

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。ちょっと気をつけてみるの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、リサイクル可能なビン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

イクルするようにする。

・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のでしょうか？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

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る。
25. 部屋の使い方に合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. 寒暖に合わせて衣類を選び、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に整理しましょう。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、アイロンがけを減らす。
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。

