加工(表面をビニールでびかびか、くるくるに加工)したものです。

### 望ましい行動

- コピー用紙、文具、名刺、トイレットペーパーに再生品を利用する
- パンフレットなど印刷物発行には再生紙を発注する
- 紙、新聞、雑誌など、きちんと分別してからリサイクルに

### 望ましくない行動

- コピーは予備用に多めにとる
- シュレッダーをひんぱんに使う(シュレッダーにかけるとリサイクルできません)
- 紙コップなど、使い捨て容器を使う
- 文具をひんぱんに買い替える

### 〈参考情報〉

- グリーン購入ネットワーク事務局

TEL: 03-3466-5155

- (財) クリーンジャパンセンター

TEL: 03-3432-6301



# 「水」の来し方、行く末を考えまじょう

## 水の恵みを受けてきた日本人

水はすべての生き物にとって欠くことのできない大切なものです。私たちの毎日のくらしの中で水は、飲み水、洗濯、炊事などに直接利用されているほか、工業、農業など重要な産業活動を支える大事な資源となっています。またきれいな川や湖は、私たちに憩いの場を提供するとともに日本の美しい景観もかたちづくるなど、私たち日本人は古くから水から大きな恩恵を受けてきました。

かつて日本人は、水を天からの恵みと感謝し、大切に使ってきました。多くの町では水を汚したり無駄づかいしないためにきびしい水の利用ルールが決められ、地域社会全体で水が守られていました。

## 不足や汚染の危機迫る水資源

しかし、都市化の進展や生活様式の変化によって、現代の日本人は水の恩恵や大切さを忘れ、水を守ることをおろそかにしています。たとえば私たちの家庭から排出される生活雑排水は、身近な小川をはじめ、大きな河川や湖沼、海を汚しています。つまり私たちは水の恩恵に報いるどころか、逆に水を汚す加害者になっているわけ

です。また大量の水を使うライフスタイルも定着しています。

ところで、わが国は降雨量に恵まれ、よほどの渇水でもない限り蛇口をひねるときれいな水が出ますが、世界的にみるとこれはまれなことです。開発途上国を中心とする人口の急増や工業化、農業の拡大などによって、地球上の淡水資源つまり水の需要は急速に増大しています。すでに十分な飲料水が確保できない悩みを抱えている国も少なくありません。そして近い将来には、世界各地で淡水資源の量的・質的枯渇が起きることも心配されています。

## 水を大切に。水を無駄なく使い、汚さない工夫や知恵を重ねまじょう

そこでいま、私たちが取り組まなければならないのは、水を汚さないこと、そして水を無駄に使わないことです。水を守るためには、私たちにも毎日のくらしの中においてできるさまざまな工夫や知恵があります。それらの工夫などを地道に重ねて、みんなの水をみんなで守ろうではありませんか。

行動  
11

## 水は大切に使いましょう！数秒の流しっぱなしが地球を泣かす

雨がよく降り、水が豊富といわれる日本でも、昔は水争いが絶えなかったといわれます。最近では飲み水を輸入している国も出てきましたが、21世紀の国際紛争は水争いから起こるとさえいわれています。

東京都水道局によると、都民一人が家庭で使用する水の量は1日あたり、1リットルのペットボトル249本分（平成10年）。食器洗い、トイレ、入浴、洗顔…。お風呂の栓を抜く前にちよつと考えて「この水、洗濯に使ったらどうかしら」、顔を洗う前に「洗面器に水をためれば節約できるかも」。こんなちよつとした工夫が大きな節水につながります。

これだけ使っています！

洗車…20分間ホースで出しっぱなしにして1回あたり

240リットル

シャワー…3分間流しっぱなしで36リットル

洗濯（全自動式）…1回で110～120リットル

1日3分の水の出しっぱなしをやめると1年で

≪水19710リットル、CO<sub>2</sub>32kgの削減

### 望ましい行動

- 食器を洗うときは、ためた水で泡を落としてからすすぎを
- 野菜を洗った水や米のとき汁は植木に
- 洗車のときはホースを使わずバケツに水をためて
- シャワーは1分でも短く
- お風呂の水は洗濯に。洗濯も毎日ではなく洗濯機の容量の8割程度ためてから。
- トイレの水は大・小をきちんと使い分けて。

### 特にオススメな行動

- 節水コマでさらに賢く
- 蛇口に取り付ければ、水使用量を半減させることができ、1分間に約6リットルの節水が可能。無料配布している自治体も多いのでお問い合わせ下さい。節水型の洗濯機やトイレも出回っています。



行動  
12

## 天の恵み、雨水を貯めて賢い生活

都民が1年間に使う水の量は約20億トン弱。そして1年間に東京全体に降る雨は約25億トン。大切な資源であるこの雨は、ほとんどが下水道に流れて海に捨てられています。雨水を身近な水資源として利用せず、水源を遠くのダムに頼っているため、水不足なのにどしゃ降りの雨で住宅が浸水、などという皮肉なことが都会ではおこっているのです。こんな矛盾したライフスタイルを改めようと、雨水の有効利用が全国で始まっています。

いち早く雨水利用に取り組んだのは東京の墨田区。1985年に完成した両国国技館では屋根に降る雨を地下のタンクに貯め、主にトイレの流し水として利用しています。同区内では天水尊と呼ばれる小さな雨水タンクを設置し、雨水を有効利用する家庭が増えてきました。

あなたの家でも雨水タンクを設置して、今日から賢い生活してみませんか。



「すべての家に雨水タンクがあれば都市の洪水はなくなるでしょうね」と墨田区の佐原滋元さん

### 〈参考情報〉

雨水タンクの種類は実に豊富です。価格、詳細は以下の番号・ホームページにアクセスしてみてください。また、雨水タンクの購入・設置には地域によっては地方自治体からの助成制度が受けられます。お近くの自治体にお問い合わせ下さい。

#### ●雨水利用を進める全国市民の会

TEL:03-3611-0573

<http://www.rain-water.org/>

#### ●墨田区

TEL:03-5608-6200

<http://www.techno-city.sumida.tokyo.jp/>

**行動13**  
**流しに捨てるものは考えまじょう**

排水口は海の玄関口——というのはややオーバーですが、そういう気持ちで常にもちたいものです。食べ物や飲み物には、多くの有機物が含まれていて、何気なく流しに捨てる大きじ1杯分のしょうゆを浄化するのになんと浴槽17杯分の水が必要となります。

しょうゆや油は、牛乳パックに新聞を8割ほどつめた中に染まして、燃えるごみとして捨てましょう。古新聞を切ったものを束ねておいて、お皿を洗う前に油や調味料をふきとってから洗うことも効果的です。また、洗剤の使いすぎはやめ、なるべくせっけん素材の洗剤を使いましょう。

**望ましい行動**

- 廃油、食べ物、飲み物は流しに流さない
- お皿を洗う前に、古新聞などでふきとる
- 米のとぎ汁は植木に

**望ましくない行動**

- 廃油、食べ物、飲み物を流しに流す
- 洗剤の使いすぎ

汚れのもと ( )の量を捨てたら	魚が住める水質(BOD5mg/l)にするために 必要な水の量は風呂桶何杯分？(風呂桶1杯300l)
使用済みのてんぷら油 (500ml)	330杯分
おでんの汁 (500ml)	25杯分
牛乳 (200ml)	10杯分
味噌汁 (200ml)	4.7杯分
米のとぎ汁 (2,000ml)	4杯分
ラーメンの汁 (200ml)	3.3杯分
日本酒 (20ml)	2.7杯分

宮城県河北町役場ホームページ

[http://www.mediaship.ne.jp/kahoku/seikatsu/suidou/sui0017/sui0017\\_1.asp](http://www.mediaship.ne.jp/kahoku/seikatsu/suidou/sui0017/sui0017_1.asp)



## ★ワンポイント情報

便利なクリーナー商品よりも、「おばあちゃんの知恵」を

### お酢と塩、小麦粉パワーを活用する

漂白剤や合成洗剤、クリーナー用洗剤など、キッチンには化学物質がいっぱい입니다。一見、便利そうなこれらの化学物質ですが、環境への影響が心配です。

この際、これらの化学物質が出回る前から、「おばあちゃんの知恵」としてうけつがれたものをもう一度見直してみませんか。

まずはお酢。お酢には殺菌作用、漂白作用があるため、いろいろなところで使えます。お酢を大さじ2杯くらいと塩を少々入れた水につけておくと、やかんやお鍋、水切りラックの黒ずみがとれます。また洗濯機の汚れにも、なるべく高水位に水をはったところにお酢をカップ1杯程度入れて回すと、水あかやクロカビがとれ、きれいになります。畳の黄ばみやポットの汚れにも酢水は有効です。ぜひ試してみてください。

小麦粉は油污れに有効です。パスタをゆでたあとのお湯でお皿を洗うと、洗剤を使わなくても油がとれます。さらに頑固でべたべたした換気扇の汚れも、汚れに小麦

粉をつけて数時間おいておくと、あとは雑巾でふきとるだけですつきりとれます。

### とぎ汁、コーヒーがら、お茶がらも有効利用

お米のとぎ汁はとてもよい肥料になるので、庭のある方はぜひ庭へ。また、とぎ汁は油污れをよく落とす効果があるので、洗う物にも利用しましょう。コーヒーがらは、乾燥させればよい脱臭剤になります。また肥料としても優れている上、床みがきに使うとワックス効果で床がぴかぴかになるような。使い終わったティーバッグもとっておいて、洗う前のお皿をふいたり、流しのシンクをふいたりすると、汚れがよく落ちます。



# 地域を知り、自然とよりよく付き合ひましょう

## 大切なのは自然体験

きらきらとした溪流のせせらぎ。山上のお花畑。秋の紅葉。冬はまぶしく輝く雪原の上をトレッキング…。

大自然の魅力には限りがありません。自然との接点をなくした都会に住む人たちにとって、こうした自然体験は本当に心を洗われるようです。突然の野生生物との出会いも、心躍るひと時です。



## 身近な自然に目を向けよう

「かつてはこんな風景があった」と胸がせまるような田んぼと里山、川のおりなす景色も、まだまだ意外と身近なところで発見することができます。

自然を知ることが、自然を守ることにもつながりま

す。私たち人間は、いつのまにか自然を破壊し、自然から遠ざかった生活をしていきますが、やはり生態系の一員である以上、どこかにひずみが出てきます。肉体的にも精神的にも、

自然とふれあうことが不可欠なのではないでしょうか。子供たちの体力の低下やストレスの増加も、あまりに自然から遠ざかってしまった都市生活のあり方に関係があるような気がしてなりません。

そして、遠くの大自然ばかりではなく、自分の身のまわりのちよつとした自然にも目を向けてみましょう。晴れた日曜日、ふらりと地元の魅力発見の旅に出てみるのもいいかもしれません。きっと、「まだこんなにいいところが残っていたんだ」というような自然に出合えること、請け合いです。

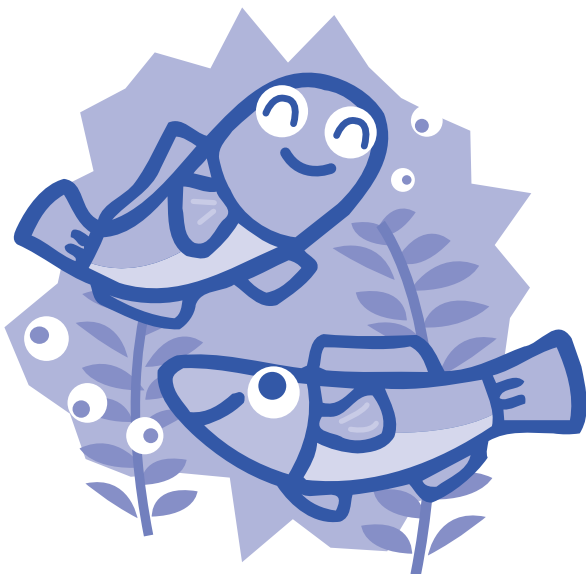


行動  
14

身のまわりの環境を知りましょ

毎日のくらしの場で

ある自宅や職場、学校などの周辺にある身近な環境に興味を持ちましょう。絵はがきになるような美しい自然環境ではないかもしれませんが、身のまわりにある何気ない環境に気を配ることは、環境問題に関心を持つための第一歩となります。川や林、畑や水田、街路樹や野鳥など身近にある環境はあげればきりがありませんが、それらを観察することを通して環境への興味がわくとともに、地域社会への愛着も生まれるはずですよ。また一方で、環境の変化にも敏感に気づくことができるようにもなります。電車や車に乗って遠くの自然を訪ねることも良いことですが、その前に身のまわりにある身近な環境のすばらしさと大切さに気づきましょう。



行動15

## 自然に親しみ、観察しましょ

夏の早朝、ふと耳をすませてみると、一羽また一羽と鳥がさえずりはじめ、その声に思わず聞きほれてしまったことはありませんか？

山を歩くとき、川のそばを歩くとき、あるいは、街を歩いているときでも、まっすぐ前をみでずんずん歩くのではなく、道端の草や木、飛んできた鳥、川に浮かんでいるカモなどをながめながら歩くと、なかなか楽しいものです。それらの名前がわかれば、さらに楽しみが深まります。

休日、家族と一緒に自然観察会に行ってみてはいかがでしょう。地域の自然に詳しい解説員が親切に教えてくれます。キャンプやハイキングもおすすすめです。

ただし、自然は実にデリケートです。以下のことを守りましょう。

### ①ごみは決して捨てない

分解するからいいや、といって食べ物のくずをその辺に捨ててしまう人がいます。が、これは×。川や沼の富栄養化の原因となったり、そこに本来いない動物（野良犬や野良猫、ねずみなど）が入り込んできて、野生動物が害を受けたりします。

### ②川に排水を流さない

キャンプの際には、排水に気をつけてください。食器はティッシュでふいて、ティッシュは持ち帰りましょう。またどうしても出てしまう排水は、川にそのまま流すのではなく、草や木の生えていて土のあるところに染ませるようにした方がよいでしょう。

### ③地元の植生を大切に

きれいだからといって、花をとってきたり、湿原の中を歩き回ったりするのはやめましょう。また、場合によっては、登山靴の底についてきたよその地域の種子が、地元で繁殖してしまうこともありうるので、靴の土を落としてから出かけるくらいの気遣いをしましょう。

〈参考情報〉

#### ●キープ自然学校

TEL: 05511-2017701

<http://www.KEEP.or.jp/FORESTERS>

#### ●日本ネイチャーゲーム協会

TEL: 03-5291-5630

行動  
16

## 旅行はのんびり、 地元の自然や文化を体験しましょう

「エコツーリズム」という言葉、ご存じですか？ 「エコツーリズム」とは環境に配慮した体験型、学習型の旅行のこと。従来の団体旅行によくあった、短期間の観光ツアー的なタイプの旅行とは反対に、①比較的長期間にわたりゆったりと一カ所に滞在し、②豊かな自然やその土地の文化や個性へのふれあいを通じて何かを学び、③旅行による地域の環境への負荷をなるべく減らすことを心がける——といった特徴があります。自分で企画し、現地の民宿に泊まり、生活することにより、現地の経済にも貢献し、ふれあい、学びの機会が多くなるはずですよ。また個性ある地域づくりや環境保全に取り組んでいる地元の人たちへの応援にもなるでしょう。

できれば、自然に調和した静かな民宿に宿をとり、そこを拠点にして歩きまわってみましょう。名所だ、温泉だ、名物だ……とあまり欲張ってはいけません。どんな地域にも、特有の自然・文化が息づいています。その魅力発見の旅だ、と思えば、平凡に見えた景色も、なんだか魅力的になってくるではありませんか。

〈参考情報〉

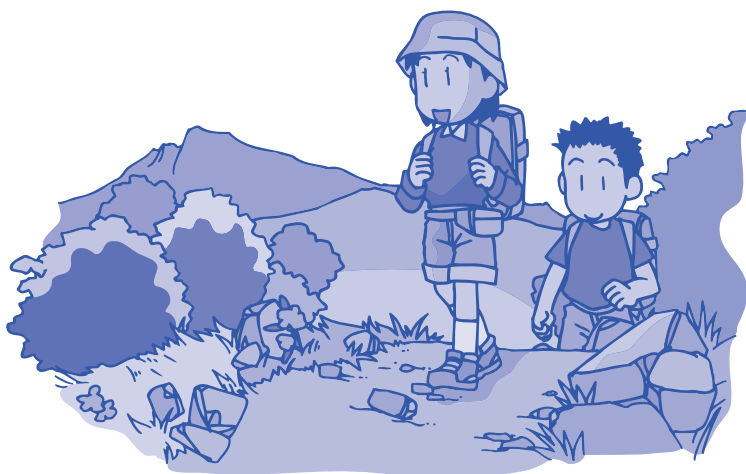
●エコツーリズム推進協議会

TEL: 03-5439-6046

<http://www.ecotourism.gr.jp/>

●都市農山漁村交流活性化機構

TEL: 03-5689-6111





行動  
17

## 身近な緑を守りましょ

街中の緑はさまざまな役割を担っています。ヒートアイランド現象(注)などの気象の緩和、大気汚染物質の吸収、災害時の緩衝地帯、やすらぎや潤いの提供などなど。

また、郊外に点在する「里山」と呼ばれる自然環境は、人間が長年自然のしくみを生かして、接してきた雑木林や小川、丘陵で、カエルやトンボ、クワガタ虫、メダカなどのすみかになっています。いま、こうした身近な自然の大切さが認識されてきており、さまざまな団体がその保全に取り組んでいます。あなたも地元でこうした身近な自然を守る会に参加してみたいかがでしょうか。



〈参考情報〉

●(財) 日本自然保護協会

TEL: 03-3265-0521

●(財) 日本野鳥の会

TEL: 03-5358-3514

● 里地ネットワーク

TEL: 03-3500-3559

(注) 都市部の気温が、郊外に比べて異常に高くなる現象。その原因は、アスファルトやコンクリートで地表が覆われ、そこに日射熱が蓄積されること、緑地の減少により、水分の蒸発による気温低下が少ないこと、また、自動車の排気ガスの増大や、エアコンの大量使用がさらに外気温を押し上げるといった悪循環によるものです。



# 地球環境について考え、行動しまじよう

## 地球環境問題は足元から

私たちのくらしは、地球環境問題と密接に結びついています。豊かな水、おいしい空気、安全な食べ物に私たちのくらしは支えられています。人間を含むすべての動物・植物は地球の表面にへばりつくようにして生活しています。海底のもっとも深いところに生きる海の生き物と空を飛ぶ鳥の間は、地球全体から見ればほんの表層に過ぎません。この狭い生物圏を何百万種という生き物が共有している中で、人間の影響はあまりにも大きくなり、生態系のバランスを崩していることは否定のできません。温暖化、森林破壊、オゾン層の破壊、砂漠化の進行、酸性雨、生物多様性の減少など国境を越える環境問題に目が向けられ始めたのは、ほんの十年前です。1992年ブラジルのリオデジャネイロで開かれた地球サミット（国連環境開発会議）には、世界から180カ国の政府首脳が参加、2万人を超えるNGO（非政府組織）が集まり、世界が地球環境問題にどのような立ち向かっていくべきかを話し合いました。しかし、リオ・サミットから十年がたとうとしているいま、政府レベルの取り組みは、国の利害が衝突することが多く、期

待通りに進んでいるとはいえません。だから今こそ、リオ・サミットの合言葉「Think Globally, Act Locally＝地球規模で考え、足元から行動する」を見直すべきなのではないでしょうか。

## 思いがけない効果も、環境にやさしいことは人にもやさしい

そこで、私たち一人ひとりの生活を振り返ってみましょう。朝目覚めてから夜寝るまでのひとつひとつの行為を通じて、地球環境にいい影響を与えることも、逆の影響を与えることもあります。たとえば、環境に良い商品を選んで買うグリーンコンシューマー運動は、企業にメッセージを伝え、ひいては社会全体を変えることに貢献できる一つの例です。

季節のおいしい野菜を食べる、移動手段に徒歩や自転車を活用する——環境にとっていいくらしはまた、モノや時間に追われることの多い毎日のくらしに、ゆとりをもたらすという思いがけない効果もあります。地球環境のことを考え、行動することは、環境にも人にもやさしくくらしづくりにつながります。

行動  
18

## 買い物で、エコ商品にあなたも一票

たとえば、トイレットペーパーを買うときのことを考えるときは、再生紙100%のトイレットペーパーを買うことはバージンパルプのトイレットペーパーを買うのと比べて、①森林の資源を大切に使える（資源の保全）、②ごみとして捨てられるはずだった紙を有効に使える（廃棄物削減）——という二つの効果があります。

さらに、もう一つ、こうした商品を作っても売れ残らない、という実績をつくることによって、「環境にいい製品をどんどん開発しよう」という企業への励ましになる、という点も忘れてはなりません。「消費者は環境にやさしい商品を好む」というメッセージを企業に送りつけ、そうした製品を作っている会社を助けるためにも、グリーン購入は重要な手段なのです。

たとえば、三角コーナーや流しに使うメッシュの袋。細かいごみもキャッチする目の細かいものを選び、さらに再生紙やペットボトルのリサイクルを素材として使っているものがおすすです。エコマークやグリーンマークなども目安になります。

また、包装容器のかさばらないもの、というのもポイント

です。詰め替え用の洗剤や、シャンプーもたくさん店頭にならんでいます。洗剤はせっけん素材のものがよいでしょう。

環境にやさしい買い物についての活動をおこなっている「グリーン購入ネットワーク」では、さまざまな商品を買う際の具体的なガイドラインを定めています。それによると、たとえば洗濯機は、①使用する水の量、消費電力が少ないこと、②長期使用を可能にするため、アフターサービスが充実していること、③再生プラスチックが使われていること——などが目安としてあげられています。これは、ある程度どの家電にも当てはまります。消費電力については、最近は店頭で展示されているものも多いのでじっくり比較してみましょう。また、店員さんに遠慮なく聞いてみましょう。

## 〈参考情報〉

## ●日本環境協会エコマーク事務局

TEL: 03-3965-1411

<http://www.jeas.or.jp/ecomark>

## ●グリーン購入ネットワーク

TEL: 03-3406-5159

<http://www.wnn.or.jp/wnn-eco/gpn/>

行動19 環境家計簿を「けてみましょ」

環境家計簿とは、日々のあなたの行動が、環境にどのような影響をあたえるかについて、簡単にチェックできるものです。毎日つけるものから、毎月、光熱水費の請求書などから割り出すものまで、さまざまです。

地方自治体や環境団体が、さまざまな環境家計簿をつくっており、見ているだけで楽しくなり、勉強になるような工夫をこらしたものもあります。ぜひ、家族で楽しみながら環境家計簿をつけてみて下さい。

〈参考情報〉

環境家計簿は自治体などで配布されています（ホームページから電子版が入手できるものもあります）。

- 東京都環境局企画課「エネルギーダイエットノート」  
TEL: 03-5388-3444  
[http://www.city.nagoya.jp/1/kankyoho/kakeibo/kakeibo\\_0.htm](http://www.city.nagoya.jp/1/kankyoho/kakeibo/kakeibo_0.htm)
- 名古屋市環境局環境都市推進課「なごや環境家計簿」  
TEL: 052-972-6284
- 京都市環境局地球環境政策課「家族でつくる環境家計簿」  
TEL: 075-222-3452
- 板橋区「環境家計簿」  
TEL: 03-597-05001  
<http://www.ecopolis.city.itabashi.tokyo.jp/ecopolis/kakeibo/index>
- (財)広島県環境保健協会「AHCA(アクア)ノート」  
TEL: 082-293-1511

環境家計簿の例

環境会計チェック					
	使用量	ポイント計算	ポイント数 (kgC)	去年の ポイント数	料金 (円)
電 気	kwh	使用量×0.12			円
L P G	m <sup>3</sup>	使用量×1.80			円
都市ガス	m <sup>3</sup>	使用量×0.64			円
天然ガス	m <sup>3</sup>	使用量×0.64			円
灯 油	ℓ	使用量×0.69			円
ガソリン	ℓ	使用量×0.64			円
軽 油	ℓ	使用量×0.72			円
		合 計			円
水 道 水	m <sup>3</sup>	使用量×0.16			円

ポイントの比較

毎月のエネルギー使用量の平均を世帯人数別に表しています。毎月数字が異なりますので、会計チェックで水道水を除いた数字の合計と比較してみてください。

東京都「エネルギーダイエットノート」より

行動  
20

## 環境保全運動に参加しよう

大切な地球環境を守っていくためには、一人よりも、同じ意思を持った多くの人たちが集まった方がその力は大きくなりますね。イギリスには「一人からの1万ポンドよりも、1ポンドずつを1万人から」という考え方で、多くの人々が参加している自然保護運動があります。日本にも環境保護NGO（非政府組織）がたくさんあります。リサイクル、森林保全、自然保護など、あなたの興味のあるボランティア活動があったら参加してみませんか。

また、時間がないという方には、資金的な協力という方法もあります。たとえば地球環境問題の調査研究にあたっては（財）地球・人間環境フォーラムでは、利用額の0.5%が自動的にカード会社から財団に寄付されるクレジットカードを発行しています。環境保全活動になにか協力したい、けれども忙しくて参加できない方におすすめの方法です。

〈参考情報〉

● 地球環境パートナーシッププラザ

TEL.. 03-3547-8107

● NPOサポートセンター

TEL.. 03-3547-3206

● (財) 地球・人間環境フォーラム

TEL.. 03-5561-9735

## 美しい地球を守ろう

限りある自然は未来への遺産です



行動  
21

## まわりの人たちに伝えていきましょ

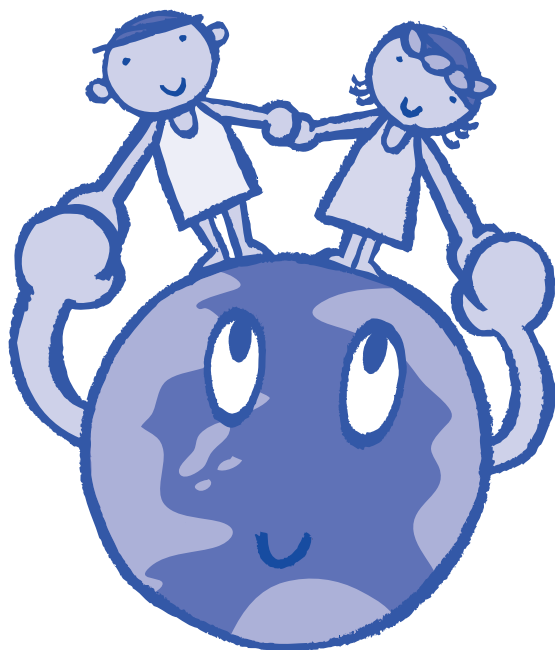
スーパーでレジ袋を断るとき、省エネタイプの家電製品を探しているとき、使い捨ての紙コップがもったいないなあと思ったとき、なぜあなたがそう考えたのかをまわりの人に伝えてみましょ。

「環境のためにね」とか「資源を守らなくてはね」というのは、なかなか言いにくいものですが、「ああ、なるほど」と思った人が同じようにまわりの人たちに伝えていけば、小さな行動が積み重なって大きなパワーとなることも可能です。

世の中はすぐには変わりませんが、私たちが小さな積み重ねを繰り返していくうちに、少しずつ少しずつ変えていくことができるのではないで



しょうか。私たちの子孫に、地球というすばらしい惑星を大切に引き継いでいくためにも、環境について考え、行動し、伝えていきましょ。



生涯学習  
ボランティア交流センター

## あなたもできるエコライフ21

企画／地球環境活動グループ

執筆／(財)地球・人間環境フォーラム

発行所／生涯学習ボランティア交流センター

〒106-0041 東京都港区麻布台1-9-8

TEL: 03-5563-2509 FAX: 03-5563-2543

E-mail: [eco@syougai.gr.jp](mailto:eco@syougai.gr.jp)