

エコを伝える 11人の言葉

今、若い世代のお母さんたちに伝えておきたいこと



もっと自然に、
等身大で考えよう。
環境のこと、
暮らしのこと。

はじめに

2013年10月にスタートした「エコビバ」は、家庭での省エネ活動でおそらく大変重要なエコアクションのキーパーソンとなる30代～40代の主婦層にターゲットを絞りSNSとHP、リーフレットなどメディアを連携してさまざまな省エネ節約情報をお伝えしてきました。

今回、事業のしめくくりとして、今までお話をお伺いしてきた方のインタビューや寄稿いただいたものを一冊にまとめました。

『ecoviva! エコを伝える11人の言葉 ～いま、若い世代のお母さんたちに伝えたいこと～』それは変化する環境の中で、未来を担ってゆく若い世代の方たちへの応援の言葉です。もっと自然に等身大で、私たちにできることは何だろう？ そのヒントをどうぞ見つけてください。

Contents

- | | | |
|----|--------------------------------------|----------|
| 01 | 一緒に未来を考えましょう | 西村 澄子さん |
| 02 | 生き方を選ぶのは素敵なこと | 石川 妙子さん |
| 03 | 過剰をやめて、シンプルに | 前田 由紀枝さん |
| 04 | 商品を選ぶ基準は自分の中に | 内田 洋子さん |
| 05 | それぞれの場所で、せう、せう、せう | 山本 正子さん |
| 06 | オール電化に暮らしてして思うこと | 岡林 みやさん |
| 07 | 地元産オーガニックの大切さ | 古味 智子さん |
| 08 | 「コスタリカ」のナチュラルな暮らし | 上野 伊佐子さん |
| 09 | 大切にしたい「適量の生活」 | 安部 順子さん |
| 10 | 地球温暖化問題が存在する事実を共有しよう | 益 夕喜さん |
| 11 | 衣・食・住をエコする暮らし | 熊沢 孝子さん |
| 12 | 今、私たちにできることは何だろう？ 高知県地球温暖化防止活動推進センター | |
| 13 | 今日からできる、エコアクション | |

一緒に未来を考えましょう

子育てに仕事に忙しい若い人たちへ

思い出と反省の中から
生まれたエコの意識

日々の暮らしが好きです。たとえば今の季節なら梅仕事。今年は友人から梅がたくさん届き、梅干し、梅酒、梅シロップ、梅酢ドリンクと、いくつもの瓶が並びました。自然の恵み、季節の恵みに感謝するばかり。思えば私の環境活動は、温暖化による自然の変化を聞きつけた時からでした。

当たり前と思っていたこの豊かな自然が失われていく？

私は団塊の世代で、昭和30年代の物のない時代を知っています。祖母や母の「もったいない」や物を大事にする心は、普通に生活の中に取りました。一方で、高度成長期には使い捨て社会に浴した世代でもあるのです。思い出と反省と……、私の中では自然に生まれたエコの意識でした。

お風呂の水は洗濯に、生ゴミは水

気をきって、夏はゴーヤのカーテンなど、エコの意識が加わるとやりがいにつながります。ささやかな暮らしの中のエコ。

驚いたのは、長年使ってきた冷蔵庫を買って替えた時でした。ガクンと電気代が、使用量が減ったのです。私たちの努力に加え、省エネ技術の進歩もまた温暖化防止には大きな力になります。消費者としても試されているのです。

そんな私を見ていた夫が、退職してからとても協力的になりました。分別も正しく、スーパーへ、トレイやペットボトルなど進んで持って行ってくれるのです。猛暑の夏にエアコンをつけるときなど「今日は失礼してつけさせてもらいます」と、独り言を言っています。それでいいのだと思います。

自分がやっていることがエコでないと思う時、ちよつと胸が痛みます。でも、それでいいのです。それ

は日頃エコを意識していることですから。そしてできる時にできることを実践すればいいのです。

家族で環境について
話せたらきつと素晴らしい

子育てに仕事に忙しい若い人たちも、環境への意識だけは持つてほしいと思います。できる時にできることを実践してほしい。子どもたちはその背中を見て、きつと夫のように自然に意識を持つと思えます。そして、家族で環境について話す機会を持てたら素晴らしいことだと思えます。

結果ばかり求められる世の中ですが、環境問題はプロセスが必要だと思ふのです。

日々の暮らしを大切に、地域のつながりを大切に、一緒に未来を考えよう。環境問題はそうあってほしいと願っています。

Profile

西村 澄子さん

愛媛県出身、高知市在住。元NHKキャスター・リポーター。

NPO法人環境の杜こうち元理事長（現在は評議員）。公益財団法人のいち動物公園協会理事、同公園ボランティアズメンバーとして、動物ガイドなどのボランティア活動に力を入れている。



過剰をやめて、シンプルに 大切にしたい等身大のライフスタイル

環境に負荷をかけない
生き方を探す

健康であればエコはできる、その一言に尽きます。健康は究極のエコですよ。

健康でないと、エコはできません。健康とは病気やハンデイクヤップの対極ではなく、生き物本来の在り方に適していることだと思います。

私も若い頃はマクロビオティックやヨガをし、環境問題をテーマにフランス研修に行ったこともあります。しかし、今になって思うのは、やはり人間は自然と共存して、等身大の生き方をするのが一番だなあとつくづく思います。

人間は欲が深いものです。欲望は否定しませんが、より速く、より遠く、より快適に、より便利に、と欲求を追求していくと、その分どんな環境に負荷がかかります。もちろん、時には必要なこともあります

し、私は今のコンビニ時代もそれなりに好き。でも、何事も過剰になっ
てはいけないと思うのです。

たとえば誰かに渡すプレゼントを一所懸命過剰包装するとします。そのとき、中身より「外側を過剰包装する理由」を考えなきゃいけないのではないのでしょうか。そこまでデコレーションする理由って何でしょう？ 過敏に、過剰にしないと「贈る想いが伝わらない」というのは、やはり人間関係における不健康なかもしれませんよ。

シンプルな生活は

迷いがなくて楽しい

健康な人が環境に負荷をかけるのは道義に反します。たとえば病気の方以外、無駄なカロリーを摂っていたら誰でも肥ります。自分が必要とする以上の過剰なカロリーを摂取しているということですよ。地球温暖化も環境問題もこれ

と同じです。人間が過剰にやっ
てしまっていることを、今後は改め
なくてはいいですね。

本当のエコは、「must」ねば
ならない」ではなくて、「want
」したい、しよう」という意識に自
ら変わらないと、なかなか実行でき
ないんじゃないかと思います。

私たちにできるのは、生活をシ
ンプルにするちよつとしたことを、
楽しみながら実践することです。

そう、シンプルな生活って楽し
いものですよ。通販番組で繰り返し
し宣伝している最新式の掃除機に
惑わされることないんです。日ご
ろから当たり前の生活をしていれ
ば、昔ながらのほうきとはたきが
あれば、きちんとお掃除でき
ますもの。

シンプルに生きること、等
身大の生き方をする、そして
健康であること。これが、環境
に負荷をかけないライフスタイル
の基本ではないでしょうか。



Profile

前田 由紀枝さん

高知市在住。朝日新聞高知支局勤務を経て公立中学校教員。2004年より高知県立坂本龍馬記念館学芸主任。現代龍馬学会理事。歴史、教育学などさまざまな分野で幅広いネットワークを活かし、オピニオンリーダーとして活躍中。

商品を選ぶ基準は自分の中に

購入は消費者の、意見であるということ

誰の人生にも何度か
ターニングポイントが訪れる

人生には、何度かターニングポイントが訪れるものです。私の場合は子どものアトピー性皮膚炎でした。何が原因だったんだろう、治してあげたい、何とかしたいと思った時から勉強を始めて、食べ物や洗剤、水、日常的に使う物の品質に関心を持ち、講座に参加するうちに、「賢い消費者にならないといけない」と思ったのがきっかけでした。同じ意識を持つ仲間と知り合い、一緒に勉強し、次々と課題を追いかけていくうちに自分の世界が広がったのです。

生活の工夫は、本当はとても楽しいものです。工夫するより買った方が安いなんて考えは、豊かではありませんよね。生活の中では、皆さんが体験的に理解していることがあるはず。例えば、熱いお鍋

を濡れたタオルでつかんだら、熱を通して「アチチ！」となるけど、乾いたタオルなら平気、とかね。そこで「これはどうしてかな？」

と考える習慣を大切にしてほしいんです。そうすると、「あ、そうか！水分は熱を伝導しやすいから熱いんだ。そしたら、冬の寒いお風呂場を暖めるには、空気中の湿度を高くすれば熱伝導が速くなる」って、自然に理解できるようになる。『考える』ことが、暮らしの工夫や応用につながるんです。「あのときうるさいことを言われたけれど、なるほど、こういうことだったのね」とストンと合点がいくようになりますよ。

買い物は「意思表示」
自分なりの基準を大切に

まだ少数派かもしれませんが、最近若い方もエコの意識が高く

なってきました。住環境や食生活、暮らし方や買物の意識が「循環型の暮らしを選ぼう」という動きになってきているのは嬉しいことです。

人間は生きていく限り、常に「何かを選ぶ立場」にあると思うんです。何をするにも買物は必要です。でも、立ち止まって考えてみて。購入とは、自分自身の意思表示です。買い物に行くとき多くの商品の中から何を選ぶのか、いつも考えますよね。そのとき大事なものは、自分がいったい何を見て、商品を選んでいくのか、ということ。自分がいつも同じ商品を買うのはなぜ？

と自問自答して、「私はこれを大切にしているから、これを買う」という商品選びの「基準」を自分の中にしっかり持ってほしいなと思います。そして、その基準の中に「環境」という言葉があればうれしいですね。

Profile

内田 洋子さん

高知市在住。「くらしを見つめる会」代表、四国EPO マネージャー、NPO高知市民会議専務理事。1987年に消費者団体「くらしを見つめる会」を結成。1998年、2001年に『かいものガイド高知』を発行。グリーンコンシューマーとしての考え方を広く伝えると共に、環境やまちづくりの活動に積極的に取り組んでいる。



オール電化に暮らして思うこと

火を使わない安心と、火を見ない怖さ

住み始めてわかるオール電化の良い部分悪い部分

実家をオール電化住宅に建て直して4年目。実際に暮らしてみているメリットやデメリットはいろいろあります。

わかりやすいメリットは音が静かで夜遅くの入浴も気兼ねなくできて、深夜電力でお得に電気利用ができること、光熱費が一元化できて管理しやすいこと。

デメリットについては、オール電化は停電がおきると機能しなくなるのが大きな弱点です。我が家は太陽光発電をまだ設置していない為、災害時に停電に遭うと無力です。家が完成した後に東北の大地震がありましたので、改めて怖さを実感しました。ただ、万一の時には温水器タンクに貯める水が災害時などに飲用以外であれば利用できるため、これはオール電化のメリットといえそうです。

しかし、デメリットとしていちばん驚いたのは「電磁波問題」でした。母が心臓を悪くしてペースメーカーの検討をしたとき、「オール電化住宅では電磁波でペースメーカーが誤作動する可能性があるの使用は勧められない」と医師に言われ、結局投薬治療となりました。電磁波の影響を改めて考えた瞬間でした。

火の怖さを学ぶ機会が無いということ

オール電化で火を使わない安心はありますが、逆に火を見ない怖さも感じます。我が家の日常で家の中で火を見るのは、母の部屋にある神棚のろうそくと誕生日ケーキらしいのです。

先日2歳の甥っ子が、神棚のろうそくの火を消したいというので、近くの大人が身振り手振りで消し方を教えました。ろうそくの芯を

じかに触って消そうとしたので慌てました。

小さな子供が火を見る機会がないと、火が熱いか燃えるとか怖いという感覚が身につくのが遅くなるのかもしれないと感じました。仏壇や神棚を置かないお宅や、煙草を吸う方がいないお宅だと、もう身近に火はないということですよ。

私は3歳くらいの頃、料理中の母の横でセロハンテープで作った紐を持つてきて、それをコンロに近づけて燃やしてみようとしたことがあります。見事に火が付いて、そのまま流しの水で消そうとしたのですが、指にセロハンテープがくっついて取れず、そのまま火が指に近づいてやけどした経験がありました。当然、母にはこっぴどく叱られ、火が怖くなったのと痛かった事を覚えています。それを思うと、今の子供たちは火に関する経験をいつ頃するのだろうか？と考えたりするのです。

Profile

岡林 みやさん

高知市在住。会社員。二世帯でオール電化住宅に暮らし、エコビバ編集委員会で女性チームの一員として活躍してくれた。ユーモアと笑顔で場を和ませる達人である。マイバッグ、マイ箸はいつも携帯。「自分にできる範囲の節電節約を心がけています」



地元産オーガニックの大切さ

若いお母さんたちへ伝えたいこと

川や海に蓄積し続ける
合成洗剤の怖さ

高知で石鹸作りを始めて30年になります。廃油石けんは、使うときがいい気分で作ることが大切です。天ぷら油の臭いがしないよう、エッセンシャルオイルや麦飯石パウダー、そして手荒れを防ぐためにほんの少し牛脂を入れます。牛脂は天然の保湿成分であると共に、石けんを固める力があるので、純粹な石けんは使うと下水を通じて川から海に流れる24時間の間に水と二酸化炭素に完全に分解します。しかし、合成洗剤はそうはいきません。それぞれ意見があると思いますが、ある先生は「合成洗剤が分解されるのはたった3%、分解しないで蓄積していくのがほとんどだ」と言われました。「この日本で1日どれぐらいの合成洗剤が使われるかというと、3トントラックで何十杯分と答えるし

かない」とも。恐ろしいことですね。もちろん、石けんなら24時間で分解するといっても、自分の目では確かめようがないから、そう信じ続けるしかありません。だけど、そういう事実をたった1人でもいいから理解してくれる人がいれば、いつか次々と賛同して下さる人につながるのではないかと思っています。私たちは自然界にないものを化学的に作り出して生活している、その事実から決して目を背けてはいけませんよ。

食生活は人間の細胞や体を作る基本

ここ数年で、ごく普通にオーガニックマーケットでの買い物を選ぶ方が随分増えました。同じ野菜でも手間をかけて、無農薬で育てた地産のものを食べようという人が増えているのは喜ばしいことです。

人間は自分の身に何か問題が起きない限り異常を自覚できないのです。自分がアトピーになって初めて「あら？ 私どうしちゃったのかしら？」と気がつきます。私自身がそうでした。こんなことはなかったのに、どうして？ と思つた時には困ったことになっていました。結局自分自身の変化に気がつくのが遅かったんですよ。でも周りを見回すと、今はほとんどの方が何らかのトラブルを抱えていますものね。

赤ちゃんや子供は皮膚が弱いものです。お母さんがそれに気がついて「石けんを買いに来ました」とわざわざうちに来られる方も増えてきました。

石けんや洗剤は毎日体に直接使うものです。食生活は人間の細胞や体を作るもの。だから、このふたつをうんと見直してみることは、とても大切なことですよ。



Profile

古味 智子さん

高知市在住。地元の草やハーブで肌にいいものを探してこだわった石けん作りで活躍。各地で出前石けん作り教室も行い、精力的に活動している。石けんは池公園の土曜日・オーガニックマーケットでも販売している。

※『石けんのオリーブ』TEL：088-894-4228

「コスタリカ」のナチュラルな暮らし よい考えが、より多くの人に伝わる社会へ

コスタリカを訪れて
学んだ「幸せの本質」

『地球村』から、幸せな国ブータン・理想の国キューバ・軍隊のない国コスタリカへ視察に行きました。幸せの形は国や人によって違っているように見えますが本質は同じです。結局、人は幸せを求めて生きているのだと痛感しました。

コスタリカは国が国民を大切にしている、経済的には豊かではないのですが、皆がゆったりと暮らしを楽しんでいました。国の広さは九州の1.5倍、国土の4分の1が国立公園で保護され、国は観光収入で支えられています。原発はなく、再生可能エネルギーが92%を占めているのも素晴らしいことでした。

60年前、この国は『兵士の数だけ教師を！』を目標に、教育費・医療費無料を実現しました。小学

1年から人権・民主主義を教育に取り入れ、寛容の心をもって、何事も話しあいによる問題解決を実践しています。学校も生徒同士を競争させるのではなく、それぞれの個性にあった教育をしています。

自然を敬い
相応で満足する暮らしへ

コスタリカの人は『ブラ・ビダ』という言葉をよく使います、その意味は『純粋な人生・生活』のことで、サッカーの試合でゴールする時にもよく聞きます。嬉しいことや感謝の気持などを表すさまざまな場面で使われ、環境・平和を愛するこの国を象徴する言葉だなと思いました。

私は数々の国に視察して、環境破壊や不幸の一番の原因はGNP（国民総生産）にあるのではないかと合点がきました。

そして、今後、子ども達に引き継ぐ持続可能な環境を守るためには、従来の経済至上主義からGNH（国民総幸福）への転換が必要になるのではないかと思います。

「もっと経済を向上きに！」という偏った考え方を改め、自然を敬い、相応の生活で満足する謙虚な生き方を、私たちは改めて見直すことが大切なのではないかと思っただけです。

今、世の中で取り上げられている環境問題を「自分自身のこと」として真剣に捉えてくれている方たちが、果たしてどれだけいるのかわかりませんが、「全体の17%の人の意識が変われば、世の中は変わる」といいますよね。ですから、良い考えはなるだけそれを増やしていけるように、みんなで協力していけたらいいなあと思うんです。

Profile

上野 伊佐子さん

高知市在住。『地球村』高知 代表。2006年より高知県地球温暖化防止活動推進員。美しい地球を未来の子どもに引き継いでいくために、環境を守る活動を率先して精力的にこなしている。



大切にしたい「適量の生活」

節約・節電・限りある資源を大切に使うために

記録をつけるのは
節約へのいちばんの近道

人間の暮らしは「適量の生活」が大事です。自分の必要な量以外を使わない生活を実践することは、ゆくゆくはそれが平和な社会につながると思います。だけど、なかなか思うようにいかないことってありますよね。「適量の生活」を送るためにいちばん効果的なのは「記録」をつけることです。家計簿を細かくつけていると、普段自分が節約をしているつもりでも、知らない間にいろいろなものを無駄に使っていることがわかって驚きますよ。

「高知友の会」では年2回「一緒に考える会」という四国地区のグループ討議がありますが、高知代表の私たちが「今回は結構適量で少ない方だろう」なんて自信满满で発表すると、香川の方たちの発

表で打ちのめされるんです。私たちはまだまだ甘かったんだと思います。知らされるのですよ。実際に高知の『適量』への取り組みはまだまだです。だからこそ、他県の友の会の方たちと一緒に勉強するのはとても刺激になるんです。

「あなたの家はどうしてこんなに少ないの?」とか「どんな工夫をしているの?」と尋ねたり教えてもらったりして視点が広がります。これは本当に有意義なことなのです。

自分に続けられるエコを
暮らしに一つ取り入れる

若い世代のお母さんたちは、仕事も子育ても忙しくて大変だと思います。でも、何かひとついいから「私は環境のために、これだけはやっている」と胸を張って言えることがあれば素敵ですね。

たとえば、皆がエレベーター使っ

ているのに私が階段を使うと、皆「え?どうして?」って言います。でも、それでいいんです。私は環境のためにも、自分自身の健康のためにもエレベーターは使わない、ということがかまわないんです。

子どもたちに環境のことを教えるときは、何かひとつみんなにできることから始めさせてみると思いますよ。「使わないお部屋の電気を消そうね」とか、「冷蔵庫を何度も開け閉めしない」とか。夏は喉が渴いて冷たいものを飲みたいでしょうから、保温保冷のできるポットに冷たい飲み物を入れておいて、冷蔵庫を開けない工夫をするとかね。全部をしようとすることはないんです。できることを一緒にしようとしてほしい。無理をしようとするとは必ず途中で嫌になりますから、自分でできそうな目標を決めて、コツコツ実行してほしいなと思います。

Profile

安部 順子さん

高知市在住。「高知友の会」代表。2007年より高知県地球温暖化防止活動推進員。地球環境を考え、自分が使うときに他人の分まで使わないよう配慮する適量の生活を実践。出前授業などを積極的に行っている。



地球温暖化問題が

存在する事実を共有しよう

体験を通じて「現場」を見る大切さ

地球温暖化による気候変動はすでに始まっている

数十年前、冬の田んぼの畦道は凍り、ちよつとしたスケート気分を楽しんでいたものでした。9月は秋だと体感できる、肌寒さを感じられたものです。しかしここ数年

年来、10月も夏のような高い気温の日がありますね。温暖化による海水温上昇の影響で偏西風の動きが変化し、ゲリラ豪雨や熱波などの異常気象も多くなっているのです。「気候がおかしくなっている」感覚を持ち始めている方も増えているのではないのでしょうか。毎年大気中のCO₂観測値が増えているにも関わらず、実効性のある政策もないまま、時間ばかりが過ぎています。

この状況の中で懸念しているのは、地球温暖化問題が存在する事すら知らない人も多いのでは、ということ。言葉を知っていても、自分には直接関係のない

こか遠くの問題と認識しているのかもしれない。なぜエコバッグ・クールビズ・エアコン設定温度等と言われていてなのか、どうしてそんな取り組みが必要なのか、その理由がわからない、必要性を感じないままでは、エコ活動にも取り組めないでしょう。

実際に現場に行くと

環境問題がよくわかる

山間地域に間伐体験に行った事があります。間伐された木々の空間から差し込んだ光は、自然や生態系が循環するイメージを広げてくれました。親子の自然体験学習なども、もっと増えるといいなと思います。私達の日々の暮らしが自然とつながっている事を体感すると、環境に負荷を与えない生き方はエコアクションへとつながるはず。

エネルギーを使う大量生産、大量消費のライフスタイルが続いて

いる事にはいつも疑問を感じます。フードマイレージや水資源のことも、子供達と一緒に考える機会をもちたいものです。公的なことは、学校や保育所などから教材やイベントで配られるものが高知産の木材などで作られるようになれば、個人的でもあり、心も癒されるのではないのでしょうか。

そして何より、回り道のようにですが、地道に環境教育を充実させていく事が実はいちばん大切なかもしれないと感じています。

30代、40代の女性は、仕事や日常に追われフル回転の毎日でしょう。しかし利便性の高いスマホなどのツールを利用して、エコの情報を入力することは可能です。

世界では温暖化の影響を大きく受ける地域も多々あります。国際的な報道にも関心を持って、次世代に対してできる環境への取り組みを、みんな考えていけたらいいと思います。がんばっていきましょうね。

Profile

益 夕喜さん

高知市在住。2009年に高知県地球温暖化防止活動推進員に。2009年より環境NGO「気候ネットワーク」の会員。2010年、eco検定（環境社会検定試験）合格。高知市よさこいECOライフチャレンジ2009に「じてつう in kochi」で金賞受賞。現在「バイクビズ」等自転車利用促進活動考案（模索）中。



衣・食・住をエコする暮らし 自分を大切にできる生き方を

疑問に思うことは
徹底的に調べてみる

私が省エネに目覚めたのは、2人暮らしの家で、どうしてこんなに電力使用量が多いのだろう？と不思議に思った時からです。何にこれほど電気を消費しているのかと、家中の電気を消して、冷蔵庫のコンセントを抜いてメーターを見ていたら、なんとまだ回っていました。これは何の電気だろう？調べて徹底的に調べたら、意外なことに原因は家の前に埋まっていた合併浄化槽の排水ポンプの電力だったんです。その後、下水工事をして、排水ポンプの電力使用はなくなりましたが、ほんとにわからないものだなと思いました。やはり疑問に思うことは、想像力をフルに發揮して徹底的に調べることが大事なんですよね。

自然の生活の良さがわかると、エアコンなんていりません。家の

中に風を通して、南側の庭木に打ち水をする、夏でもひんやりした風が入ってくるのですから。

しかし、アスファルトに囲まれている家は、熱の逃げ場がありません。あちこちで小さな建て売りの一戸建てを見ますが、見事にコンクリートで固めてあって、なぜ少しでも土を残してコンポストできるようにしたり、自然の風を取り込むことができるようにしないのか不思議です。腐葉土で花も野菜も栽培できるし、そうすれば生ゴミ処理のための行政の出費（税金）も抑えられるのではないかと思っています。

リメイクの楽しさと
食の大切さを伝えたい

私は幼い頃から、新しい物よりも、昔からある物を大切に使うことが好きでした。今は『断捨離』ブームで、何もかもそのまま捨ててし

まうけれど、捨てる前にリメイクして有効に利用するのも大切だと思っています。自分の好きな物はずっとリメイクして使う。そして、無駄な物を買わない。最後に手元には本当に愛着のあるものしか残らない生活が、実は幸せなんじゃないかなと思います。

それから若い方が日頃口にしている食品のことも心配です。添加物や化学薬品がいっぱいの食べ物があふれていますから、「若いおकाあさん、もっと自分を大事に」と伝えたい。今無意識に食べているものが、自分にもその子どもにも影響してくることを意識してくれたいなと思います。

私たちはあと20年生きているかどうかの世代ですが、今の私たちはこれから先がとてつもないです。

人生を楽しむために、想像力をフルに發揮して、自然な暮らしを送ってほしいと願うばかりです。



Profile

熊沢 孝子さん

高知市在住 高知県地球温暖化防止県民会議県民部会の『我が家の省エネ活動発表会』にエントリーし優秀賞を受賞。タイトルは「人生も省エネもチャレンジ精神が大切。いいと思うことはどんどんやってみよう」まさにその通りな好奇心と知恵にあふれたライフスタイルを実践している。

今、わたしたちにできることは何だろうか？

高知県地球温暖化防止活動推進センター

高

知県は雄大な太平洋と、面積のほぼ8割を占める森林に囲まれた自然豊かな県。しかし、

その構造ゆえに公共交通の利便性が悪く、ほとんどの県民が移動手段をクルマに依存せざるを得ない状況にあります。高知県センター調査の「平成25年度 日常生活に関する温室効果ガスの排出実態調査」のデータを見ると、高知県においてCO₂削減のために最も憂慮すべき分野は、全国数値（下記グラフ参照）を大きく上回る「自家用車」にあると言っても過言ではなさそうです。

今後、CO₂排出量の少ないクルマへの乗り換え、あるいはカーシェアリングの推進、さらに自転車や徒歩の励行もますます必要になるのではないかと考えます。今後これらの蓄積データを活かし、高知県の風土や県民性に最も効果のあるエコアクションを見極めて実行していく必要があります。

実際に、温暖化による影響は私

ちの日常生活に直に関係することばかりです。例えば、ゲリラ豪雨の多発など、降雨量の極端な変化に見舞われる日数が増えると、当然野菜や米の不作を始めとする農林水産業全般の収量低下は必至です。消費者は価格高騰と食糧不足に直面する事態になりますし、災害で住環境や生命、財産が失われ、季節外れの台風や豪雨で四季の感覚が薄れていく懸念もあるでしょう。

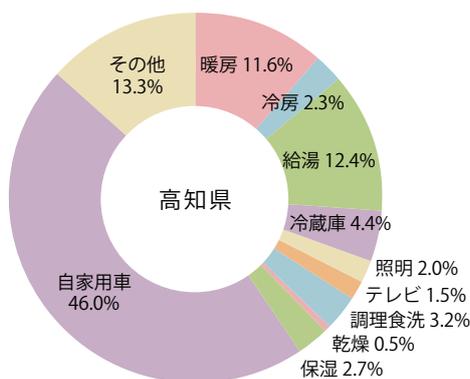
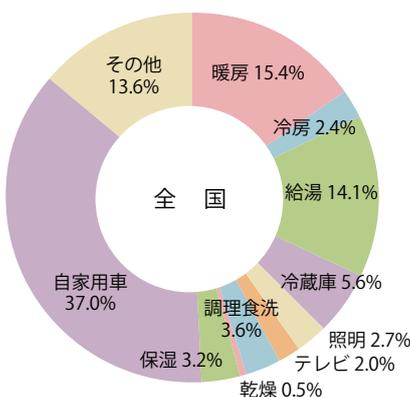
折しも平成26年の高知の夏は、よさこい前に襲った「平成26年8月豪雨」に続く台風11号の上陸、その後も空は雨雲に覆われ、連日の雨と雷に見舞われました。8月末には日照不足で農作物の収穫が大幅に落ち込み、西日本各地で野菜の高騰が相次ぎ、あちこちで「異常気象やねえ」というささやきが聞かれたものでした。

高知地方気象台によれば、「高知は一時間の降水量が50ミリ、80ミリといった短時間強雨の回数が増加する傾向にある」といいますが、傘

が壊れるほどのゲリラ豪雨に幾度となく見舞われると、「温暖化が進むところのような状態が徐々に増えていくのだろうか」と不安を感じた方も少なくないと思います。

これからの数十年に何らかの対策を取らず、このままCO₂排出を続ければ、私たちの暮らす環境はより一層厳しく、適応不可能な状況に陥るであろうことをIPCC（国連気候変動に関する政府間パネル）も詳細に予測をしています。

まさに今、「エコアクション」は、地球温暖化の急激な進行を防ぎ、私たちが適応可能な状態で暮らしを継続させるための「必須行動」となってきました。もう、エコに無関心なままでいられる時代ではなく、なによりつつある温暖化の事実を、私たちはもう一度心に刻んでいかねばなりません。一緒に、できることから環境に配慮した暮らしを実行していきませんか。私たち高知県センターも、みなさんと一緒にがんばっていききたいと思えます。



用途別CO₂排出量の割合(年)「うちエコ診断」平成24年度受信世帯の集計(速報値)

今日からできる、エコアクション



生ゴミをできるだけ少なく

生ゴミの水切りをする。コンポストで腐葉土に。



食べ残しゼロ

残してゴミにしない。残りものを上手にリメイク、再調理でおいしく最後まで。



フードマイレージを意識する

地産地消の新鮮な食材を選ぶ。簡易包装をこころがける。



「3R」をしっかり実践

Reduce(リデュース) **Reuse**(リユース) **Recycle**(リサイクル)

ごみにする量を限りなく少なく抑えて、焼却や埋め立てによる環境への悪影響を減らす。



燃費効率を再考してみる

車内の不要な荷物を一掃する。燃費のよいクルマに乗り換える。カーシェアリングをする。



エコドライブを実践

ふんわりスタート、ゆっくりドライブ、アイドリングストップ



週に2回はクルマを休む

自転車を使う、徒歩で行く、公共交通機関を利用する



水を大切に使う

雨水を溜めて打ち水に利用。お風呂の残り湯を洗濯に再利用。風呂場に節水シャワーヘッドをとりつける。

つけっぱなしをやめる

使わない部屋の電気をこまめに消す。水やシャワーの出しっ放しをせず、こまめに蛇口を締める。



エネルギー効率の良い電化製品を使う

省エネ家電の導入、白熱球をLEDに付け替え。

待機電力のカット

使わない家電のコンセントを抜く。アイロンはまとめてかける。

限りある資源を有効に。持続可能な循環型社会をめざそう。

環境のこと、省エネのこと。 あなたのエコアクションを応援します。

高知県地球温暖化防止活動推進センター

地球温暖化に関する啓発・広報や調査・研究、情報発信を行なっています。

省エネや節電に関する身近な地球温暖化対策についての相談もお受けしています。

npo-kankyonomori.com/ondanka/



高知県地球温暖化防止県民会議県民部会

環境への負荷の少ない持続的な発展が可能な低炭素社会を目指して、

事業者、行政との連携による温暖化対策に取り組み

交通エコポイント活用社会還元事業「ですかでゴー」、レジ袋削減キャンペーンなど、

県民参加による地球温暖化防止活動を推進しています。

<http://npo-kankyonomori.com/kenminkaigi/>

環境活動支援センターえこらぼ

環境関係NPOや、環境団体などの活動を推進する中間支援として、

環境に関する情報収集や交流スペースの提供、相談対応などのサービスを提供しています。

高知県内における学校の環境学習の支援や、環境学習機材の無料貸し出しもしています。

<http://ecolabo-kochi.jp/>



「環境の杜こうち」は、高知県から委託事業として「環境活動支援センターえこらぼ」の運営及び、地球温暖化対策の推進に関する法律に基づく都道府県地球温暖化防止活動推進センターの指定を受けて「高知県地球温暖化防止活動推進センター」の運営を行っています。

また、平成22年からは高知県地球温暖化防止県民会議県民部会事務局の運営を高知県より受託しています。

<http://npo-kankyonomori.com>

ecoviva!

エコを伝える11人の言葉

今、若い世代のお母さんたちに伝えておきたいこと

発行:平成26年9月1日

高知県地球温暖化防止活動推進センター

(認定特定非営利活動法人 環境の杜こうち)

〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地

こうち男女共同参画センター3F

TEL 088-822-5554 FAX 088-802-2205

E-mail:center@ecolabo-kochi.jp