

ゴミを減らす

WASTE REDUCTION / RECYCLING



現在日本人一人が毎日に出すゴミの量は約1kg。石油ショック以降横ばいだったのが1983年を境に増大に転じ、その後急カーブで増え続け、各自治体はどこも最終処分場の確保に苦慮しています。ゴミの中味もプラスチックやガラス、あるいは紙とプラスチックを組み合わせた商品など処理しにくいものが増え、環境への影響が懸念されています。

ゴミの減量化には、企業、行政、そして市民が手を組み、減量化への仕組みづくりをすることが必要ですが、私達の身の回りのことで改善できることも沢山あります。ちょっと気をつかってみることがゴミを減らすことにつながるのです。

1. 使い捨てのコップやペーパータオル、ナプキンなどは使わない。
2. 割り箸は使わず、外出時には、箸をもちあるく。
3. ビール、ジュースなどを飲む場合は、罐入り、ペットボトルのものは避け、リサイクル可能な瓶入りのものを飲むようにする。
4. 茶と緑以外の色つきの瓶はガラスくずとしても回収されずに、そのまま埋め立てられてしまうので、なるべく避ける。
5. ティッシュペーパーはけちけち使う。手の届く所に置いておくと、つい使ってしまうので、置き場所を工夫する。
6. トイレットペーパーは再生パルプで作ったものを選ぶ。
7. 紙オムツはなるべく使わず、布オムツを利用する。
8. 紙は裏も使う。また小さな紙でもリサイクルに出すようにする。
9. コピーやOAのプリントアウトは必要最小限にとどめる。
10. なるべく再生紙を使うようにする。
11. 買い物用の袋を持って歩く。スーパーなどでくれる袋はもらわないようにする。
12. 不必要な包装は断る努力をする。
13. 衝動買いをしない。買う前に、本当に必要かどうかもう一度考えてみる。普段あまり使わないものは借りる。
14. 長持ちするものを買う。またより長く持つように、手入れをする。
15. リサイクル商品や、リサイクル・修理・詰め替え・再利用などの可能な商品を買う。
16. 捨てる前に修理可能かどうか確かめる。可能ならば修理して使う。
17. リサイクルできるものは出来るだけ友達に声をかけ、リサ

イクルするようとする。

- ・ガレージセール、バザーなどを定期的に開くのは良い方法です。
18. 地域のゴミ処理システムについて調査し、リサイクルによるゴミ減量化が充分行われているかを点検する。
 19. ゴミの分別、リサイクルをしていない地域、あるいは不十分な地域は、行政にその推進を働きかける。
 20. 焼却炉等、ゴミ処理施設の建設については、リサイクルによる減量を大前提として立案、施行するように働きかける。

エネルギー ENERGY



私たちはいろいろなエネルギーを消費して暮らしています。冷暖房・照明・動力など目に見えるものだけでなく、エネルギーを消費してつくられ運ばれた食べ物や衣類・住居などに囲まれています。

その一方で、石油消費の急増につれて環境破壊や災害が多発し、さらに原子力発電によって人類は処理できない核のゴミを抱え込んでいます。私たちは地球の限られた資源を未来から前借りし、その危険なツケを子孫の世代に押しつけていることになるのです。

2~30年前の社会には、ずっと少ないエネルギーで、はるかに豊かな自然や環境に囲まれた暮らしがあったのではないかでしょうか？地域の風土に根ざした自然の恵みや、忘れられつつある知恵を生かすとともに、現代の自然や社会に対応した考え方や技術を編み出していくことで、エネルギー消費を減らしながら楽しく暮らせるような生活やライフスタイルを探ってみましょう。

21. 住むところを決めるときは、冷暖房にたよらなくても過ごしやすい部屋を選ぶ。
 - ・日当たりや通風、間取り、雨戸の有無など基本的なところで過ごしやすさを左右する条件に注意する。
22. 家庭でできる省エネ・小エネの方法を調べ、できるところから実行する。
 - ・自治体・公共機関に、政策や助成制度を問い合わせる。
 - ・電力・ガス会社で、製品やシステムを調べる。
 - ・住宅関連企業や大工さんに、建物や住まい方を教えてもら

う。

23. 雨戸やカーテン、断熱材、すきま風よけテープなどを利用し、暖房のムダをなくす。
 - ・冬は「日が落ちたら雨戸をしめよ」とよく言われたものです。
24. 電気機器のみに頼らず、ガス・石油器具など効率のよい機器を組み合わせて使う。
25. 部屋の使い方にあわせて室温をこまめに調節し、冷暖房の効かせすぎをさける。
 - ・電車やデパート、公共機関などでの過剰な冷暖房をやめさせる声をあげる。
26. 寒暖にあわせて衣類を選び、ちょっと寒いくらいの時は暖かい服をきて過ごす。
 - ・身体の内側から暖める方法もあり。
 - ・アルコールだけとは限りませんよ、想像力のないあなた！
27. 暖房時にもときどき扇風機をまわすなど、天井近くの暖かい空気を部屋全体にゆきわたらせる。
28. 冷暖房を使わなくても快適に過ごす方法を工夫する。
 - ・うちわ、風鈴、金魚鉢？／どてら、湯たんぽ、おしくらまんじゅう？
 - ・薄着で過ごす習慣をもつ。
29. 使わない部屋まで冷暖房せず、窓の開閉やカーテン・ブラインドなどを使って寒暑を和らげる。
30. 冷蔵庫やフリーザーの温度を下げすぎないようにする。
 - ・開閉の回数を減らしたり、物を入れ過ぎないよう整理しましょう。冷蔵庫は物入れではありません。
31. 風呂を沸かしたら続けて入浴するなど、お湯のムダ使いをさける。
32. できるだけ乾燥機を使わず、洗濯物やふとんは太陽の下で乾かすようにする。
33. 冷蔵庫やコンロ、冷暖房器具はこまめに手入れし、よく効くようにして使う。
34. 洗濯物をていねいに干すなどして、アイロンかけを減らす。
35. 安易に機械や電化製品にたよらずに、手作業や道具を工夫して使う。
 - ・台所用品にはムダな電化製品が多い
36. 消費電力の少ない電化製品を選ぶ。
 - ・特に電気ガマはエネルギーの大食漢。
37. 野外や使わない部屋の照明は、必要な時以外は消す。
 - ・自動消灯スイッチ(ヨーロッパでよくある、数分後にOFFになるもの)を普及させる。
38. 家庭の電力契約のアンペア数を下げて、電気の使いすぎを抑制する。

39. 生活サイクルを朝型にして、夜間の照明や暖房を減らす。
40. 庭や街路樹には常緑ばかりでなく落葉樹を組み合わせ、夏
・冬の日光をうまく利用する。
・常緑樹は落葉しないと思って選ぶ人が多いですが、落葉しないのは造花じゃ！
41. エレベーターにたよらず、階段を利用する。
42. 地元の製品やリサイクル製品を買うように心がけ、製造・輸送エネルギーの削減など間接的な省エネをめざす。
43. 地元の電力・ガス会社や自治体などのエネルギー施策と環境問題に対する姿勢を監視する。
・無駄や問題点など気付いたことを記録し、広く知らせよう。
44. 自分が使うエネルギーについて、自然エネルギーなど再生可能なものに切り替える可能性がないか検討する。
・たとえば太陽熱温水・発電、風力や小川で発電、堆肥の発酵熱やメタンガス利用など、みじかな工夫をしてみよう。案外簡単な工作ができる物もあり。



身近な水資源を汚し枯渇させて、遠くへ遠くへと水源を求ることは身勝手です。まず自分の住んでいる場所が何という川の流域か調べてみましょう。そして、家や学校や職場で使っている水がどこから来て、排水としてどこへ流れていっているか、地図を見て細かにたどってみましょう。
そして、地球にやさしくなれそうな感じを持てたら、具体的に取り組んでみましょう。

45. 蛇口に節水コマをとりつける。手に入らない人は、今までの半分に蛇口を絞って、おなじことが出来ないかためしてみる。
46. 次に流しっ放しではなく、水をためて使うことができないかを実践してみる。
・歯磨き、洗顔、洗濯、洗車など。
47. そして一回使った水を何かにもう一度使えないか検討してみる。
・お米のとぎ汁を植木の水やりに、お風呂の残り湯を洗濯に。家庭用のお風呂は一回で捨てないようにしましょう。
48. 朝シャンとトイレの音消し流しはやめる。
49. 家庭に水をひどく汚してしまうものがいるのか検討してみる。下水処理が困難になるのでディスポーザーはやめる。生ゴミや食べかすはストッキングを使って取り、油を下水に流すのはやめる。

50. 合成洗剤ではなく、石けんを使う。
51. 職場や学校単位でどれくらいの水を使っているか調べる。
特にトイレは、建て替えるようなことがあれば、節水型にかえるよう要望する。
・普通のトイレでもタンクにレンガやビール瓶を入れると節水できます。しかし、し尿浄化槽を使用している場合は、節水による浄化不良の危険があるから要注意)
52. 身近な水資源に注目する。雨の水をためたり、庭に浸透させることができないか考えてみる。利用できるともっと良い。
・ただし地形に配慮すること。ガケの近くでは実施しないようにしましょう。
53. 近くに井戸や湧き水があったら、所有者や地域の人達と一緒に、その水量や水質を豊かで良質に保てないか検討し実践してみる。
54. 自分の飲んでいる水を調べる。浄水場や川などからの取水場所に行ってみる。
・水源地の人々との交流も大切です。
55. 自分の家や学校、職場から出している排水の行き先にも注目し、下水処理場や川や海への排出場所に行ってみる。漁師など地元の人の話を聞くのは良いこと。
56. お年寄りや子供たちと川や海や湖に出かけ、水の魅力をわかつちあう。
57. 安易な水源開発はさせないようにする。
58. 自然の水循環を生かし、川は川らしく、海は海らしく保全する。
・政治や行政を動かすことも重要です。
59. 企業の水の取り方、使い方、排水についてチェックしてみる。



穀物自給率32%の食糧輸入大国で暮らしている私たちは、自分の口に入る食べ物がどのようにして生産されているかを知ることがとても難しい状況にいます。国内の農業は、環境を保全し安全な食べ物を生産する本来の姿からますますかけはなれつつあります。

エネルギーを大量に投入し、薬づけにされて生産され、長距離輸送される食べ物は、私たちの体を蝕むばかりか、産地の生態系を破壊し、砂漠化をさらに進めているのです。このままでは、肥沃な大地やそこを耕す人や技術すら失われてしまいます。

生態系の中で生き続けていくために、私たちは何を食べ

ていけばいいのか、どう生産し手に入れてゆけばいいのか、できるところから考えてみましょう。



60. 肉食は飼料として穀物を多量に消費する(1kgの牛肉のために、20kgのトウモロコシ!)ので、できるだけ野菜類を中心とした食生活にする。近海魚や豆をタンパク源として活用する。
61. 野菜はエネルギー多消費型のハウス栽培ものを避け、(安くておいしい)旬の露地ものを選んで買う。
62. できるだけ加工度の低い食品を買う。地域の伝統的な調理法・加工法・保存法に学び、家庭でできる食品加工に挑戦してみる。
63. 自分の住んでいる地域で安全な農産物が手に入る店やルートを探す。親しい店などに働きかけてみる。
64. 近所の農家人と仲良くして、野菜などを分けてもらう。
65. 自分の住んでいる周辺で、どんな農林水産物が作られているかを知る。
66. どこへ行っても、田んぼや畑に決してゴミを捨てない。荒らさない。
67. 魚は養殖ものや遠洋漁業によるものとなるべく避け、イワシ、サバ、アジなどの大衆魚をおいしく食べる。
68. 農産物の素材を生かし、どの部分もできるだけ無駄なく使う。
69. 曲がったキュウリや虫食いキャベツを嫌がらない。着色料を使ったりワックスがけをした食品の美しさを疑ってみる。
70. カキ、いちじくなど実のなる木を大切にし、自家製のおやつにする。また輸入フルーツよりは梨、みかんなど地元の果物を食べるようとする。
71. 農家に知り合いをつくり、農作業を体験させてもらい、食べ物がどうやって作られているのかを知る。
72. 国内の農産物価格がマスコミが言うように不当に高いかどうか、いろいろな生活の素材と比べて考えてみる。
・どんぶり一杯のごはんに必要なお米は50円もないのに、日本の米は高いですか？
73. エビ、バナナなど原産国の生態系を破壊してまで日本に大量に輸入されている食品があることに注意する。
74. 食べ物は残さない。立食パーティに招かれた時は、持ち帰り用の密閉容器をもって出かけていく。
75. パーティを開く時、安易に市販の調理品を買い込みず、手作り一品持ち寄り制にしてみる。
76. 外食をしなければならない時でも、ファーストフード店などは避け、良心的な飲食店を探しておく。
77. 地元の学校、病院等に対し、地元の食品を使った給食づくりを働きかける。



道に溢れる車・車・車—慢性的な交通渋滞と駐車場不足。排気ガスから大気中に放出されるCO₂は地球温暖化の原因になっています。3C（カー、クーラー、カラーテレビ）に象徴された高度経済成長と交換に私たちが失ったものは地球の未来というかけがえのないものだったのかもしれません。すこし車を忘れて、自分の足と体を使って等身大の世界を描いてみましょう。

- 78. 満員電車や自家用車で通う遠くの大都会で仕事をすることばかり考えないで、自分の地域で仕事を始める。「地域の力こぶ」を目指す。実入りが多くても出費が多い生活は、地球をそれだけ浪費する。
- 79. 自家用車をやめ電車やバスをできるだけ利用する。
- 80. ちょっとシンドイ距離も、できるだけ歩いてみる。裏道を選び、家並、生け垣などに目を向け、街を遊ぶ。なによりも、こうしたことの出来る、時間にゆとりある生活を最優先する。
- 81. それでも、どうしても車が必要なら、できるだけ燃費のよい車を選ぶ。
- 82. 気楽な相乗りが出来るように、日頃から地域に友人をつくる。
- 83. 車はマメに点検する。
- 84. 幅の広いラジアルタイヤはやめ、燃費を考慮した細目のラジアルタイヤを使う。
- 85. 空気の抜けたタイヤは燃費を食うので、タイヤの空気圧を少なくとも週に一回は点検する。
- 86. カー・クーラーはこまめに切る。郊外は窓を開けて走る。
- 87. スピードは出さない。適度な速度を保つ。ゆっくり加速し、なめらかに走行し、ゆっくりと減速する。
- 88. ドライブプランをしっかりたてる。
- 89. 土、日曜、祭日、年末年始、盆休みは渋滞を思ひだし、車を使うのを考え直してみる。

有害物質・汚染物質について TOXINS & POLLUTANT

現在、世界で約7万種の化学物質が製造されていますが、そのほとんどについての安全性が完全には検証されていません。有害物質は自覚症状のないまま、何年もの間体内に蓄積することもあります。また、今まで安全とされてきた

ものでも、有害だとわかったものもあります。できるだけ化学物質に頼らないライフスタイルを検討すべき時期に来ているのです。

- 90. 家庭用品のラベルをよく読み、できるだけ毒性の低いものか、無害なものを使う。
- 91. フロンガスを使ったスプレーは使わない。また時計や電卓などICを使ったものや、発泡スチロールなどは製造過程でフロンを使用するので、使いすぐにしてしまう。
- 92. ドライクリーニングは有毒な塩素系溶剤を使用するものもある。ドライクリーニングの必要な洋服はなるべく避け、どうしても必要なものは、出すのを最小限にとめる。
- 93. 冷蔵庫やエアコンに使われているフロンを集めて再利用するシステムを確立するようメーカーと地方自治体に要請する。
- 94. 虫の駆除や除草は薬に頼らない。虫の天敵を保護し、除草は手抜きか草刈機で行う。
 - ・そのためには野鳥、野草や虫の観察も大切です。
- 95. ゴルフ場の農薬散布に反対する。
- 96. 合成繊維には、家庭で使われる化学物質と反応して有毒ガスを出すものがあるので注意する。
- 97. 医薬品に頼りすぎないように注意する。
- 98. 売っている薬に副作用がないかチェックする。
 - ・最近は病院でもらった薬の内容がチェックできる本も出版されています。
- 99. 自宅や職場、学校にアスベスト、ホルムアルデヒド（ホルマリン）が使われていないかチェックする。
- 100. 使用済乾電池がゴミにならないよう、充電式のものにする。電池のほとんどは充電式のものと代替できる。また、メーカー・自治体に使用済電池を回収するよう求める。
- 101. 住んでいる所の環境汚染を近所の話題にする。
- 102. 環境破壊を助長する企業の商品は買わない。
- 103. PPP(汚染者負担の原則)にのっとった法律をつくる。製造過程で出る有害廃棄物は削減・再利用するようにする。

生命をいつくしみ 身近な所から変革を PRESERVATION OF LIFE & ENVIRONMENT

人口の過剰と狭い地域への人口の集中が環境を悪化させています。

人口増加は環境の許容量を越えた資源の濫用を招き、その結果人間は自らを窮地に追い込み、多くの生物を絶滅に至らしめています。特に先進国が第3世界の資源を欲しいままに使い、都市の生活を確保するため、廃棄物や迷惑施設を過疎に悩む地域に持ち込もうとするようなことは止めなければなりません。

けれども、現実に今の経済や政治の仕組みの中で“快適さ”を享受することに慣れている先進国や都会の住人にとて今の生活を変えることは難しいことでしょう。また、開発を望む地域の人々にとっても、現在の路線を急に変更することは容易ではありません。

私たちは、地球の上にあるさまざまな生命と生活のありかたを認め、理解しようとする努力を始めましょう。そして、新たな価値観に基づく行動のアイデアが浮かんだら、できるところからすぐに実行に移しましょう。



- 104. 樹木を植え、育てる。農作業を体験する。都会に住む人は市民菜園を利用したり、植物園やそれに類似した施設でボランティア活動をする。あるいは近郊の農家に手伝いに行く。
- 105. 人口の過度な集中は自然環境を破壊する。人口過密な地域に住む人はそうでない所に引っ越しないか一度は真剣に考えてみる。と、言っても、新幹線通勤が増えたのではあまり意味がないので、できるだけ、土地にねぎした生活を考えてみる。
- 106. 絶滅の危機にある動植物を買わない。また、開発の犠牲になっている動物から作った製品を買わない。
 - ・絶滅のおそれのある動植物のリストは環境庁が持っています。
- 107. 職場の台所洗剤を石鹼に変えたり、封筒を裏返して使ったり、再生紙を使ったり…。ゲリラ的に職場の環境を変える。
- 108. 環境にやさしい製品を作り、製造工程を取り入れている企業を見つけてほめる。商品を選ぶときは、環境に配慮した製品を積極的に購入する。
- 109. 自分が関心を持つ問題に関連した運動をしている組織や出版社などに協力する。
- 110. 手紙、電報、電話を利用したり、あるいは直接訪問するなどして、自分が関心を持つ問題について選挙区の議員と話しあう。
- 111. 地元紙を活用し、投書したり、記者にネタを教えたり、廣告を持ち込んだりして問題をアピールする。
- 112. 環境問題に寄与するニュース性のあるネタを、テレビやラジオのディレクターに持込む。

頭の使い方・考え方

PHILOSOPHY



自然環境の危機的な状況を解決するためには技術的、経済的、政治的、文化的なさまざまな障害があります。食べ物からオゾン層に至るまでの生態系の問題に取り組むためには、私達の日々の生活から国際政治に至るまでのさまざまなことに目をむけて考え、また行動する必要があります。それらの選択や行動が、消費社会の中で生きざるをえない私達にとっても、楽しく、また感性や想像力を活かすものであるならば、地球のすべての生き物を活かす道に、より近づけるかもしれません。柔軟なアタマで複合した障害をときほぐし、モノを買うときの選択、親しい人との会話、投票、環境を守るさまざまな活動への参加など、さまざまな機会を通じて何ができるのか考えてみる必要があります。

- I13. なるべく複雑な構造の商品は使わず、シンプルなものを生活に採り入れる。制作者に共感でき、長く愛することのできる商品をさがす目を養う。
- I14. 新製品購入中毒から足を洗う。何が本当に新しく、それが必要なものであるか考えてから買うようにする。
- I15. モノやサービスの作り手、そして使い手であるあなた自身も含めて、一人一人の個性、郷土性、文化を大切にする。東京中心のモノや情報の流通の仕組みを疑ってみる。
- I16. いわゆる発展途上国の人々の生活状況を知り、彼らの目から現在の日本の生活のあり方を考えてみる想像力を養う。さらに、(エビに限らず) 身近なモノを通じて、それらの国々と日本との関係を考えてみる。
- I17. よく遊び、よく働く、だけでなく、生活の意義や豊かさを少し考えてみる時間をつくってみる。
- I18. 生活のために働くこと、レクリエーションとして遊ぶこと、を分けて考えずに、労働それ自体の意味や内容を考え、充実感のある、意義のある仕事ができるよう、努力する。
- I19. 目先の欲望を充たすことのみを求めず、身体・精神が自然に欲するものを充たすようにする。身体や精神が何を欲しているのか知るための努力をする。
- I20. 美しいもの、目を惹くものや、利用価値のあるものだけでなく、すべての生き物を大切にする。(「タデ喰う虫も好き好き」「ミミズだって、オケラだって、アメンボだって、みんなみんな生きているんだ!」存在するものはそれだけで意義があるのです。)

- I21. 生命体を単なるモノとして扱うことやめ、たとえ材料として使っていたり、食物として食べているときでも、その固有の価値、生命としての尊厳を尊重する。我々は生態系に「生かされている」ということを想う。
- I22. 自然と自分との間に壁をつぐらないようにして、直接触れ合うようにする。靴を脱いで裸足で歩いてみる。エアコンをやめて季節の変わり目の風の匂いを感じてみる。アスファルトの方が、泥んこよりも汚いかもしれない?と考えてみる。
- I23. 熊や鹿が村に降りて来るなど、ペットや人間と、野生の動物との対立抗争事件があったときには、野生動物の弁護を買って出る。
- I24. 自然の季節のサイクル、人間の成長のサイクルを大切にする。正月、節分、端午の節句の菖蒲湯、などなど、季節に根ざし、旬の伝統的なイベントを迷信として軽んぜず、先人の知恵とライフスタイルを思いおこし、現代に再生するよう工夫する。
- I25. ストレスに敏感な感性を養い、減らす生活を工夫する。
- I26. アタマでばかり考えていないで、生活、運動、労働、人生を楽しむようにする。
- I27. 折々に、(生態系の恵みである) 酒を飲み、歌い、さわぐ。

このアクションガイドはアメリカで作成された「地球を救う133の方法」から生まれました。
「地球を救う133の方法」のリストは、

- 101 Ways to Save the Earth(地球を救う101の方法)
- Personal Action Guide for the Earth(地球のために何かしたい人のためのガイド)
- Sun Mountain Center(1989年3~4月期号)
- Earth First!(1985年8月1日号)から引用して作成され、Utne Reader 1989年11,12月号No.36に掲載されました。

地球を救う127の方法◎日本版

今回のアクションガイドは、1990年のアースデイに向けてつくったものです。内容はアメリカ版を踏襲していますのでご不満の点があるかもしれません。しかし私たちはこれでアクションガイドを完成させたつもりではありません。1991年、そして1992年にはより充実させたものをつくりたいと思っています。ですから今回のアクションガイドに御不満の方はぜひ1991年度版アクションガイドづくりに参加してください。

御意見、なども大歓迎です。ぜひ、御連絡ください。

- このリーフレットは、以下の協力で作成されました。

協力 □ 神奈川県 □ 横浜市 □ 川崎市 □ 鎌倉市 □ 厚木市

協賛 □ 生活クラブ生活協同組合・神奈川 □ ナカノ株式会社

□ ㈳神奈川県地方自治研究センター □ ㈳川崎地方自治研究セ

ンター □ 神奈川県地方労働組合評議会 □ 神奈川県教職員組合

□ 神奈川県高等学校教職員組合 □ 自治労神奈川県本部

編集・発行 アースデイかながわ連絡会

連絡先 〒231 神奈川県横浜市中区弁天通り2-26-3A

アリスセンター気付 Tel:045-212-5835

